

## Batasi Headset Volume Tinggi

**P**ANDEMI COVID-19 menjadikan seseorang lebih sering meeting secara online. Pada saat bersamaan, penggunaan headset dipilih untuk lebih memaksimalkan dalam menangkap percakapan saat meeting online.

Perlu Batasan-batasan dalam menggunakan headset, baik saat meeting online maupun kegiatan lain. Pasalnya, penggunaan headset yang berlebihan, akan mengakibatkan gangguan pendengaran.

Prevalensi global gangguan pendengaran tingkat sedang hingga berat, meningkat 12,7% pada usia 60 tahun, dan menjadi lebih dari 58% pada usia 90 tahun.

Hal ini dikatakan Pengurus Pusat Perhimpunan Dokter Spesialis Telinga Hidung Tenggorokan Bedah Kepala Leher Indonesia (PP PERHATI KL), Jenny Bashiruddin dalam konferensi pers secara virtual di Jakarta, belum lama ini.

Penggunaan headset saat meeting online, maupun aktivitas lain perlu dibatasi. Kebiasaan menggunakan headset dengan volume tinggi, akan berisiko terjadi gangguan pendengaran.

"Untuk penggunaan headset volumenya tentu tidak boleh besar-besar, setidaknya 60% dari volume yang ada," katanya.

Lebih lanjut ia menjelaskan, setelah 1 jam menggunakan headset harus dihentikan dan istirahat selama 1 jam. Dengan demikian kesehatan pendengaran akan tetap terjaga.

### Pembersihan Telinga

Selanjutnya diperlukan pemeriksaan telinga secara rutin untuk membersihkan kotoran telinga. Kalau kotoran telinga atau serumennya itu biasa saja, bisa dilakukan pemeriksaan 6 bulan sekali. Tapi kalau serumennya itu cepat mengeras maka pemeriksaan dilakukan 3 sampai 4 bulan sekali.

Pada prinsipnya, lanjut Jenny, telinga itu terdapat kelenjar sebaceous dan kelenjar serumen yang akan menghasilkan kotoran di sepertiga lubang. Sehingga seharusnya kotoran tersebut bisa keluar sendiri dan kalau mau dibersihkan itu tidak boleh menggunakan cotton bud.

Hal itu akan merusak sehingga sebaiknya hanya bagian luar saja yang dibersihkan, di lap, dan tidak boleh sampai masuk ke dalam telinga, karena yang boleh dibersihkan harus dokter atau petugas kesehatan.



ILUSTRASI JOS

"Kita tidak merekomendasikan untuk dibersihkan sendiri, jadi caranya kalau memang kotorannya cepat banget ada harus enam bulan sekali dibersihkan," ucap Jenny.

Selain itu diperlukan pemeriksaan untuk mengetahui tingkat pendengaran. Bagi pegawai dengan tempat kerja yang bising melebihi 85 desibel, maka pemeriksaan pendengaran dianjurkan 1 tahun sekali.

"Tapi kalau dia bekerja tidak di tempat bising, tentunya pemeriksaan pendengarannya tidak usah 1 tahun sekali, bisa 2 atau 3 tahun sekali," tambah Jenny.

### Deteksi Dini

Dirjen Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan (Kemenkes) RI dr. Maxi Rein Rondonuwu mengatakan, kesehatan pendengaran merupakan hal penting untuk diwujudkan di seluruh siklus hidup manusia.

Gangguan pendengaran mampu diatasi apabila dapat diidentifikasi tepat waktu. Jadi deteksinya secara dini, dan segera mendapatkan perawatan yang tepat.

"Gangguan pendengaran dapat dicegah melalui tindakan preventif seperti menghindari suara bising dalam kegiatan sehari-hari. Orang dengan risiko gangguan pendengaran, agar melakukan pemeriksaan secara berkala," kata Maxi.

