

Mata Sehat di Depan Gadget

D era pandemi saat ini, semua orang dituntut untuk bisa beraktifitas online dalam menyelesaikan pekerjaan maupun sekolahnya. Semua usia dari mulai anak-anak sekolah, sampai orang tua pun harus berjam-jam di depan gadget atau komputer untuk menyelesaikan aktifitas pekerjaannya sehari-hari.

Apalagi saat ini Pertemuan Tatap Muka (PTM) dibatasi, maka penggunaan hape atau komputer makin meningkat. Dan setelah sekolah online, anak juga akan kembali memegang hape untuk hiburan dan browsing lagi.

Kebiasaan ini membuat banyak masalah timbul pada mata, mengingat tidak banyak orang memahami bagaimana sebaiknya bekerja di depan gadget atau komputer yang sehat sehingga mata dan tubuh kita bisa tetap bugar dan tidak mengalami permasalahan Kesehatan.

Waspada! Risiko

Dokter menyarankan waktu kita depan gadget atau sering disebut dengan screen time tidak lebih dari 2 jam setiap hari, untuk anak yang berusia lebih dari 2 tahun. Makin banyak waktu yang dihabiskan anak di dunia maya, makin besar peluang untuk terpapar materi yang tidak sesuai usia atau mengalami perlakuan salah oleh oknum yang tidak bertanggung jawab. Sudah banyak kasus yang muncul akibat anak membuka internet atau terlalu asyik bermain hape dan membuka situs-situs yang belum sesuai umurnya. Tidak hanya menjadi korban tindak kriminal, namun juga mempengaruhi sisi mental.

Beberapa resiko yang harus kita waspada! pada anak, adalah meningkatnya kemungkinan anak terpapar terhadap konten dewasa/kekerasan, sehingga akan berpengaruh terhadap perilakunya. Berkurangnya interaksi antara orang tua dan anak karena waktu anak banyak fokus pada media yang dia gunakan.

Perilaku anak menjadi berubah lebih agresif, temperamental dan bermasalah dalam mengendalikan kontrol emosinya. Meningkatnya risiko terhadap obesitas, risiko kardiovaskular, depresi, dan gangguan tidur pada anak.

Dan lebih parah lagi, sebenarnya penggunaan gadget saat belajar, dapat menyebabkan keterlambatan belajar pada anak.



Oleh: dr. Widyandana, MHPE, PhD, SpM(K) *

Melihat berbagai kerugian tersebut, maka para ahli menyarankan sebaiknya anak usia kurang dari 18 bulan, tidak direkomendasikan untuk terpapar gadget dan media kecuali video chatting.

Orang tua yang memiliki anak usia 18-24 bulan dan ingin mengenalkan media ke anaknya, disarankan untuk memilih program/aplikasi yang memiliki kualitas yang baik serta pendampingan terhadap anak dalam menggunakannya.

Orang tua sebaiknya tidak membiarkan anak kurang dari 2 tahun untuk menonton televisi, tapi lebih baik untuk mendorong anak melakukan kegiatan atau aktivitas yang lebih interaktif, yang akan menstimulasi perkembangan otak misalnya berbincang, bermain, bernyanyi, dan membaca bersama.

Hindari penggunaan gadget pada saat makan, pada saat mengerjakan PR dan satu jam sebelum tidur.

Hindari penggunaan media/gadget untuk menenangkan anak yang sedang menangis atau rewel, karena akan berpengaruh pada perkembangan pengendalian emosi mereka.

Waktu Tanpa Gadget

Tetapkan waktu tanpa media/gadget (misalkan saat makan malam dengan keluarga), dan lokasi-lokasi tertentu bebas media elektronik (misalkan di kamar tidur).

Luangkan waktu untuk aktivitas fisik dan olahraga bersama keluarga secara teratur dan biasakan anak untuk melakukan aktivitas-aktivitas lain, seperti membaca, olah raga, hobi, dan permainan kreatif lainnya.

Memang harus diakui, bahwa tetap saja secara umum kita tetap tidak bisa lepas dari gadget, tentu saja kita harus melakukan upaya untuk mengurangi

resiko gangguan kesehatan mata, gara-gara penggunaan gadget atau komputer yang terlalu lama.

