

## Standar Kesehatan Kerja di Perusahaan Cegah Covid-19

DALAM rangka memberikan perlindungan bagi pekerja agar sehat, selamat dan produktif, perlu dilakukan upaya kesehatan kerja yang merupakan bagian dari keselamatan dan kesehatan kerja secara terpadu, menyeluruh dan berkesinambungan di perusahaan. Upaya kesehatan kerja dimaksud adalah, upaya yang ditujukan untuk melindungi setiap orang yang berada ditempat kerja agar hidup sehat dan terbebas dari gangguan kesehatan, serta pengaruh buruk yang diakibatkan dari pekerjaan.

Bila seorang pekerja termasuk individu yang mengalami gangguan kesehatan seperti COVID-19 namun belum terlihat gejalanya dari luar, bagaimanakah seharusnya upaya fasilitas pelayanan kesehatan kerja disuatu perusahaan? Agar tidak terjadi penularan COVID-19, apalagi seorang pekerja adalah seorang individu yang menderita COVID-19 namun belum nyata maka diseyogyakan pekerja yang lain, tidak menderita COVID-19.

Fasilitas pelayanan kesehatan adalah suatu alat dan atau tempat yang digunakan untuk menyelenggarakan upaya pelayanan kesehatan baik promotif, preventif, kuratif maupun rehabilitatif yang dilakukan oleh pemerintah pusat, pemerintah daerah, dan atau masyarakat. Bila seorang pekerja menderita COVID-19 yang menularkan kepada pekerja lain, berarti penyakit COVID-19 yang diderita oleh pekerja kedua adalah penyakit akibat kerja mengingat penyakit akibat kerja adalah penyakit yang disebabkan oleh pekerjaan dan atau lingkungan kerja.

Agar berfungsi dengan baik, penyelenggaraan kesehatan kerja harus meliputi beberapa upaya seperti pencegahan penyakit, peningkatan kesehatan, penanganan kesehatan, dan pemulihan kesehatan. Bila diduga seorang pekerja menderita COVID-19, maka mutlak harus dilakukan pencegahan penyakit bagi pekerja lain; sedang bagi pekerja yang tidak menderita COVID-19 ditingkatkan kesehatannya dan penderita yang positif COVID-19 harus diisolasi serta ditangani kesehatannya dan bekerja kembali.

### Antisipasi Serius

Standar kesehatan kerja adalah bagian dari sistem kesehatan nasional, dengan kebijakan keselamatan dan kesehatan kerja nasional, sesuai dengan ketentuan peraturan per-

Dr dr Lientje Setyawati K Maurits MS SpOK



undang-undangan. Standar kesehatan kerja dalam upaya pencegahan penyakit termasuk penyakit apa saja / COVID-19 meliputi beberapa hal yaitu : A).Identifikasi, penilaian, dan pengendalian potensi bahaya kesehatan. B).Pemenuhan persyaratan kesehatan lingkungan kerja. C).Perlindungan kesehatan reproduksi. D).Pemeriksaan kesehatan baik awal, berkala maupun khusus. E).Penilaian kelayakan bekerja F).Pemberian imunisasi dan atau profilaksis bagi pekerja berisiko tinggi. G).Pelaksanaan kewaspadaan standar dan H).Surveillance kesehatan kerja termasuk penyebaran COVID-19 di perusahaan serta masyarakat.

Dalam upaya peningkatan kesehatan, Standar Kesehatan Kerja harus meliputi : a).Peningkatan pengetahuan kesehatan; b).Pembudayaan perilaku hidup bersih dan sehat; c).Pembudayaan keselamatan dan kesehatan kerja ditempat kerja; d).Penerapan gizi kerja dan e).Peningkatan kesehatan secara fisik dan mental. Dalam upaya penanganan penyakit, Standar Kesehatan Kerja meliputi : a).Pertolongan pertama



ILUSTRASI JOS

pada cidera dan sakit yang terjadi ditempat kerja misal terduga terpapar COVID-19; b).Diagnosis dan tata laksana penyakit seperti diagnosis COVID-19 dan penatalaksanaannya; c).Penanganan kasus kegawat-daruratan medik dan untuk rujukan. Dalam upaya pemulihan kesehatan Standar Kesehatan Kerja harus meliputi pemulihan medis dan pemulihan untuk bekerja dimana pemulihan medis dilaksanakan sesuai kebutuhan medis sedang pemulihan kerja dilaksanakan melalui program kembali bekerja.

