

Masker, Sejarah, Fungsi dan Limbahnya

"Planet Kita, Kesehatan Kita", demikian Tema Hari Kesehatan Dunia tanggal 7 April 2022. Pemanasan global planet bumi menyebabkan banjir dan kenaikan suhu. Polisi menurunkan kualitas udara bumi. Hal ini menimbulkan berbagai penyakit.

Oleh : Dr drg Alma Linggar Jonarta, MKes

Pandemi Covid-19 juga masih menjadi ancaman bagi umat manusia. Polusi dan pandemi Covid-19, menjadikan masker sebagai gaya hidup baru. Mulut harus selalu rapat tersembunyi di balik masker, sebagai bagian dari protokol kesehatan-5M. Masker berfungsi menahan terlemparnya droplet cairan ludah (yang mungkin mengandung virus) keluar dari mulut, serta melindungi cipratan ludah dari orang lain masuk ke dalam mulut.

Bagaimana sejarah masker? Masker batu Neolitikum berumur 9000 tahun, ditemukan di sebuah gua daerah Yudea di sekitar Laut Merah, yang kemungkinan merupakan bagian dari ritual penguburan. Scold adalah masker besi di Skotlandia abad ke-16, untuk membungkam wanita yang dianggap tercela secara sosial. Model masker berbentuk kepala burung dengan paruh, terinspirasi dari hikayat masker abad pertengahan, yang konon digunakan oleh para tabib dalam melawan wabah hitam (Black Death). Bagian paruh masker diisi rempah-rempah (kayumanis, cengkeh) yang dipercaya menyerap udara beracun.

Wabah Hitam telah menghancurkan Eropa sejak pertengahan abad ke-14, dan setiap gelombang pandemi, membunuh jutaan orang. Venesia sebagai pelabuhan utama, pertama kali menerapkan aturan karantina (Quarantena = 40). Orang kapal harus melakukan karantina selama 40 hari sebelum berlabuh.

Masker bedah dari perban satu lapis, ditemukan oleh dokter bedah Polandia, Dr. Mikulicz-Radecki serta masker perban dua lapis oleh Dr. Hübnner, terinspirasi dari teori penularan penyakit melalui droplet yang ditemukan oleh ahli bakteri Dr. Flügge (1897).

Penggunaan masker menjadi umum di RS, termasuk saat terjadi wabah Manchuria (1910-1911) dan pandemi Influenza (1918-1919). Dr. Weaver merekomendasikan sterilisasi masker sebelum dan setelah dipakai, serta menghindari menyentuh masker saat berkontak dengan pasien.

Selama Perang Dunia Pertama, Dr. Capps-tentara Amerika membuktikan masker 3-4 lapis, adalah 95% efektif melindungi petugas medis saat

menangani penyakit menular, maupun melindungi pasien dari infeksi silang.

Beragam model masker mulai dikembangkan dengan kombinasi bahan penyaring (Kiser dan Hitchcock, 1958), masker sekali pakai (Dr. Musselman, 1966), dan masker tipe N95 (Tsai, 1970an).

Bagi mayoritas rakyat Indonesia, pemakaian masker adalah budaya baru, selama pandemi Covid-19 ini. Berbeda dengan negara Asia lainnya. Pasca wabah Flu Spanyol (1918), Jepang memperkenalkan budaya masker. Masker melindungi dari alergi akibat serbuk sari bunga di musim semi, maupun untuk menjaga wajah agar tetap hangat di musim dingin.

Rasa Aman

Fungsi masker di Jepang kemudian bertambah sebagai "penyelamat harga diri" untuk mendapatkan rasa aman terhindar dari penilaian orang, serta sebagai pertahanan sosial untuk menghindari berinteraksi dengan manusia lain.

Di Korea Selatan, budaya "lookism" melanda para selebritis drama Korea, dan ditiru oleh anak-anak muda untuk menyembunyikan wajah yang tidak menyenangkan riasan. Masker juga digunakan sebagai asesoris fesyen, dengan beragam model dan warna.

