

Memahami Jemaah Haji Lansia dan Berkebutuhan Khusus

JAMAAH haji lanjut usia (lansia) dan berkebutuhan khusus satu persatu naik ke dalam bus ramah lansia di depan hotel di Makkah pada awal Juli, menjelang siang. Dokter Leksmna Ary yang mengantar kepergian jemaah haji lansia dan berkebutuhan khusus, matanya mulai berkaca-kaca, tidak lama setelah itu dia menyeka air mata yang tak terbendung lagi.

Entah ada ikatan batin apa antara Dokter Leksmna dan puluhan jemaah haji lansia berkebutuhan khusus tersebut, hingga kepergian jemaah haji ke hotelnya masing-masing berhasil menarik keluar air mata Dokter Leksmna.

Sementara, jemaah haji lansia dan berkebutuhan khusus saat menaiki bus ramah lansia nampak segar dan bersih terawat. Perasaan bahagia mereka terpancar dari wajah mereka yang mudah tersenyum saat diajak berbicara. Mereka adalah sebagian dari 129 jemaah haji lansia berkebutuhan khusus, yang mengikuti program safari wukuf.

Dokter Leksmna bersama rekannya Rudiyanto bagian dari Panitia Penyelenggara Ibadah Haji (PPIH) 2023 bidang Penanganan Krisis dan Pertolongan Pertama pada Jemaah Haji (PKP3JH), sangat memahami kondisi jemaah haji lansia dan berkebutuhan khusus.

Masalah Geriatri

Dokter Leksmna dan Rudiyanto menjalin ikatan emosional dengan para jemaah haji lansia dan berkebutuhan khusus.

Dokter Leksmna awalnya kaget melihat kondisi jemaah haji lansia dan berkebutuhan khusus yang memiliki masalah geriatri pada umumnya. Geriatri adalah pasien lansia dengan multi penyakit dan gangguan akibat penurunan fungsi organ, psikologi, sosial, ekonomi dan lingkungan yang membutuhkan pelayanan kesehatan secara terpadu.

"Jemaah haji lansia dan berkebutuhan khusus tersebut kami tempatkan di kamar masing-masing (di hotel transit sebelum safari wukuf), kemudian kami koordinasi program apa yang harus dilakukan untuk mereka," ujar Dokter Leksmna dengan matanya yang masih memerah karena sempat berkaca-kaca sebelumnya, saat melepas kepergian puluhan jemaah haji lansia.

Petugas haji menganggap jemaah haji lansia dan berkebutuhan khusus tersebut sebagai keluarga. Juga sebaliknya, jemaah haji lansia dan berkebutuhan khusus menganggap petugas haji adalah anak dan cucunya.

Dokter Leksmna, Rudiyanto dan petugas haji lainnya betul-betul menjaga kesehatan mental dan psikologi jemaah haji lansia dan berkebutuhan khusus. Mereka diajak berbicara, didengarkan, dan diajak beribadah bersama.



Rudiyanto dan Dokter Leksmna.

KR-Rini Suryati

Bahkan, Dokter Leksmna, Rudiyanto dan petugas haji lainnya merawat kebutuhan personal jemaah haji lansia dan berkebutuhan khusus tersebut. Mulai dari memandikan, memasang pampers, memandikan, menyapu air besar dan menyuci.

"Beruntung latar belakang kami kesehatan, pak Rudiyanto adalah perawat, pak Rudiyanto membimbing kami semua mengajari bagaimana mengganti pampers, memandikan, menyuci dan lain sebagainya," kata Dokter Leksmna.

Saat Rudiyanto dan petugas haji lainnya menerima jemaah haji lansia berkebutuhan khusus menjelang safari wukuf, kondisi jemaah haji tersebut memang pas-pasan. Sehingga Rudiyanto dan petugas lainnya harus mencari pakaian dan lain sebagainya untuk jemaah haji lansia tersebut, lebih siap melakukan safari wukuf.

"Kami carikan pakaian buat nenek-nenek (jemaah haji lansia berkebutuhan khusus), mereka senang dikasih kerudung, saya mandikan, buang air besarnya saya bersihkan," ujar Rudiyanto mengenang pengalaman bersama jemaah haji lansia berkebutuhan khusus.

