

ORANGTUA DAN KELUARGA BERPERAN PENTING Hindarkan Anak-anak dari Paparan Covid-19

PANDEMI Covid-19 telah mengubah segala aspek kehidupan masyarakat di berbagai belahan dunia, tak terkecuali di Indonesia. Hampir seluruh sektor terdampak dan mengalami perubahan tatanan, dari lingkup terluas dalam pergaulan dunia, nasional, daerah, bahkan sampai lingkungan terkecil yakni keluarga.

Berbagai perubahan kehidupan dalam kehidupan bermasyarakat akibat pandemi Covid-19, menuntut keluarga juga melakukan berbagai penyesuaian agar seluruh anggota keluarga senantiasa sehat, terhindar dari paparan Covid-19.

Selain penerapan protokol kesehatan pencegahan Covid-19 dengan memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, mengurangi mobilitas dan menghindari kerumunan atau 5M, berbagai hal lainnya terkait pandemi ini juga perlu mendapatkan perhatian keluarga khususnya orangtua, terhadap anak-anaknya. Apalagi, anak-anak tergolong salah satu kelompok yang rentan tertular berbagai penyakit termasuk Covid-19.

Memiliki Komorbid

Sebuah penelitian oleh Tim Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo (RSCM) Jakarta periode Maret-Oktober 2020 menemukan, pasien anak yang terinfeksi Covid-19 berisiko fatalitas tinggi. Penelitian melibatkan 490 pasien anak yang dirawat karena Covid-19. Hasilnya, 40 persen di antaranya memiliki tingkat fatalitas tinggi. Hasil penelitian ini juga telah diterbitkan dalam *International Journal of Infectious Diseases* dengan judul *'Mortality in children with positive SARS-CoV-2 polymerase chain reaction test: Lessons learned from a tertiary referral hospital in Indonesia.'*

"Sebagian besar pasien anak yang meninggal memiliki komorbid.

Umumnya memiliki lebih dari satu komorbid. Kebanyakan yang dominan pasien dengan gagal ginjal, kemudian pasien dengan keganasan," ujar peneliti utama riset tersebut, Dr dr Rismala Dewi SpA di Jakarta baru-baru ini.

Sedangkan Guru Besar Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran Bandung yang juga dokter spesialis anak, Prof Cissy Kartasasmita SpA(K) MSc

secara terpisah menyatakan, dari referensi jurnal medis terpercaya, risiko anak untuk terinfeksi dan sakit akibat Covid-19 sangat rendah. Kalaupun tertular tidak bergejala ataupun pada umumnya

ringan. Meski begitu, Prof Cissy menyebutkan, tidak menutup kemungkinan kalau pasien anak ada yang bergejala berat, masuk ICU, hingga sampai meninggal dunia akibat Covid-19.

"Biasanya karena memiliki penyakit lain sebelumnya seperti komorbid atau kurang gizi. Fatalitas di negara lain sebenarnya cukup rendah meski dalam hasil studi di Indonesia kita tinggi," ujarnya sebagaimana dipublikasikan Komite Penanganan Covid-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional (KPC-PEN).

Pernyataan Prof Cissy ini mengacu salah satunya pada jurnal medis *Children and Adolescents With SARS-CoV-2 Infection*, yang menunjukkan saat terinfeksi Covid-19, anak-anak tidak menunjukkan gejala (asymptomatic) atau bergejala ringan. Jurnal tersebut menunjukkan dari 203 pasien anak yang tertular Covid-19, 54,7 persen tidak memperlihatkan gejala, hanya 26,1 persen saja yang perlu perawatan akibat Covid-19, dan yang paling banyak dirawat bayi berusia kurang dari 1 tahun yaitu 19,5

persen dari total kasus.

Tertular Orang Dewasa

Hal lain yang penting untuk diketahui dari penelitian ini, orang dewasa berperan krusial dalam penularan virus ini kepada anak-anak, sementara anak-anak menularkan ke sesamanya dalam level yang moderat. Kecenderungan level penularan yang tinggi, juga tergantung dari usia mereka.

Jurnal medis lain dari RSUD Mataram, NTB berjudul *Characteristics and Outcomes of Children with COVID-19 in West Nusa Tenggara Province, Indonesia* menyebutkan, fatalitas kasus Covid-19 pada anak karena terlambatnya datang ke fasilitas pelayanan kesehatan, adanya penyakit lain, dan akses ke pelayanan kesehatan yang sulit.