Dalam fungsi utamanya mencegah penularan, WHO merekomendasikan tiga jenis masker: masker non medis yang dapat dipakai ulang dan memenuhi parameter WHO, masker medis disposable, serta masker non medis well-fitting dari beberapa lapis kain.

Diketahui dari percobaan, droplet yang terhisap pada masker kain dan masker bedah berkurang sebanyak 20-40% dan 80-90%. Masker kain menghalangi >50% virus dari mulut memakai masker, sedangkan masker bedah secara bermakna lebih efektif. Dengan demikian, pemakaian masker dapat melindungi keduanya terhadap penularan virus.

Masker Dobel

Saat ini disarankan pemakaian masker dobel (masker bedah di dalam, masker kain di luar), untuk meningkatkan kemampuan penyaringan partikel dan ketepatan tepi masker pada permukaan wajah.

Pemakaian masker yang benar adalah menutup seluruh hidung, mulut dan dagu. Sebelum memakai atau melepas masker, tangan harus dicuci terlebih dahulu. Bagian depan dan

dalam masker tidak boleh disentuh tangan. Pastikan seluruh tepi masker tepat menempel pada wajah termasuk mengatur plat logam sesuai kontur hidung. Masker tidak digantungkan di bawah dagu, dan diganti jika sudah kotor atau basah. Melepas masker dengan memegang tali masker. Masker kain bekas-pakai, disimpan di dalam plastik dengan seal jika belum dapat langsung dicuci. Masker direndam dan dicuci dalam air sabun bersuhu sekitar 60 derajat Celcius. Sebelum dibuang, masker disposable bekas dirusak tali maskernya, disemprot sanitizer, kemudian dimasukkan plastik dan dibuang.

Isu Lingkungan

Isu lingkungan akibat limbah masker semakin mengemuka. Berdasarkan survey dari penduduk negara Australia, America, UK, Singapore, Sri Lanka and India., diketahui bahwa 40% responden memakai masker beda, dan 34% memakai masker kain, sedang sisanya memakai N95, atau jenis masker lain. 25% responden memakai masker lebih dari 5 buah masker per minggu.

Beragam cara pembuangan dilakukan oleh reponden, mulai dari membakar, dibuang ke toilet, dan yang terbesar adalah dibuang bercampur dengan sampah umum, yang berisiko tinggi menyebabkan penularan serta merusak lingkungan.

Limbah masker menjadi timbunan sampah, mencemari sistem air limbah, serta air laut. Hal ini akan merusak ekosistem darat maupun air serta membahayakan flora dan fauna di dalamnya. Polipropilen (juga disebut bahan plastik) adalah bahan utama pada masker bedah yang bila dibakar dapat meningkatkan emisi CO2, penyebab pemanasan global. Keadaan ini tidak hanya merugikan lingkungan, flora dan fauna, namun juga berdampak secara sosial dan ekonomi.

Pemakaian masker masih menjadi protokol kesehatan, yang wajib dipatuhi. Perlindungan kesehatan manusia terhadap penularan Covid-19, maupun pengelolaan lingkungan mengatasi limbah dan polusi, termasuk limbah masker harus seiring sejalan. Kebijakan dan upaya membebaskan dari pandemi Covid-19 harus tetap menepatkan kesehatan dan kesejahteraan individu dan planet bumi ini sebagai fokus perhatian utama. Planet kita adalah kesehatan kita, mari kita menjaga jaga bersama.***

(Penulis Dosen Departemen Biologi Oral FKG UGM)



RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JiHealth corner
Tanya jawab kesehatan

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

Puasa bagi Ibu Menyusui

Oleh : dr. Aninda Dian Anggraeni

BAGI Anda yang masih dalam masa menyusui, mungkin bertanya-tanya apakah ikut berpuasa di bulan Ramadhan ini aman bagi ibu maupun bayi? Karena pada saat berpuasa, tubuh lebih banyak kehilangan cairan karena perubahan pola makan dan tidur.



Panduan aktivitas saat puasa dan menyusui.

