

PERBAHARUI CARA PANDANG ORGAN REPRODUKSI Hindari Hubungan Intim Terlalu Dini

MELAKUKAN hubungan intim atau Hubungan seksual (sexual intercourse) saat usia masih muda, memiliki banyak risiko. Diantaranya, bisa menyebabkan kanker mulut rahim dan kanker payudara.

Hal ini dikatakan Kepala BKKBN Hasto Wardoyo, saat webinar

"Personal Hygiene Kesehatan Reproduksi" di Jakarta, belum lama ini.

"Kesehatan reproduksi masih perlu diperjuangkan terus supaya persepsi terhadap masalah kesehatan reproduksi berlangsung secara komprehensif," ujar Hasto.

Dikatakan, perempuan harus merawat organ kewanitaan dan reproduksi dengan baik, misalnya melakukan papsmear untuk deteksi dini. Ditambahkan, kalau kita bandingkan dengan 10-15 tahun yang lalu usia seks pertama kali semakin maju. Pada 10-20 tahun yang lalu, orang hubungan seks itu perempuan itu usia 16-17.

Nah sekarang ini usia 14 sehingga kita ini seksnya maju tapi otaknya tidak maju, sehingga pemahamannya tidak maju tetapi seksnya maju.

"Banyak hal sederhana yang tidak tahu, misalnya, membedakan keputihan yang sehat dan tidak sehat itu tidak tahu, yang normal seperti apa yang tidak normal itu seperti apa tidak tau. Vagina itu cuma dipersiapkan dua yaitu darah dan keputihan, padahal sebetulnya banyak. Kegiatan ini semoga bermanfaat untuk remaja-remaja untuk calon-calon keluarga terutama remaja putri," ungkap Hasto.

Terkait dengan kebersihan organ reproduksi itu sangat penting tapi sering tidak dimengerti. Masalah Kesehatan reproduksi ini menyangkut masalah yang kompleks seperti sosial, budaya, ekonomi tapi khusus masalah yang terkait fisik dan biologis ini penting sekali untuk dipahami bersama.

Harus Jaga Kebersihan

"Menjaga kebersihan itu menjadi bagian yang penting karena pada saat menstruasi ini, sebetulnya ada

luka di dalam rongga rahim kemudian luka itu akan sembuh setelah 7 hari. Bisa dibayangkan kalau sebelum 7 hari itu hubungan seks itu alat kelamin itu kan tidak ada yang bersih 100%, sehingga kalau misalkan anda itu hubungan seks belum lewat 7 hari dari mens pertama itu kan luka masih terbuka. Sehingga kalau alat kelamin laki-laki kotor itu kan membawa bakteri sehingga akhirnya ada luka ada bakteri pasti akhirnya jadi infeksi", tambah Hasto.



ILUSTRASI JOS

Dikatakan Hasto, ini kalau infeksi terus menerus akhirnya keputihan manahan karena kemudian dia naik ke saluran tuba namanya saluran indung telur kemudian saluran indung telurnya bisa bengkak, karena saluran telur itu berhubungan dengan vagina jadi kalau kita ada bakteri masuk ke vagina itu akan sampai kedalam rongga perut. Inilah yang kemudian harus dijaga kebersihan.

"Oleh karena itu, didalam agama bagi mereka yang beragama Islam juga ada ajaran jangan lakukan hubungan seks selama haid, ajaran itu kan bagus juga, ternyata Tuhan itu sudah luar biasa memberikan rambu-rambu kepada kita", terang dr. Hasto.

Hak Dirawat dan Diperhatikan

Founder Perempuan Sadar Vagina (PSV) Indonesia dr. Inge Satyo Ariyanto juga menyampaikan, maksud dan tujuan dari organisasi PSV ini adalah mengajak secara aktif dan massif para perempuan untuk

memperbaiki gaya hidup dan cara pandanganya terhadap vagina. "Vagina aset yang diberikan kepada sang pencipta ALLAH SWT, gerakan PSV ini mengajak perempuan untuk sadar vagina agar mempunyai hak untuk di rawat dan diperhatikan kebersihannya," kata Inge.

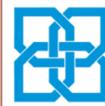
Dikatakan, kenapa pihaknya memilih kosakata Perempuan Sadar Vagina, karena pada tahun 1996 saat kuliah di fakultas kedokteran tingkat 2 Inge melihat di suatu berita ada seorang penulis drama dan artis pertunjukan dari USA. Beliau menggumpulkan 200 orang perempuan dan bertanya kepada orang-orang tersebut mengenai Vagina.

"Dari jawaban teratas mereka berbicara terkait seksual, kepuasan, hubungan intim, percintaan dan lain sebagainya. Jadi yang menyambungkan vagina untuk membuat anak itu jawaban terakhir tidak menyebutkan kata reproduksi, maka dari itu saya membuat gerakan perempuan sadar vagina agar para perempuan bisa memperlakukan vagina secara pantas dan menjauhkan dari hal-hal negatif", kata dr. Inge.