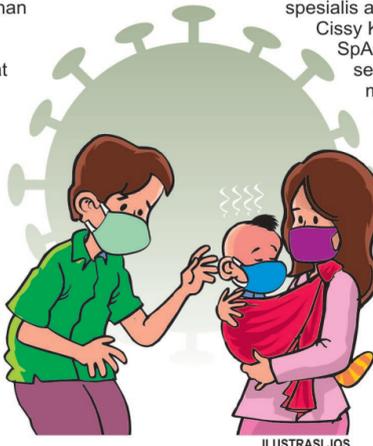
Meski data-data menunjukkan kasus Covid-19 pada anak biasanya tidak bergejala, orangtua perlu terus menjaga anak-anak mereka agar tidak tertular Covid-19. Khawatirnya apabila anak-anak dengan penyakit penyerta seperti jantung, ginjal, TBC, asma, memperburuk kondisinya apabila tertular Covid-19.

"Protokol kesehatan harus dijalankan dengan ketat, untuk menjaga anak-anak tidak tertular Covid-19. Orangtua harus berperan dengan mengajarkan anak-anak mereka cara menjaga diri dengan baik. Perlu diberikan contoh seperti misalnya, tidak dibawa ke kerumunan seperti ke pusat perbelanjaan, piknik, atau ke restoran yang banyak orangnya," jelas Prof Cissy.

Prof Cissy juga menekankan agar terus mempertahankan daya tahan tubuh anak-anak, dengan mencukupi kebutuhan makanan bergizi seimbang, minum air putih, istirahat, olahraga teratur dan cek serta lengkapi imunisasinya.

"Kalau perlu siapkan jadwal kegiatan harian untuk anak usia SD. Kalau sudah remaja, kontrol dan tanyakan kegiatan hariannya, ini penting untuk mempersiapkan mereka saat nanti pembelajaran tatap muka dibuka kembali, agar disiplin protokol kesehatan dari rumah sampai sekolah," tandas Prof Cissy.

(MN Hasan)



ILUSTRASI JOS



RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JIHealth corner
Tanya jawab kesehatan

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

Waktu Tepat Minum Obat

oleh: apt. Wildan Salsabila, S.Farm
Apoteker Rumah Sakit "JIH"

PADA saat kita mengonsumsi obat, tentu kita berharap obat yang diminum dapat bekerja maksimal membantu penyembuhan penyakit yang sedang diderita. Efek terapi yang maksimal dapat dicapai jika obat dikonsumsi dengan tepat, salah satunya tepat waktu minum obat.

Waktu minum obat yang tepat harus memperhatikan beberapa hal, seperti kosong atau isinya lambung, makanan apa yang sebaiknya tidak dikonsumsi sebelumnya, atau menyesuaikan dengan kondisi metabolisme tubuh yang sesuai dengan cara kerja obat. Oleh karena itu ketika kita menerima obat dari fasilitas kesehatan, waktu minum obat juga dituliskan secara jelas; sebelum makan, sesudah makan, atau bersama makanan. Lalu mengapa ada pembagian waktu tersebut? Yuk kita pelajari 'alasan' dibalik waktu minum obat yang berbeda-beda.

Diminum Setelah Makan

Sebagian besar obat diminum setelah makan, karena penyerapan obat akan meningkat bila terdapat makanan di dalam saluran cerna, serta untuk meminimalisir potensi efek samping seperti iritasi lambung. Makanan yang dimaksud disini, tidak harus makanan atau nasi berporosi besar, namun dapat berupa roti dalam porsi kecil atau makanan-makanan ringan lainnya.

Istilah "setelah makan" berlaku kurang lebih sampai satu jam, setelah makan. Obat jenis ini jangan dikonsumsi lebih dari dua jam setelah makan, karena setelah dua jam, makanan sudah selesai diolah di lambung sehingga lambung akan kosong.

Diminum Sebelum Makan

Sebagian obat justru akan berkurang efeknya, jika dikonsumsi bersama makanan. Adanya makanan justru akan mengurangi kemampuan tubuh menyerap obat tersebut, sehingga manfaatnya justru berkurang. Jika kita

menerima obat jenis ini, obat dapat diminum dengan jeda minimal dua jam setelah makan yang terakhir untuk memastikan lambung kita sudah kosong, dan sekitar 30 – 60 menit sebelum waktu makan berikutnya supaya lambung dapat menyerap obat terlebih dahulu.

