

DI ERA ADAPTASI KEBIASAAN BARU

Gunakan Pelindung Mata Saat Bersepeda

PERMASALAHAN mata, dapat terjadi Ketika berolahraga. Memiliki hobi bersepeda berkeliling kota, menjadi aktifitas yang mengasyikkan. Namun bersepeda tidak sekedar mengasyikkan, ada juga resiko yang mengancam dibalik keseruan tersebut. Risiko yang terjadi dalam perjalanan, bisa disebabkan karena banyak hal, antara lain karena mata kelilipan, kecelakaan, atau faktor penyakit bawaan yang mengakibatkan serangan jantung, dan lain-lain.

Terkait pada kesehatan mata, sebuah penelitian menunjukkan, paparan sinar matahari dalam jangka panjang bisa meningkatkan risiko katarak penyebab kebutaan total sebesar tiga kali lipat. Itu sebabnya, pemakaian kacamata hitam/sunglasses, adalah satu cara terbaik untuk memastikan mereka yang gemar bersepeda tidak kelilipan benda asing, peradangan konjungtiva/ kornea, mata kering, hingga menderita katarak.

Manfaat Kacamata

Ada dua alasan menggunakan sunglasses. Pertama, untuk melindungi mata, dan kedua: agar tetap berpenampilan keren. Bagaimanapun, penggunaan sunglasses dapat membantu Anda memenuhi dua keinginan tersebut. Kacamata menjadi salah satu asesoris penting untuk aktivitas bersepeda. Penting untuk melindungi mata dari debu, percikan air saat hujan, bahkan juga paparan UV (Ultra Violet) dan silau ketika bersepeda di tengah terik matahari.

Soal model, bisa pilih yang sesuai bentuk muka. Begitu pun warna frame. Yang mesti diperhatikan adalah bentuk kacamata yang benar-benar bisa melindungi mata secara keseluruhan, serta tidak mengganggu bidang penglihatan.

Hal lain yang juga mesti menjadi pertimbangan adalah, jenis dan warna lensa. Mesti dipahami untuk pesepeda berat, saat bersepeda bisa dalam waktu yang lama, pagi sampai siang, misalnya. Ini sudah butuh jenis dan warna lensa yang berbeda. Apa lagi bila bersepedanya melintas waktu pagi, siang sampai malam. Sekarang sudah banyak kacamata bersepeda,

oleh: dr Widyandana MHPE PhD SpM(K)*



Komunitas ZCC-Yogyakarta bersepeda bersama.

yang lensanya bisa diganti sesuai kebutuhan (sampai 6 warna), bahkan dilengkapi frame lensa plus dan atau minus (myopia frame).

Pertimbangan Pilihan

Ada 4 hal yang dipertimbangkan, saat memilih sunglasses.

1. Warna Lensa

Pilihlah lensa yang mampu memblokir sekitar 75 hingga 90 persen cahaya ketika cuaca sedang terik; dan 35 hingga 50 persen pada cuaca yang mendung atau berawan. Sebaiknya pilih warna netral, seperti abu-abu atau justru cokelat.

2. Perlindungan terhadap Sinar UV

Hampir mayoritas kacamata hitam (sunglasses) berkualitas, menawarkan perlindungan terhadap risiko radiasi ultraviolet (UVA dan UVB). Beberapa lensa, bahkan memiliki kemampuan untuk "menyerap" cahaya ultraviolet. Sinar UV dipercaya, dapat mempercepat terjadinya katarak pada lensa mata.



ILUSTRASI JOS

3. Jenis Lensa

Polikarbonat diklaim sebagai jenis lensa yang awet dan tidak mudah pecah. Di sisi lain, tidak seperti lensa kaca yang mudah berkabut, jenis lensa ini juga terbukti lebih ringan. Adapun kekurangan lensa polikarbonat dengan goresan.

4. Bingkai

Kebanyakan orang memilih sunglasses berbingkai plastik, karena ringan, aman, dan tahan lama apalagi ketika dibandingkan dengan logam yang bisa lebih rapuh dalam cuaca dingin. Disarankan pilih bingkai sederhana namun tangguh. Beberapa cenderung memilih bingkai one-piece.