Hal senada disampaikan Deputi Bidang Keluarga Berencana dan Kesehatan Reproduksi (KBKR) BKKBN Eni Gustina mengucapkan terima kasih dan apresiasi kepada Founder PSV yang telah membantu sosialisasi dan edukasi tentang pengetahuan kesehatan reproduksi.

Founder PSV Indonesia membantu menyosialisasikan dan edukasi kepada masyarakat, yang memang kegiatan ini adalah salah satu program ini di Kedeputan KBKR BKKBN. Seperti kita ketahui kesehatan reproduksi adalah salah satu siklus hidup dimana kita harus mengajarkan anak sejak kecil mengenai kebersihan yang baik dan benar.

"Hal seperti ini merupakan amanat dari Bapak Presiden untuk mengedukasi SDM dengan meningkatkan kebersihan dan kesehatan reproduksi. Salah satu penyebab terjadinya gangguan kehamilan yaitu karena infeksi, hal ini diakibatkan oleh ketidakpedulian seseorang kepada organ reproduksi yang mengakibatkan keputihan dan lain sebagainya", kata Eni. (Ati)



RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JIHealth corner
Tanya jawab kesehatan

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

AKUPUNKTUR MEDIK

Redakan Efek Samping Pengobatan Kanker Payudara

Oleh : dr Harizah Umri Sp.Ak

KASUS penyakit kanker memperlihatkan kecenderungan meningkat dari tahun ke tahun. Kasus tertinggi terjadi pada kelompok umur yang lebih muda, dari tahun-tahun sebelumnya yaitu umur 55-64 tahun (Infodatin Kemkes RI, 2019).

Dari data Rumah Sakit Kanker Dharmas Jakarta, tahun 2018 menunjukkan kasus terbanyak adalah kanker payudara.

Upaya pengendalian selain dengan deteksi dini tentunya melalui pengobatan, berupa: pembedahan, terapi sinar (radioterapi), kemoterapi dan terapi hormonal. Walaupun angka keberhasilan pengobatan sangat baik terutama pada kanker stadium awal, namun dapat timbul efek samping yang cukup mengganggu pasien. Bahkan dapat berakibat mundur atau terhentinya jadwal pengobatan berikutnya.

Kementerian Kesehatan RI telah mencantumkan Akupunktur Medik dalam Panduan Penyelenggaraan Pelayanan Kanker di Fasilitas Pelayanan Kesehatan Indonesia, termasuk manfaat Akupunktur Medik, untuk meredakan gejala efek samping pengobatan kanker payudara. Dari data berbagai penelitian luar negeri maupun di Indonesia didapatkan bahwa Akupunktur Medik aman dan efektif mengatasi beberapa gejala yang dimaksud, diantaranya:

* mengurangi nyeri karena efek samping pengobatan kanker payudara

* meredakan mual dan/atau muntah serta gangguan cerna lainnya termasuk hilangnya selera makan setelah kemoterapi kanker

payudara

* meningkatkan sistem pertahanan tubuh, khususnya dapat meningkatkan sel darah putih (leukosit, neutrofil) penderita KPD yang mengalami leukopenia dan neutropenia setelah kemoterapi.

* memperbaiki kualitas tidur dan relaksasi pasien kanker payudara yang mengalami sulit tidur/insomnia, karena efek samping pengobatan

* mengatasi kecemasan hingga depresi karena efek samping pengobatan kanker payudara

* mengatasi kelelahan/kelemahan (fatigue) karena efek samping pengobatan kanker payudara

* mengurangi kerusakan saraf perifer (neuropati perifer) karena efek samping kemoterapi kanker payudara

* meredakan hot flushes (rasa panas dan gerah yang timbul tiba-tiba di sekitar wajah, leher dan dada) setelah terapi hormonal kanker payudara

Pada suatu telaah sistematis oleh Zhang Y, yang dipublikasikan di *Frontiers in Oncology* 2021 disimpulkan bahwa, Akupunktur Medik dapat membantu meningkatkan kualitas hidup pasien kanker payudara, berperan sebagai terapi suportif (pendukung) ataupun terapi adjuvan (tambahan) untuk meredakan efek samping pengobatan.