Guna keberhasilan penyelenggaraan kesehatan kerja, harus didukung oleh sumberdaya manusia, fasilitas pelayanan kesehatan, peralatan kesehatan kerja, dan pencatatan serta pelaporan. Untuk mengoptimalkan kinerja diatas diperlukan peran serta masyarakat dimana masyarakat berperan serta dalam pelaksanaan kesehatan kerja dan untuk mewujudkan derajat kesehatan yang setinggi-tingginya melalui : a).Perencanaan, pelaksanaan, pemantauan, penilaian, dan pengawasan; b).Pemberian bantuan sarana, tenaga ahli, finansial; c).Dukungan kegiatan penelitian dan pengembangan kesehatan kerja; d).Pemberian bimbingan dan penyuluhan serta penyebarluasan informasi (misal tentang COVID-19) serta sumbangan pemikiran dan pertimbangan berkenaan dengan penentuan kebijakan dan atau pelaksanaan kesehatan kerja.

Berdasarkan hal-hal diatas, semua pihak termasuk para pengusaha harus mengantisipasi secara serius dan tepat ,serta meningkatkan kewaspadaan terhadap pandemi seperti yang terjadi saat ini yaitu pandemi global COVID-19. Dalam mengantisipasi dan meminimalisasi dampak pandemi COVID-19 dipandang perlu mengambil langkah segera, sistematis, dan efektif sebagai tindakan kesiapsiagaan dengan menyusun perencanaan, penanggulangan, serta usaha-usaha dalam menghadapi pandemi COVID-19.

Telah diutarakan diatas, berbagai upaya agar COVID-19 dan lain-lain penyakit infeksius tidak mudah menginfeksi para pekerja yang bekerja ditempat kerja masing-masing melalui pemeliharaan hidup sehat dan penyehatan lingkungan.

"Salam K3"

\*)Dokter Spesialis Kedokteran Okupasi dan K3 RSA UGM.

RUMAH SAKIT "JIH"  
EMERGENCY CALL  
0274-4663555

JiHealth corner  
Tanya jawab kesehatan

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

## Pentingnya ASI bagi Tumbuh Kembang si Kecil

MASIH dalam rangka World Breastfeeding Week, kita akan kembali mengulas pentingnya ASI untuk tumbuh kembang si kecil. ASI mengandung banyak komponen yang sesuai dengan kebutuhan bayi. Zat-zat yang terkandung dalam ASI sangat diperlukan untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan, terutama dalam masa emas 2 tahun pertama kehidupan seorang anak.

30 menit semenjak lahir.

- ASI eksklusif diberikan hingga usia enam bulan, tanpa makanan atau minuman lain, termasuk air putih dan jus buah.

- Setelah si Kecil menginjak usia enam bulan lebih, ASI dapat diberikan bersama makanan pendamping ASI (MPASI) lainnya hingga umur si Kecil mencapai dua tahun

### Tumbuh Kembang Anak:

Keberhasilan perkembangan anak ditentukan oleh keberhasilan pertumbuhan dan perkembangan otaknya; hal ini dapat dipantau melalui pengukuran lingkar kepala secara berkala. Jadi dapat dikatakan bahwa nutrisi, selain mempengaruhi pertumbuhan, juga mempengaruhi perkembangan otak, dan ASI adalah nutrisi yang terbaik untuk perkembangan otak manusia.

Pemberian ASI yang lebih lama memberi keuntungan pada perkembangan kognitif anak. Penelitian Angelsen dkk. (2001) memperlihatkan bayi yang mendapat ASI kurang dari 3 bulan memiliki IQ yang lebih rendah dibanding bayi yang mendapat ASI 6 bulan atau lebih. Suatu penelitian di Honduras memperlihatkan bayi yang mendapat ASI eksklusif selama 6 bulan dapat merangkak dan duduk lebih dahulu dibanding mereka yang sudah mendapat makanan pendamping ASI pada usia 4 bulan.