Oleh karena itu Maxi Rein Rondonuwu meminta setiap pihak untuk meningkatkan kepedulian terhadap kesehatan telinga, pada Hari Pendengaran Sedunia 2022.

"Pada momen peringatan Hari Pendengaran Sedunia, diharapkan kepedulian masyarakat dan berbagai

pihak terkait upaya untuk penanggulangan gangguan pendengaran di Indonesia, dapat terwujud bersama," kata Maxi.

Dalam memperingati Hari Pendengaran Sedunia yang jatuh pada 3 Maret itu, Maxi mengatakan gangguan pendengaran dan ketulian merupakan masalah kesehatan yang seharusnya bisa dicegah dan diobati baik pada masyarakat di Indonesia ataupun dunia.

Maxi meminta kepada seluruh awak media dan semua pihak yang terkait, untuk mengencarkan promosi kesehatan sebagai bentuk upaya penting dalam memberikan imbauan pentingnya masyarakat menjaga dan merawat alat pendengarannya.

Puskesmas ataupun fasilitas kesehatan lainnya, supaya mampu memberikan penanganan terbaik dalam melakukan deteksi dini dan rehabilitasi, khususnya pada pasien yang sudah memasuki usia lanjut (lansia).

"Deteksi dini dan rehabilitasi itu menjadi penting untuk dapat melakukan perbaikan sehingga akan dapat optimal untuk pendengarannya," ujarnya.

Sebab, gangguan pendengaran bisa diatasi jika tenaga kesehatan melakukan identifikasi masalah pada waktu yang tepat. Sehingga perawatan yang diberikan pada pasien, harus dilakukan secara berkala.

Dengan demikian, Maxi meminta masyarakat untuk tidak abai dan segera melakukan pemeriksaan di fasilitas pelayanan kesehatan terdekat bila merasakan sebuah kondisi yang mengganggu kenyamanan saat mendengarkan.

Selain segera melakukan pemeriksaan akan diharapkan dapat mencegah terjadinya gangguan pendengaran melalui tindakan preventif seperti menghindari suara bising, mempraktikkan hidup bersih dan sehat, termasuk melakukan perawatan kesehatan telinga dan mengikuti imunisasi.

Pada tahun ini, Hari Pendengaran Sedunia akan mengusung tema internasional bertajuk "to Hear for Life, Listen with Care". Sedangkan tema secara nasional adalah "Jaga Pendengaran Kita, Kini dan Nanti" dengan pesan yang disampaikan adalah menjaga kesehatan pendengaran menjadi modal besar untuk kualitas pendengaran bangsa di masa yang akan datang. (Ati)

**RUMAH SAKIT "JIH"**  
EMERGENCY CALL  
0274-4663555

**JiHealth corner**  
Tanya jawab kesehatan

• Pertanyaan dapat dikirimkan melalui e-mail [konsultasi@rs-jih.co.id](mailto:konsultasi@rs-jih.co.id) •

## Risiko Pasien TBC Kena Covid-19 Oleh Fadilla Syifaullinnas, A.Md.Kep

**TUBERKULOSIS** atau yang sering kali disingkat sebagai TBC, hingga kini masih menjadi masalah kesehatan yang umum terjadi di Indonesia bahkan di dunia. Namun, di saat yang bersamaan virus corona muncul dan menimbulkan korban positif dan meninggal. TBC adalah penyakit menular yang disebabkan oleh bakteri *Mycobacterium tuberculosis* (M.tb).

Bakteri ini tidak hanya menginfeksi paru-paru, tetapi juga organ-organ lain seperti kelenjar getah bening, usus, selaput paru, tulang dan organ lainnya.

Bakteri ini dapat menular melalui droplet (percikan dahak) dari penderita TBC, saat batuk atau bersin. Bakteri ini kemudian beterbangan di udara sebelum akhirnya terhirup oleh orang lain.