Selanjutnya diharapkan pasien dapat segera menjalani pengobatan, begitu diagnosis ditegakkan dan melanjutkan pengobatan hingga tuntas dengan nyaman. ***

KELUARGA

LAKSANAKAN PTM TERBATAS

Anak Butuh Adaptasi Kebiasaan Baru

KEMBALI masuk bangku sekolah setelah 1,5 tahun tidak melaksanakan aktivitas kegiatan belajar mengajar di kelas akibat pandemi Covid-19, tentu membutuhkan kesiapan dan persiapan tersendiri bagi siswa. Setelah sekian lama kegiatan belajar mengajar (KBM) dilakukan secara jarak jauh maupun online, anak memerlukan adaptasi lagi terhadap aktivitas pembelajaran tatap muka (PTM), apalagi bagi anak-anak usia Sekolah Dasar.

Memang pelaksanaan PTM sudah dinanti-nantikan siswa, setelah cukup lama terkungkung pembelajaran jarak jauh (PJJ). Kendati masih dilakukan terbatas, namun PTM terbatas sedikit banyak dapat mengobati kerinduan anak-anak terhadap aktivitas di sekolah, bertemu teman sekelas, bertatap muka langsung dengan guru kelas yang baru, dan sebagainya.

Hanya saja, karena pandemi belum berakhir, aktivitas PTM terbatas ini pun masih dipagari rambu-rambu protokol kesehatan (prokes) supaya tidak sampai terjadi penularan kasus Covid-19 di lingkungan sekolah, baik di kalangan siswa, guru, maupun warga sekolah lainnya. Untuk itu diperlukan berbagai adaptasi terhadap kebiasaan baru.

Prinsip pelaksanaan PTM terbatas, keselamatan tetap menjadi prioritas utama. Selain kesiapan satuan pendidikan dan tenaga pendidik, adaptasi siswa dengan kebiasaan baru di sekolah perlu diperhatikan.

Direktur Sekolah Dasar Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek) Sri Wahyuningih menyatakan, meski Pemerintah mendorong semua sekolah di wilayah Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM)

Level 1-3 segera melakukan PTM terbatas, namun kewenangan ada di tangan Pemerintah Daerah masing-masing yang lebih memahami kondisi dan situasi setempat. Dalam hal ini, izin orangtua siswa juga menjadi pertimbangan.

Untuk mengoptimalkan keselamatan dan keamanan selama PTM terbatas, Sri Wahyuningih mengingatkan, banyak hal yang harus diperhatikan. Seperti penerapan prokes bagi setiap insin pendidikan, kesiapan satuan pendidikan mengikuti aturan sesuai SKB 4 Menteri, dukungan dari fasilitas pelayanan kesehatan (fasyankes) setempat dalam pelaksanaan testing, juga pengawasan dari Satgas Covid-19 baik di level sekolah hingga kabupaten/kota.

Di samping itu, upaya sosialisasi dan edukasi perlu terus dilakukan, baik secara berjenjang maupun melalui media daring dengan menyampaikan contoh-contoh baik dari satuan pendidikan yang telah melaksanakan PTM terbatas.

Dijelaskan, jika di satuan pendidikan ditemukan kasus, sekolah perlu berkoordinasi dengan fasyankes terdekat untuk tindak lanjut secara medis. Apabila yang terkonfirmasi lebih dari 5 persen jumlah peserta didik dan guru, sekolah harus menghentikan dulu PTM terbatas, sampai proses 3T (testing, tracing, treatment) selesai dilakukan. Sementara itu, kegiatan belajar mengajar dilaksanakan secara jarak jauh. PTM dapat dibuka kembali setelah tindak lanjut medis tuntas.

"Yang paling penting adalah membangun komitmen bersama untuk menyiapkan sekolah menjadi tempat yang nyaman dan aman bagi anak. PTM terbatas hanya 2-3 jam di sekolah. Di

luar jam tersebut, anak juga masih perlu contoh baik agar dapat beradaptasi. Tidak mudah karena kita harus melakukan kebiasaan baru untuk tetap waspada dari paparan Covid-19. Perilaku hidup bersih sehat harus ditanamkan dari hal-hal kecil," tandas Sri di Jakarta baru-baru ini.

Simulasi Daring

Sedangkan psikolog sekaligus pemerhati anak Seto Mulyadi menilai, dalam pelaksanaan PTM terbatas, semua pihak perlu memastikan kesiapan anak menjalankan adaptasi kebiasaan baru. "Kesiapan sarana sekolah harus diiringi dengan kesiapan anak," kata Kak Seto.

Menurutnya, hal itu dapat dilakukan pihak sekolah melalui pemberian simulasi daring untuk pelatihan interaksi anak termasuk dalam menjaga prokes. Dengan demikian ketika anak datang ke sekolah untuk PTM terbatas, mereka tidak banyak melakukan kesalahan.

Fasilitas daring, kata Kak Seto juga dapat dimanfaatkan untuk mendorong anak memelihara komunikasi dan bersosialisasi dengan kawan sebaya. "Manfaatkan daring tidak hanya untuk akademis, tapi juga misalnya untuk tatap muka antarsiswa agar anak terus tertarik berkomunikasi dengan temannya," ujarnya.

