

## Pulih Bersama dengan Senyum Sehat Indonesia

Oleh : Dr.drg.Alma Linggar Jonarta, M.Kes\*)

**H**ARI Kesehatan Gigi Nasional tanggal 12 September 2022, bertepatan "Pulih Bersama dengan Senyum Sehat Indonesia". Tema ini seiring dengan pulihnya situasi dunia, akibat ancaman virus Covid-19. Pemulihan terutama di bidang perekonomian dan kesehatan, mulai menciptakan senyum bahagia bagi Bangsa Indonesia.

Namun demikian, senyum sehat bahagia ini belum bisa dengan bebas diperlihatkan karena masih terbatas pemakaian masker. Hingga hari ini, virus Covid-19 masih ada dan tetap berpotensi menular. Penggunaan masker dalam setiap kegiatan, masih selalu disarankan untuk mencegah penyebaran virus.

Jika bibir tertutup masker, lalu apa gunanya kita tetap menjaga senyum yang sehat? Definisi senyum menurut kamus Webster sebagai berikut: "Senyum adalah perubahan ekspresi wajah yang melibatkan mata menjadi cerah, sudut mulut melengkung ke atas tanpa suara, namun dengan gerakan mulut yang lebih sedikit daripada tawa, yang dapat mengekspresikan hiburan, kesenangan, kasih sayang yang lembut, persetujuan, kegembiraan yang terkendali".

Definisi ini menjelaskan bahwa, senyum membias pada perubahan ekspresi mata yang dapat terlihat oleh orang lain walau tertutup oleh masker. Definisi ini ternyata selaras dengan perkataan indah bunda Teresa "Marilah kita selalu bertemu satu sama lain dengan senyum, karena senyum adalah awal dari cinta".

Definisi dalam Webster



ILUSTRASI JOS



menambahkan "senyum juga merupakan ekspresi dari ironi, ejekan, atau berbagai emosi lainnya". Selain melibatkan pergerakan bagian wajah tertentu, senyum juga merupakan ekspresi dari rasa atau sikap.

Dengan demikian senyum bisa timbul secara alamiah. Senyum yang dipaksa bisa dimunculkan karena bentuk budaya, atau lingkungan sosial. Orang memaksakan diri tersenyum apabila merasa malu, stress, bingung, marah terpendam atau tidak paham bahasa. Perbedaan budaya memaknai senyum secara beragam pula. Saat berada dalam lingkungan asing, senyum manis tanpa perkataan diyakini berguna untuk menunjukkan niat baik.

### Ditopang Otot

Keindahan senyum ditopang oleh beberapa otot, termasuk otot bibir atas, bibir bawah serta otot pipi. Pergerakan dan jenis otot-otot yang memproduksi senyum

alamiah (dalam keadaan bahagia), berbeda dengan senyum "sosial" (senyum terpaksa). Kasus orang bibir sumbing maupun celah langit-langit mulut, menyebabkan kesulitan membentuk senyum yang indah dan alamiah. Hal ini bisa diatasi dengan dilakukan operasi untuk menutup bibir sumbing dan celah langit-langit mulut, oleh dokter gigi ahli Bedah Mulut.

Kesehatan gusi dan gigi, juga mempengaruhi

keindahan senyum. Susunan gigi yang tidak rata, menyebabkan orang malu untuk tersenyum lepas. Gigi yang berantakan susunannya, juga menyulitkan bibir untuk membentuk senyum yang indah. Dengan perawatan dokter gigi ahli Ortodonti, maka susunan gigi dapat dirapihkan kembali.

Senyum diklasifikasikan berdasarkan gigi seri dan gusi, yang terlihat saat tersenyum. "Low smile" hanya menampakkan <75% bagian gigi seri saat tersenyum, sedangkan "High smile" apabila 75-100% gigi seri atas serta papilla gigi antar gigi terlihat. Gusi bengkak dan berdarah akibat karang gigi, mengurangi estetika mulut saat tersenyum. Membersihkan karang gigi pada dokter gigi ahli Periodonsi, merupakan upaya untuk memperbaiki kondisi gusi yang meradang.