Sangat Emosional

Rudiyanto berkata jujur, dia mengakui bahwa sangat emosional saat ditinggal pergi jemaah haji lansia berkebutuhan khusus yang beberapa hari sebelumnya dirawat dan ditemani olehnya. Rudiyanto berdoa, semoga semuanya jadi haji yang mabrur.

"Bercandanya saya ke teman-teman, kalau bapak/ibu (jemaah haji lansia berkebutuhan khusus suatu saat) dipanggil Allah, kalau bapak/ibu ada di surga, tolong panggil kami," ujar Rudiyanto. Meski hanya bercanda, jemaah haji lansia dan berkebutuhan khusus yang dirawat Rudiyanto meneteskan air mata haru saat mendengarnya.

Dokter Leksmna dan Rudiyanto melaksanakan wukuf bersama jemaah haji lansia dan berkebutuhan khusus di dalam bus,

atau yang disebut sebagai program safari wukuf.

Dokter Leksmna mengatakan bahwa sudah tugasnya menemani dan merawat jemaah haji. "Kalau soal ibadah haji mabrur atau tidak, itu kami serahkan kepada Allah SWT," ujarnya dengan nada tegas dan tegar.

Rudiyanto menambahkan, ikut safari wukuf sambil menemani jemaah haji yang ikut safari wukuf karena kondisi jemaah hajinya lansia dan berkebutuhan khusus. Hal tersebut telah dikonsultasikan sebelumnya dengan para kiai. Mabit meski hanya sebentar sekali tetap dilaksanakan dengan cara bergantian, sebab jemaah haji lansia dan berkebutuhan khusus tidak boleh ditinggalkan meski sebentar.

"Kami lontar jumrah sekalian mewakili jemaah haji lansia dan berkebutuhan khusus juga," kata Rudiyanto.

Rudiyanto mengungkapkan cara merawat jemaah haji lansia dan berkebutuhan khusus harus dengan sentuhan hati yang ikhlas, supaya getaran ketulusannya langsung terasa oleh jemaah haji lansia. Mereka juga akan memancarkan getaran kepercayaan sampai meneteskan air mata. Sehingga tercipta situasi saling mendoakan.

Untuk diketahui, ada sebanyak 129 jemaah haji lansia dan berkebutuhan khusus yang tidak mampu melakukan wukuf secara mandiri. Mereka juga di luar kriteria yang disafari wukuf oleh Klinik Kesehatan Haji Indonesia (KKHI).

Mereka yang tidak mampu melakukan wukuf di padang Arafah secara mandiri, awalnya merasa sedih karena ditinggal jemaah haji lain yang melaksanakan wukuf di Arafah. Beruntung PPIH membantu 129 jemaah haji untuk safari wukuf.

Jemaah haji asal Sumatera Selatan, Zaenal Arifin Komar yang berusia 91 tahun mengatakan bersyukur bisa ikut safari wukuf. "Bersyukur bisa safari wukuf," ujar Zaenal. (Rini Suryati)



RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JIHealth corner
Tanya jawab kesehatan

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

Hindari Stress di Tempat Kerja

Oleh : dr. Aninda Dian Anggraeni

MASALAH kesehatan mental dan stress kerja, merupakan masalah yang sering terabaikan di tempat kerja. Setiap orang memiliki batas dalam menghadapi suatu stress, nilai ambang batas seseorang dalam menghadapi stress akan berbeda-beda karena dapat dipengaruhi oleh banyak faktor.

Menurut Kemenkes, stress terkait pekerjaan adalah pola reaksi yang terjadi saat pekerja dihadapkan pada tuntutan pekerjaan yang tidak sesuai dengan pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan pekerja, sehingga mereka membutuhkan daya adaptasi yang lebih tinggi dan upaya yang lebih keras untuk menyelesaikan pekerjaan. Artinya, jika karyawan mampu beradaptasi dengan tekanan yang didapatkan di tempat kerja maka kemampuan dan pengetahuan ini bisa dimanfaatkan untuk menyelesaikan berbagai masalah di tempat kerja dan dapat meningkatkan kemampuan (emotional skill) dari karyawan tersebut. Sebaliknya, jika tidak mampu beradaptasi dan tekanan dalam pekerjaan membuat pekerja menjadi frustrasi, maka kemungkinan dapat terjadi stress yang dapat berakibat pada kesehatan fisik. Petugas kesehatan dapat mengalami stress kerja karena beberapa hal seperti besarnya beban kerja, adanya tekanan waktu, pasien yang kondisi sakit yang sulit, dan lain sebagainya. Stress yang menumpuk dapat menimbulkan gangguan kesehatan fisik maupun jiwa sehingga dapat menurunkan produktivitas kerja.

