

RISIKO CACAR MONYET

Vaksin Asli Tidak Tersedia

Dr dr FX Wikan Indrarto SpA

TANGGAL tanggal 14 Agustus 2024, Director-General WHO menyatakan bahwa wabah mpox atau monkeypox (cacar monyet) di Afrika merupakan PHEIC berdasarkan International Health Regulations (2005). Public Health Emergency of International Concern (PHEIC) istilah yang digunakan WHO untuk menggambarkan wabah penyakit yang merupakan darurat kesehatan masyarakat yang mengkhawatirkan dunia.

Sampai Agustus 2024 terjadi 15.664 kasus cacar monyet, dengan 537 kematian, telah dilaporkan di Republik Demokratik Kongo saja, yang telah melampaui total tahun lalu, yang merupakan rekor tersendiri. Peningkatan kasus di Kongo didorong oleh dua wabah terpisah dari dua galur atau klade virus yang menyebabkan cacar monyet.

Dalam sebulan terakhir, lebih dari 100 kasus klade 1b juga telah dilaporkan di empat negara tetangga Kongo yang sebelumnya tidak melaporkan cacar monyet. Yaitu Burundi, Kenya, Rwanda, dan Uganda. Penyebaran klade 1b yang cepat, dan deteksinya di negara-negara tetangga, adalah alasan utama keputusan WHO untuk menyatakan keadaan darurat kesehatan masyarakat yang menjadi perhatian internasional.

Sembuh Sendiri

CACAR monyet biasanya memiliki gejala klinis demam, ruam kulit, pembengkakan kelenjar getah bening, dan dapat menyebabkan berbagai komplikasi medis.

Cacar monyet biasanya merupakan penyakit yang sembuh sendiri dengan gejala yang berlangsung dari 2 hingga 4 minggu. Kasus yang parah dapat terjadi dengan rasio kasus kematian telah sekitar 3-6 persen.

Manifestasi klinis cacar monyet mirip dengan cacar, infeksi *orthopoxvirus* yang telah dinyatakan dapat diberantas di seluruh dunia pada tahun 1980. Cacar monyet kurang menular daripada cacar dan menyebabkan penyakit yang kurang parah. Berbagai spesies hewan telah



diidentifikasi rentan terhadap virus cacar monyet, yaitu tupai tali, tupai pohon, tikus, *dormice*, primata non-manusia dan spesies lain.

Cacar monyet pertama kali diidentifikasi pada manusia tahun 1970 di Republik Demokratik Kongo pada seorang anak laki-laki berusia 9 tahun, di wilayah di mana cacar telah dieliminasi tahun 1968.

Penularan dari hewan ke manusia (zoonotik) dapat terjadi dari kontak langsung dengan darah, cairan tubuh, atau lesi kulit atau mukosa dari hewan yang terinfeksi. Makan daging yang tidak dimasak dengan baik dan produk hewani lainnya dari hewan yang terinfeksi merupakan faktor risiko yang mungkin.

Bekas Luka

PENULARAN dari manusia ke manusia dapat terjadi akibat kontak dekat dengan sekret pernapasan, lesi kulit orang yang terinfeksi, atau benda yang baru saja terkontaminasi. Penularan melalui partikel pernapasan biasanya memerlukan kontak tatap muka yang berkepanjangan, yang menempatkan petugas kesehatan, anggota rumah tangga dan kontak dekat lainnya dari kasus aktif pada risiko yang lebih besar.

Penularan juga dapat terjadi melalui plasenta dari ibu ke janin (yang dapat menyebabkan cacar monyet bawaan)

atau selama kontak dekat selama dan setelah kelahiran.

Masa inkubasi cacar monyet biasanya dari 6 hingga 13 hari, tetapi dapat berkisar dari 5 hingga 21 hari. Infeksi dapat dibagi menjadi dua periode, yaitu periode pertama disebut periode invasi berlangsung antara 0-5 hari yang ditandai dengan demam, sakit kepala hebat, limfadenopati (pembengkakan kelenjar getah bening), nyeri punggung, mialgia (nyeri otot) dan asthenia yang hebat (kekurangan energi).