Kak Seto menyampaikan, kegiatan seperti itu juga akan membuat anak lebih semangat saat kembali ke sekolah untuk menjalankan PTM terbatas. Sebab komunikasi dan interaksi dengan kawan sebaya merupakan bagian dari aspek psikososial yang penting dalam pendidikan anak, sehingga harus difasilitasi. Selain oleh pihak sekolah, stimulasi semacam ini dapat dikoordinasikan di zonasi RT/RW untuk menjaga komunikasi antaranak agar tidak hilang.

la juga mendorong orangtua untuk aktif mengembangkan diskusi keluarga, saling menjaga, dan menguatkan setiap anggota keluarga. "Dengan demikian, daya resiliensi dan adaptasi terhadap pandemi yang berkepanjangan ini makin kuat," tegasnya.

Dengan kerja sama dan komitmen seluruh elemen, baik tenaga pendidikan, orangtua, masyarakat, serta para pemangku kebijakan, diharapkan anak lebih siap beradaptasi dengan kebiasaan baru yang harus diterapkan di sekolah saat melaksanakan PTM terbatas. Adaptasi ini diperlukan untuk memastikan keamanan, keselamatan, juga kenyamanan anak dalam mendapatkan pendidikan secara tatap muka di sekolah masing-masing. (MN Hasan)



Pertumbuhan Gadis

Tanya :

DOK, anak gadis saya kelas 5 SD. Namun pertumbuhan badannya sangat pesat. Bongsor dan kini saya perhatikan payudaranya tumbuh membesar. Saya kuatir dengan kondisi ini. Ada yg bilang akan segera dapat menstruasi. Apakah ini karena faktor makanan? Apakah normal bila mens pertama datang cepat. Apa yang harus saya sampaikan ke anak jika nanti dapat mens pertama?. Terimakasih.

Nadya, Sleman

Jawab :

BEBERAPA ahli menyampaikan bahwa pertumbuhan yang pesat pada remaja salah satunya disebabkan gizi yang dikonsumsi remaja jaman sekarang, berbeda dengan zaman dahulu. Disisi lain pengetahuan dengan ber-

diskusi merupakan metode pemberian informasi kesehatan reproduksi yang efektif antara orang tua dan anak.

Pertumbuhan payudara dapat dipengaruhi oleh faktor genetik atau keturunan, gizi, hormonal.

Payudara akan mulai tumbuh sejak usia 8 tahun atau pada akhir usia 13 tahun. Pertumbuhan ini bervariasi, ada yang mengalami pertumbuhan lambat dan ada yang mengalami pertumbuhan lambat.

Diskusi mengenai menstruasi sebaiknya dijelaskan pada saat anak belum mengalami menstruasi. Sehingga anak lebih siap menghadapi menstruasi pertama kali. Juga diterangkan penggantian pembalut setiap 3-4 jam sekali, menjaga kebersihan serta infeksi menular seksual dan kehamilan. Sehingga anak lebih mampu menentukan sikap.

Demikian penjelasan dari kami dan semoga bermanfaat. Salam. ■



Hak-hak Istri yang Dicerai

Tanya :

SAYA menikah 14 tahun silam di KUA, saat ini dikarunia 2 anak. Namun, suami tergoda wanita lain, dan memilih menggugat cerai saya. Kami pisah rumah dan suami tidak menafkahi saya. Minggu depan saya dijadwalkan menghadiri sidang. Apakah saya perlu hadir atau terima saja putusan hakim? Dyah, Yogyakarta

Jawab :

SARAN kami, kalau bisa hadir hadir dalam persidangan karena apa yang terungkap dalam gugatan yang diajukan suami, terkadang tidak sesuai dengan keadaan / fakta yang sebenarnya. Anda bisa menolak dalil dalil yang tidak benar,

selain itu anda bisa mengajukan permohonan hak hak sebagaimana istri yang di cerai suami . Hak hak anda sebagai istri yang dicerai adalah : hak Iddah (hak nafkah istri selama 3 bulan) , hak Mutiah (diumpamakan sebagai hadiah penghargaan selama istri mendampingi suami) nafkah anak dan nafkah terutang (nafkah yang tidak diberikan sama sekali dari suami untuk istri) . Permohonan itu semua bisa dituangkan dalam posita jawaban anda. Siapkan pula bukti tertulis dan saksi saksi yang menguatkan . Demikian jawaban kami semoga bermanfaat. ■

LBH APIK Yogyakarta Jl Damai Jln Kaliurang desa Jaban Sinduharjo Ngaglik Sleman. Hp. 08179410624, 081903763537.



KR-Franz Boedhi Soekarnato

Orangtua perlu mempersiapkan anak menghadapi sekolah PTM terbatas.