Sebagai ibu menyusui, Anda pasti tetap menjalankan tugas di rumah dan mungkin bekerja di kantor. Usahakan untuk tidak melakukan tugas berat, ketika sedang berpuasa. Dan pastikan Anda berada di tempat teduh, serta beristirahat yang cukup selama menjalani puasa dan menyusui. Jika diperlukan, catat makanan dan minuman yang Anda konsumsi selama berpuasa. Ini akan membantu mengukur nutrisi dan cairan yang Anda konsumsi.

Berikut adalah beberapa tips puasa bagi ibu yang ingin menjalani ibadah puasa, sembari menyusui buah hati:

• Pentingnya Asupan Saat Sahur

Makanan dan cairan yang Anda konsumsi saat sahur merupakan cadangan nutrisi dan kalori selama menjalankan ibadah puasa. Untuk itu, sahur sangatlah penting. Adapun pilihan makanan yang baik untuk ibu menyusui, antara lain makanan yang banyak mengandung sumber energy dan protein seperti brokoli, bayam, katuk, telur, ikan salmon, daging tanpa lemak, dan kacang merah. Ibu menyusui juga bisa menambahkan suplemen vitamin D saat sahur, yang dikenal bagus untuk ibu menyusui.

• Perbanyak konsumsi cairan

Puasa bagi ibu menyusui, memang tidak berbahaya. Tapi, dehidrasi saat menyusui lah yang berbahaya. Jika ibu menyusui mengalami gejala dehidrasi, seperti merasa haus, pusing, lemas, lelah, mulut kering dan lainnya, disarankan segera membatalkan puasa dengan mengonsumsi air atau cairan yang mengandung elektrolit, untuk merehidrasi tubuh. Oleh karena itu, dianjurkan untuk mengonsumsi cairan minimal 8 gelas sehari ketika sahur, berpuasa, dan sebelum tidur malam untuk menggantikan cairan yang hilang saat berpuasa. Ibu menyusui juga disarankan minum lebih banyak pada saat sahur, meski nutrisi dan kalori juga tidak kalah penting.

Studi menunjukkan bahwa, selama berpuasa kandungan potasium, magnesium, dan zinc yang terkandung di dalam ASI dapat berkurang. Siasatilah dengan mengonsumsi makanan yang mengandung ketiga nutrisi tersebut, atau Anda bisa menambahkan suplemen. Pahami apa yang dirasakan oleh tubuh, jika merasa tidak enak badan, segera konsultasikan dengan dokter.

Perhatikan Cairan

Selain memerhatikan beberapa tips puasa bagi ibu menyusui di atas, perlu diingat bahwa jika Anda benar-benar ingin menjalankan puasa, perhatikanlah cairan yang Anda konsumsi. Karena menyusui dapat membuat Anda mengalami dehidrasi, akibat dari kehilangan cairan tubuh. Ketika dehidrasi menyerang, tubuh tidak hanya merasa haus tapi juga merasa lapar, cepat lelah, mengantuk, dan emosional. Pastikan untuk minum air secukupnya, dan jika perlu tambahkan cairan yang mengandung elektrolit dan ion untuk mempercepat penggantian cairan tubuh yang hilang.

Jadi, sebelum memutuskan untuk berpuasa sambil menyusui, pertimbangkan pula apakah Si Kecil masih di bawah 6 bulan, atau sedang membutuhkan ASI eksklusif. Anda juga bisa berkonsultasi pada dokter, sebelum memutuskan ikut berpuasa.***

KELUARGA

Kembali Bersua Setelah Jeda Tarik Suara

PANEMI Covid-19 bagi suatu kelompok paduan suara adalah berhentinya aktifitas. Jeda tarik suara karena Covid-19, salah satunya dialami oleh Soutlinna Female Choir (SFC) yang beranggotakan ibu-ibu dari berbagai profesi. Sebelum pandemi, SFC tengah mempersiapkan diri untuk mengikuti ajang kompetisi paduan suara di Bali. Namun, harus jeda. Kondisi membuat komunikasi beralih ke ajang Whats App (WA) grup, yang terkadang memposting keseruan-keseruan dalam berbagai kesempatan.

