

Merawat Gigi, Menjaga Jantung

oleh : Dr.drg. Alma Linggar Jonarta.M.Kes

PENYAKIT kardiovaskular menyebabkan kematian 18,6 juta orang per tahun di seluruh dunia, yang mencakup 32% penyebab dari seluruh kematian. Satu dari lima orang berusia kurang dari 70 tahun meninggal dunia akibat penyakit ini.

Di masa pandemi, infeksi Covid-19 menjadi momok bagi sekitar 520 juta pengidap penyakit kardiovaskular di dunia. Dengan penyakit komorbid kardiovaskular, mereka mempunyai risiko tingkat keparahan yang lebih tinggi jika tertular Covid-19. Masalah lain lagi adalah, kekhawatiran berkunjung ke fasilitas kesehatan untuk melakukan kontrol rutin selama masa pandemi. Mematuhi 5M juga membuat orang menjadi terisolasi dari teman maupun keluarga.

Penyebab umum penyakit jantung koroner (atherosclerosis heart disease) adalah aterosklerosis, yaitu peradangan sel-sel endotel dinding pembuluh darah. Area peradangan menarik sekumpulan sel-sel radang, yang bersama-sama dengan timbunan lemak kolesterol menyebabkan penyempitan dan pengerasan pembuluh darah. Timbunan kolesterol dapat pula merusak dinding pembuluh darah. Penyempitan pembuluh darah menyebabkan terganggunya aliran darah dan oksigen ke jantung. Jantung menjadi melemah, hingga memicu serangan jantung.

Tema Hari Jantung Sedunia 29 September 2021 adalah USE HEART TO CONNECT. “Gunakan hati untuk terhubung” adalah tentang menggunakan pengetahuan, afeksi dan pengaruh untuk memastikan diri, orang-orang terkasih serta komunitas kita mempunyai kesempatan hidup dengan jantung yang sehat. Salah satu kunci utama tema ini adalah pencegahan terhadap terjadinya penyakit jantung.

Diketahui bahwa pencegahan penyakit kardiovaskular adalah diet makanan seimbang, mengontrol tekanan darah dan berat badan, tidak merokok, membatasi konsumsi alkohol, berolah raga teratur, serta mengurangi stress. Satu lagi hal penting dalam menjaga kesehatan kardiovaskular, yaitu status kesehatan gigi-mulut.

Jadi Pemicu

Dalam duapuluh tahun terakhir terjadi pergeseran paradigma

hubungan kesehatan gigi-mulut dengan kondisi sistemik. Penyakit sistemik dapat bermanifestasi dalam rongga mulut. Namun sebaliknya, kondisi kesehatan gigi-mulut yang buruk juga bisa menjadi pemicu terjadinya penyakit sistemik, seperti penyakit kardiovaskular.



Tingkat kebersihan rongga mulut, dilihat dari banyak sedikitnya plak yang menempel pada gigi. Plak adalah lapisan lunak dan lengket pada permukaan gigi yang tersusun dari protein cairan ludah, gula dan karbohidrat dari sisa makanan dan bakteri. Proporsi bakteri dalam plak gigi mencapai 70% dengan sekitar 200-300 spesies bakteri.

Kurang menjaga kebersihan gigi-mulut menyebabkan populasi bakteri plak gigi meningkat dan menimbulkan berbagai penyakit. Gigi berlubang (karies) dan peradangan kronis pada jaringan pendukung gigi (gingivitis dan periodontitis) merupakan akibat dari aksi bakteri plak gigi.

Angka kejadian penyakit kardiovaskular pada pasien dengan periodontitis 25-50% lebih tinggi daripada orang sehat.

Bakteri Streptococcus mutans penyebab karies gigi, dan Porphyromonas gingivalis penyebab periodontitis ternyata terdeteksi pada pembuluh darah serta katup jantung. Beberapa spesies bakteri yang diambil dari massa plak di bawah gusi (subgingiva) diketahui berkaitan erat dengan penebalan pembuluh darah. Penelitian dengan hewan, menunjukkan bahwa bakteri rongga mulut menjadi penyebab aterosklerosis.

Percobaan menginfeksi bakteri penyebab periodontitis pada mencit

dengan kadar lemak berlebih (hiperlipidemia), menunjukkan bakteri tersebut kemudian juga ditemukan pada pembuluh jantung aorta dan gumpalan aterosklerotik.

Mekanisme bakteri rongga mulut sebagai pemicu aterosklerosis terjadi karena beberapa sebab. Bakteri rongga mulut, toksin bakteri maupun zat produk peradangan masuk ke dalam pembuluh darah melalui luka gusi yang meradang, mengikuti aliran darah, menyebabkan peradangan pembuluh darah dan memicu terbentuknya aterosklerosis. Selain itu, reaksi kekebalan tubuh manusia sendiri terhadap bakteri justru bisa menyebabkan terjadinya kelainan pada pembuluh darah tersebut.

