

Pneumonia si Pembunuh Terlupakan

PNEUMONIA adalah satu-satunya penyebab kematian oleh penyakit infeksi terbesar pada pasien dewasa dan anak, apalagi saat pandemi COVID-19. Tidak ada infeksi lain yang menyebabkan beban kematian setinggi ini. Apa yang harus dilakukan?

Hari Pneumonia Sedunia diperingati pada Jumat, 12 November 2021 dengan tema : Pneumonia (Pembunuh Terlupakan) Lawan dengan STOP Pneumonia, dan diadakan selama COP 26 (Conference of the Parties ke 26), Konferensi Perubahan Iklim PBB yang sempat dihadiri oleh Presiden Joko Widodo di Glasgow, Skotlandia. Ini adalah momen penting untuk menyatukan komunitas kesehatan, memperbaiki kualitas udara dan iklim untuk mengatasi pembunuh menular terbesar di planet ini.

Polusi udara adalah faktor risiko utama kematian akibat pneumonia di semua kelompok umur. Hampir sepertiga dari semua kematian akibat pneumonia disebabkan oleh udara yang tercemar, menewaskan sekitar 749.200 pada tahun 2019. Polusi udara rumah tangga berkontribusi pada 423.000 kematian ini, sementara polusi udara luar ruangan berkontribusi pada 326.000 kematian lainnya.

Bayi atau yang paling muda dan lansia atau yang sangat tua adalah kelompok usia yang paling berisiko. Bayi dan anak lebih rentan terhadap polusi udara rumah tangga, terutama yang tinggal di rumah yang secara teratur menggunakan bahan bakar dan teknologi yang berpolusi, untuk memasak, memanaskan dan penerangan. Sementara polusi udara luar ruangan, terutama dari polutan yang dikeluarkan oleh industri dan asap knalpot mobil, secara tidak proporsional mempengaruhi kesehatan organ pernapasan di antara orang dewasa yang lebih tua.

Sembilan puluh persen kematian terkait polusi udara terkonsentrasi di 40 negara berpenghasilan rendah dan menengah. Di banyak negara Afrika, polusi udara menyumbang lebih dari 50 persen dari semua kematian akibat pneumonia. Dan sementara kematian pneumonia akibat polusi udara dalam rumah tangga menurun di Afrika, pada saat yang bersamaan secara tragis justru meningkat sebagai akibat dari polusi udara luar ruangan. Hal serupa ini juga berlaku untuk Asia, termasuk Indonesia.

Pneumonia tidak hanya berdampak pada individu anak, tetapi juga saudara kandung yang mungkin tidak lagi dapat

Dr dr Fx Wikan Indrarto SpA



persekoian, karena orang tua mereka merawat anak yang sakit, atau sumber keuangan yang sudah semakin langka, harus dialihkan dari biaya sekolah menjadi untuk membayar biaya pengobatan. Itulah mengapa sangat penting untuk mempromosikan serangkaian praktik kesehatan untuk menghindari pneumonia sejak awal kehidupan anak, yaitu dengan ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan, nutrisi yang cukup, dan suplementasi vitamin A.

Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan merupakan komponen kunci untuk memperkuat sistem kekebalan bayi. Bayi yang disusui secara eksklusif memiliki risiko infeksi dan penyakit parah, termasuk pneumonia, yang lebih rendah daripada mereka yang kekurangan sumber antibodi penting ini dari ibu. ASI eksklusif dapat menyebabkan penurunan 23% kejadian pneumonia. Bayi antara usia 0-5 bulan yang tidak disusui sama sekali menghadapi risiko kematian akibat pneumonia yang sangat besar, bahkan mencapai 15 kali lebih mungkin meninggal, karena pneumonia daripada bayi yang disusui secara eksklusif.

Nutrisi yang cukup membantu memastikan sistem kekebalan berfungsi dengan baik untuk melindungi anak dari pneumonia, serta penyakit lainnya. Anak yang kekurangan gizi menghadapi risiko penyakit yang lebih tinggi, durasi penyakit yang lebih lama, dan kemungkinan kematian akibat penyakit yang lebih besar. Tanpa akses ke makronutrien yang cukup seperti protein, lemak, dan karbohidrat, dan mikronutrien seperti seng dan vitamin A, anak lebih rentan terhadap

pneumonia, dan anak yang bergizi baik memiliki risiko lebih rendah untuk meninggal karena pneumonia.

Cegah dengan Vaksin

Vaksin adalah tindakan pencegahan pneumonia penting bagi anak, agar juga membantu keluarga terhindar dari biaya pengobatan dan beban keuangan lainnya akibat sakit. Pneumonia memiliki banyak patogen penyebab, tetapi sebagian besar yang paling mematikan sudah dapat dicegah dengan vaksin terhadap patogen genus *Streptococcus pneumoniae* (pneumokokus), *Haemophilus influenzae* tipe b (Hib), pertusis (batuk rejan), dan campak. Semua vaksin tersebut sudah tersedia di Indonesia, dan direkomendasikan oleh Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), meskipun vaksin pneumokokus belum masuk dalam program imunisasi dasar nasional.

