

Imunisasi: Intervensi Kesehatan Paling Efektif

dr Dimas Adhi Pradita MKes (AAAM) AIFO-K

IMUNISASI merupakan salah satu bentuk pencegahan penyakit yang efektif, mudah, serta murah untuk menghindari terjangkitnya penyakit infeksi. Mulai dari anak, orang dewasa hingga orang tua. Imunisasi menjadi salah satu bentuk intervensi kesehatan paling sukses dan efektif. Melalui imunisasi seseorang diharapkan memiliki kekebalan terhadap suatu penyakit infeksi tertentu, sementara tujuan akhir dari pemberian imunisasi misal adalah eradikasi suatu penyakit.

Ada beberapa alasan mengapa orang dewasa memerlukan imunisasi, yakni: pemberian imunisasi pada waktu anak-anak tidak memberikan jaminan kekebalan yang tetap untuk seumur hidup, dan imunisasi telah terbukti memiliki peran yang sama pentingnya dengan diet dan olahraga dalam menjaga kesehatan.

Individu sehat yang mendapat vaksin akan menginduksi respons pada sistem imun, sehingga tercapai respon imun yang mampu untuk memproteksi diri dari penyakit. Untuk mencapai respons tersebut kadang



vaksin harus diberikan dalam beberapa dosis dan juga adanya pemberian booster atau ulangan.

Risiko Penularan

PENCEGAHAN penyakit infeksi dengan pemberian imunisasi merupakan kemajuan dalam usaha imunoprolifaksis. Perkembangan imunisasi anak tersebut belum diikuti oleh perkembangan imunisasi pada

orang dewasa. Imunisasi pada orang dewasa dapat mencegah kematian sepuluh kali lipat dibandingkan pada anak, hal ini sesuai dengan yang disampaikan American Society of Internal Medicine dalam pertemuannya di Atlanta.

Indikasi pemberian imunisasi pada orang dewasa didasarkan pada riwayat paparan, risiko penularan (baik bersifat individual maupun bersifat komunitas

seperti petugas kesehatan), usia lanjut, serta adanya rencana bepergian seperti ibadah atau wisata. Wisata internasional telah menjadi industri yang berkembang pesat.

Di era globalisasi ini semakin banyak wisatawan bepergian. Kemajuan teknologi juga dapat mempengaruhi pola penyebaran penyakit. Kecepatan alat transportasi saat ini memungkinkan pelaku perjalanan berpindah, dari satu negara ke negara lain dengan waktu tempuh yang lebih singkat dari masa inkubasi.

Hal ini memungkinkan pelaku perjalanan yang terinfeksi penyakit menular tidak atau belum terdeteksi sebagai faktor risiko, karena belum menunjukkan tanda-tanda klinis ataupun gejala penyakit saat pemeriksaan di pintu masuk negara.

Layanan Internasional

PADA era globalisasi, mobilisasi penduduk dari satu tempat ke tempat lainnya dan berbagai negara lainnya sangat mudah, sehingga mempunyai risiko untuk penyebaran penyakit yang sangat cepat.

Sesuai kebijakan Kementerian Kesehatan melalui PMK No 12 tahun 2017 tentang Penyelenggaraan Imunisasi dan PMK No 23 Tahun 2018 tentang Pelayanan Vaksinasi Internasional di mana penyelenggaraan layanan vaksinasi internasional dilakukan Klinik KKP, rumah sakit, dan klinik yang telah mendapatkan izin dari kementerian kesehatan sesuai dengan peraturan perundangan yang berlaku.

Pelayanan vaksinasi internasional guna mengupayakan pencegahan penyakit serta menangani masalah kesehatan pada travellers dan memastikan kesehatan para pelaku perjalanan yang akan masuk atau keluar lintas negara Indonesia.

dr Dimas Adhi Pradita MKes (AAAM) AIFO-K: Dokter vaksinasi Klinik Intan Yogyakarta



ILUSTRASI JOS

KELUARGA

Hentikan Kekerasan Terhadap Perempuan

HENTIKAN kekerasan terhadap perempuan. Demikian ungkap Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPPA) RI, Arifah Fauzi. Perlindungan perempuan dan anak adalah isu kompleks dan memerlukan kerja sama lintas sektor.