Tips Jaga Mata

Dengan berolahraga, mata akan banyak melihat jauh, sehingga banyak otot mata bisa beristirahat dari aktifitas melihat dekat yang melalahkan mata. Menggunakan tetes mata penambah air mata, sebagai perawatan mata agar tidak terlalu kering.

Bersihkan kacamata secara rutin dari minyak, kotoran, debu, atau bakteri. Jangan membiasakan mengucek mata, terutama jika tangan keadaan kotor. Tips lainnya, konsumsi makanan sehat.

- Makanan yang mengandung vitamin A seperti k susu, kuning telur, hati, serta buah dan sayur.
- Makanan yang mengandung asam lemak omega-3 seperti ikan tuna, ikan kembung, ikan tongkol, sarden, salmon, serta biji-bijian dan kacang-kacangan. Asam lemak omega-3 bisa membantu mencegah gangguan saraf mata.
- Makanan yang mengandung lutein, zeaxanthin, dan vitamin C seperti bayam dan buah-buahan. Lutein dan zeaxanthin, membantu mengurangi risiko penyakit mata usia lanjut.

Dan yang terakhir, periksakan kondisi mata ke dokter mata secara berkala untuk memastikan kesehatan mata kita.

**J Konsultan Neuro-Oftalmologi, Departemen Ilmu Kesehatan Mata, FKMK UGM, dan RSUP Dr Sardjito Yogyakarta.*



RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JIHealth corner
Tanya jawab kesehatan

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

Mengenal Obat Anti Alergi

oleh : apt. Pradita Widyaningrum, S.Farm

REAKSI alergi merupakan respon berlebihan dari sistem imun tubuh terhadap zat asing, yang masuk ke dalam tubuh. Zat asing yang menyebabkan reaksi alergi, biasa disebut alergen. Reaksi alergi seperti sesak nafas banyak dijumpai pada penderita rhinitis alergi dan asma yang biasanya dipicu oleh suhu dingin atau paparan debu.

Alergi dapat muncul pada usia berapa saja, namun faktor genetik merupakan faktor terpenting seseorang mempunyai riwayat alergi. Beberapa macam alergen yang sering memicu reaksi alergi antara lain, makanan seperti udang, kacang dan susu, debu, suhu dingin, bulu binatang, gigitan serangga, obat-obatan seperti antibiotik penisilin atau OAINS (Obat Anti Inflamasi Non-Steroid) serta alergi kontak dengan karet.

Reaksi alergi dapat muncul dengan cepat setelah terjadi paparan alergen. Gejala alergi ringan hingga sedang yang sering muncul adalah bersin, hidung tersumbat atau berair, gatal kemerahan pada kulit, mata merah dan berair atau sesak nafas. Sedangkan respon alergi yang berat disebut anafilaksis atau syok anafilaksis yang ditandai dengan kesulitan bernafas, kebingungan, kulit dan bibir biru, hilang kesadaran, dan detak jantung cepat perlu penanganan medis segera.

Di dalam tubuh, reaksi alergi disebabkan oleh produksi berlebihan antibodi imonoglobulin E (IgE) yang memicu pelepasan senyawa kimia histamine, yang menyebabkan reaksi inflamasi (radang). Obat-obat anti alergi yang banyak beredar, mempengaruhi ikatan histamin dengan reseptor sel (reseptor H-1) yang terdapat pada jaringan otot halus, sistem saraf pusat dan endothelium pembuluh darah yang bertujuan untuk mengurangi reaksi alergi.

Obat anti histamin untuk alergi dibedakan menjadi 2, yaitu generasi 1 dan generasi 2. Generasi 1 mempunyai bentuk molekul obat yang dapat menembus sistem saraf pusat, obat ini menyebabkan efek sedasi atau



mengantuk yang lebih kuat dibanding generasi 2.

Generasi 1 : chlorpheniramine, diphenhydramine, cyproheptadine, promethazine, hydroxyzine.

Generasi 2 : cetirizine, loratadine, desloratadine, terfenadine, fexofenadine.