Diminum Saat Makan

Obat jenis ini, diminum segera setelah makan tanpa ada jeda waktu, atau bisa diminum di pertengahan makan. Obat-obat diabetes, biasanya diminum saat makan atau segera setelah makan. Jika dikonsumsi dengan jarak yang lama dengan waktu makan, dikhawatirkan kadar gula darah akan sangat rendah dan terjadi keadaan hipoglikemia yang berbahaya.

Frekuensi yang Benar

Jika kita menerima obat dengan aturan minum tiga kali sehari, dua kali sehari, atau empat kali sehari, sebaiknya kita menggunakan patokan jam untuk menentukan waktu minum berikutnya. Sehingga pembagian waktu minum obat, tidak sekadar dibagi menjadi waktu obat pagi, siang, atau malam, tetapi berdasar jeda waktu sesuai hitungan jam.

Misalnya obat tiga kali sehari, artinya kita minum obat tersebut setiap 8 jam sekali. Obat dua kali sehari diminum setiap 12 jam, dan seterusnya. Dengan demikian, waktu minum obat dapat lebih spesifik dan kadar obat di dalam tubuh dapat terjaga.

Disinilah pentingnya minum Obat tepat Waktu. Supaya bisa memberikan efek, obat harus mencapai kadar tertentu di dalam tubuh. Kadar tersebut berbeda-beda antara satu obat dengan obat yang lainnya, dan dapat dicapai jika obat diminum tepat waktu dan kontinyu, sehingga kadar obat di dalam tubuh dapat stabil, dalam dosis yang ditentukan.

Jangan lupa, Tanya Obat? Tanya Apoteker! ***

KELUARGA

DORONG ANAK AKTIF SECARA FISIK

Jangan Biarkan Lingkungan Menjadi Mabuk Gawai

SAAT ini, bisa dibilang telepon genggam atau populer dengan istilah *shape*, telah merubah sendi-sendi kehidupan secara sosial hingga ekonomi. Kekhawatiran menjadi kecanduan saat mengakses informasi melalui *hape*, membuat sebagian kalangan khawatir, karena jika sudah asyik memegang *hape*, menjadi tidak peduli lingkungannya.

Tak heran jika saat ini muncul kampanye *stop phubbing* melalui media sosial dan grup WhatsApp (WA).

Phubbing adalah istilah berarti sibuk main HP, dan mengabaikan orang di hadapan kita, itulah yang terjadi, disebut juga pola anti sosial.

Kata Khusus

Para ahli bahasa, sosiolog, dan budayawan berkumpul di Sidney University, pada Mei 2021. Hasil pertemuan tsb melahirkan satu kata baru dalam tata bahasa Inggris yaitu *phubbing*. Yaitu, sebuah tindakan seseorang yang sibuk sendiri dengan gadget di tangannya, sehingga ia tidak perhatian lagi kepada orang yang berada di dekatnya.

Karena sudah menjadi fenomena yang sangat umum, dunia sampai memerlukan sebuah kata khusus untuk menyebutkannya. Kini kata *phubbing* secara resmi sudah dimasukkan dalam Kamus Bahasa Inggris di berbagai negara.

Phubbing kependekan dari kata *phone* dan *snubbing*; diciptakan oleh Alex Haigh seorang Australia. Dalam penelitiannya menemukan fakta, karena gadget orang mengabaikan sesama dalam masyarakat dan keluarga saat bertemu.

Sampai saat ini Bahasa Indonesia belum memiliki kata serapan dari *phubbing* ini. Padahal kita sendiri sering

berbuat *phubbing*. Misalnya saat menjawab pertanyaan orang, berbicara dengan petugas teller di bank, tangan kita sambil memainkan gadget. Atau saat menemani anak membuat PR dan saat berbicara sekalipun, kadang sekali-sekali melirik *hape* untuk melihat apakah ada notifikasi yang masuk.

Tak heran, bila kampanye *antiphubbing* marak dilakukan, supaya bisa membenahi diri sendiri dan lebih menghormati orang lain, serta bisa mengakrabkan dengan teman, sahabat dan keluarga.