Hasil Survei Pengalaman Hidup Perempuan Nasional (SPHPN) 2024 menunjukkan bahwa 1 dari 4 perempuan di Indonesia pernah mengalami kekerasan fisik dan/atau seksual dari pasangan dan/atau selain pasangan selama hidup.

Kolaborasi dan sinergi bersama seluruh elemen bangsa adalah corong utama untuk mengakhiri kekerasan terhadap perempuan dan anak. "Perlindungan terhadap perempuan dan anak bukan hanya tanggung jawab individu atau kelompok tertentu, juga tanggung jawab kita semua. Sebagai upaya perlindungan bagi perempuan dan anak hingga ke desa, kami mengajak berbagai pihak untuk mendukung Ruang Bersama Merah Putih (RBMP) sebagai solusi dan langkah bersama," ujar Arifah pada pembukaan UNiTE 2024 di MBloc Space, Rabu (4/12).

Arifah menjelaskan, Ruang Bersama Merah Putih adalah gerakan bertujuan menciptakan ruang kolaborasi di tingkat desa dan keluarga. Melalui program ini diharapkan dapat membangun kerja sama lintas sektor untuk memberdayakan perempuan dan melindungi anak-anak dengan berbagai aktivitas bermain, belajar, hingga pemberdayaan ekonomi perempuan. "Merupakan wadah atau tempat belajar

di desa-desa dengan inisiatif lokalnya, seperti menggiatkan permainan tradisional, seni, dan budaya, hingga pemberdayaan perempuan. Semangat kebersamaan, kekeluargaan, gotong-royong, dan Pancasila menjadi dasar dari gerakan ini. Tujuan utamanya meningkatkan kepedulian masyarakat dan memberikan alternatif menghindari ketergantungan gadget, terutama pada anak," tambahnya.

Arifah menegaskan pentingnya data sebagai acuan bersama untuk menuntaskan isu kekerasan terhadap perempuan dan anak.

Kepala Perwakilan UNFPA Indonesia, Hassan Mohtasha-

mi menyebut UNiTE tahun ini menyoroti pentingnya pendekatan kolaboratif mengakhiri kekerasan berbasis gender. Melalui sinergi antara advokasi, edukasi, dan layanan langsung kepada masyarakat, kegiatan ini bertujuan memberikan pemahaman lebih mendalam, tentang isu Kekerasan terhadap Perempuan (KtP), mendorong perubahan sosial, dan memastikan dukungan yang komprehensif bagi para penyintas.

"Kekerasan terhadap perempuan berdampak buruk pada kesehatan, keamanan, otonomi, dan martabat penyintas. Ketika perempuan mengalami kekerasan, kesempatan

mereka untuk mencapai potensi penuh jauh berkurang. UNFPA mendukung Pemerintah Indonesia dalam upaya mencegah dan menangani kekerasan berbasis gender," kata Hassan.

Menurut Officer in Charge for Country Representative UN Women Indonesia, Dwi Yuliatwati Faiz, isu kekerasan terhadap perempuan mungkin tidak nyaman didiskusikan.

"Namun sudah seharusnya tidak menjadi topik tabu. Justru, ini harus terus dibicarakan agar tidak menjadi isu terlupakan dan terpinggirkan, salah satunya melalui kegiatan ini," jelas Dwi Yuliatwati. (Ati)-f

PAGUYUBAN GEMAR BERKAIN NUSANTARA

Apresiasi Ibu Gendong Pasar Beringharjo

TAK sedikit para ibu yang berperan kuat dalam keluarga. Salah satunya para ibu gendong di Pasar Beringharjo. Mengapresiasi perjuangan mereka, Paguyuban Gemar Berkain Nusantara (PGBN) Yogyakarta dan Lions Club Yogyakarta Tugu Mustika Mataram mengadakan pertemuan dan bakti sosial di Pasar Beringharjo Yogyakarta, Rabu 11 Desember 2024.

