

Nikah Dini Berisiko Kanker Serviks

Di Indonesia, pernikahan dini atau pernikahan pada usia anak masih sering ditemui. Namun, menikah di usia anak, sebenarnya sangat membahayakan fungsi reproduksi tubuh, dan berisiko kanker serviks. Menikah Usia Anak Membahayakan Fungsi Reproduksi Tubuh, Berisiko Kanker Serviks.

Demikian dikatakan dr. Widyorini Lestari Hanafy, Sp. OG, Subsp. Onk., MRCCC, pada Media Talk, dengan tema "Menikah Usia Anak Membahayakan Fungsi Reproduksi Tubuh, di Kantor Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak" Jakarta, Jumat (12/5). Hadir juga Plt. Deputi Bidang Pemenuhan Hak Anak KemenPPA, Rini Handayani Perkawinan di usia anak berbahaya. Dampak negatifnya mulai dari stunting, putus sekolah, kemiskinan, hingga ancaman kanker serviks/kanker rahim pada anak. Alasan ekonomi bukan lagi hal paling utama dalam kasus perkawinan anak, melainkan alasan "terlanjur hamil".

Hamil pada usia anak berakibat buruk pada kesehatan reproduksi, apalagi pengetahuan kesehatan reproduksi (edukasi seks) secara dini masih dianggap tabu oleh sebagian masyarakat.

Hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2012 (SDKI12) oleh Badan Pusat Statistik (BPS) juga menunjukkan bahwa pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi belum memadai.

Virus HPV yang menjadi penyebab kanker serviks bersifat common, atau sudah ada di sekitar kita, sehingga sulit dicegah untuk masuk ke dalam tubuh. Perlu pencegahan dini agar virus tersebut tidak merusak sel di dalam tubuh.

Lebih lanjut ia menjelaskan bahwa perjalanan dari infeksi virus hingga menjadi kanker membutuhkan waktu yang panjang, sekitar tiga hingga puluhan tahun. Untuk itu, deteksi dini atau skrining serta vaksinasi menjadi upaya penting untuk pencegahan kanker.

Perjalanan infeksi virus sampai menyebabkan kanker itu membutuhkan waktu yang panjang. Karena waktu yang dibutuhkan panjang, sebetulnya ada kesempatan kita untuk mencegahnya, dengan

skrining, vaksinasi, dan sebagainya," ujarnya.

Saat ini, ada kecenderungan perempuan terkena kanker ini pada usia muda. Sebab, kanker serviks adalah kanker yang sangat sulit dideteksi pada stadium awal, karena memang tidak ada gejala yang terlihat dan keluhan apapun dari pasien," ungkapnya.

Upaya pencegahan kanker serviks sangat penting untuk dilakukan segera. Menurut anjuran WHO, tindakan pencegahan kanker serviks bisa dilakukan secara primer dan sekunder, melalui vaksinasi HPV dan deteksi dini.

Widyorini Lestari menjelaskan dengan lebih rinci bagaimana pencegahan kanker serviks yang dapat dilakukan secara primer dan sekunder.

Pencegahan Primer

Pencegahan kanker serviks secara primer dapat dilakukan dengan vaksinasi HPV. Untuk saat ini vaksin HPV baru ada tipe 16 dan 18. Sedangkan tipe yang lain belum ada sehingga perlu didukung dengan pencegahan sekunder. WHO pun menyarankan untuk melakukan vaksinasi HPV sedini mungkin yang dimulai pada usia 9-15 tahun.

Kementerian Kesehatan pun memiliki program vaksinasi kanker serviks untuk siswa SD kelas 5 dan kelas 6 untuk memenuhi syarat dua kali vaksin. Sementara jika baru vaksin setelah 13 tahun ke atas harus divaksin sebanyak tiga kali.