Bakteri yang terhirup, bisa menginfeksi organ yang di tumpangnya jika daya tahan tubuh orang tersebut tidak baik. Sebaliknya, jika daya tahan tubuh baik, bakteri ini hanya dormant (tidur) tanpa menginfeksi organ yang dia tumpangi.

Pasien dengan penyakit TBC harus lebih waspada potensi penularan Covid-19, pasalnya dampak yang diakibatkan akan lebih berbahaya dibandingkan dengan orang yang sehat.

Proses diagnosis TBC dan Covid-19 juga memiliki kesamaan dengan menggunakan metode Tes Cepat Molekuler (TCM), dan Polymerase Chain Reaction (PCR). Namun perbedaannya ada pada pengambilan sampelnya, untuk diagnosis Covid-19 harus melalui swab sedangkan TBC dengan pengambilan dahak.

Berikut adalah gejala yang sering ditemui pada TBC :

- Batuk berdahak yang berlangsung selama 2 minggu atau lebih.
- Keringat berlebihan pada malam hari.
- Demam dan menggigil.
- Penurunan berat badan yang drastis.
- Merasa sangat lemas.
- Sakit pada dada saat batuk, bahkan saat bernapas.
- Mengalami penurunan nafsu makan.

Saat terinfeksi bakteri yang masuk ke organ paru tidak langsung menimbulkan gejala, hingga sewaktu saat bakteri menjadi aktif dan menimbulkan sejumlah gejala tersebut.

### Jalani Langkah Pencegahan Infeksi TBC

- Terapkan etika batuk dan bersin yang baik dengan menutup mulut.
- Jangan meludah atau membuang dahak sembarangan.



- Pastikan tempat tinggal memiliki sirkulasi udara yang baik.
- Jangan berada dalam satu ruangan bersama dengan orang yang memiliki gejala.
- Memakai masker.

Sebagian besar orang yang tertular Covid-19 akan mengalami gejala ringan hingga sedang, dan akan pulih tanpa penanganan khusus. Namun, orang dengan komorbid, mungkin mengalami sakit parah dan memerlukan bantuan medis.

Virus dapat menyebar dari mulut atau hidung orang yang terinfeksi, melalui partikel cairan kecil ketika orang tersebut batuk, bersin, berbicara, bernyanyi, atau bernapas.

Partikel ini, dapat berupa droplet yang lebih besar dari saluran pemapasan hingga aerosol yang lebih kecil.

Anda dapat tertular saat menghirup udara yang mengandung virus, jika berada di dekat orang yang sudah terinfeksi Covid-19. Anda juga dapat tertular jika menyentuh mata, hidung, atau mulut setelah menyentuh permukaan benda yang terkontaminasi. Virus lebih mudah menyebar di dalam ruangan, dan di tempat ramai.

Jalani Langkah Pencegahan Infeksi COVID-19.

- Selalu jaga jarak aman dari orang lain (minimal 1 meter)

- Kenakan masker
- Cuci tangan Anda secara rutin. Gunakan sabun dan air, atau cairan pembersih tangan berbahan alkohol.
- Vaksinasi Covid 19
- Hindari Kerumunan

# KELUARGA

## Cara Cerdas Tampil Sehat dan Cantik

**T**AMPIL cantik dengan tubuh sehat, membuat rasa percaya diri. Apalagi di era yang penuh kompetisi dan dunia digital yang menawarkan banyak hal, perlu kehati-hatian untuk memilih produk produk yang dikonsumsi tubuh. Terlebih ibu-ibu dan remaja putri, banyak yang coba-coba untuk produk kosmetik atau skin care.

"Indonesia memiliki banyak etnis dan tentu saja masing-masing etnis memiliki karakter "cantik" yang berbeda dalam hal warna kulit ataupun bentuk wajah. Sehingga sebenarnya masing-masing memiliki "cantiknya sendiri" tanpa harus diubah," kata dr Dinda Saraswati SpDv, dari ElsheSkin Clinic di Jl Nologaten Caturtunggal Sleman.