Pengelolaan medis untuk cacar monyet harus dioptimalkan sepenuhnya untuk meringankan gejala, mengelola komplikasi, dan mencegah gejala sisa jangka panjang. Diperlukan pemberian cairan dan makanan bergizi untuk mempertahankan status gizi yang memadai. Infeksi bakteri sekunder harus diobati sesuai indikasi.

Obat antivirus yang dikenal sebagai tecovirimat yang dikembangkan untuk cacar atau *smallpox*, dilisensikan oleh European Medical Association (EMA) untuk cacar monyet pada 2022, tetapi sampai sekarang obat ini belum tersedia secara luas.

Vaksinasi cacar dalam beberapa penelitian observasional sekitar 85 persen efektif dalam mencegah cacar monyet dan dapat menyebabkan penyakit yang lebih ringan. Bukti vaksinasi sebelumnya terhadap cacar biasanya dapat ditemukan sebagai bekas luka di lengan atas.

Saat ini, vaksin cacar (generasi pertama) yang asli tidak lagi tersedia untuk masyarakat umum. Vaksin yang masih lebih baru berdasarkan virus *vaccinia* yang dilemahkan dan dimodifikasi (strain Ankara) telah disetujui untuk pencegahan cacar monyet pada tahun 2019.

Apakah kita sudah bertindak bijak menekan risiko cacar monyet? (*)

Dr dr FX Wikan Indrarto SpA:
Dokter spesialis anak di RS
Panti Rapih Yogyakarta, alumnus
S3 UGM.

KURANGI ASUPAN GULA

Turunkan Risiko Obesitas dan Diabetes

MENGURANGI konsumsi gula, salah satu langkah menuju sehat. Sejumlah dokter menegaskan itu.

Penyakit tidak menular mengancam usia muda. Antara lain diabetes, hipertensi, jantung, asam urat. Menurut dr Theresia Handayani MD MBIomed (AAM), bisa terjadi karena pola makan salah.

"Yang kita makan berpengaruh pada mental kita. *Fast food*, makanan manis, berbahaya," papar Theresia.

Penyakit tersebut bisa dicegah, meski tidak akan sembuh total.

"Kurangi gula. Saya membolehkan anak mengkonsumsi gula tapi terbatas. Hanya untuk nyoba saja, setelah itu stop. Kalau harian, makanan harus sehat. Karena itu berpengaruh sekali pada kesehatan," papar pemilik Klinik dr Theresia Yogyakarta itu.

Hal senada diungkap dr Andhiko Buwono Sekti, edukator diabetes. Makanan dan minuman yang mengandung gula, berisiko diabetes tipe 2. Yaitu diabetes yang terjadi karena pola hidup tidak sehat dan keturunan.

Pencegahan diabetes dengan mengurangi konsumsi gula. "Olahraga teratur. Makan sehat. Paling utama kelola stres," terang dokter yang praktik di Iromejan Yogyakarta itu.

Tanpa Gula

PENULIS kesehatan Morgan Mandriota menulis di *Healthline.com*, bisakah berhenti mengonsumsi gula selama sebulan, dan apa manfaatnya?

Warga New York Amerika Serikat itu menegaskan, tantangan tanpa gula biasanya melibatkan pengurangan gula tambahan dari makanan. Potensi manfaat kesehatan dari mengurangi asupan gula jangka panjang cukup menarik, seperti menurunkan risiko obesitas, diabetes, gula darah tinggi, gigi berlubang, dan penyakit jantung. Juga menghilangkan jerawat, meningkatkan energi, dan menghilangkan kecemasan.

"Selain menurunkan kadar gula

darah, kecil kemungkinan akan melihat perubahan kesehatan yang nyata hanya dengan mengurangi gula selama satu bulan. Daripada mengambil pendekatan yang membatasi yang mungkin sulit dilakukan dalam jangka panjang, akan lebih bermanfaat jika meluangkan waktu untuk memantau asupan gula dan mencari tahu seperti apa perubahan berkelanjutan," tulis Morgan.

Morgan mengingatkan, perubahan yang tampaknya kecil sekalipun bisa memberikan manfaat besar dalam memperbaiki pola makan dan melindungi kesehatan dari waktu ke waktu, dan membawa semakin dekat memperoleh manfaat kesehatan dari menurunkan asupan gula.

