

Waspada Leptospirosis Saat Musim Penghujan

LEPTOSPIROSIS penyakit zoonosis yang dapat ditemukan di seluruh dunia, disebabkan oleh genus leptospira. Sembilan puluh persen kasus leptospirosis bermanifestasi sebagai penyakit demam akut dan mempunyai prognosis baik, sedangkan 10 persen kasus lain mempunyai gambaran klinis lebih berat sehingga menyebabkan kematian pada.

Manifestasi leptospira yang berat dan seringkali fatal dikenal sebagai penyakit weil atau leptospirosis ikterik, dengan gambaran klasik berupa demam, ikterus (kuning), gagal ginjal, dan perdarahan. Organ lain yang dapat pula terkena adalah jantung, paru, dan susunan saraf pusat.

Leptospira ditularkan melalui luka pada kulit, atau melalui konjungtiva mata dan selaput lendir dalam tubuh. Manusia dapat terinfeksi melalui kontak langsung dengan urin atau cairan reproduksi dari hewan yang terinfeksi, melalui kontak dengan sumber air yang terkontaminasi urin atau tanah basah, atau dengan mengonsumsi makanan atau air yang terkontaminasi. Pada keadaan ideal, leptospira dapat bertahan selama 16 hari di air dan 24 hari di tanah. Infeksi jarang terjadi melalui gigitan hewan atau kontak manusia ke manusia. Hewan pengerat merupakan reservoir penting bagi leptospira, tetapi sebagian besar mamalia, termasuk anjing, kuda, sapi, dan babi, serta banyak spesies satwa liar, dapat terinfeksi dan mengeluarkan bakteri tersebut melalui urin mereka.

Epidemiologi

LEPTOSPIROSIS tersebar di seluruh dunia, namun insidensinya lebih tinggi di daerah beriklim tropis. Daerah dengan kasus tertinggi meliputi sebagian Afrika sub-Sahara, sebagian Amerika Latin, Karibia, Asia Selatan dan Tenggara, serta Oseania.

Wisatawan ke daerah endemis berisiko lebih tinggi saat beraktivitas rekreasi air tawar (misalnya, berperahu, berenang), terutama setelah hujan lebat atau banjir, sama seperti halnya seseorang yang bekerja dan kotak langsung dengan hewan di daerah endemis, terutama saat terpapar cairan tubuh mereka.

Leptospirosis paling sering terjadi pada pria dewasa. Estimasi insidensi tahunan di seluruh dunia adalah >1 juta kasus, termasuk 59.000 kematian. Wabah dapat terjadi setelah hujan lebat atau banjir di daerah endemis, terutama di daerah perkotaan di negara-negara berpendapatan rendah dan

dr Dimas Pradita MKes (AAAM) AIFO-K



menengah, di mana kondisi perumahan dan sanitasi buruk dan infestasi hewan pengerat umum terjadi.

Masa inkubasi leptospirosis adalah 2–30 hari, tetapi penyakit biasanya muncul 5–14 hari setelah terpapar. Sebagian besar infeksi dianggap tanpa gejala tetapi penyakit klinis dapat muncul sebagai penyakit demam akut yang sembuh sendiri, diperkirakan terjadi pada 90 persen infeksi klinis, atau sebagai penyakit parah yang berpotensi fatal dengan disfungsi multiorgan pada 5 persen – 10 persen pasien. Pada pasien yang berkembang menjadi penyakit parah, penyakitnya dapat bersifat bifasik, dengan penurunan demam sementara di antara fase.

Fase septikemia akut berlangsung 7 hari dan muncul sebagai penyakit demam akut dengan gejala termasuk sakit kepala parah dan meliputi rasa silau dan nyeri belakang mata; menggigil; nyeri otot yang biasanya melibatkan betis dan punggung bawah, mual, muntah, diare, nyeri perut.

Fase kedua atau fase imun ditandai dengan produksi antibodi dan keberadaan leptospira dalam urin. Pada pasien yang mengalami perkembangan menjadi penyakit parah, temuan klinis dapat mencakup gangguan irama jantung, perdarahan, penyakit kuning, gagal hati, meningitis aseptik, insufisiensi paru, dan gagal ginjal. Sindrom yang dijelaskan secara klasik, penyakit Weil, terdiri dari gagal ginjal dan hati.