Stress berkepanjangan tidak hanya memicu kelelahan mental, tapi juga mempengaruhi kesehatan fisik. Gejala yang biasa timbul antara lain meningkatnya denyut jantung, tekanan darah dan cenderung mengalami penyakit jantung, gangguan pencernaan, kelelahan secara fisik, sakit kepala, sakit pada punggung bagian bawah, ketegangan otot serta gangguan tidur. Perlu diperhatikan bahwa apabila selama berolahraga lalu merasakan gelap berputar-putar atau mual atau muntah atau dehidrasi, maka olahraga harus dikurangi atau berhenti. Terjadinya masalah kesehatan jiwa berdampak negatif pada produktivitas.

Adapun beberapa penyebab timbulnya stress kerja antar lain beban

kerja yang sulit dan berlebihan, waktu dan peralatan kerja yang kurang memadai, pengetahuan dan kemampuan karyawan yang kurang memadai, kurangnya penerapan peraturan dalam pekerjaan, kurang dukungan dari rekan sejawat dan pimpinan, tekanan dan sikap pemimpin yang kurang adil dan wajar, konflik antara pribadi dengan pimpinan atau rekan kerja, balas jasa atau imbalan yang terlalu rendah maupun adanya masalah-masalah keluarga yang dapat mempengaruhi performa kerja. Ciri-ciri orang yang mengalami stress dapat dilihat dari reaksi fisik, reaksi pikiran/kognitif, reaksi perilaku dan respon emosional yang diberikan. Reaksi fisik orang yang mengalami stress bisa dilihat dari detak jantung dan tekanan darah yang meningkat, keringat berlebihan, otot-otot tegang, sakit kepala berulang, perubahan pola makan, serta sulit tidur dan tidur tidak nyenyak. Reaksi pikiran atau kognitif pada orang yang mengalami stress cenderung perhatiannya berkurang, menjadi pelupa, berpikir tidak efektif serta sulit memusatkan perhatian atau sulit konsentrasi. Produktivitas berkurang, sering berbuat kesalahan dalam bekerja serta sering tidak masuk kerja juga merupakan reaksi perilaku orang yang mengalami stress. Sedangkan respon emosional yang biasanya diberikan berupa rasa takut atau menutup diri terhadap lingkungan, mudah tersinggung/marah, sedih dan cemas berlebihan serta berkurangnya motivasi kerja.

Beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi stress dan mencapai jiwa yang sehat antara lain menyeimbangkan hidup dalam lingkungan sosial dan pekerjaan, bicarakan keluhan dengan seseorang yang dapat dipercaya, lakukan kegiatan sesuai dengan minat dan kemampuan, jagalah kesehatan dengan olahraga/aktivitas fisik secara teratur, tidur cukup, makan bergizi seimbang, terapkan perilaku hidup bersih dan sehat, kembangkan hobi yang bermanfaat, meningkatkan ibadah dan mendekatkan diri pada Tuhan, berpikir positif dan tenangkan pikiran dengan relaksasi.***

KELUARGA

MASYARAKAT LEBIH KUAT LEBIH SEHAT

Ketika Perempuan dan Anak Diberdayakan

KEPALA Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), Dr (HC) dr Hasto Wardoyo Sp OG(K) menegaskan, masyarakat global harus memajukan kesetaraan gender untuk menciptakan dunia yang lebih adil, tangguh, dan berkelanjutan dengan kemungkinan tak terbatas.

"Masyarakat menjadi lebih kuat dan lebih sehat ketika perempuan dan anak perempuan diberdayakan, untuk memilih bagaimana dan kapan mereka ingin membangun keluarga yang mereka inginkan," ujar dr Hasto Wardoyo, pada peringatan Hari Kependudukan Dunia (HKD) yang jatuh pada 11 Juli 2023.