"Anda dapat menukar makanan yang mengandung gula tambahan dengan lebih banyak makanan yang mengandung gula alami," tegas Morgan.

Profesor nutrisi Harvard TH Chan School of Public Health, Dr Frank Hu menemukan hubungan pola makan tinggi gula dan risiko lebih tinggi meninggal karena penyakit jantung.

"Semakin tinggi asupan gula tambahan, makin tinggi pula risiko penyakit jantung," kata Dr Hu dilansir *Health.harvard.edu*.

Rekomendasi Kementerian Kesehatan dalam Permenkes no 30 Tahun 2023, batasan konsumsi gula seseorang dalam sehari adalah 10 persen dari total energi yang dibutuhkan, atau 200 kilokalori per hari. Konsumsi gula seseorang dalam sehari maksimal 50 gram per hari atau sebanyak empat sendok makan.

Untuk anak-anak, 25 gram per hari atau dua sendok makan. Batasan bagi anak dan orang dewasa ini yang memiliki kadar gula darah normal. (Lat)



ILUSTRASI JOS

KELUARGA

EFEK PERUNDUNGAN

Sebabkan Berbagai Masalah Mental

PERUNDUNGAN masih terjadi. Tekanan mendalam yang membuat korban tidak nyaman bisa bermuara pada kematian. Seperti kasus dokter Program Pendidikan Dokter Spesialis di Semarang.

Realitas tersebut di mata Nia Kusuma Wardhani MPsi menggambarkan, perundungan tidak mengenal usia atau melihat seberapa cerdas dan pintarnya seseorang.

"Perundungan yang dilakukan pelaku juga tidak melihat latar belakang pendidikan, kematangan usia, status ekonomi. Namun bagaimana seseorang secara psikologis mampu melakukan hal tersebut kepada orang lain, dengan menyakiti orang lain secara fisik maupun mental melalui kontak fisik maupun verbal, secara langsung maupun tidak langsung. Apalagi fenomena *cyber* perundungan juga kerap terjadi sekarang ini," ujar Nia.

Menurut Dosen Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta ini, perundungan diartikan tindakan yang dilakukan menggunakan kekuasaan untuk menyakiti secara individu maupun berkelompok, baik secara verbal, fisik maupun psikologis. Sehingga korban merasa tertekan, trauma dan tak berdaya. Efek perundungan bisa menyebabkan berbagai masalah mental seperti depresi, kegelisahan, masalah tidur, ataupun masalah fisik seperti sakit kepala, sakit perut, ketegangan otot, merasa tidak aman berada di lingkungan sekolah, penurunan akademik, dan bahkan menyebabkan bunuh diri.

Muncul Ketakutan

EFEK perundungan, ungkap Nia, bisa mengubah perilaku anak menjadi pemurung. Tidak mau berinteraksi dengan orang lain maupun lingkungan sosial. Bahkan bisa membentuk karakter lemah karena proses intimidasi terus-menerus dirasakan anak. Juga memunculkan ketakutan dan hanya bisa menurut pada pihak yang berkuasa.

Dengan ciri tersebut, saran Nia, orangtua wajib peduli perubahan perilaku.



KR-Istimewa

Nia Kusuma Wardhani MPsi

Baik secara psikologis maupun fisik yang dialami anak, kemudian melakukan pendampingan. Sehingga efek perundungan tidak mengubah anak secara perilaku, dan terbiasa melawan perundungan yang terjadi di sekolah atau lingkungan sosialnya.

"Jika hal tersebut terjadi pada anak kita, perlu diberikan pemahaman anak

atas kondisi yang tidak wajar yang sedang dialami. Bangun keterbukaan dan komunikasi yang intens dengan anak. Jelaskan contoh perilaku perundungan seperti apa. Bagaimana karakter pelaku karena pelaku biasanya pintar memanipulasi data dan fakta, menggiring opini publik dan melemahkan korban, sehingga lingkungan sosialnya baik secara sadar ataupun tidak ikut melakukan perundungan terhadap korban," papar warga Sambisari Sleman Yogyakarta itu.