Menyusui juga akan meningkatkan ikatan batin antara ibu dan anak. Ikatan batin yang erat, mesra, dan selaras yang diciptakan seawal dan sepermanen mungkin sangat penting, karena (1) turut menentukan perilaku anak di kemudian hari, (2) menstimulasi perkembangan otak anak, (3) merangsang perhatian anak kepada dunia luar, (4) menciptakan kelekatan (attachment) antara ibu dan bayi.

### Kesimpulan :

Pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal memerlukan dukungan nutrisi dan stimulasi yang adekuat. Air Susu Ibu dapat memenuhi semua kebutuhan dasar anak untuk tumbuh dan berkembang, baik kebutuhan fisis-biomedis (asuh), kebutuhan kasih sayang/emosi (asih), maupun kebutuhan akan stimulasi (asah).

Sumber : Buku Bedah ASI IDAI

### Komposisi ASI:

- ASI mengandung bahan-bahan yang sangat mudah dicerna dan diserap oleh bayi, bahkan bayi prematur sekalipun.

- Laktosa ASI sebagai sumber karbohidrat diserap lebih baik dibanding yang terdapat di dalam susu formula.

- Komposisi protein lebih banyak whey yang mudah diserap oleh usus bayi, berbeda dengan protein casein pada susu sapi

- ASI mempunyai jenis asam amino yang lebih lengkap dibanding susu sapi. Salah satu contohnya adalah asam amino taurin; asam amino ini hanya ditemukan dalam jumlah sedikit di dalam susu sapi. Taurin diperkirakan mempunyai peran pada perkembangan otak

- Anak jarang sakit, karena adanya antibodi baik seluler maupun humoral di dalam ASI.

- Lemak dalam ASI selain jumlahnya lebih besar, profilnya juga berbeda dibanding lemak di dalam susu formula. Lemak diperlukan untuk pertumbuhan jaringan saraf dan retina mata.

- ASI kaya akan vitamin dan mineral yang sangat berguna untuk pembentukan sel dan jaringan.

- Dalam Proses menyusui atau meng"ASI"hi, ibu dapat melakukan berbagai macam stimulasi sensoris: taktil, pendengaran, penglihatan, penciumann

- Limpahan kasih sayang pada saat menyusui membuat si bayi merasa nyaman dan aman di dalam dekapan ibu, yang penting pula untuk tumbuh kembangnya.

### Pemberian ASI:

Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) menyatakan, air susu ibu (ASI) merupakan satu-satunya nutrisi ideal untuk bayi pada masa enam bulan pertama kehidupannya.

- ASI sebaiknya mulai diberikan semenjak bayi lahir. Idealnya, si Kecil sudah mulai menyusui dalam kurun waktu

dr Vicka Farah Diba Msc SpA  
Dokter Spesialis Anak RS JIH

# KELUARGA

## KESADARAN MASIH RENDAH

# Perempuan Dilibatkan Edukasi Pentingnya Masker

KEPALA Satgas Penanganan Covid-19 Doni Monardo, merasa prihatin dengan masih rendahnya kesadaran pakai masker di Indonesia. Doni meminta pihak-pihak terkait, memilih orang yang tepat untuk edukasi dan sosialisasi masker. "Kesadaran untuk menggunakan masker ini masih sangat kurang, padahal 90 persen masyarakat kita sudah tahu bahwa, menggunakan masker salah satu cara yang paling ampuh untuk menghindari seseorang tertular Covid. Tetapi, yang patuh mengikutinya kurang dari 50 persen," kata Doni Monardo seperti yang ditayangkan YouTube BNPB.

### Lebih Efektif

Doni berharap, banyak orang penting dan tepat dilibatkan dalam sosialisasi masker. Doni menyarankan kaum wanita lebih masif digerakkan dalam gerakan ini.

"Pilihlah orang-orang yang tepat agar masyarakat patuh. Dibutuhkan figur keauladanan, dibutuhkan orang-orang yang memang pantas untuk diikuti nasi-

hat-nasihatnya dan kami yakin bapak-ibu sekalian mampu memilih orang yang tepat sebagai figur dalam program perubahan perilaku, termasuk juga menggerakkan lebih banyak lagi kaum perempuan," kata Doni Monardo.

"Karena biasanya wanita atau perempuan dan ibu-ibu, justru lebih efektif ketika orang tua berpesan kepada anaknya, kepada mereka yang usianya masih lebih muda," imbuh Doni.