Pencegahan Sekunder

Mendukung pencegahan primer, pencegahan sekunder dilakukan dengan deteksi dini kanker serviks. Bisa dengan pap smear ataupun IVA yang menjangkau sejumlah daerah di Indonesia. Kementerian Kesehatan bekerja sama dengan Female Cancer Program untuk ke daerah-daerah dan mengajak bidan dan dokter umum untuk bisa melakukan IVA. dr. Widyorini menganjurkan untuk melakukan pap smear minimal tiga tahun setelah melakukan hubungan seksual pertama.

Tidak menutup kemungkinan potensi terjadinya kehamilan. Hal ini dapat terjadi jika pihak perempuan telah mengalami menstruasi

pertamanya yang menandakan fungsi reproduksinya berkembang.

"Secara reproduksi bisa saja pada usia empat belas tahun fungsi reproduksinya sudah berkembang, sudah mendapatkan haid pertamanya. Tapi ketika kehamilan terjadi pada remaja, maka yang perlu dipikirkan adalah kesehatannya saat dia hamil," katanya.

Kehamilan usia remaja berisiko tinggi mengalami komplikasi pada saat kehamilan meningkat, seperti terjadinya komplikasi seperti preeklamsia atau hambatan pertumbuhan pada bayi risikonya tinggi pada kehamilan di bawah umur.

Preeklamsia merupakan masalah saat ibu mengalami tekanan darah yang tinggi saat masa kehamilannya.

"Dari sisi reproduksi yang lain jika [remaja] melakukan fungsi seksual sedini mungkin pada saat itu organnya belum matang. Jika serviksnya terpapar terlalu dini maka risiko untuk terjadi kanker serviks juga meningkat," tambahnya.

Serviks dapat disebut juga dengan leher rahim. Sedangkan kanker serviks terjadi ketika terdapat sel-sel di leher rahim berkembang secara tidak normal dan tidak terkendali.

"Salah satu faktor risiko kanker serviks itu pernikahan dini jadi hubungan seks yang dilakukan terlalu awal," paparnya.

Di samping itu, ternyata pemerintah sudah mengatur peraturan mengenai perkawinan dengan peraturan Undang-undang No.16 tahun 2019 pasal 7 yang menyatakan bahwa perkawinan hanya diizinkan apabila pria dan wanita sudah mencapai umur 19 tahun.

Peraturan pemerintah yang dibuat mempunyai alasan tertentu, salah satunya dari segi kesehatan reproduksi perempuan. Ernawati juga menjelaskan bahwa fungsi reproduksi perempuan mencapai fase perkembangan terbaik adalah saat mereka berusia 19 hingga 20 tahun.

"Fungsi reproduksi perempuan dianggap sudah mencapai tahap optimum pada usia sembilan belas sampai dua puluh tahun," katanya. (Ati)

RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JiHealth corner
Tanya jawab kesehatan

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

Konsumsi Serat Cegah Hemoroid

Oleh: Riyana Rochmawati, S.Gz (Ahli Gizi RS JIH)

KESULITAN Buang Air Besar (BAB), seringkali menjadi permasalahan kesehatan masyarakat umum baik anak-anak maupun orang dewasa. Jika tidak segera ditangani, akan menjadi konstipasi berkepanjangan hingga menyebabkan beberapa penyakit salah satunya hemoroid (wasir/ambeien)

Hemoroid terjadi ketika ada pembengkakan pembuluh darah bagian usus akhir yaitu area rectum dan anus. Hemoroid diklasifikasikan menjadi hemoroid interna, ketika pembuluh darah yang bengkak tidak terlihat dari luar dan hemoroid eksterna ketika pembuluh darah yang bengkak terlihat dari luar.

Penyebab hemoroid yaitu kebiasaan menahan BAB, mengejan terlalu keras saat BAB, terlalu lama duduk, kurang konsumsi serat. Kondisi tertentu, juga bisa menjadi pemicu obesitas dan setelah melahirkan.

Pencegahan hemoroid sebenarnya cukup mudah misalnya dengan membenahi pola makan agar lebih kaya serat dan mencukupi kebutuhan cairan sehari.