Rutin Kontrol

Mempertimbangkan relasi berbahaya antara penyakit jantung dengan penyakit rongga mulut, maka amatlah penting menjaga kesehatan gigi-mulut. Idealnya, kontrol rutin ke dokter gigi adalah enam bulan sekali untuk memeriksa kondisi gigi-mulut, serta jika perlu pembersihan plak gigi.

Perlu dipupus kekhawatiran tertular Covid-19, saat kontrol rutin ke dokter jantung maupun dokter gigi di fasilitas kesehatan. Fasilitas kesehatan mewajibkan semua pengunjung dan tenaga kesehatan untuk selalu memakai masker dan alat pelindung diri. Setiap fasilitas kesehatan melaksanakan protokol yang amat ketat untuk melindungi pasien. Protokol ini, termasuk syarat tersedianya peralatan wajib di ruang praktek dokter gigi untuk mengeliminasi dan mendesinfeksi percikan-percikan ludah yang timbul selama proses perawatan gigi.

Di masa pandemi ini, amatlah penting untuk saling mengingatkan kembali kesadaran tentang peran kesehatan gigi-mulut terhadap kesehatan jantung bagi diri sendiri dan sesama kita. Menurunkan kejadian penyakit kardiovaskular dan meningkatkan kesehatan gigi-mulut bukan semata tugas dokter dan tenaga kesehatan, namun peran semua lapisan masyarakat termasuk pasien dan pembuat kebijakan. Use heart to connect, rawatlah gigi untuk menjaga “hati”.

**)Dosen Departemen Biologi Oral Fakultas Kedokteran Gigi UGM Yogyakarta*



RUMAH SAKIT ”JIH”
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JIHealth corner
Tanya jawab kesehatan

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

Sehat dengan Vegetarian

Oleh: Ika Risky Muharomin, S.Gz

VEGETARIAN adalah menjalani pola makan dengan hanya mengonsumsi makanan dari tumbuh-tumbuhan seperti gandum, kacang polong, biji-bijian, kacang-kacangan, jamur, buah-buahan, dan sayuran.

Ada 4 jenis yang paling banyak ditemukan, yaitu:

- **Lacto-ovo vegetarian:** Vegetarian yang tidak memakan daging hewan, tapi tetap mengonsumsi dairy product (berasal dari susu) dan telur. Dalam bahasa Latin, lacto berarti susu, dan ovo berarti telur. Jadi, lacto-ovo vegetarian masih makan keju, mentega, yogurt, dan es krim.

- **Lacto vegetarian:** Vegetarian yang tidak memakan daging dan telur, tetapi tetap mengonsumsi dairy product (susu).

- **Ovo vegetarian:** Vegetarian yang tidak mengonsumsi daging dan dairy product (susu), tetapi boleh memakan telur.

- **Vegan:** Merupakan vegetarian yang benar-benar tidak mengonsumsi semua produk makanan yang berasal dari hewan, termasuk madu, gelatin, dan sarang burung walet.

Apakah menjadi vegetarian lebih sehat?

Lebih Sedikit Lemak

Dibandingkan dengan orang yang makan daging, vegetarian cenderung mengonsumsi lebih sedikit lemak jenuh dan kolesterol, serta lebih banyak mengonsumsi vitamin C dan E, serat makanan, asam folat, kalium, magnesium, dan phytochemical (bahan kimia tanaman), seperti karotenoid dan flavonoid. Sebagai akibatnya, mereka cenderung memiliki kolesterol total dan LDL (kolesterol jahat) yang lebih rendah, tekanan darah lebih rendah, dan indeks massa tubuh yang lebih rendah, yang semuanya terkait dengan umur yang lebih panjang dan penurunan risiko berbagai penyakit kronis.

Akan tetapi, untuk menjawab apakah menjadi vegetarian membuat Anda lebih sehat, ada banyak faktor yang harus

dipertimbangkan. Di antaranya adalah pilihan sumber makanan Anda. Selama tetap memenuhi semua kebutuhan zat gizi secara seimbang, sejumlah penelitian telah membuktikan bahwa seorang vegetarian punya peluang menjadi lebih sehat daripada mereka yang tidak vegetarian.

Bisakah menjadi vegetarian melindungi Anda dari berbagai penyakit?

Secara umum, menjadi seorang vegetarian dapat menurunkan berbagai risiko penyakit seperti obesitas, hiperlipidemia, jantung, hipertensi, diabetes, dan kanker.