### Cium Bau Mulut Sendiri

Kondisi gigi kotor yang penuh karang gigi dan plak maupun sisa makanan, bisa menimbulkan bau mulut. Selain itu, gigi berlubang juga menimbulkan bau mulut yang tidak sedap akibat sisa makanan busuk maupun bakteri. Dengan perawatan gigi yang berlubang sedini mungkin oleh dokter gigi ahli Konservasi Gigi, maka tindakan pencabutan gigi dapat dihindari.

Keuntungan lain dari memakai masker adalah, orang bisa mencium bau mulutnya sendiri. Keadaan ini mendorong kita menjadi lebih memperhatikan kesehatan dan kebersihan mulut dan gigi selama masa pandemi, walaupun senyum tidak terlihat oleh orang lain.

Tiga tahun masa pandemi, saat interaksi sosial secara langsung amat terbatas, berbagai emotikon bahasa tulis, sangat mewakili perasaan manusia mengekspresikan dirinya. Kita masih berharap virus Covid-19 segera lenyap dari muka bumi ini, karena kita benar-benar tidak ingin kemampuan menampilkan senyum indah yang membias cinta dari mata dan jiwa menjadi lenyap dari keterampilan manusiawi. Sehat senyum kita, pulih Indonesia kita!

\*)Dr. drg. Alma Linggar Jonarta, M.Kes  
Dosen Departemen Biologi Oral  
Fakultas Kedokteran Gigi UGM



RUMAH SAKIT "JIH"  
EMERGENCY CALL  
0274-4663555

JIHealth corner  
Tanya jawab kesehatan

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

## Cara Efektif Mencegah Asthma

Oleh: dr. Aninda Dian Anggraeni

**A**STHMA adalah penyakit yang kronis jangka panjang, dengan peranan alergi di dalamnya. Asma adalah proses hipersensitivitas alergi, karena reaksi dari hipersensitivitas saluran nafas yang muncul karena ada alergen, atau infeksi yang memicu.

Pada orang-orang dengan kondisi hipersensitivitas atau bakat alergi, saluran nafas ini akan membengkak lebih cepat, mengeluarkan lendir lebih banyak dan saluran pipa pernafasannya akan menyempit. Saat serangan asma, saluran pernafasan akan sangat sempit sehingga bernafas pun sangat sulit, dan bisa mengancam jiwa.

Tanda-tanda asma adalah nafas berbunyi atau mengi serta batuk yang memiliki karakteristik khusus, dan munculnya episodik. Asma biasanya muncul saat malam hari, dini hari, pagi hari atau saat udaranya dingin, musim kemarau dengan banyak debu, atau setelah aktifitas fisik yang berat.

Alergi memiliki peran besar terhadap serangan asma, alergi tidak selalu muncul sejak balita. Alergi hanya bisa muncul pada seseorang, yang memiliki bakat alergi turunan keluarga meski tidak keluarga inti.

### Mengendalikan Pencetusnya

Asma bisa kambuh kapan saja, apabila pencetusnya muncul, dan cara menanganinya dengan mengendalikan pencetusnya yang berbeda-beda, tergantung hipersensitivitasnya.

Jika asma terlalu sering kambuh hingga mengganggu aktivitas, dokter akan meresepkan obat untuk pengontrol yang dihirup setiap hari untuk mencegah terjadinya asma yang mengancam jiwa.

Asma juga tidak bisa di sembuhkan dari penderitanya, hanya bisa mengendalikannya dengan menghindari faktor pencetusnya.

Secara klinis penderita serangan asma ringan masih dapat berbicara, minum makan dan sesak nafasnya bisa didengar hanya dengan stetoskop, hanya saja nafasnya terdengar sangat cepat.

Serangan asma sedang, apabila saat pemeriksaan awal dengan beberapa kali pemberian terapi uap, penderitanya tetap



merasakan sulit bernafas, dan gejalanya tidak berkurang.

Berenang dapat membantu otot-otot nafas atau dada lebih kuat, sehingga kerja paru akan lebih bagus dan harapannya serangan asma yang seharusnya berat dapat menjadi sedang.

Bagi penderita yang pencetusnya udara dingin, maka berenang dalam jangka waktu lama tidak disarankan, karena justru akan mencetuskan asmanya. Latihan untuk anak-anak penderita asma, bisa dengan meniup sedotan yang panjang di dalam air.