Menurut peraturan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan untuk masyarakat Indonesia, laki-laki disarankan mengkonsumsi serat sebanyak 28-37 gram per hari sedangkan perempuan memerlukan 27-32 gram per hari.

Secara sederhana Kemenkes memvisualisasikan dengan "Piring Makanku" bahwa anjuran konsumsi sayur sebanyak 3-4 porsi dan buah 2-3 porsi atau setengah bagian piring saat makan harus berisi buah dan sayur. Kebutuhan cairan bisa

dipenuhi dengan minum 8 gelas ukuran 230 ml sehari yang setara 2 liter air.

Serat yang bisa mencegah hemoroid bisa dibagi menjadi serat larut dan serat tidak larut. Kedua jenis serat ini, memiliki fungsi yang berbeda. Serat larut memiliki tekstur gel yang lembut dan lengket sehingga bisa menyerap air. Fungsi serat larut yaitu membantu melunakkan fekes sehingga saat dikeluarkan tidak menimbulkan rasa sakit. Sumber serat larut antara lain kacang-kacangan, gandum, buah, serta alpukat.

Serat tidak larut adalah serat yang tidak dihirupkan usus, sari dari serat diserap oleh usus kemudian akan menyisakan ampas. Fungsi serat tidak larut yaitu untuk memadamkan dan mempercepat pergerakan fekes sehingga BAB menjadi lebih teratur. Sumber serat tidak larut yaitu biji-bijian utuh, kacang merah, serta berbagai macam sayuran. Pemenuhan kebutuhan serat bagi yang tidak biasa makan sayur dan buah, bisa dilakukan secara bertahap agar tidak menimbulkan masalah pencernaan.

Sedang makanan yang dikurangi yang memicu iritasi atau mengikat air, sehingga memicu dehidrasi, dan fekes kering sulit dikeluarkan.

Yaitu, makanan pedas, keju, daging merah, makanan olahan berpengawet seperti sosis, bakso, nugget, kornet, makanan asin atau berkadar natrium tinggi, makanan yang terlalu berminyak, kafein, dan alkohol. Setelah pola makan dibenahi, bisa menambah aktivitas fisik, karena pola hidup yang pasif (sedentary lifestyle) akan melambatkan kerja pencernaan yang menjadi penyebab tidak langsung dari penyakit hemoroid.***

KELUARGA

BATIK DEWI KUNTHI

Ingin Berkembang dengan Masuk Ranah Digital

PENJUALAN maupun promosi produk melalui dunia online atau yang akrab disebut *digital marketing* sudah menjadi kebutuhan. Pangsa pasar yang lebih luas makin mudah diperoleh. Selain itu, produk juga lebih cepat dikenal masyarakat yang berdampak pada ketertarikan untuk membeli.

Hal itulah yang menjadi keinginan manajemen Batik Dewi Kunthi, setidaknya dalam kurun beberapa waktu ke depan. Tidak heran karena usaha yang sudah dimulai sejak 2012 ini lebih didominasi ibu-ibu berusia lansia dan dengan tingkat pendidikan serta ekonomi menengah ke bawah.

"Kalau awal dibentuk, anggotanya sekitar 20 orang. Tapi seiring waktu berjalan, sekarang tinggal 10an orang saja. Yang sepuh-sepuh ada yang meninggal dan merasa tidak mampu lagi. Karena itu ke depan ini kami ingin lebih meningkat sambil berharap anak-anak muda di sekitar mau meneruskan," ucap ketua Batik DEwi Kunthi, Susanti bersama anggota lainnya, Krismulat kepada KR yang menemui di workshop sekaligus kediaman keduanya, Murangan VIII Rt 02 Rw 26 Triharjo Sleman, Kamis (11/5).

Lahirnya Kelompok Usaha Peningkatan Pendapatan Keluarga Sejahtera (UPPKS) Mandiri Batik Dewi Kunthi, berawal dari ibu-ibu Murangan VIII Triharjo Sleman yang tidak memiliki pekerjaan tetap. Mereka lantas dikumpulkan, dirangkul pihak pemerintah kalurahan setempat untuk mendapatkan pelatihan membuat batik.