Pengobatan

JIKA diduga leptospirosis, segera mulai terapi antimikroba, tanpa menunggu hasil tes diagnostik. Pengobatan dini dapat efektif dalam mengurangi keparahan dan durasi

infeksi. Untuk pasien dengan gejala ringan, antibiotik doksisisiklin adalah obat pilihan, kecuali jika ada kontraindikasi. Penisilin intravena adalah obat pilihan untuk pasien dengan leptospirosis berat. Pasien dengan leptospirosis berat mungkin memerlukan rawat inap dan terapi suportif.

Cara terbaik untuk mencegah infeksi adalah dengan menghindari paparan. Anjurkan wisatawan untuk menghindari paparan air yang berpotensi terkontaminasi, air banjir, hewan atau cairan tubuh hewan yang berpotensi terinfeksi, dan area dengan infestasi hewan pengerat. Beri edukasi kepada wisatawan yang mungkin berisiko tinggi terkena infeksi untuk mempertimbangkan tindakan pencegahan tambahan. Misalnya, mengenakan pakaian pelindung, terutama alas kaki, menginstruksikan mereka untuk menutupi luka dan lecet dengan pembalut oklusif. Memberi konseling tentang merebus atau mengolah air minum yang berpotensi terkontaminasi secara kimia, dan memberikan kemoprofilaksis.

Studi terbatas telah menunjukkan, kemoprofilaksis dengan doksisisiklin (200 mg secara oral) yang dimulai 1–2 hari sebelum dan berlanjut selama periode paparan, mungkin efektif dalam mencegah penyakit klinis pada orang dewasa dan dapat dipertimbangkan untuk orang-orang yang berisiko tinggi dan dengan paparan jangka pendek.

dr Dimas Pradita MKes (AAAM) AIFO-K: Dokter Klinik Intan Pakualaman Yogyakarta.



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 •

Antioksidan Penting Guna Mencegah Penuaan dr Aninda Dian Anggraeni



antioksidan diantaranya adalah vitamin C, vitamin E, vitamin A, flavonoid, dan selenium.

Vitamin C merupakan antioksidan yang banyak ditemukan dalam jeruk dan sayuran berdaun hijau gelap. Vitamin C dapat menghambat munculnya keriput karena berperan dalam regenerasi sel kolagen kulit. Dalam 1 buah jeruk terdapat vitamin C sebanyak 45 mg yang sudah memenuhi 75 persen dari kebutuhan harian. Selain Vitamin C, Vitamin E juga merupakan antioksidan yang banyak terdapat pada kacang-kacangan, alpukat, minyak wijen, ubi, tomat, dan jagung. Konsumsi Vitamin A atau β -karoten yang cukup juga sangat dianjurkan untuk menghambat penuaan dini. Vitamin A dalam 1/2 buah wortel dan 1 potong hati sapi sudah dapat memenuhi anjuran kebutuhan vitamin A harian.

Selain vitamin, antioksidan yang dapat ditemukan pada tanaman adalah flavonoid. Kandungan flavonoid tertinggi dapat ditemukan dalam ekstrak teh hijau. Namun demikian, konsumsi ekstrak teh hijau perlu diperhatikan karena kandungan senyawa tanin yang dapat menghambat penyerapan zat besi sehingga meningkatkan risiko anemia. Dalam sehari dianjurkan cukup mengonsumsi 1 gelas ekstrak teh hijau untuk memenuhi kebutuhan akan antioksidan.

Selenium adalah salah satu zat gizi yang masuk golongan mineral dan diperlukan tubuh dalam pertahanan dari radikal bebas. Selenium dapat ditemukan dalam bawang, tomat, brokoli, kubis, kacang hijau, dan yang tertinggi dijumpai pada makanan hasil laut (*seafood*).

Dalam sehari, dianjurkan mengonsumsi lima porsi buah dan sayur untuk memenuhi kebutuhan akan vitamin dan mineral. Selain asupan gizi seimbang, *healthy life style* juga perlu diterapkan seperti tidak merokok, menghindari paparan polusi berlebihan agar penumpukan radikal bebas oleh faktor lingkungan juga dapat dicegah.

dr Aninda Dian Anggraeni: Dokter umum Rumah Sakit JIH

PROSES penuaan atau aging dalam tubuh terjadi secara alami. Namun, terdapat beberapa faktor yang dapat mempercepat proses penuaan sehingga terjadi suatu kondisi yang sering disebut penuaan dini. Penuaan dini merupakan proses penuaan kulit yang lebih cepat dari waktunya. Penuaan dini bisa terjadi pada siapa saja, terutama di Indonesia yang merupakan daerah beriklim tropis dengan sinar matahari berlimpah.