Obat antibiotik amoksisilin saat ini merupakan satu-satunya pengobatan lini pertama yang direkomendasikan untuk pneumonia. Obat ini dapat menyelamatkan nyawa dalam kasus infeksi yang disebabkan oleh bakteri, dan dapat mencegah sebagian besar kematian akibat pneumonia, dengan biaya hanya sekitar USD \$ 0,21-0,42 per paket pengobatan. Tablet dispersi amoksisilin adalah terjangkau dan sesuai untuk digunakan pada anak kecil. Namun waktu adalah esensi, karena pengobatan yang tertunda mungkin tidak memadai untuk mencegah dampak yang menghancurkan dari pneumonia, yaitu kematian anak. Perang melawan pneumonia harus dipertimbangkan juga untuk memerangi resistensi antimikroba. Pemberian antibiotik secara tepat untuk mengobati infeksi bakteri yang didiagnosis dengan benar, dapat membantu mengatasi pneumonia yang menjadi masalah global ini. Faktanya adalah lebih banyak anak meninggal karena kurangnya akses ke antibiotik, daripada karena resistensi antibiotik.

Momentum Hari Pneumonia Sedunia 2021 tidak hanya mengingatkan kita akan pentingnya memperbaiki kualitas udara dan iklim, tetapi juga meningkatkan cakupan imunisasi pneumokokus, Hib, DPT, dan campak.

Sudahkah kita melakukannya pada bayi di sekitar kita?

**) Dokter spesialis anak RS Panti Rapih, Lektor di FK UKDW Yogyakarta.*



RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JIHealth corner
Tanya jawab kesehatan

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

Tips Aman Beli Obat Online

Oleh: apt. Anita Herti Febtikawati, S.Farm

Di masa pandemi ini, trend jual-beli obat secara daring (online) semakin meningkat.

Peredaran obat secara daring di Indonesia, diatur oleh BPOM, berdasarkan Peraturan Nomor 8 Tahun 2020 Tentang Pengawasan Obat dan Makanan yang diedarkan secara daring.

Peraturan ini mengatur jenis obat dan makanan yang diperbolehkan dan dilarang dijual secara daring, siapa pihak yang diberi izin menjual obat dan makanan secara daring, serta pembinaan dan sanksi administratif bagi pelaku usaha yang melanggar ketentuan BPOM.

Golongan obat yang dapat diedarkan secara daring adalah obat bebas, yaitu obat dengan logo bulat hijau, bebas terbatas dengan logo bulat biru dan obat keras yakni obat dengan logo bulat merah dan tertulis huruf K di tengahnya.

Khusus untuk obat keras, hanya dapat diserahkan kepada pasien berdasarkan resep, baik resep yang dituliskan secara elektronik maupun unggahan

file resep.

Beberapa jenis obat yang dilarang dijual secara daring diantaranya adalah, obat keras yang termasuk dalam golongan obat-obat tertentu (OOT), obat yang mengandung prekursor farmasi, obat disfungsi ereksi, sediaan injeksi selain insulin, sediaan implant yang penggunaannya memerlukan bantuan tenaga kesehatan, obat yang termasuk golongan narkotika dan psikotropika.

Sedangkan untuk kosmetika yang dilarang dijual secara daring adalah sediaan untuk kulit yang mengandung asam alfa hidroksi (AHA) dengan kadar melebihi 10%, dan sediaan pemutih gigi yang mengandung hidrogen peroksida melebihi 6%.

Minuman beralkohol juga dilarang diedarkan secara daring. Peredaran obat secara daring ini, dilarang melalui media sosial, daily deals dan classified ads.

Beberapa tips aman untuk membeli obat secara daring diantaranya adalah :

1. Pastikan anda membeli obat di website resmi, selalu waspada terhadap adanya obat palsu.
2. Lakukan pengecekan terhadap legalitas obat di website resmi cekbpom.pom.go.id serta harus memenuhi persyaratan cara pembuatan obat yang baik (CPOB) sesuai ketentuan perundang-undangan yang berlaku.
3. Cek keamanan obat dengan metode KLIK (kemasan, label, izin edar dan kadaluarsa). Pastikan obat yang kita beli dalam kondisi kemasan baik, baca informasi produk terkait indikasi, dosis, potensi efek samping, serta penyimpanan obat pada label yang tertera, pastikan obat memiliki izin edar, dan tidak kadaluarsa.