Seiring waktu, sejumlah instansi terkait melihat potensi Kelompok Batik Dewi Kunthi sehingga turut melakukan pembinaan, seperti BKKBN, Disperindag Sleman hingga lembaga perbankan termasuk BRI.

"Untuk tawaran pinjaman memang sudah ada dari BRI. Hanya saja kami belum sempat mengambil. Namun arahan dan

pembinaan yang pernah dilakukan sudah membuat kami percaya diri untuk bisa berkembang ke depan," sambung Susanti.

Krismulat menjelaskan, karena anggota Kelompok Batik Dewi Kunthi didominasi ibu-ibu sepuh, pihaknya cukup terkenala untuk mengembangkan. Khususnya dalam hal promo dan pemasaran produk secara online. Sementara anak-anak muda di wilayahnya, belum memiliki ketertarikan untuk meneruskan kegiatan yang sudah dirintis orangtua mereka.

"Padahal kalau untuk kesempatan itu terbuka lebar. Banyak pelatihan yang dilakukan berbagai pihak. Tapi kan kalau untuk penjualan online, ibu-ibu ini minimal harus bisa mengoperasikan gadget. Rata-rata sudah tidak telaten untuk belajar seperti itu. Tahunya kalau ada pesanan ya dikerjakan. Masih sederhana berpikirmnya. Karena itu kebanyakan pesanan masih secara langsung dengan mereka datang

ke sini," urainya.

Krismulat pun berharap anak-anaknya yang tergolong generasi milenial mau ikut membantu. Setidaknya dalam promo dan pemasaran produk melalui platform digital yang belakangan kian marak.

"Ada arahan agar kami punya admin untuk mengurus digital marketing ini. Untuk sementara ini belum kami realisasikan. Harapannya ya anak-anak mau membantu ibunya. Misalnya saja diiklankan di Shopee, Instagram, Facebook atau Tik Tok. Kalau kami yang tua-tua ini harus jualan online, foto barang lalu diupload, sudah tidak telaten," katanya.

Sebab itu pula, Batik Dewi Kunthi sampai saat ini cenderung menunggu pesanan masuk. Baru dikerjakan setelah ada kesepakatan antara kedua belah pihak.

Hasil produksi Batik Dewi Kunthi ini memiliki kualitas yang tidak perlu diragukan.



KR-Febriyanto

Krismulat menunjukkan produk hasil karya Kelompok Batik Dewi Kunthi.

Mulai dari batik tulis, batik cap, kombinasi hingga produk turunan, seperti sendal batik, masker dan beragam handycraft motif batik lainnya.

Kelompok ini juga kerap diminta ikut serta dalam berbagai pameran UMKM. Malahan, hampir tiap bulan ada tawaran untuk mengikuti event pameran yang digelar berbagai pihak. "Sebenarnya bukan kami menolak atau tidak mampu ketika diajak pameran. Kami siap dan senang sekali. Cuma orangnya hanya itu yang kami punya. Bukannya tidak mampu, tapi ada keterbatasan," ucapnya.

Sementara itu dijumpai terpisah, Pemimpin Cabang (Pinca) BRI Yogyakarta Mlati Defrizal mengakui geliat digitalisasi saat ini tidak bisa dihindari, termasuk bagi pelaku industri UMKM. Karena adanya digitalisasi ini pula dikatakannya terjadi peningkatan transaksi keuangan secara digital tiap bulannya.

"Kami berkomitmen memberikan pendampingan bagi pelaku UMKM menuju digital marketing. Seperti halnya melakukan pemasaran produk secara digital melalui platform online shop atau media sosial," sebut Defrizal.