Namun, saat ramadhan kali ini, kembali bisa bersua, dengan menggelar buka bersama anggota SFC bersama anak yatim dari Sanggar Genius Yatim Mandiri Canden Bantul di hotel Cakra Kusuma Jl Kaliurang, Sleman DIY.

Suasana terasa hangat dan ceria, karena jumpa anggota yang sekian purnama tidak berjumpa. Rasanya keseruan saat latihan dan kesiapan saat mengikuti lomba seperti teringat kembali. Apalagi tuan rumah, Teh Tety dengan gayanya yang energik dan segar mampu menghidupkan suasana.

Yeni Purbasari, Koordinator SFC mengatakan, setelah 2 tahun jeda, rasanya Ramadhan ini memberikan keberkahan, karena bisa silaturahmi temu kangendalam suasana buka puasa bersama anak yatim. "Berbagi kasih sayang, melepas kerinduan dan serasa seperti mendapat energi

baru lagi. "Apabila kondisi sudah memungkinkan, SFC akan kembali berlatih dan berkarya untuk bersyiar dalam syair," tambah Yeni.

Sedang Titin Sayekti, yang akrab dipanggil Bu Ketua mengatakan, sangat bahagia karena dalam waktu singkat SFC bisa menghimpun dana untuk disumbangkan ke panti asuhan. Dihadapan anak-anak Yatim, Titin meminta supaya anak-anak tetap tawakal dalam menjalani hidup dan jangan mengeluh, harus semangat. Siapa tahu nanti ada anak-anak yatim yang bisa jadi Menteri atau bahkan Presiden. "Anak-anak semoga menjadi generasi yang cerdas, memiliki keluhuran budi dan ketakwaan. Apresiasi yang tinggi bagi para pengasuh panti asuhan, pahala yang besar atas jerih payah dan ketulusannya," kata Titin.

Untuk ibu-ibu SFC, Titin ber-

harap, setelah Ramadhan akan bertambah kepeduliannya terhadap sesama yang membutuhkan. "Acara buka bersama sungguh memberikan energi baru. Semoga setelah lebaran, kondisi membaik dan SFC bisa kembali berlatih untuk tampil di ajang kompetisi nasional maupun internasional," harap Titin.

Sedang ustadz H.Saijan S.Ag.Msi, sore itu juga menambah semarak suasana dengan tausiyahnya yang sukses memancing tawa. Dikatakan, berbagi puasa dengan anak yatim, adalah inisiatif luar biasa. Manfaatkanlah Ramadhan semaksimal mungkin. "Pandemi membuat kita banyak kehilangan orang-orang terdekat atau yang kita cintai tanpa pandang umur. Diberi kesehatan, haruslah bersyukur. Jangan remehkan Ramdan, jagalah perkataan dan perbuatan. Jangan melakukan hal-hal yang mubazir," pesan Saijan.

Kepada anak yatim, Saijan berpesan jika kelak sukses jangan lupa pak orang-orang yang telah membantu. Balaslah dengan kebaikan dengan hal yang bermanfaat.

Begitulah, kebersamaan dan saling berbagi, memang mendatangkan kebahagiaan. Acara berbuka bersama semakin meriah, dengan lantunan lagi dari ibu-ibu SFC yang lama tidak tarik suara. (Fia)-d



Soutlinna Female Choir saat berbuka puasa bersama Ustadz Saijan dan anak-anak dari Sanggar Genius Yatim Mandiri.

KLINIK PKBI

Puasa Ibu Hamil

Mohon penjelasan dok, kondisi ibu hamil yang bagaimana yang boleh berpuasa. Makanan apa saja yang mendukung ibu hamil berpuasa. Bagaimana pengaturan waktu makannya. Bagaimana juga cara istirahat yang cukup. Karena juga ingin shalat tarawih dan mengaji. Terimakasih.