Bangun Percaya Diri
PSIKOLOG di PPKD Indonesia Consulting ini mengarahkan, bila anak memiliki indikasi menjadi korban perundungan, seringlah mengajak berbicara terkait kegiatan sehari-

saan positif bahwa ia berharga, pantas diberikan kasih sayang, dihormati haknya. Ajari anak mampu melawan perundungan," papar Nia, ibu tiga anak yang salah satu putrinya pernah menjadi korban perundungan saat di Sekolah Dasar.

"Hidupkan mental anak agar ia percaya diri dan mampu menyelesaikan masalahnya sendiri dan melawan perundungan yang sedang dialami. Fenomena perundungan tidak hanya terjadi di lingkungan sekolah saja, juga bisa saja di kondisi lain dan waktu berbeda, sehingga anak bisa merespons dengan tepat serta tidak berimbas pergaulan sosial maupun emosionalnya, jika hal tersebut ia temui kemudian hari," tambah Nia.

Pembentukan perilaku anak, terang Nia, dimulai dari keluarga. Dari merespons tantangan yang sedang dialami serta membangun mentalitas anak, sehingga terus tumbuh melawan kondisi yang tidak seharusnya dialami, baik di lingkungan keluarga, sekolah maupun bermasyarakat.

Kesimpulan Nia, peran orangtua sangat penting untuk memberikan perhatian dan membiasakan anak mengkomunikasikan apa pun, kegiatan dan perasaan yang sedang dirasakan, sehingga merasa nyaman dan tidak berimbas perubahan perilaku dan mentalnya.

"Dengan begitu, tindakan perundungan bisa dicegah. Ke depan anak-anak Indonesia bisa terbebas dari perilaku perundungan, baik di sekolah, universitas maupun lingkungan masyarakat," tandas Nia. (Latief)-f

LBH APIK Mengupas

Diasuh Lembaga Bantuan hukum 'Asosiasi Perempuan Indonesia Untuk Keadilan' Yogyakarta

Tak Mau Ikrar Talak

Tanya:

Saya istri yang digugat cerai suami. Acara ikrar talak kemarin di Pengadilan Agama, tetapi suami tidak hadir. Bagaimana status saya?

Susi, Yogya

Jawab:

Selama suami belum melakukan ikrar talak, status istri masih sah dari suaminya. Biasanya majelis hakim akan memberi kesempatan suami selama enam bulan untuk bisa ikrar. Demikian jawaban kami, semoga bermanfaat. (*)-f

KLINIK PKBI

Cek Kesehatan Reproduksi

Tanya:

Dok, Januari mendatang saya berencana menikah. Apa saja yang harus dipersiapkan untuk kesehatan reproduksi. Apakah perlu vaksinasi khusus? Terima kasih.

Jati, Sleman

Jawab:

Pemeriksaan sebelum menikah (*premarital check up*) belum semua individu menyadari arti penting pemeriksaan tersebut. Pemeriksaan kesehatan sebelum menikah adalah serangkaian pemeriksaan kesehatan yang dilakukan pasangan calon suami isteri, bertujuan mengenali kondisi kesehatan, riwayat masalah kesehatan, maupun risiko yang dimiliki dari masing-masing individu yang akan menikah.

Pemeriksaan ini membantu pencegahan serta penanganan masalah kesehatan sedini mungkin sebelum menjalani pernikahan.

Pemeriksaan kesehatan sebelum menikah menjadi sangat penting dikarenakan kesehatan seseorang dapat memengaruhi kehamilan dan calon anak pasangan suami isteri di kemudian hari.

Beberapa manfaat melakukan tes kesehatan sebelum menikah antara lain:

- Mengetahui status kesehatan pasangan.
- Mendeteksi penyakit menular seperti hepatitis B dan HIV/AIDS.
- Mendeteksi penyakit atau kelainan genetik, seperti anemia sel sabit, thalassemia, dan hemofilia.

Secara umum, pemeriksaan kesehatan

sebelum menikah berfokus pada penyakit infeksi, penyakit yang memengaruhi kesehatan reproduksi, dan penyakit bawaan yang mungkin diturunkan.

Menurut Kementerian Kesehatan RI, berikut beberapa jenis pemeriksaan dalam cek pranikah yang perlu pasangan calon suami isteri 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.
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.

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. (*)-f

Diasuh:

dr J Nugrahaningtyas W Utami MKes

Pertanyaan ke email: maribahagia727@gmail.com