Dari berbagai referensi menyarankan, bahwa sebaiknya menggunakan gadget atau komputer, menyesuaikan pencahayaan, yaitu saat melihat gadget atau komputer, akan lebih nyaman jika kamu mengatur ruangan tetap terang.

Saat harus melihat gadget dengan jarak dekat, istirahatkan mata sesekali dengan mengalihkan pandangan dari layar digital (paling tidak setiap 60 menit, istirahat 6 menit, melihat jarak jauh minimal 6

meter).

Gunakan Tetes Mata

Gunakan tetes mata yang aman untuk menambah air mata. Tetes mata ini biasanya dijual bebas. Ini dapat membantu mencegah dan meredakan mata sakit akibat kekeringan. Tetap gunakan tetes mata, meskipun mata terasa baik-baik saja. Kondisi ini untuk menjaga mata agar tetap terlumasi dengan baik, dan mencegah kambuhnya gejala karena biasanya orang fokus pada layar membuat lupa berkedip.

Pencegahan lain yang bisa dilakukan adalah meningkatkan kualitas udara ruangan, artinya mengkondisikan ruangan yang membantu mencegah sakit mata dan mata kering seperti menggunakan pelembap udara, menyesuaikan termostat untuk mengurangi hembusan udara dan menghindari asap.

Berhenti merokok juga bagus untuk mengurangi jumlah udara kering, yang bergerak di mata dan wajah.

Terakhir, gunakan kacamata yang ukurannya tepat dengan jarak baca anda. Jika kamu membutuhkan kacamata atau lensa kontak agar bisa bekerja di depan gadget, pertimbangkan untuk membelinya yang dirancang khusus untuk pekerjaan komputer.

Semoga informasi ini bermanfaat, jika masih ada masalah pada mata anak atau anda, jangan ragu untuk memeriksakan diri ke dokter mata terdekat. Salam sehat! ***

**)Staf Dosen FKKMK UGM, Yogyakarta*

Dokter Mata konsultan Neuro-Ofthalmologi RSUP DR Sardjito, RSPAU S. Hardjolukito, Yogyakarta, RS. Mitra Sehat, Gamping, Sleman



RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JIHealth corner
Tanya jawab kesehatan

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

Berbagai Obat Asam Lambung oleh : Apt. Rizka Maulana, S.Farm

GANGGUAN asam lambung, merupakan salah satu penyakit yang cukup mengganggu aktivitas. Beberapa gejala yang dirasakan antara lain rasa nyeri pada perut, mual, muntah, atau pada beberapa kondisi dapat menyebabkan sensasi terbakar pada bagian dada. Beberapa factor resiko munculnya gangguan lambung tersebut karena makanan, efek samping penggunaan obat-obat tertentu, atau infeksi bakteri *Helicobacter pylori*.

Salah satu cara efektif yang dapat mengatasi gangguan asam lambung adalah dengan mengkonsumsi obat. Terdapat beberapa jenis obat yang dapat mengatasi gangguan asam labung. Beberapa diantaranya dapat dengan mudah dibeli di apotek tanpa resep maupun dengan resep dokter. Obat-obatan tersebut memiliki mekanisme kerja yang berbeda-beda sesuai dengan mekanisme kerjanya.

Berikut adalah golongan obat-obatan asam lambung yang beredar di masyarakat.

1. Antasida

Antasida bersifat menetralkan asam lambung. Obat ini dapat mengurangi keparahan gejala, meningkatkan penyembuhan tukak lambung, serta mencegah gangguan lambung berulang. Umumnya, obat ini tersedia dalam sediaan cairan berupa suspensi maupun tablet kunyah.

Waktu yang disarankan untuk mengkonsumsi antasida adalah sesaat sebelum makan atau segera setelah makan. Hal ini dikarenakan, keberadaan makan dapat membantu meningkatkan kinerja antasida. Beberapa zat aktif yang dapat ditemui dalam antasida diantaranya adalah aluminium hidroksida dan magnesium hidroksida.

Walaupun antasida umum digunakan sebagai pertolongan pertama dan relatif aman, konsumsi secara berlebihan dapat meningkatkan potensi efek samping antara lain diare atau sembelit.