Dina, Wonosari

Jawab:

Puasa terbilang aman bila dilakukan oleh ibu hamil yang sehat, tetapi bisa menimbulkan risiko bila dilakukan terlalu intens atau oleh ibu hamil dengan masalah kesehatan tertentu. Untuk mengetahui kesehatan, Ibu hamil dipersilakan berkonsultasi dengan dokter yang merawat selama kehamilan sebelum menjalani puasa.

Usia kehamilan trimester pertama merupakan masa yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan janin, karena di periode inilah organ janin mulai terbentuk. Oleh karena itu, ibu hamil perlu menjaga nutrisi dengan baik guna menunjang tumbuh kembang janin.

Apabila asupan makanan dan minuman dibatasi karena puasa, ibu hamil yang menjalani kehamilan trimester pertama dikawa-

tirkan lebih berisiko melahirkan bayi dengan berat badan di bawah normal atau melahirkan secara prematur

Meski terdapat berbagai risiko puasa di trimester pertama, bukan berarti ibu hamil dilarang berpuasa. Puasa boleh saja dilakukan, asalkan ibu hamil dan janin dalam kondisi sehat dan memiliki berat badan yang cukup.

Selain itu Ibu hamil perlu menjaga istirahat tidur yang cukup. Tidur idealnya delapan jam malam dan satu jam siang.

Disarankan untuk menggeser waktu tidur malam. Sudah beres semuanya, jam 9, 10 tidur, siap-siap untuk masak sahur. Lalu sempatkan tidur setelah sahur setengah jam saja, jadi sahur jangan mepet-mepet waktu subuh.

Kemudian curi-curui waktu tidur, misal di kantor saat jam istirahat atau di angkutan umum. Jangan lupa perhatikan apa yang dikonsumsi sebelum tidur, ciptakan lingkungan yang nyaman di kamar tidur (lebih baik tanpa gadget yang menyala), tetap rutin berolahraga serta tidak membedakan jadwal tidur antara libur dan hari kerja.

Sedang manfaat puasa bagi ibu hamil tidak jauh berbeda dengan orang berpuasa pada umumnya, antara lain, berat badan terkontrol, mengurangi risiko diabetes. □-d

LBH APIK Mengupas

Suami Berkata Menyakitkan

Tanya: Saya ibu rumah tangga dengan satu anak. Menikah sudah 8 tahun. Kami bahagia namun akhir akhir ini, suami sering berkata yang menyakitkan atau nyelekit.

Pemah saya bilang terus terang pada suami namun suami jawab, wallah gitu saja ter-singgung akhirnya saya diamkan saja. Tapi semakin kesini semakin menjadi jadi bisa nyelekitnya. Apakah perbuatan suami ini bisa dilaporkan polisi, karena menurut saya sudah kelewatan.

Sartini, Yogyakarta

Jawab:

Memang kalau kita sering mendenagr kata kata yang menyakitkan hati lama lama jadi jengkel dan marah. Sebetulnya perbuatan suami sudah termasuk kekerasan Psikhis. Dalam UU PKDRT nomor 23 tahun 2004, setiap orang dilarang melakukan kekerasan da-

lam rumah tagga terhadap orang dalam lingkup rumah tangga dengan cara yaitu : Kekerasan Fisik, Kekerasan Psikhis, kekerasan seksual dan penelantaran ekonomi (Pasal 5 UU PKDRT UU no23tahun 2004) . Apabila akan melaporkan perbuatan suami ke proses hukum, tidak mudah harus ada barang bukti dan saksi saksi yang tahu kejadian yang sebenarnya. Barang bukti misalnya visum et pskhyatrikum dari rumah sakit yang berwenang mengeluarkan surat tersebut. Saran kami, anda bisa kelembaga perkawinan untuk dimediasi kedua belah belah pihak didengar keterangannya, kemudian mencari solusi yang terbaik agar mendapatkan titik temu yang baik antara istri dan suami. Demikian penjelasan kami semoga manfaat. LBH APIK Yogyakarta Jln Damai Dusun Jaban Sinduharjo Ngaglik Sleman. Hp. 089 619 225 868, 081903763537 □-d