Mengambil tema "Kekuatan Kesetaraan Gender: Mengangkat Suara Perempuan dan Anak Perempuan untuk Membuka Peluang-peluang Tanpa Batas di Dunia", peringatan HKD 2023 lebih menonjol pada kreativitas, kecerdasan, sumber daya, dan kekuatan dari setengah populasi planet ini, yaitu perempuan. Memberdayakan perempuan sangat penting untuk mengatasi tantangan demografis dan lainnya yang mengancam masa depan umat manusia. Termasuk perubahan iklim dan konflik.

"Keinginan perempuan dan anak perempuan itu, penting untuk didengar - di mana pun, dalam lingkungan pembangunan dan kemanusiaan, di ruang daring maupun luring," kata dr Hasto, seraya menegaskan bahwa memajukan kesetaraan gender penting dilakukan.

Memajukan kesetaraan gender, lanjut dr Hasto, berarti mengharuskan semua elemen masyarakat mendengarkan suara perempuan, anak perempuan dan kelompok termarginalisasikan lainnya, untuk memahami tantangan yang mereka hadapi dalam mewujudkan impian dan potensi mereka.

Terlalu sering, hambatan dan tantangan ekonomi gender terhadap hak dan kesehatan seksual dan reproduksi perempuan, termasuk kurangnya akses kontrasepsi, telah menyulitkan

perempuan untuk menciptakan keluarga yang mereka inginkan - sehingga melanggar otonomi tubuh mereka yang mengancam masa depan global.

Pemerintah, kata dr Hasto, harus membentengi hak perempuan dan anak perempuan serta kemampuan mereka untuk membuat pilihan berdasarkan undang-undang dan kebijakan, demi memastikan populasi global yang lebih inklusif dan tangguh.

Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) merilis bahwa ketidaksetaraan gender, membuat banyak perempuan dan anak perempuan tidak bisa bersekolah, atau mendapatkan pekerjaan dan posisi kepemimpinan. Hanya enam negara di dunia yang jumlah anggota parlemennya setara antara laki-laki dan perempuan.

Kondisi ini membatasi hak pilihan dan kemampuan perempuan, untuk membuat keputusan tentang kesehatan dan kehidupan reproduksi mereka. Hal ini seringkali membuat mereka tidak bisa mencapai rencana re-

produksi dan kesuburan yang mereka inginkan.

Ketidaksetaraan gender juga meningkatkan kerentanan perempuan dan anak perempuan terhadap kekerasan, praktik-praktik berbahaya dan kematian ibu yang sesungguhnya dapat dicegah.

Fakta yang diungkapkan PBB menunjukkan lebih dari 40 persen perempuan di seluruh dunia tidak dapat mengambil keputusan tentang kesehatan seksual dan reproduksi serta hak-hak reproduksi. Hanya satu dari empat perempuan di negara berpenghasilan rendah dan menengah, bisa mewujudkan kesuburan yang mereka inginkan.

Fakta lain, secara global diketahui seorang perempuan meninggal setiap dua menit karena hamil atau melahirkan. Dan dalam situasi konflik, jumlah kematian dua kali lebih tinggi. Di Indonesia, seorang ibu meninggal *hampir* setiap jam akibat komplikasi kehamilan dan persalinan (*Long Form* Sensus Penduduk 2020).



KR -Franz Boedhi Soekarnanto

Perempuan dan anak perempuan harus diberikan hak dan pilihan.

Potret miris lainnya, seperti perempuan pernah mengalami kekerasan pasangan intim, kekerasan seksual non-pasangan, atau keduanya. Di Indonesia, satu dari empat perempuan pernah mengalami kekerasan oleh pasangan atau bukan pasangannya seumur hidup (Survei Pengalaman Hidup Perempuan Nasional Indonesia/SPHPN 2021).

Demikian pula, sebanyak 9,23 persen perempuan usia 20-24 tahun menikah sebelum berusia 18 tahun (Survei Sosial Ekonomi Nasional/Susenas 2021). Hanya enam negara yang memiliki 50 persen atau lebih perempuan di parlemen. Lebih dari dua pertiga dari 800 juta orang di dunia yang tidak bisa membaca adalah perempuan.

Memberdayakan perempuan dan anak perempuan untuk meningkatkan hak-hak mereka dan membuat keputusan, terutama mengenai otonomi tubuh mereka, dipastikan PBB akan berdampak langsung dalam membangun dunia yang lebih baik. Akan lebih banyak orang dapat hidup bebas dari kekerasan dan mencapai potensi optimal mereka.