Tentunya harus diikuti dengan kebiasaan seperti tidak merokok, tidak minum alkohol berlebihan, dan berolahraga cukup.

Ratusan penelitian menunjukkan bahwa makan banyak buah dan sayuran dapat mengurangi risiko terkena kanker tertentu, dan ada bukti bahwa vegetarian memiliki insiden kanker yang lebih rendah daripada nonvegetarian. Pola makan vegetarian dapat mempermudah untuk mendapatkan minimal lima porsi buah dan sayuran yang direkomendasikan setiap hari.

Penelitian menunjukkan bahwa pola makan nabati yang dominan, dapat mengurangi risiko diabetes tipe 2.

Manfaat ini tidak akan otomatis terjadi, ketika seseorang berhenti makan daging. Di samping diet vegetarian, orang perlu memastikan mendapatkan jumlah kalori yang tepat fokus pada berbagai buah-buahan, sayuran, dan biji-bijian, batasi asupan makanan olahan dan alkohol, hindari lemak tidak sehat dan tambahkan gula dan garam, terlibat dalam gaya hidup sehat secara keseluruhan, dengan banyak olahraga, hindari merokok.

Kunci untuk diet vegetarian yang sehat adalah memilih berbagai macam makanan agar kebutuhan berbagai zat gizi tetap terpenuhi. Sebelum memulai menjadi seorang vegetarian, pastikan untuk konsultasi terlebih dahulu dengan dokter dan ahli gizi Anda. ***

KELUARGA

BERDAMPAK PADA MENTAL

Jangan Komentar Negatif Penampilan Fisik

Penampilan fisik seringkali menjadi fokus pertama seseorang saat bertemu dengan orang lain. Tentunya, tidak ada orang yang ingin mendengar komentar negatif mengenai penampilan fisik mereka atau body shamming.

Orang yang mengalami "body shamming" berpotensi mengalami depresi. Jika seseorang secara terus-menerus membuatnya depresi bahkan sampai bunuh diri. Selain itu, bisa berdampak besar pada mental seseorang.

Jadi jangan utak atik penampilan fisik menjadi bahan olok-olok, karena dampaknya bisa berbahaya jika orangnya menanggapi secara mendalam. "Oleh karena itu sebaiknya orang yang mendapatkan "body shamming, jangan terlalu menganggap serius jika mendengar komentar seperti ini karena hanya membuang energi saja," kata Tara de Thouars.

Tara de Thouars, Clinical psychologist, RSJ Sanatorium Dharmawangsa Jakarta. Cara lain yang dapat dilakukan supaya tebal kuping pada body shamming adalah, dengan mendekatkan diri kepada orang-orang yang berbeda.

Misalnya, memperhatikan selebriti dengan bentuk badan dan warna kulit yang beragam atau teman-teman yang ada di sekeliling kita.

Perspektif Berbeda

"Harus melihat keanekaragaman yang beragam agar filter atau standar kecantikan yang ada di kepala berubah. Dengan cara sederhana itu, kita bisa

memahami kata cantik dari perspektif yang berbeda," lanjut Tara de Thouars.



KR-Istimewa

Tara de Thouars

Oleh karena itu "body shamming" tidak boleh dianggap sebagai hal yang remeh. Pasalnya, ia menjelaskan, body shamming bisa berdampak besar pada mental seseorang.

"Jadi jangan remehkan body shamming, seperti halnya yang sepele tapi dampaknya sangat besar bagi diri seseorang," tegasnya.

Risiko obesitas

Orang gemuk yang men-

jadi korban olok-olok, sering kali mengalami peningkatan berat badan yang signifikan.

Studi lain, menunjukkan 6.157 peserta non-obesitas yang mengalami diskriminasi karena bentuk tubuhnya, 2,5 kali lebih rentan mengalami obesitas di tahun-tahun mendatang.

Seperti yang sudah disebutkan sebelumnya, kor-

topik tubuh teman atau orang lain, ada baiknya mulai sekarang mengganti topik bercanda ke hal lain.

Namun, jika Anda yang menjadi korban body shamming, ada beberapa tips yang bisa dilakukan untuk mengatasinya.

Berpikir Positif

Sisi lain, pelaku body shamming juga umumnya bisa dirugikan. Mereka dianggap tidak bisa berkembang, dan terus-menerus berpikir mengenai bentuk tubuhnya.

"Itu nggak ada dampak baiknya sama sekali buat kita. Dan itu tidak bisa buat kita berkembang dan terus-menerus berpikir negatif tentang itu. Bahkan bisa tidak produktif," ungkapnya.