Pemilihan obat alergi disesuaikan dengan penyebab, tingkat keparahan alergi dan aktivitas sehari-hari. Hindari kegiatan yang membutuhkan konsentrasi penuh setelah mengkonsumsi obat yang mengandung obat anti histamine terutama generasi 1. Hal terpenting untuk menjaga agar alergi tidak kambuh adalah, mengetahui alergen penyebab alergi dan menghindarinya.

Beberapa obat tambahan yang diberikan untuk mengatasi gejala alergi, selain anti histamin diantaranya dekongestan untuk hidung tersumbat, pelembab untuk mengurangi gatal dan kulit kemerahan serta steroid untuk mengurangi pembengkakan akibat inflamasi. Apabila setelah 3 hari gejala tidak membaik, segera periksa ke dokter agar mendapatkan penanganan yang tepat. Jangan lupa, tanya obat? Tanya Apoteker!

KELUARGA

Prostitusi Anak Meningkatkan di Masa Pandemi

Di masa pandemi, saat anak sebaiknya di rumah saja belajar secara daring, ternyata malah menjadi korban eksploitasi seksual. Kasus yang muncul di media menunjukkan, banyak anak yang menjadi korban perdagangan dari keluarga terdekat bahkan orangtuanya sendiri. Namun, ada juga yang secara sembunyi-sembunyi menjajakan diri melalui medsos dan membuat orangtua kaget. Anaknya beralasan karena ingin gaya hidup seperti temannya. Ini menunjukkan jika budaya hedonis bisa dengan mudah meracuni mental anak.

Kasus prostitusi yang melibatkan anak terus terjadi bahkan trennya meningkat. Data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) pada pertengahan tahun lalu saja, anak yang menjadi korban Tindak Pidana Perdagangan Orang (TP-PO) dan eksploitasi men-

capai 88 kasus.

Angka tersebut didominasi oleh kasus anak yang menjadi korban eksploitasi pekerja sebanyak 18 kasus, dan anak korban prostitusi 13 kasus. Selebihnya anak korban perdagangan, anak korban adopsi ilegal, anak korban eksploitasi

seks komersial anak dan anak (pelaku) rekrutmen eksploitasi seks komersial anak (ESKA) dan prostitusi.

"Padahal sejalan dengan masa pandemi, anak harus sepenuhnya berada di rumah bersama orangtua dan mematuhi protokol kesehatan, anak

terpenuhi hak pendidikan dan pengasuhannya," ujar Komisioner KPAI (Komisi Perlindungan Anak Indonesia) Bidang Trafficking dan Eksploitasi, Ai Maryati Solihah. Kondisi ini membuat Ai sangat prihatin, karena di masa pandemi, ternyata anak masih menjadi korban eksploitasi.

Temuan KPAI dalam pemantauan tersebut, pertama, jumlah korban prostitusi yang melibatkan anak rata-rata lebih dari satu orang pada setiap kasusnya, dengan tren anak perempuan usia paling rendah 12 tahun sampai dengan 18 tahun.

Kedua, pada hampir semua peristiwa, melibatkan mucikari/penghubung dengan ragam subjek pelaku. Misalnya, bertindak sebagai bos dan jaringannya yang menjalankan peran masing-masing sehingga menjadi sebuah sindikat.

"Selain itu, pola "teman menjual teman" dalam lingkungan sebaya juga sangat menonjol dan tren saat ini mucikari merangkap sebagai pacar, hingga terlibat hidup bersama (kumpul kebo) agar mudah memperdaya korban," katanya.

Melihat kondisi ini, Ai Maryati juga meminta pemerintah untuk waspada akan ledakan pekerja anak di era pandemi ini agar jaminan hak pendidikan anak-anak harus benar-benar dipenuhi, serta penguatan skill dan penempatan lapangan kerja baru harus menjadi pintu masuk agar dapat menekan anak dan remaja agar ti-

dak terlibat dalam pekerjaan terburuk anak.

Media Sosial

"Mereka menggunakan beragam media sosial seperti Facebook, MiChat, Wechat dan Whatsapp yang kemudian dihubungkan kepada pelanggan," jelasnya.