Menurut Bank Dunia, menutup kesenjangan gender dalam pekerjaan dapat meningkatkan produk domestik bruto (PDB) per kapita hingga rata-rata 20 persen di masa depan. Perempuan dan anak perempuan merupakan 49,7 persen dari populasi global. Di Indonesia, 50,48% penduduk adalah perempuan dan anak perempuan (Dukcapil Kemendagri 2022).

Adapun tujuan kegiatan mempromosikan kesetaraan gender dalam memastikan hak dan pilihan bagi perempuan dan anak perempuan, memperkuat suara perempuan dan anak perempuan tentang hak dan pilihan mereka. (Fia/Ati)-d



Memahami Pikun

Tanya :

Dok, ibu saya usianya 75 tahun. Tapi sekarang mulai pelupa. Apakah ini disebut demensia? Badannya sehat. Kadang bikin malu juga, ditanya sudah makan belum? Jawabnya belum. Padahal sudah makan. Bagaimana mencegah pikun ibu, supaya tidak lebih parah? Noni, Sleman.

Jawab:

Pikun merupakan masalah kesehatan yang disebabkan oleh adanya kerusakan pada sel-sel otak yang membuat kemampuan komunikasi antarsel-sel tersebut terganggu.

Pada Lansia yang mengalami pikun dinamakan sebagai demensia. Demensia adalah kumpulan gejala yang menimbulkan sekelompok gejala tanpa diagnosis pasti. Gejala yang terjadi pada demensia dapat berupa penurunan memori dan daya ingat, penurunan pola pikir, kemampuan berkomunikasi, tidak bisa menjalankan aktivitas sehari-hari seperti makan, memakai baju bahkan sering dijumpai kesulitan mengingat nama anggota keluarga.

Tapi, pikun pada lansia se-

baiknya jangan dimaklumi, karena kondisi ini masih bisa dicegah dengan beberapa cara. Untuk mencegah agar tidak terjadi pikun/demensia makan setiap orang yang telah memiliki usia 60 ke atas diharapkan agar

1. Menjaga kepala dari benturan, kondisi ini bisa mengakibatkan kondisi yang serius bahkan fatal

2. Sering membaca dan menulis, kedua aktivitas ini untuk melatih dan menstimulasi sel-sel saraf otak

3. Sering bersosialisasi. Dengan sering berkomunikasi dengan para anggota keluarga, menghadiri undangan dan kegiatan-kegiatan sosial lainnya, orangtua yang sudah berusia lanjut dapat menjaga dan meningkatkan kemampuan otak, khususnya bagian otak yang mengatur fungsi komunikasi.

Untuk dukungan keluarga sangat dibutuhkan lansia yang sudah mengalami demensia. Dan untuk lebih mengetahui gejala yang dialami perlu dilakukan pemeriksaan lebih lanjut oleh dokter.

Demikian penjelasan kami dan semoga bermanfaat. Salam.

Di asuh oleh : dr J Nugrahaningtyas W Utami M Kes. ☐-d



Suami Pergi

Tanya :

Saya seorang ibu dengan 2 orang anak. Kami menikah 13 tahun silam di KIA. Sialnya suami tergoda perempuan lain bahkan sudah nikah siri. Suami telah pergi sejak 1,5 tahun lalu, tidak pernah kembali ke rumah. Saya berniat gugat cerai suami. Namun masalahnya, tidak diketahui alamatnya. Lalu bagaimana dengan gugatannya, akan dialamatkan ke mana? Nina - Yogyakarta

Jawab:

Kami turut prihatin. Semoga segera selesai dengan baik. Ibu

bisa mengajukan gugatan cerai di pengadilan sesuai wilayah hukum keberadaan anda. Sedangkan pada gugatan cerai alama suami, bisa ditulis alamat terakhir keberadaan suami, kemudian saat ini tidak diketahui keberadaannya baik di Indonesia maupun luar negeri. Gugatan ini disebut gugat Ghoib, tidak diketahui alamat tergugat.

Demikian penjelasan kami semoga bermanfaat.

LBH Apik Yogyakarta Jl Asemgede Ruko No 15 Condongcatur Depok Sleman. Hp.0896 1922 5856. ☐-d