Proses degenerative pada kulit dapat terjadi lebih cepat akibat terlalu sering terpapar sinar ultraviolet. Lingkungan yang semakin lama semakin terpolusi dan zat-zat kimia yang terkandung di dalamnya, paparan sinar matahari, serta pola perilaku yang kurang sehat seperti merokok dan asupan yang kurang bergizi seimbang merupakan salah satu penyebab menumpuknya radikal bebas dalam tubuh yang dapat mempercepat penuaan dini.

Penuaan dini sendiri dapat dihindari dengan konsumsi antioksidan. Sangat dianjurkan konsumsi makanan bervariasi dan mengandung zat gizi seimbang yang dapat meningkatkan jumlah asupan antioksidan. Zat gizi yang memiliki sifat

KELUARGA

SIDANG CSW 69

Indonesia Komitmen Dorong Kesetaraan Gender

MENTERI Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPPA) Arifah Fauzi menegaskan komitmen Indonesia mencapai kesetaraan gender dan pemberdayaan perempuan dalam sesi General Discussion sidang Commission on the Status of Women (CSW) ke-69 di New York. Menteri PPPA memaparkan berbagai langkah strategis yang telah dilakukan Indonesia, termasuk penguatan regulasi, pemberdayaan ekonomi, peningkatan partisipasi politik, akses pendidikan dan kesehatan, serta kolaborasi internasional.

"Untuk mewujudkan kesejahteraan bagi perempuan, Indonesia memiliki Peta Jalan Ekonomi Perawatan 2025, A2045 yang diluncurkan 28 Maret 2024 untuk memastikan perempuan mendapatkan akses terhadap pekerjaan layak dan lingkungan kerja yang inklusif. Program Perlindungan Sosial diperluas untuk mendukung pemberdayaan ekonomi perempuan, khususnya perempuan kepala keluarga, penyintas kekerasan, dan perempuan yang terdampak bencana. Kerangka hukum perlindungan perempuan juga diper-

kuat untuk melindungi perempuan dan anak dari kekerasan serta diskriminasi," tutur Arifah.

Kesetaraan dan kesempatan memimpin, ungkap Menteri PPPA, mutlak didapatkan perempuan karena perempuan telah membuktikan kontribusi besar dalam pembangunan.

Sejalan Deklarasi Beijing dan Platform for Action, Indonesia tidak sekadar berbicara tentang kesetaraan gender, juga mengambil langkah nyata mewujudkan. Pemerintah Indonesia bertekad menjembatani kesenjangan gender dengan membuka

lebih banyak peluang bagi perempuan, mengentaskan kemiskinan, memperkuat peran perempuan dalam kepemimpinan, serta menghadirkan perlindungan sosial yang komprehensif.

Bilateral Mesir SEBELUMNYA dalam pertemuan bilateral dengan Mesir dan Singapura, Indonesia mendorong pemberdayaan perempuan di bidang ekonomi dan budaya. Pertemuan yang diinisiasi Mesir itu mendiskusikan strategi kedua negara dalam meningkatkan pemberdayaan perempuan, khususnya kewirausahaan perempuan.

Menteri PPPA menyampaikan, Ruang Bersama Indonesia (RBI) berfungsi sebagai wadah pengembangan usaha mikro, kecil dan menengah (UMKM), dengan menyediakan pelatihan, akses modal, dan pendampingan. Hal ini sejalan dengan visi Kemen PPPA memperluas fungsi pelayanan berbasis masyarakat demi menciptakan desa lebih mandiri, inklusif dan berkelanjutan.

"Kami memberikan apresiasi terhadap upaya Mesir dalam mendukung kesetaraan gender dan upaya pemberdayaan perempuan. Ke depan, semoga kerja sama ini dapat berkembang menjadi kemitraan berkelanjutan. Selain itu, mengingat Indonesia dan Mesir sama-sama negara dengan penduduk mayoritas muslim, maka mengatasi kesenjangan gender diperlukan pendekatan dari sisi agama. Indonesia dapat belajar bagaimana fatwa di Mesir dikeluarkan dalam memfasilitasi usaha pemberdayaan perempuan dan perlindungan anak," terang Menteri PPPA.