Pengaruh media sosial yang sangat besar, harus menjadi peringatan bagi orangtua agar selalu memantau anaknya saat berselancar di media sosial. Jangan sungkan untuk memantau apa saja yang di lakukan anak

melalui medsos.

Ai Maryati menjamin, saat ini korban sudah berada dalam perlindungan layanan Pemerintah Daerah setempat, baik P2T/P2A atau Panti Sosial yang menangani perempuan dan anak untuk dilakukan pemulihan dan penanganan serta memastikan pemenuhan hak-hak anak, terutama kesehatan fisik dan psikologis.

Proses hukum anak juga sedang berjalan, dan hampir seluruhnya menggunakan UU NO 35/20014 tentang Perlindungan

Anak pasal 76D dan pasal 81 yang pidananya minimal 5 tahun dan maksimal 15 tahun plus denda.

"KPAI mengimbau pada Aparat baik Kepolisian dan Kejaksaan untuk senantiasa mencermati adanya cara proses dan tujuan anak dieksploitasi secara seksual yang ditunjukkan oleh UU No 21/2007 tentang Pemberantasan Tindak Pidana Perdagangan Orang menjadi bagian penting penegakan hukum serta pemenuhan Hak Restitusi," ucapnya. (Ati)-f



Ai Maryati Solihah M.Si

KR- Rini Suryati

Gaya Hidup Menjadi Pemicu

SALAH satu pemicu, munculnya prostitusi anak saat ini adalah gaya hidup atau hedonisme. Kondisi ini membuat seseorang lebih mengikut hawa nafsu dibanding akal sehat. Remaja yang masih labil menjadi mudah tergiur dan terjerumus ke hal negatif. Hal ini bisa dipicu dari internal seperti ingin mendapatkan kesenangan sebanyak mungkin. Juga faktor eksternal seperti pengaruh budaya luar. Untuk perlu pengawasan keluarga yang lebih ketat. Pemerintah juga perlu menerapkan pendidikan dan pengawasan serta evaluasi.

Dalam internal keluarga, pendidikan agama menjadi faktor utama untuk membentuk mental anak, dan sebagai benteng terhadap lingkungan yang kurang baik.

Gaya hidup yang tinggi dan kecanggihan teknologi, menjadi faktor pendorong prostitusi anak. Hal ini menjadi salah satu perhatian KPAI. "Kecanggihan teknologi komunikasi dan kecanggihan transaksi elektronik juga menjadi pencetus, di tengah keinginan hedonisme, keterbatasan ekonomi dan pendidikan," kata Ai Maryati Solihah.

Kecanggihan transaksi elektronik membuat pengguna dan penjual jasa, leluasa untuk bertransaksi. Chatroom-chatroom tertentu bisa digunakan untuk media komunikasi, juga dengan kode kode tertentu.

"Tidak bisa dipungkiri, kebutuhan remaja yang tinggi akan material, membuatnya memakai jalan pintas. Kadang ada kasus, pergi dengan teman ikut-ikutan dan enggan melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi.

Kasus tentang prostitusi dibawah umur, belum lama ini juga muncul dan menjadi perhatian, karena menyangkut artis.

Polda Metro Jaya mengamankan 15 pekerja seks komersial yang masih di bawah umur saat menggerebek Hotel Alona milik artis Cynthia Alona.

"Korban ada 15 orang, semuanya anak di bawah umur yang rata-rata 14, 15, 16 tahun," kata Kabid Humas Polda Metro Jaya Kombes Pol Yusri Yunus dalam jumpa pers di Mapolda Metro Jaya.

Dijelaskan Yusri, ada banyak cara yang digunakan oleh para mucikari untuk menjebak anak-anak di bawah umur tersebut menjadi pekerja seks komersial (PSK) antara lain dipacari hingga ditawarkan pekerjaan.

"Bagaimana cara merekrutnya? Ada yang dipacari, ada yang ditawarkan pekerjaan sehingga korban di bawah umur ini mau melakukan," katanya.

Kasus-kasus yang muncul, menjadi alarm bagi siapapun untuk semakin waspada dan peduli terhadap kejahatan pada anak. (Ati)-f