Usia remaja memang seharusnya mulai perhatian

terhadap perawatan, bukan soal kecantikan semata, namun juga kesehatan kulit secara umum.

Dikatakan, Kulit sehat sendiri memiliki definisi adalah kulit yang teksturnya rata, kulit bersih yang bukan berarti harus putih, minimal jerawat ataupun kondisi lainnya seperti bekas jerawat, flek, bopeng.

Pendekatan personal dilakukan dr Dinda karena setiap kulit memiliki karakternya masing-masing.



KR-ist

Perawatan kecantikan menjadi pilihan untuk meningkatkan percaya diri.

Ditambahkan, pasien memiliki karakter masing-masing. Di klinik Elsheskin paling banyak usia remaja, sehingga memang lebih banyak yang keingintahuannya tinggi dan banyak tertarik di bidang skincare

"Bidang estetika termasuk didalam bidang Dokter Spesialis Kulit, selain itu juga banyak fenomena di lapangan bahwa masyarakat banyak yg terkena efek samping dari krim-krim abal-abal atau melakukan perawatan karena dilakukan pada orang yang bukan ahlinya," kata dr Dinda.

Disinggung mengenai perawatan dengan alat-alat canggih apakah benar diperlukan, dr Dinda menyebutkan alat digunakan untuk meningkatkan hasil setelah melakukan perawatan sehari-hari dengan krim-krim. Dengan perawatan kombinasi akan memberikan hasil lebih baik.

Pengalaman berkesan adalah, sejak awal praktik sampai saat ini adalah menangani pasien-pasien yang merupakan korban dari pengguna krim-krim racikan dengan klaim "memutihkan, membuat glowing" bahkan krim-krim untuk mengatasi jerawat yang tidak seharusnya.

"Pasien tersebut biasanya cenderung sudah sangat depresi, hampir menyerah dengan kondisi kulitnya yang terkena efek samping krim tersebut. Seperti kulit menjadi berjerawat parah/kemerahan, banyak urat-urat

merah, muncul bulu-bulu di wajah," tambah dr Dinda, sambil menambahkan, pemberian terapi dapat diberikan tetapi membutuhkan kerja sama yang baik antara dokter-pasien karna biasanya prosesnya tidak sebentar.

### Tambah Percaya Diri

Susi Lestari, seorang Frontliner yang melakukan perawatan mengatakan, kondisi kulit yang baik bisa menambah rasa percaya diri yang besar. "Jadi ketika kulit lagi sangat dehidrasi, rasanya jadi berminyak sekali dan tidaknyaman juga ketika beraktifitas. Jadi selain merawat kulit untuk kesehatan, sekaligus juga untuk menambah kepercayaan diri saya," kata Susi.

Dikatakan, awalnya dirinya merasa bingung banget karena kondisi kulit sedang tidak baik-baik saja. Kemudian berusaha untuk mencoba macam-macam produk, namun belum ketemu yang cocok dan efektif. Kemudian saya mendengar dari teman yang pernah ke klinik, yang bisa menganalisa kondisi kulit sekaligus memberi rekomendasi produk dan juga perawatan.

Susi juga memanfaatkan teknologi digital dan layanan online. Apalagi klinik juga memberikan layanan konsultasi virtual dan order produk secara online. Jadi ketika berhalangan untuk treatment ke klinik, hanya perlu reservasi konsul lewat video call bersama dokter, kemudian produk akan langsung dikirim ke alamat. Terasa efisien dan efektif. Ini termasuk cara cerdas melakukan perawatan di era digital yang semakin canggih. (Fia)-d

**LBH APIK Mengupas**  
Diasuh Lembaga Bantuan hukum  
'Asosiasi Perempuan Indonesia Untuk Keadilan' Yogyakarta  
Alamat: Jl. Damai Jl Kaliurang Jaban RT 01RW 025 Desa Sinduharjo Ngaglik Sleman. Hp 081903763537, 8179410624