2. Sucralfat

Sucralfat bekerja dengan membentuk lapisan



ILUSTRASI JOS

KELUARGA

Keputusan Anak Ikut PTM di Tangan Ortu

Kondisi pandemi saat ini, membuat Pembelajaran Tatap Muka (PTM) kembali dikaji ulang. Orangtua juga mulai banyak yang galau untuk mengizinkan anaknya belajar offline di sekolah.

"Keputusan ikut PTM atau tidak, ada ditangan orangtua, apakah anaknya mengikuti PTM Terbatas atau mengikuti pembelajaran jarak jauh (PJJ)," jelas Suharti, Sekretaris Jenderal (Sesjen) Kemdiknristek ,di kantornya kemarin.

Dikatakan Sekolah dapat memilih PTM 50 persen atau 100 persen

Namun, Suharti menegaskan bahwa penekanan ada pada kata "dapat". Artinya, bagi daerah PPKM level 2 yang siap melaksanakan PTM Terbatas sesuai SKB Empat Menteri dan tingkat penyebaran Covid-19 di daerah dalam kategori terkendali, sekolah-sekolahnya tetap dapat melaksanakan PTM Terbatas dengan kapasitas siswa 100 persen.

Salah satu orangtua siswa, Padiy menyebut, sebenarnya anaknya sudah gembira ketika bisa PTM, bisa berkenalan lebih dekat dengan teman dan guru. "Namun, kalau situasinya kembali meningkat dan harus diberlakukan PPKM, ya demi keselamatan bersama, sebaiknya anak tidak lama lama di sekolah. Jangan lepas masker dan pakai masker standar. Pokoknya saya wanti-wanti sama anak, kalau sudah 4 jam ganti masker dan harus cuci tangan masuk kelas maupun pulang sekolah," kata ibu dari siswa SMA di Yogya selatan ini.

Dikatakan, adanya group WA orangtua murid, cukup membantu untuk mengetahui kondisi terkini di seko-

lah, termasuk berapa anak yang terpapar atau keluarganya. "Sebagai orangtua, bersyukur ada kemudahan mendapatkan informasi secepatnya dari sekolah melalui grup WA, jadi bisa diambil keputusan cepat. Untungnya pihak sekolah tidak memaksa anak masuk, bahkan jika anak merasa kurang enak badan, disarankan untuk beristirahat dulu di rumah, bisa menyimak pelajaran secara online," tambahnya.

Protokol Ketat

Melanjutkan penjelasannya, Suharti mengatakan, PTM Terbatas harus tetap diikuti dengan protokol yang ketat, surveilans, dan pengaturan penghentian sementara PTM Terbatas sesuai ketentuan dalam SKB Empat Menteri.

Kewenangan itu diberikan agar orang tua bisa melihat risiko anak atau kasus

atau anggota keluarga yang memiliki penyakit bawaan atau komorbid, disarankan anak tidak mengikuti PTM. "Karena kalau orang tuanya punya komorbiditas yang tinggi, sebaiknya anaknya jangan sekolah dulu," tuturnya .

Saat ini, hidup bersinggungan dengan Covid-19 merupakan kenyataan yang harus dihadapi. Karena itu, mau tidak mau, harus mulai melaksanakan sekolah tatap muka dengan protokol kesehatan yang ketat. Selain itu, dana BOS sudah diberikan fleksibilitas full untuk sekolah melakukan persiapan tatap muka. Dana BOS dapat digunakan untuk membeli masker, hand sanitizer, thermo gun, hingga kebutuhan lain untuk melengkapi daftar isi kesiapan sekolah sebelum PTM. "Terseher mau masuk dua

kali seminggu, tiga kali seminggu. Asal maksimal 50 persen kapasitasnya," tegasnya.

Pastikan Jadwal

Mengenai kekhawatiran orangtua, ada beberapa cara untuk mengurangi rasa khawatir dan kecemasan tersebut, yakni dengan memastikan jadwal PTM ke guru.

"Diskusikan dengan guru bagaimana jadwal hariannya, bicarakan tentang fleksibilitasnya, dan komunikasikan bagaimana sekolah akan meninjau jadwal PTM untuk melihat apakah itu berhasil atau perlu di ubah," jelasnya.