Salam Sehat! Jangan lupa, Tanya Obat? Tanya Apoteker.



ILUSTRASI JOS

KELUARGA

Jangan Larang Anak Tuli Belajar Bahasa Isyarat

SELAMA ada kesan jika anak tuli itu keras kepala, bandel, sulit diatur dan lain sebagainya. Padahal karena adanya miskomunikasi antara anak dengan orangtua. "Anak tidak paham apa perintah orangtua. Di sisi lain, orangtua tidak paham akan keinginan anak. Padahal perasaan anak tuli itu sangat lembut. Hanya saja mereka memang memiliki bahasa sendiri, yakni bahasa isyarat," ujar Dewi Yull dalam webinar yang diselenggarakan Pusat Studi dan Layanan Disabilitas (PSLD) Universitas Brawijaya.

Selain Dewi Yull, webinar juga menghadirkan Surya Sahetapy, Rully Anjar Ariyanto guru SLBN 2 Jakarta, peneliti bahasa isyarat di Laboratorium Riset Bahasa Isyarat (LRBI) FIB UI Adhi Kusumo Bharoto serta Farida Candrayani orangtua dari komunitas Akar Tuli Malang yang juga orangtua dari anak tuli.

Menurut Dewi Yull, bagi anak tuli bahasa ibunya adalah bahasa isyarat. Meskipun banyak orangtua yang mengajari anak tuli mereka agar dapat bicara secara verbal. Mengingat lingkungan yang memang tidak mendukung anak ketika harus berisyarat. Baginya, baik isyarat maupun verbal itu saling melengkapi.

Perjuangan Orangtua

Dan saat ini memang semacam ada dua buku yang

berseberangan. Bagi yang pro verbal, merasa dirinya juga memiliki hak untuk berbicara. Sedangkan yang pro isyarat merasa jangan memaksakan diri kalau memang tidak bisa bicara (verbal, red).

"Tidak masalah, jika orangtua ingin anaknya bisa verbal. Tapi jangan melarang anak untuk belajar bahasa isyarat. Karena itu akan menyempurnakan pemahaman literasi bahasa mereka. Memang dibutuhkan kerendahan hati orangtua untuk memahami keinginan anak. Termasuk untuk sama-sama belajar. Karena orangtua tidak selalu pandai dan benar," ungkap ibu dari Surya Sahetapy tersebut.

Karena Dewi Yull sangat paham perjuangan orangtua yang verbal anak tuli-nya bagus. Perjuangannya tidak

gampang. Dia ingat betul ketika mengajari anak pertamanya Alm Giska yang juga tuli. Untuk memperbaiki artikulasi satu kata saja membutuhkan waktu satu jam selama bertahun-tahun. Dan proses itu yang tidak semua orang ketahui. Karena banyak orang hanya melihat saat ini.

Pernah ada yang bilang karena dia penyanyi, jadi bisa ngajari anak bicara. Kesadarannya iya. Karena ia juga ikut belajar. Bahkan ikut masuk dalam kelas ketika anak sekolah. Intinya anak tuli itu juga mau di dengar. Karena banyak orangtua yang inginnya di dengar saja. Tanpa mau mendengarkan apa yang menjadi kebutuhan anak. Harus saling menghormati pendapat satu sama lain dan tentu saja mau belajar.

"Beberapa orang tua beranggapan jika anak tuli mereka sekolah, maka sudah selesai. Padahal tidak sesederhana itu. Kalau mau anaknya maju. Karena belajar itu bisa dari mana. Apakah itu dari anak kita sendiri atau orang lain. Saya banyak belajar bahasa isyarat dari Surya," katanya.

Masuk ke SLB

Dewi Yull memberikan saran kepada orangtua yang anaknya tuli, jangan ragu memasukkan ke Sekolah Luar Biasa (SLB). Jangan merasa gengsi ketika mau memasukkan anaknya ke SLB. Terutama yang masih usia TK dan SD. Jika mau memasukkan ke sekolah umum, mulai di jenjang SMP. Berdasarkan pengalamannya mendampingi dua anak tuli. Jangan paksa anak tuli untuk masuk ke sekolah umum. Kenapa? Karena lingkungan atau guru pengajarnya belum memiliki basic berbahasa isyarat.

Pentingnya penguasaan bahasa isyarat bagi anak tuli maupun orangtua dengan anak tuli dirasakan betul oleh Farida Candrayani orangtua dari komunitas Akar Tuli Malang. Dia pernah mendampingi remaja tuli yang ketebalan mengalami pelecehan. Anak tersebut ingin bercerita kepada orangtuanya. Hanya saja tidak bisa karena orangtuanya tidak bisa bahasa isyarat. Akhirnya dia yang menjadi penengah antara keduanya.