Untuk itu, sebaiknya agar masyarakat yang menjadi korban body shamming untuk terus berpikir positif dan tidak serta merta memasukkan komentar negatif ke dalam hati. Ia juga meminta korban body shamming untuk menahan amarah dan jangan langsung melawan balik.

"Jangan galau dan jangan terlalu kepikiran. Jadi yuk kita sama-sama cek status gizi kita. Karena siapa tahu orang itu cuma menilai dari fisik saja. Jadi jangan langsung ngatain balik," pungkasnya.

"Aku sempat baca ada satu riset yang dilakukan oleh salah satu brand kecantikan di Indonesia yang bilang bahwa 62 persen perempuan di Indonesia pernah mengalami body shamming. Jadi itu kan angka yang besar sekali," ujarnya. (Ati)-d



Tentang Keputihan

Tanya:
Dok, kenapa kalau menjelang menstruasi saya merasa seperti ada keputihan, atau cairan agak kental dari vagina. Begitu juga kalau kecapekan. Apakah itu bahaya bagi kesehatan reproduksi atau normal? Bilamana keputihan harus diperiksakan ke dokter. Apakah ada cara untuk mencegah keputihan?

Meti, wonosari

Jawab
Keputihan merupakan cara alami tubuh menjaga kebersihan dan kelembaban di daerah organ reproduksinya namun bisa terjadi keputihan yang dialami adalah merupakan suatu tanda terinfeksi.

Berikut ini adalah ciri-ciri keputihan abnormal yang perlu diperhatikan:

- Berbau tidak sedap (misalnya bau busuk atau amis) dan menyengat.
- Jumlahnya meningkat secara tiba-tiba tidak seperti biasanya.
- Berwarna kuning, kehijauan, atau keabu-

abuan dengan tekstur kental. Terkadang keputihan abnormal juga bisa memiliki tekstur yang menggumpal.

- Keluar darah dan nyeri setiap berhubungan seks atau di luar waktu menstruasi.
- Organ reproduksi (vagina) terasa gatal dan nyeri, kemaluan tampak kemerahan dan bengkak.

- Kadang dijumpai rasa nyeri di daerah panggul atau perih saat buang air kecil.

Keputihan abnormal juga bisa disebabkan oleh efek samping obat-obatan, seperti antibiotik dan kortikosteroid, maupun cara membersihkan vagina yang tidak benar.

Penanganan keputihan abnormal tidaklah sama pada tiap perempuan dan harus disesuaikan dengan penyebabnya. Oleh sebab itu, ketika mengalami gejala-gejala keputihan abnormal yang mengganggu, sebaiknya segera konsultasikan keluhan tersebut dengan dokter. Demikian penjelasan kami dan semoga bermanfaat. Salam. ☐d



Alamat: Jl. Damai Jl Kaliurang Jaban RT 01RW 025 Desa Sinduharjo Ngaglik Sleman. Hp 081903763537, 8179410624

Lamanya Proses Cerai

Tanya:
Teman saya sudah proses cerai di Pengadilan Agama, beberapa minggu lalu sudah putusan. Cepat sekali sidangnya hanya 3 (tiga) kali saja. Sedangkan adik saya proses di pengadilan agama juga, kok lama sekali belum putusan padahal sudah 5 (lima) kali sidang besuk minggu depan sidang yang ke-6 (enam). Yang akan saya tanyakan, kenapa proses cerai ada yang begitu cepatnya, sedangkan adik saya kok lama belum putusan. Mohon penjelasan.

Ryan - Yogya

Jawab:
Bapak Ryan terima kasih atas kepercayaan pada kami, untuk menjawab pertanyaan masalah adik anda yang sedang proses cerai di pengadilan agama. Bahwa benar proses persidangan sampai Putusan waktunya tidak sama, hal ini tergantung apakah, saksi bukti Penggugat kuat atau tidak. Keemudian

apakah Termohon /tergugat hadir atau tidak. Kalau Tergugat / Termohon tidak hadir, maka persidangan lebih singkat untuk putusan, hal ini disebabkan tidak ada acara mediasi, jawab jinawab, acara saksi hanya satu kali saksi dari Penggugat/Pemohon saja.

Kalau Tergugat / Termohon hadir akan memakan waktu agak lama, karena harus melalui acara mediasi jawab jinawab, dan saksi saksi dari kedua belah pihak. Lebih panjang prosesnya, kalau yang mengajukan gugat suami karena masih ada acara lkrar Talak, kurun waktunya sekitar 1 (satu) sampai 2 (dua) bulan lagi. Demikian jawaban dari kami semoga bermanfaat. ☐d

Bagi yang ingin mengajukan pertanyaan mengenai masalah hukum dan kesehatan reproduksi bisa mengirim ke e-mail: keluargakr@gmail.com