Pencegahan serangan asma memerlukan kerjasama antara penderita, keluarga penderita, dan dokternya. Mencegah pencetus alergi, adalah kunci dari penatalaksanaan asthma.

Pencetus asma harus dihindari secara spesifik seperti debu, makanan minuman, paparan dari hewan-hewan yang berbulu, perubahan suhu lingkungan dan cuaca ekstrim, aroma parfum yang terlalu kuat, asap rokok dan pencetus spesifik lainnya seperti kelelahan dan emosi yang tidak terkontrol.

Pencetus yang tidak spesifik juga dengan infeksi virus seperti flu, batuk dan lain-lain. \*\*\*

# KELUARGA

## RISIKO TINGGI BAGI PEREMPUAN

# Waspadai Bahaya Pernikahan Dini

**A**NGKA pernikahan dini di Indonesia semakin hari terus meningkat jumlahnya. Hal ini tentunya, tidak sejalan dengan amanat Undang-undang, yang melarang terjadinya pernikahan di bawah umur.

Pernyataan tersebut disampaikan Kepala Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) Dr (HC) dr. Hasto Wardoyo Sp. OG (K) dalam webinar Aku, Kamu, Kita Generasi Muda Sadar Gizi yang digagas oleh Yayasan Abhipraya Insan Cendekia Indonesia (YAICI), belum lama ini

Hasto mengatakan pernikahan dini memiliki sejumlah risiko terutama bagi kaum perempuan yang kelak akan mengandung dan melahirkan. Hasto menjelaskan, secara anatomi tulang remaja masih terus tumbuh hingga usia 20 tahun. Namun karena adanya pernikahan dini dan hamil di usia 16-18 tahun membuat pertumbuhan tulang berhenti sehingga tulang remaja perempuan tersebut keropos atau osteoporosis.

"Jika perempuan perempuan yang hamilnya terlalu muda tulangnya tidak kuat dan cenderung pendek dan kemudian keropos dan juga tentu bayinya tidak sehat atau stunting. Nah ini jangan hamil di usia yang terlalu muda karena pertumbuhan masih terjadi, bayi yang di dalamnya mengambil kalsium ibunya," kata Hasto.

Oleh karena itu Hasto mengingatkan pentingnya pengetahuan prakonsepsi di kalangan remaja. Sebab sumber daya manusia (SDM) unggul lahir dari orangtua yang merencanakan dengan baik kehamilannya hingga anak tersebut lahir.

### Periksa Sampel Placenta

Hasto lalu menceritakan kebijakan di sejumlah negara maju untuk mencetak sumber daya manusia yang unggul dengan melakukan pemeriksaan sampel plasenta. Dari sampel tersebut dapat diketahui kualitas anak yang akan dilahirkan. Jika diketahui bayi tersebut tidak berkualitas atau cacat, maka orangtua berhak melakukan terminasi atau aborsi.

"Kita tidak mengantui itu, jadi kita pro life bukan pro choice. Oleh karena itu hamil harus dirawat, harus betul-betul dipertahankan kecuali mengancam jiwa. Itulah makanya adik-adik harus

disiapkan betul karena kita tidak mengenal menyeleksi bayi yang nggak bagus diborsi, tidak mengenal sama sekali," ujarnya.

Hasto yang juga dokter spesialis kandungan ini menjelaskan, pertumbuhan bayi di dalam rahim sangat cepat. Pada usia kehamilan delapan minggu, anatomi bayi sudah tersusun lengkap dari kepala hingga kaki. Pada saat itu lah asam folat, tablet tambah darah, Vitamin D dan Vitamin B6 penting dibutuhkan untuk menyempurnakan tumbuh kembang anak agar tidak terlahir cacat.

"Kenapa begitu karena otak bayi itu dipengaruhi gizi

tapi juga dipengaruhi hal-hal lain, gizi hanya salah satunya. Tapi toksin, stres dan juga obat-obatan ini luar biasa maka hamil harus dijaga dari awal. Toksin yang membuat racun ada alkohol, narkotika kemudian obat-obatan itu juga harus dicegah, ini pesan saya toksin yang kita lihat adalah salah satunya rokok," kata Hasto.