Doni Monardo yakin, strategi sosialisasi masker ini bakal efektif. Doni Monardo juga bicara soal anak sekolah dasar.

"Kami yakin, ini akan juga sangat efektif, termasuk anak-anak, terutama pelajar SD karena biasanya kalau pelajar SD ini sudah memahami apa yang menjadi ketentuan, dia akan menyampaikan kepada orang tuanya dan ketika orang tuanya tidak patuh atau tidak mau, maka anak ini akan menegur orang tuanya," ucap dia.

"Kita tidak bisa hanya mengandalkan satu atau dua kelompok saja, tetapi dari

seluruh sektor harus kita lakukan, memilih orang-orang yang tepat, termasuk anak-anak dalam perubahan perilaku ini sangat-sangat penting sekali," tegas Doni Monardo.

Dikatakan, perempuan bisa menjadi contoh bagi lingkungannya dalam pemakaian masker. Misalnya saat hendak bepergian, mengingatkan anak dan suaminya untuk memakai masker. Bila agak lama bepergian, juga disiapkan masker cadangan dan perlengkapan lain, seperti tisu dan hand sanitizer. Juga saat bersosialisasi seperti saat arisan atau pertemuan warga, selalu diingatkan untuk menjaga protokol kesehatan.

### Bawa Cadangan

Disisi lain, pemakaian masker juga menimbulkan kebiasaan baru yang harus dilakukan secara disiplin. Seperti yang dilakukan Indartik, warga Klitren Yogyakarta. Ibu dua anak ini, selalu berusaha untuk disiplin memakai masker saat keluar rumah. "Pakai masker juga sebagai upaya untuk



KR-Franz Boedhi Sukamanto

### Saling menjaga dengan memakai masker.

melindungi diri sendiri dan juga orang lain dari paparan Covid 19. Intinya saling melindungi. Saya selalu ingatkan pada keluarga untuk selalu memakai masker, jaga jarak dan rajin cuci tangan," kata Indartik.

Dikatakan, bila bepergian, dirinya juga selalu membawa masker cadangan. Bila bepergian agak jauh atau agak lama di tempat umum, dirinya mengupayakan untuk memakai masker medis. "Bisa dibayangkan saya memang cerewet untuk meminta keluarga memakai masker. Saat keluar rumah meski hanya membeli sayur dan jaraknya sangat dekat, saya merasa wajib pakai masker," kata Indartik.

Bila saat bepergian atau beraktifitas diluar rumah, Indartik merasa jengkel bila melihat masih ada warga yang enggan memakai masker, atau asal pakai masker dan sekadar dikalungkan di leher.

"Saya merasa jengkel, prihatin dan mau marah rasanya, karena ingat para pejuang medis yang rela berjuang mengupayakan penyembuhan penderita Covid 19. Tapi malah ada sebagian warga yang masih abai dan menganggap enteng saja, enggan pakai masker," tambah Indartik.

Mengingat pentingnya pakai masker,

Indartik mengatakan dirinya menyediakan cukup banyak masker di rumah. Tidak harus selalu dipadu-padankan dengan busana. Kalau pas ada dipakai, kalau tidak ya memilih masker yang sesuai dengan protokol kesehatan, tidak sekadar mengikuti fashion.

### Sebagai monitor

Ternyata kini, para pakar kesehatan juga menyoroti peran masker kain, selain sebagai pencegah penyebaran Covid 19. Pakar kesehatan menyebut, pakai masker juga bisa sebagai monitor kesehatan.

Disebutkan pada orang yang normal, pakai masker tidak mengganggu aktifitas. Namun bila kemudian muncul masalah lain, seperti mudah sesak bisa jadi indikator kesehatan. Misal tidak sedang berolah raga dan pakai masker, merasa sesak sulit bernapas, maka bisa jadi monitor kesehatan untuk segera diperiksa.

Masker juga menjadi salah satu bentuk tanggungjawab sosial terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat sekitar. Ini karena masih ada masalah kesehatan yang perlu dukungan semua lapisan masyarakat, untuk mencegah penularan Covid 19. Maka, marilah memakai masker, saling melindungi demi kebaikan bersama. (Fia/Ati)-f



KR-Hanik Atfathi

Tetap tampil menarik dengan masker yang cantik.