Pada kesempatan sama, Deputi Bidang Kesetaraan Gender Kemen PPPA, Amurwani Dwi Lestariningsih, bertemu Ministry of Social and Family Development (MSF) Singapura dalam Sidang Commission on the Status of Women ke-69 (CSW69) untuk memperkuat kerja sama di bidang pemberdayaan perempuan, perlindungan anak, dan pembangunan keluarga. "Kami mengapresiasi dukungan MSF dalam berbagai inisiatif yang telah dilakukan bersama, termasuk *side event* di CSW dan kunjungan Menteri PPPA periode 2019 - 2024 ke rumah aman Singapore Council of Women's Organisations (SCWO) pada 2022, yang menginspirasi pengembangan rumah SAPA," ujar Amurwani.

MoU kedua negara yang ditandatangani pada 8 November 2022, kata Amurwani, menjadi dasar kerja sama strategis dalam berbagi praktik terbaik, pertukaran informasi, serta kolaborasi dalam program pemberdayaan perempuan dan perlindungan anak.

Meski MoU ini telah berakhir November 2024, Amurwani berharap kemitraan ini dapat terus berlanjut dengan berbagai bentuk kerja sama baru lebih konkret. (Rini Suryati)-d



KR-Humas Kemen PPPA

Indonesia di Commission on the Status of Women ke-69 di New York.

KLINIK PKBI

Mengenal Disentri

Tanya: Izin bertanya, Dok. Beberapa waktu lalu saya diare dengan darah. Setelah diperiksa dokter, saya dinyatakan terkena disentri. Untuk itu mohon penjelasan mengenai penyakit ini. Karena menyebabkan saya tidak bisa masuk kerja. Terima kasih.

Uning, Yogya

Jawab: Terima kasih pertanyaannya. Perlu dipahami tentang penyakit disentri ini. Disentri adalah infeksi pada saluran pencernaan yang dapat menyebabkan diare berdarah, lendir pada feses, dan nyeri pada saat buang air besar. Terdapat dua penyebab utama terjadinya disentri, yaitu infeksi yang disebabkan bakteri shigella atau dikenal sebagai disentri basiler, dan infeksi yang disebabkan parasit entamoeba histolytica atau dikenal sebagai disentri amuba.

Gejala penyakit disentri yang paling mudah dikenali ialah diare yang mengandung bercak darah dan lendir. Hal tersebut terjadi karena usus dan organ pencernaan lain mulai terinfeksi bakteri. Diare biasanya juga diikuti dengan rasa nyeri atau kram perut.

Gejala-gejala tersebut umumnya berlangsung antara satu sampai tiga hari dan akan membaik dalam jangka waktu satu minggu. Namun terdapat gejala yang lebih spesifik. Hal ini dikarenakan kuman yang menyerang.

Apabila disebabkan bakteri shigella ini umumnya menimbulkan gejala berupa demam dan mual. Namun, feses penderita cenderung tidak berlendir dan tidak mengandung bercak darah. Sedangkan untuk disentri yang disebabkan amoeba, maka feses penderitanya akan berlendir dan mengeluarkan bercak darah.

Kondisis yang dapat mempercepat terkena atau menyebabkan cepat sembuh nya seseorang akibat terkena disentri adalah:

- Kebersihan diri kurang, seperti tidak mencuci tangan sebelum makan dan setelah buang air besar.
- Benda yang terkontaminasi parasit atau bakteri penyebab disentri, yang masuk ke dalam mulut seseorang.
- Makanan dan air yang terkontaminasi kotoran manusia.
- Daerah dengan ketersediaan air bersih yang tidak memadai.
- Lingkungan dengan tempat pembuangan limbah yang tidak tertata dengan saksama.
- Penggunaan pupuk untuk tanaman yang berasal dari kotoran manusia.

Pencegahan yang dapat dilakukan adalah:

- Selalu mencuci tangan dengan air dan sabun, terutama sebelum makan, memasak, menyiapkan makanan, dan setelah buang air besar, serta mengganti popok bayi.
- Hindari kontak langsung dengan pengidap.
- Hindari penggunaan handuk yang sama dengan pengidap.
- Gunakan air panas untuk mencuci pakaian pengidap.
- Selalu bersihkan toilet dengan desinfektan setiap selesai digunakan.
- Selalu mengonsumsi air yang telah dimasak hingga mendidih dan air di botol yang masih tertutup rapat.

Demikian penjelasan kami. Semoga bermanfaat. Salam.

Diasuh: dr J Nugrahaningtyas W Utami MKes