"Ketika tahu anak saya tuli, saya belajar bahasa isyarat dulu. Semampu saya. Saya juga tidak mau ketika harus menggunakan bahasa isyarat ketika di tempat umum, saat naik angkutan umum maupun yang lain. Bagi saya bahasa isyarat itu keren," katanya. (Aatiek Widyastuti H)



Hak Asuh Anak

Tanya:
Saat ini saya sedang proses cerai. Rumah tangga kami selalu diwarnai pertengkaran dan saya tidak mendapatkan nafkah dari suami. Kami dulu menikah di KUA. Anak kami laki-laki usia 15 tahun. Suami menginginkan hak asuh anak saya. Namun saya merasa harus sekuat tenaga berjuang untuk mendapatkan hak asuh anak saya. Apa yang harus saya lakukan?
NN, Ponjong Gunungkidul

Jawab:
sebetulnya cerai adalah alternatif yang terakhir. Sebaiknya diusahakan terlebih dahulu di perbaiki hubungan suami istri, apabila sudah tidak bisa disatukan dipertahankan lagi, apa boleh buat proses cerai bisa diajukan. Sedangkan masalah anak tak lepas dari proses cerai, biasanya anak yang mumayiz hak asuh anak akan

jatuh kepada ibunya selama ibunya bisa mengasuh mendidik dan memberi contoh yang baik. Sedangkan ayah memberi nafkah. Namun apabila anak sudah berusia lebih dari 12 tahun, maka biasanya Majelis Hakim akan menghadirkan anak dimuka persidangan untuk diminta keterangan, akan mengikuti ibu atau ayahnya. Sebetulnya anak tidaklah perlu diperebutkan. Orang tua harus arif bijaksana dalam pengasuhan anak bisa diasuh bersama antara ayah dan ibunya meskipun sudah bercerai, maka anak akan merasa aman dan nyaman apabila ayah ibunya tidak bermusuhan meski sudah berpisah. Demikian penjelasan dari kami semoga bermanfaat.
LBH APIK Yogyakarta, Jalan Damai Jalan Kalitirang Jaban RT 01 RW 25 Desa Sinduharjo Ngaglik Sleman. Hp 081879410624, 081903763537, 085713508171. email: apik_jogja@yahoo.com ☐f



Makanan Pedas Busui

Tanya:
Saat ini saya sedang menyusui anak saya usia 2 bulan lebih. Ada beberapa ibu-ibu yang berpesan supaya saya jangan makan makanan pedas atau yang baunya amis menyengat karena bisa mempengaruhi kondisi ASI juga bayi. Katanya bayi bisa diare atau muntah muntah?. Apakah benar?. Makanan apa yang sebaiknya dikonsumsi ibu menyusui?. Terima kasih.
Yoan, Bantul

Jawab :
Perlu dipahami bahwa, mengonsumsi makanan pedas atau asam boleh-boleh saja. Selama ibu menyusui (Busui) tidak mengalami gangguan pencernaan, seperti sakit perut atau maag. Ibu menyusui boleh makan apa saja selama tidak ada alergi atau riwayat sakit ketika mengonsumsi makanan tertentu.
Asupan makanan yang dianjurkan adalah
1. Kalori, Secara umum, ibu menyusui membutuhkan 500 kalori lebih banyak daripada perempuan yang tidak menyusui dan tergantung pada banyak faktor, seperti aktivitas sehari-hari, metabolisme tubuh, dan frekuensi menyusui. Yang dapat dilakukan Ibu

menyusui adalah dengan menggunakan patokan kepada rasa lapar. Ibu menyusui mencoba mengonsumsi berbagai jenis makanan dalam porsi lebih sedikit tapi lebih sering, agar asupan gizi dan energi bisa masuk secara teratur.
2. Vitamin dan mineral, Selama menyusui Ibu perlu mencukupi kebutuhan berbagai vitamin dan mineral lebih banyak daripada biasanya. Untuk mendapatkan asupan nutrisi tersebut makanan yang dikonsumsi bervariasi dan terdiri dari gizi seimbang.
variasi makanan ini juga memperkaya gizi pada ASI, sekaligus membiasakan bayi saat sudah bisa diberikan makanan pendamping ASI.
3. Cairan tubuh, Saat menjalani masa menyusui, tubuh Ibu akan melepaskan hormon oksitosin yang akan membuat Ibu lebih sering merasa haus, sehingga Ibu menyusui dianjurkan menambah cairan dengan minum minuman yang bergizi, seperti jus buah atau susu dan tidak boleh lupa air putih juga diperbanyak. Asupan cairan penting guna menjaga tubuh stamina ibu tetap terjaga dan terhindar dari dehidrasi.
Demikian penjelasan kami dan semoga bermanfaat, Salam. ☐f



Tangkapan layar saat webinar.

KR-Aatiek Widyastuti H