Selain itu, bisa juga menanyakan ke guru jadwal cadangan jika PTM harus kembali ke Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) karena kasus Covid-19 yang meningkat. Komunikasi antara anak, guru, dan pihak sekolah itu sebaiknya cukup intens dilakukan sehingga anak akan merasa aman.

Masing_masing anak, mempunyai sikap yang berbeda terhadap PTM. Beberapa anak akan merasa senang bertemu dengan teman sebaya dan guru mereka. Namun ada beberapa anak lainnya yang telah menyesuaikan diri dengan PJJ di rumah mereka masing-masing, sehingga akan merasa kewalahan dengan lingkungan sosial yang baru.

Dengan bimbingan yang baik dari lingkungan sekolah, dari guru, dan dari orang tua, harapannya anak-anak akan bisa menyesuaikan proses pembelajaran di masa pandemi ini agar mereka bisa mengikuti pembelajaran dengan baik dan benar. (Ati/Fia)-d



KR- Frans Boedhi Soekamanto

Mengantar anak ke sekolah, tentu dengan protokol kesehatan.

LBH APIK

Mengupas

Diasuh Lembaga Bantuan hukum

'Asosiasi Perempuan Indonesia Untuk Keadilan' Yogyakarta

Alamat: Jl. Damai (Jl Kaliurang Km 8) Jaban RT 01RW 025 Desa Sinduharjo Ngaglik Sleman. Hp 081903763537, 089619225868

Dispensasi Nikah

Tanya:

*Keponakan sahabat saya, perempuan masih berusia 16 tahun, sudah pacaran ter-
lalu jauh dengan kakak kelas nya di SMA .
Hingga akhirnya hamil, keluarga memutus-
kan untuk dinikahkan. Namun mengingat
usia masih dibawah umur, apakah bisa
dinikahkan?*

Lis - Yogyakarta

Jawab:

Mahkamah Agung RI sudah mengeluarkan regulasi yang mengatur penanaman dan penyelesaian perkara dispensasi nikah, atau dispensasi kawin. Dalam pasal 7 ayat (1) UU no 1 tahun 1974, sebagaimana diubah dengan undang undang nomor 16 tahun 2019 tentang perkawinan, dinyatakan bahwa perkawinan hanya diizinkan jika pihak pria berusia minimal 19 tahun, dan pihak

wanita minimal 19 tahun. Mahkamah RI menetapkan Peraturan Mahkamah Agung RI nomor 5 tahun 2019, tentang pedoman Mengadili Permohonan Dispensasi kawin. Berkaitan dengan keponakan anda yang usianya belum memenuhi persyaratan usia (19 tahun) menikah, maka perkawinan hanya dapat dilaksanakan apabila Pengadilan telah memberikan dispensasi kawin sesuai peraturan perundang-undangan. Permohonan dispensasi nikah diajukan orang tua calon pengantin, disertai dengan dokumen dokumen identitas orangtua dan identitas anak (calon pengantin). □-d

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



Pemakaian Pantyliner

Tanya:

Dok saya sering bepergian, memakai panty liner tipis supaya merasa kering tidak lembab. Apakah kebiasaan ini baik? Apakah lebih baik kalau memakai yang ada antiseptik seperti ada kandungan daun sirih atau parfumnya.

Dina, Sleman

Jawab:

Sampai saat ini masih dijumpai perdebatan soal penggunaan panty liner.

Pada dasarnya penggunaan pantyliner setiap hari tidak dilarang. Bahkan ada penelitian yang menyatakan bahwa pemakaian pantyliner di antara dua jadwal menstruasi tidak memiliki efek negatif pada area vulvovagina.

Dengan kata lain bahwa pantyliner bukanlah penyebab infeksi atau masalah pada vagina.

Yang kerap menjadi masalah, adalah cara penggunaan yang tidak tepat, sehingga meningkatkan risiko infeksi.

Dampak yang sering muncul antara lain, iritasi di sekitar vagina, alergi bahan penyerta, infeksi vagina. Jadi penggunaan yang benar adalah, ganti minimal 4 jam sekali, jangan dipakai sepanjang hari supaya vagina punya kesempatan bernapas, jangan pakai yang mengandung pewangi bahan kimia. Biasakan mencuci tangan saat mengganti panty liner dengan sabun dan air mengalir.

Demikian penjelasan kami dan semoga bermanfaat. Salam. □-d