Acara ini melibatkan 80 ibu-ibu gendong Pasar Beringharjo Yogyakarta di wilayah tengah lantai 3.

Menurut ketua pelaksana Indrawaty Wiyono, kegiatan ini bertujuan silaturahmi dan berbagi. Mengusung tema "Tebarkan Kepedulian Ciptakan Kebersamaan." "Semoga kegiatan ini bisa



KR-Istimewa

PGBN dan Lions Club Yogyakarta Tugu Mustika Mataram bersama ibu gendong Pasar Beringharjo.

menjadi inspirasi bagi forum-forum lain yang ada di Yogyakarta, untuk ikut berbagi kepada warga sekitar," ungkap Indrawaty.

"Semoga sembako yang kami berikan bermanfaat bagi Ibu-ibu di Pasar Beringharjo wilayah tengah," tambah Indrawaty, Ketua PGBN

Yogyakarta. Dalam kesempatan ini PGBN memberi plakat kepada Lurah Beringharjo Wilayah Tengah Achmad Noor Udin diwakili Ponisah. Juga plakat pada Kepala Dinas Perdagangan Kota Yogyakarta Veronica Ambar Ismuwardani SIP diwakili Nuning. (Lat)-f

RUMAH SAKIT "JIH" EMERGENCY CALL 0274-4663555
JiHealth corner
Tanya jawab kesehatan
Pertanyaan dapat dikirimkan melalui e-mail konsultasi@rs-jih.co.id

Nutrisi Selama Kehamilan

Nurmalita Puspitasari SGz RD

KEHAMILAN salah satu fase anugerah kehidupan bagi seorang wanita. Selama masa kehamilan, banyak hal yang akan terjadi termasuk berbagai perubahan fisiologis pada tubuh secara signifikan. Tidak hanya berfokus pada perubahan satu orang, fase kehamilan meliputi proses kehidupan dua orang yaitu ibu hamil dan janin dalam kandungan.

Selama fase kehamilan, tubuh akan membutuhkan peningkatan jumlah makronutrien maupun mikronutrien termasuk di dalamnya ada karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Nutrisi yang lengkap dan seimbang merupakan salah satu faktor penting yang perlu diperhatikan selama kehamilan.

Asupan gizi seimbang yang baik tidak hanya mendukung kesehatan ibu selama hamil, juga berperan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan optimal janin dalam kandungan. Hal tersebut disebabkan karena satu-satunya sumber nutrisi bagi janin hanyalah dari nutrisi ibu selama hamil, oleh karena itu kunci dari kesehatan, pertumbuhan, dan perkembangan optimal bagi janin adalah makanan bergizi seimbang sesuai usia kehamilan ibu.

Memenuhi asupan gizi seimbang meliputi sumber protein, karbohidrat, lemak, vitamin dan mineral harian sangat dianjurkan untuk ibu hamil. Nutrisi lengkap dan seimbang yang dikonsumsi selain membantu pertumbuhan organ vital pada janin, juga bisa membantu mengurangi risiko komplikasi kehamilan, serta mempersiapkan tubuh ibu untuk memproduksi ASI eksklusif yang cukup untuk bayi kelak. Pemenuhan nutrisi lengkap dan seimbang akan mendukung pembentukan organ tubuh bayi secara optimal, membantu peningkatan berat badan bayi secara optimal dalam kandungan, dan menurunkan risiko adanya pertumbuhan yang abnormal pada bayi dalam kandungan. Beberapa nutrisi penting yang perlu dipenuhi untuk ibu selama masa kehamilan di antaranya adalah:

1. Asam Folat: Dikenal vitamin B9 merupakan salah satu mikronutrien yang memiliki peran penting selama periode pembelahan dan pertumbuhan sel. Bagi ibu hamil, perlu memenuhi kebutuhan asam folat yang bermanfaat dalam mencegah terjadinya neural tube defect atau cacat tabung syaraf pada janin. Asam folat memiliki peran penting dalam pertumbuhan dan



perkembangan otak dan syaraf pada janin dalam kandungan. Sumber asam folat dapat ditemukan dalam sayuran hijau seperti bayam dan brokoli, sereal fortifikasi, kacang-kacangan, buah-buahan, dan lain sebagainya.