Pihaknya juga secara aktif mengarahkan nasabah untuk mengikuti tren digitalisasi pada penjualan produk mereka. "Kami punya akun media sosial yang bisa difollow nasabah pelaku UMKM. Nah setelah itu kami bisa membantu mempromosikan ke nasabah yang lain. Jika butuh produk ini, bisa hubungi A misalnya. Begitu seterusnya. Karena bisnis offline saat ini cukup sulit, apalagi untuk pelaku UMKM baru. Produk mereka belum begitu dikenal. Tapi dengan masuk platform online, usahanya bisa berkembang sampai skala nasional hingga internasional," papar pria asal Tangerang tersebut. (Feb)-f

KLINIK PKBI

Cek Kesehatan Lansia

Tanya:

Di kampung saya, tiap arisan ibu RT selalu mengingatkan pra lansia dan lansia untuk Cek Kesehatan Lansia di Posyandu lansia yang digelar tiap bulan. Usia saya 55 tahun, tapi saya merasa sehat saja dan kadang kalau sakit ya masuk angin biasa. Apakah saya perlu cek kesehatan tiap bulan? Apakah cek gula darah paling penting?

Nurmantari, Sleman

Jawab :

Menurut Kemenkes (2011), posyandu Lansia adalah pos pelayanan terpadu untuk masyarakat lanjut usia di suatu wilayah tertentu yang sudah disepakati, dan di gerakan oleh masyarakat agar lanjut usia mendapatkan pelayanan kesehatan yang memadai dan merupakan kebijakan pemerintah untuk pengembangan pelayanan kesehatan bagi lansia.

Pemeriksaan kesehatan berkala dimaksudkan untuk mempertahankan derajat kese-

hatan lansia, serta menilai kemungkinan adanya pengaruh-pengaruh dari usia seawal mungkin yang perlu dikendalikan dengan usaha-usaha pencegahan. Ada beberapa jenis pemeriksaan yang sebaiknya dilakukan oleh lansia

Jenis kegiatan yang dilakukan di Posyandu Lansia yaitu: pengukuran-pengukuran berat badan dan tinggi badan; pemeriksaan tekanan darah; cek kadar gula darah dan kolesterol (bukan setiap bulan); kegiatan konseling dan penyuluhan kesehatan; serta aktifitas fisik seperti senam di luar jadwal posyandu.

Sasaran Posyandu lansia adalah warga yang memiliki usia pra lanjut usia dengan usia 45-59 tahun; lanjut usia lebih dari 60 tahun; dan lanjut usia resiko tinggi dengan usia 60 tahun dengan keluhan atau lebih dari 70 tahun.

Dengan posyandu, atau kesehatan lansia dapat terpelihara dan terpantau secara optimal. Salam. ☐f

LBH APIK Mengupas

Kakak Suka Pukul Adik

Tanya:

Kami 4 bersaudara kandung. orangtua sangat menyayangi anak anaknya. Tapi mulai remaja kakak sulung saya laki-laki suka bertengkar dengan saya dan selalu di akhiri dengan pemukulan. Puncaknya kemarin mata kiri saya ditonjol hingga kabur pandangan mata. dan memar disekitar mata. Saya sudah habis kesabaran saya mau laporkan ke polisi saja. Karena orangtua juga tidak bisa memisahkan kami.

Bisakah saya laporkan ke polisi biar kakak jera tidak main pukul lagi.

NN, Sleman

Jawab:

Bila, orangtua tidak bisa menyelesaikan, bisa minta bantuan ke famili yang disegani. Bisa juga ke lembaga perlindungan perempuan dan anak untuk mencari solusi. Bila tidak berhasil bisa ke proses hukum. Karena Kakak anda melanggar pasal 44 UU KDRT no 23 tahun 2004. Tapi juga perlu dipertimbangkan hubungan anda dan kakak kandung dikemudian hari. Apabila diproses secara hukum. Demikian penjelasan kami semoga bermanfaat.

LBH APIK Yogyakarta Jl Kenanga no 5 Perumnas Condongcatur, Depok Sleman. ☐f