### Merencanakan Kehamilan

Tidak hanya itu, Hasto juga memberikan semangat kepada para remaja yang hadir dalam webinar tersebut. Dia mengatakan bahwa semua yang terlahir di dunia ini adalah seorang pemenang, karena dari jutaan sperma yang membuahi sel telur hingga lahirnya kita ke dunia melalui rahim seorang ibu.

"Nah maka sering kita menyemangati remaja-remaja ini we are the winner. Cuma kalau anda itu nggak semangat, ngantuk, nggak belajar, itu sebenarnya anda tidak sesuai khitahnya karena anda disiapkan dan dijadikan dari satu yang menang dari 20 juta sperma. Oleh karena itu jadilah orang yang semangat," imbaunya.

Menutup sambutannya Hasto berharap agar generasi masa depan bisa merencanakan kehamilan mereka. Tidak ada lagi pernikahan muda, terlalu tua lebih dari 35 tahun, sering hamil terlalu dekat jaraknya dan jangan teralu banyak hamil.

Dengan hal tersebut maka Hasto optimis generasi penerus akan melahirkan keturunan yang sehat, tidak stunting dan menjadi generasi emas dimasa yang akan datang. (Ati)-d



Hasto Wardoyo

KR-Rini Suryati



## Anak Bisa Jadi Saksi ?

### Tanya :

Minggu depan saya sidang di PA acara saksi-saksi dari saya apa boleh anak jadi saksi karena anak tahu saya sering mengalami KDRT dari suami terima kasih atas penjelasannya

Tita, Yogyakarta

### Jawab :

Perlu diketahui, saksi adalah orang yang melihat menyaksikan dan mendengar langsung peristiwanya. Pada prinsipnya, anak tidak boleh jadi saksi, da-

lam perkara cerai orangtuanya, kecuali hakim meminta hadir hanya untuk diambil keterangannya. Anda bisa menghadirkan sebagai saksi, orang tua, kakak adik, paman, tante atau tetangga dekat, yang tahu persis keadaan rumah tangga anda.

Demikian penjelasan kami semoga bermanfaat.

Lbh Apik Yogyakarta 089 619 225 868 dan 0819 0376 3537 Jalan Kenanga 5 No. 53 RT 09 RW 17 Dusun Dero, Kel. Condongcatur, Depok, Sleman. ☑-d



## Menunda Menstruasi

### Tanya :

Saya pernah membaca promosi mengenai alat kontrasepsi, yang bisa menunda menstruasi. Apakah ini bisa diterapkan untuk ibadah umrah. Supaya tidak menstruasi saat beribadah di tanah suci?

Yeni, Sleman

### Jawab :

Apabila ingin menunda menstruasi, terdapat obat penunda menstruasi yang memiliki aturan pemakaian paling lambat 14 hari sebelum menstruasi berikutnya datang. Dan dihentikan pemakaian 3 hari sebelum menstruasi yang diinginkan. Menstruasi akan datang, 2-3 hari setelah penghentian penggunaan obat.

Namun ada obat yang digunakan menunda menstruasi, yang dimulai penggunaannya pada hari ke-5 siklus menstruasi. Untuk memajukan menstruasinya 6 hari lebih awal dari

menstruasi yang akan datang, maka pemakaian obat dimulai pada hari ke-5 sampai hari ke-19 dari siklus menstruasi.

Pada penggunaan progesterone dapat terjadi perdarahan bercak, yang dianggap sebagian perempuan bahwa perdarahan bercak itu sama seperti darah menstruasi sehingga tidak mau mengerjakan ibadah, padahal perdarahan bercak itu terjadi karena pemberian hormon.

Ada beberapa efek samping yang perlu diperhatikan ketika mengonsumsi obat tersebut, diantaranya: kembung, nyeri kepala, mual, menstruasi yang singkat atau tidak menstruasi, sulit tidur, nyeri payudara, demam, sesak, linglung. Apabila mengalami hal tersebut dan sangat mengganggu aktivitas, maka segera periksakan diri ke dokter, agar dapat dilakukan pemeriksaan lebih lanjut.

Demikian penjelasan kami dan semoga bermanfaat. Salam.