2. Zat Besi: Salah satu zat gizi mikro yang sangat perlu diperhatikan terutama pada ibu hamil. Zat besi merupakan sumber dari pembentukan sel darah merah, di mana sel darah merah memiliki peran utama dalam distribusi oksigen dalam tubuh. Zat besi yang cukup pada ibu hamil dapat menghindarkan ibu hamil dari kondisi

anemia, lemah, dan risiko komplikasi kehamilan lain. Sumber zat besi dapat ditemukan dalam makanan sumber protein seperti daging merah, hati, ikan, unggas, sereal fortifikasi, dan sayuran berwarna hijau.

3. Kalsium: Merupakan bagian dari mikronutrient esensial yang diperlukan untuk pembentukan tulang dan gigi. Kalsium yang dikonsumsi cukup oleh ibu selama kehamilan dapat mendukung tulang dan gigi pada bayi agar lebih kokoh dan mencegah osteoporosis atau pengeroposan tulang pada ibu hamil. Pemenuhan asupan kalsium dapat bersumber dari protein hewani, susu dan turunannya, sayuran hijau, buah-buahan, serta kacang-kacangan.

4. Protein: Merupakan salah satu makronutrisi yang penting untuk dipenuhi pada setiap hidangan. Sumber protein dapat berupa protein nabati maupun hewani pada lauk pauk. Pemenuhan kebutuhan protein pada ibu hamil sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan jaringan pada janin selama dalam kandungan. Selain itu, protein juga dapat mendukung sistem kekebalan tubuh pada ibu maupun janin. Sumber protein dapat ditemukan pada lauk pauk seperti daging merah, ayam, ikan, telur, kacang-kacangan, dan biji-bijian.

5. Asam Lemak Omega-3: Bisa diperoleh dari beberapa jenis bahan makanan seperti ikan, telur, alpukat, kacang-kacangan, dan biji-bijian. Asam lemak omega-3 dapat membantu dalam perkembangan kognitif pada bayi dalam kandungan. Selain itu, asam lemak omega-3 juga mendukung dalam pertumbuhan dan perkembangan jaringan-jaringan pada tubuh bayi dalam kandungan terutama pada otak dan mata.

Memenuhi kebutuhan lemak sehat selama masa kehamilan dapat memberikan dampak baik jangka panjang untuk ibu maupun bayi dalam kandungan. (*)

LBH APIK Mengupas
Diasuh Lembaga Bantuan Hukum 'Asosiasi Perempuan Indonesia Untuk Keadilan' Yogyakarta

Pemaksaan Hubungan dalam Perkawinan Sah

Tanya:

Suami sering memaksa saya melakukan hubungan badan tanpa persetujuan. Apakah ini termasuk pelanggaran hukum, dan apa yang bisa saya lakukan?

Ola, Yogya

Jawab:

Tindakan tersebut melanggar Pasal 8 huruf (a) UU 24/2004 tentang PKDRT, yang menyebutkan bahwa kekerasan seksual, termasuk pemaksaan hubungan, adalah bentuk kekerasan dalam rumah tangga. Hal ini dipertegas dalam Pa-

sal 1 angka 1 dan Pasal 5 UU PKDRT, yang melarang kekerasan fisik, psikis, seksual, dan penelantaran rumah tangga.