Anak Jadi Kecanduan

Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Bintang Puspa Yoga, juga menyoroti makin banyaknya anak-anak yang kecanduan pegang *hape*. Apalagi, masih berlangsungnya pembelajaran jarak jauh karena pandemi yang tak kunjung usai.

"Kami sangat prihatin dengan kondisi ini, juga sangat khawatir kalau anak menjadi kecanduan game atau kecanduan pornografi. Ini jadi pemikiran bersama juga tanggung jawab kita bersama. Anak-anak perlu perlindungan juga kasih sayang orangtua. Perlu pemikiran serius mengatasi masalah ini," kata Bintang.

Ditambahkan, jika sampai kecanduan pornografi dan mempengaruhi perilaku maka perlu terapi panjang. Jika sampai ada korban akibat pe-

rilaku dari kecanduan *hape*, maka perlu trauma healing yang lama sekali.

Rehabilitasi Khusus

Bintang menyebut orangtua perlu mengawasi pemakaian *hape* pada anak, tidak hanya waktunya saja namun juga durasinya. Mengingat kasus anak yang kecanduan gawai terus meningkat.

Bahkan, sejumlah anak yang kecanduan gawai harus dibawa ke psikolog, psikiater, dan tempat rehabilitasi khusus karena pikiran dan jiwa anak sudah terganggu.

Gawai yang terhubung sistem daring dengan berbagai fitur, ibarat pisau bermata dua. yang bisa bermanfaat, tetapi juga bisa membahayakan kehidupan anak-anak. Sejumlah anak mengalami "gangguan jiwa" akibat kecanduan gawai.

Selain menjadi alat komunikasi dan sumber informasi, gawai yang dilengkapi berbagai fitur juga menjadi pintu masuk bagi anak-anak untuk mengakses media sosial, game, dan fitur lainnya secara daring yang belum sesuai untuk usianya. Bahkan, penggunaan gawai yang terus-menerus tanpa mengenal waktu, berpotensi mengganggu tumbuh kembang anak serta membuat anak kecanduan atau adiksi gawai.

Fenomena anak-anak yang kecanduan gawai setidaknya semakin terlihat dalam lima



KR-Franz Boedhi Sukarnanto

Asyik bermain *hape* terkadang bisa membuat tidak peduli lingkungan sekitar.

tahun terakhir. Meskipun belum ada angka pasti berapa persentase dan jumlah anak yang mengalami gejala kecanduan atau kecanduan gawai, dari sejumlah kasus yang terungkap di publik, hasil kajian, survei, dan penelitian menunjukkan fenomena kecanduan gawai pada anak saat ini berada pada situasi mengkhawatirkan. Tak hanya menjadi korban, anak-anak juga terlibat dalam sejumlah kasus yang masuk kategori tindak pidana.

"Anak kecanduan gawai menjadi tantangan serius. Hanya saja, tidak semua orangtua mengetahui bahwa anaknya terindikasi kecandu-

an gawai," ujarnya. Ini merupakan salah satu dampak daripada belajar jarak jauh ya ini yang tidak bisa dihindari yang menjadi PR bersama mencari pemecahan bersama.

Mungkin bisa kita kasih tahu ke anak-anak kita untuk melihat layar yang sehat untuk anak berusia 2-4 tahun yaitu di bawah 1 jam per hari. Sementara untuk anak yang lebih dewasa dari itu biasanya tidak lebih dari tiga jam.

"Sebaiknya mungkin dorong anak agar tetap aktif secara fisik, tidak hanya menghabiskan waktu dengan gawai. Ciptakan suasana yang nyaman di rumah sehingga anak terdorong untuk melakukan

aktivitas fisik. Buat aturan yang jelas mengenai penggunaan *hape* dan internet," katanya.

Aturan ini, harus diterapkan secara tegas dan diikuti oleh semua anggota keluarga. Selain itu pantau akses penggunaan gawai dengan menggunakan perangkat bersama. Ambil kesempatan bebas gawai untuk berkomunikasi, berinteraksi dan berbagi nilai-nilai keluarga bersama anak.

Jangan lupa memberikan pujian pada anak, ketika mereka tidak menggunakan ponsel. Baik apakah itu karena keputusan sendiri, atau karena telah mengikuti aturan yang telah ditetapkan. (Ati)-d