## Sesal Gugat Cerai Istri

### Tanya:

Saya suami dengan 2 anak yang masih duduk di SD. Kami menikah di KUA atas dasar saling cinta dan sudah berjalan 13 tahun. Namun dalam perjalanannya saya tergodaya perempuan lain, dan merasa cocok sehingga berniat menggugat cerai istri. Tapi, saya merasa pacar saya hanya ingin memototi saya karena dia sangat matre. saya sangat menyesal telah menggugat istri, dan menyadari istri saya sangat baik sebagai ibu dari anak-anak saya. Bisakah saya mencabut gugatan cerai yang sudah berproses?

Handoko, Yogyakarta.

### Jawab:

Untuk pertanyaan anda apakah permohonan cerai anda bisa dicabut meskipun sudah beberapa kali sidang. Jawabannya adalah sangat BISA, selama persidangan berjalan belum putusan, Majelis hakim selalu akan mendamaikan kedua belah pihak agar bisa kembali utuh perkawinan Pemohon dan Termohon. Maka apabila akan mencabut maka di perbolehkan, anda bisa membuat surat pencabutan kepada majelis hakim. Maka Majelis Hakim akan membuat Penetapan pencabutan. □ - d

**KLINIK PKBI**

## Asap Rokok dan Janin

### Tanya:

Suami saya perokok. Saat ini saya sedang hamil. Apa bahayanya asap rokok terhadap janin. Juga nanti bila anak kami lahir. Harus jaga berapa meter dari asap rokok. Apakah ada cara atau metode supaya suami berhenti merokok atau tidak kecanduan rokok?

Sumi, Bantul

### Jawab:

Perlu di mengerti, rokok memiliki kandungan kimia yang sangat beracun di dalamnya.

Bayi, anak-anak, dan ibu hamil rentan terhadap gangguan kesehatan ketika terpapar asap rokok terus-menerus atau dalam jangka waktu yang cukup panjang.

Bayi yang sering terkena paparan asap rokok berisiko mengalami berbagai gangguan kesehatan, mulai dari gangguan pemapasan sampai kematian mendadak. Sedangkan pada ibu hamil, paparan asap rokok bisa menyebabkan dampak serius pada bayi yang di kandungan. Paparan asap rokok pada ibu hamil akan menimbulkan berbagai risiko kesehatan yang bisa dialami, seperti keguguran, kelahiran bayi prematur, berat badan lahir rendah, gangguan kemampuan belajar, dan attention deficit hyperactivity disorder (ADHD).

Pada kasus anak yang terpapar asap rokok, dapat mengalami pneumonia. Pneumonia adalah salah satu masalah gangguan perna-

pasan yang cukup fatal jika tidak segera diatasi. Selain itu, dapat juga anak mengalami seperti serangan asma yang lebih sering dan parah, infeksi saluran pemapasan, infeksi telinga, iritasi pada bagian mata, penyakit bronkitis atau meningitis.

Sedangkan berhenti merokok merupakan tantangan tersendiri bagi perokok. Hal ini dikarenakan beberapa kandungan dalam rokok dapat menimbulkan efek kecanduan, sehingga dapat memicu munculnya gejala putus nikotin saat seseorang berusaha berhenti merokok. Namun bukan berarti tidak dapat berhenti merokok.

- Beberapa cara yang dapat dilakukan adalah
1. Mengelola stres.
  2. Menghindari pemicu kebiasaan merokok.
  3. Mengonsumsi makanan sehat.
  4. Berolahrag secara rutin.
  5. Membersihkan rumah secara berkala.
  6. Melibatkan keluarga dan teman terdekat.
  7. Mencoba terapi pengganti nikotin (nicotine-replacement therapy)
  8. Menjalani terapi perilaku.

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

Bagi yang ingin mengajukan pertanyaan mengenai masalah hukum dan kesehatan reprodusi bisa mengirim ke e-mail: [keluarga@gmil.com](mailto:keluarga@gmil.com)