Pelaku dapat dipidana hingga 12 tahun penjara atau denda hingga Rp 36 juta. Jika ingin melapor, siapkan bukti seperti visum dari dokter, hasil pemeriksaan psikologis, catatan kronologi kejadian, dan saksi (jika ada). Bukti ini akan memperkuat laporan Anda ke pihak berwenang.

LBH Apik siap mendampingi Anda dalam proses hukum. Ingat, Anda berhak mendapatkan rasa aman dan dihormati dalam rumah tangga. ☑

KLINIK PKBI

Siklus Menstruasi

Tanya:

Minggu lalu saya periksa ke dokter, disarankan operasi karena ada polip serviks. Saya merasa menstruasi tidak tuntas dan muncul flek setelah seminggu selesai menstruasi. Setelah berhubungan juga kadang ada flek. Dokter menyarankan operasi dan kuret. Mengapa harus dikuret ya Dok? Terima kasih.

Rini, Yogya

Jawab:

Terima kasih Mbak Rini pertanyaannya. Sebagai informasi, polip adalah pertumbuhan jaringan kecil pada tubuh yang bersifat jinak, tetapi bisa juga menjadi ganas. Polip bisa muncul di rahim dan serviks, dan banyak orang yang tertukar antara polip serviks dan polip rahim.

Untuk mengetahui perbedaan keduanya, simak ulasannya berikut. - Polip serviks merupakan tumor jinak yang berkembang pada serviks dan seringkali tidak bergejala.

- Polip serviks merupakan pertumbuhan jaringan abnormal atau tumor jinak di dinding dalam saluran leher rahim atau permukaan luar serviks.

- Polip serviks cenderung lebih banyak dialami perempuan pada rentang usia 40-50 tahun yang memiliki lebih dari satu anak.

Penyebab polip serviks belum diketahui secara pasti. Namun, kondisi ini erat dikaitkan peningkatan hormone estrogen dalam tubuh perempuan. Selain itu, kondisi ini juga dapat dipicu beberapa hal, seperti:

- Infeksi, termasuk infeksi di organ reproduksi.
- Peradangan leher rahim yang berlangsung lama atau kronis.
- Penyumbatan pembuluh darah serviks.

Sebagian besar penderita polip serviks tidak mengalami gejala apapun. Kondisi ini umumnya baru diketahui saat melakukan pemeriksaan panggul atau

pap smear. Namun apabila muncul gejala maka gejala tersebut antara lain:

1. Perdarahan pascamenopouse atau perdarahan di antara waktu menstruasi.
2. Perdarahan setelah melakukan hubungan seksual.

3. Menstruasi dengan jumlah darah lebih banyak dari biasanya.

4. Keluar cairan vagina yang berwarna dan berbau (biasanya karena ada infeksi).

Perdarahan yang terjadi pada polips serviks bisa berjumlah banyak atau hanya berupa bercak. Umumnya, penderita polip serviks hanya memiliki satu polip, tapi bisa juga lebih dari itu dengan ukuran kurang dari 3 cm.

Polip serviks sebenarnya tidak perlu diangkat jika tidak berukuran besar dan tidak menimbulkan perdarahan atau keluhan yang mengganggu. Terkadang, polip serviks dapat luruh dengan sendirinya ketika menstruasi atau melakukan hubungan seksual.

Namun, memiliki polip serviks berupa tonjolan atau tumor menyerupai jari berwarna merah atau ungu saat pemeriksaan.

Umumnya, polip diangkat dengan alat penjepit khusus atau dengan cara dipelintir secara perlahan. Namun, jika polip terlalu besar, kemungkinan dibutuhkan pembedahan di kamar operasi dengan obat bius.

Operasi kuret juga bisa dilakukan untuk mengangkat polip rahim. Dalam prosedur kuret, dilakukan jika ukuran polip kecil. Namun apabila dirasa polip sangat mengganggu maka konsultasikan kepada dokter.

Demikian penjelasan kami dan semoga bermanfaat. Salam. ☑

Diasuh,
dr J Nugrahaningtyas W Utami MKes

Pertanyaan ke email:
maribahagia727@gmail.com