

Hari Pendengaran Dunia 2024

Mewujudkan perawatan telinga dan fungsi pendengaran bagi semua orang, tema Hari Pendengaran Dunia Minggu. Berlatar adanya gangguan pendengaran atau 'kecacatan yang tidak terlihat', bukan hanya karena tidak adanya gejala terlihat. Gangguan ini telah lama mendapat stigma di masyarakat dan diabaikan para pembuat kebijakan.

KAMPANYE Hari Pendengaran Dunia 2024 lebih fokus pada aksi mengatasi tantangan yang ditimbulkan kesalahan persepsi masyarakat, dan pola pikir yang menstigmatisasi melalui peningkatan kesadaran, dengan berbagi informasi untuk masyarakat dan tenaga kesehatan. Kampanye ini memiliki beberapa tujuan. Pertama, mengatasi kesalahan persepsi umum terkait masalah pendengaran. Kedua, memberikan informasi akurat dan berbasis bukti mengubah persepsi masyarakat mengenai masalah telinga dan pendengaran. Ketiga, menyerukan semua negara mengatasi kesalahan persepsi dan pola pikir stigmatisasi terkait gangguan pendengaran.

Secara global, lebih 80 persen kebutuhan layanan medis atas telinga dan pendengaran masih belum terpenuhi. Kesalahpahaman masyarakat yang mengakar dan pola pikir yang menstigmatisasi, merupakan faktor utama yang membatasi upaya pencegahan dan penanganan gangguan pendengaran. Lebih 1 miliar orang dewasa muda berisiko mengalami gangguan pendengaran permanen yang sebenarnya dapat dihindari, karena praktik mendengarkan tidak aman.

Lebih 5 persen populasi dunia — atau 430 juta orang— memerlukan rehabilitasi mengatasi gangguan pendengaran yang mereka alami, termasuk 34 juta anak. Diperkirakan pada 2050, lebih dari 700 juta orang, atau 1 dari setiap 10 orang, akan mengalami gangguan pendengaran.

Prevalensi gangguan pendengaran meningkat seiring bertambahnya usia, di antara mereka yang berusia lebih dari 60 tahun, lebih dari 25 persen terkena tuli yang melumpuhkan. Seseorang yang tidak mampu mendengar sebaik orang normal, ambang pendengaran 20 dB atau lebih baik pada kedua telinga,

Dr dr Fx Wikan Indrarto SpA



dikatakan mengalami gangguan pendengaran. Gangguan pendengaran dapat bersifat ringan, sedang, berat, atau sangat berat (tuli). Tuli adalah gangguan pendengaran yang lebih besar dari 35 desibel (dB). Hampir 80 persen orang tuli tinggal di negara berpendapatan rendah dan menengah. Hal ini dapat memengaruhi satu telinga atau kedua telinga dan menyebabkan kesulitan dalam mendengar percakapan atau suara keras.

Infeksi Kronis

PENYEBAB gangguan pendengaran dapat ditemui sepanjang masa kehidupan. Penyebab pada periode sebelum melahirkan meliputi faktor genetik termasuk gangguan pendengaran *herediter* dan infeksi *intrauterin*, seperti rubella dan infeksi *sitomegalovirus*. Pada periode *perinatal* meliputi *asfiksia neonatal* (kekurangan oksigen pada saat lahir) dan hiperbilirubinemia (penyakit kuning parah), berat badan lahir rendah, dan morbiditas perinatal lainnya.

Pada masa anak dan remaja gangguan pendengaran dapat disebabkan infeksi telinga kronis (otitis media supuratif kronis), pengumpulan cairan di telinga (otitis media nonsupuratif kronis), meningitis dan infeksi lain. Pada dewasa dan lanjut usia dapat disebabkan penyakit kronis, merokok, *otosklerosis*, degenerasi *sensorineural* terkait usia, dan gangguan pendengaran sensorineural mendadak.

Sedang faktor yang terjadi sepanjang rentang hidup manusia meliputi impaksi serumen (kotoran telinga), trauma pada telinga atau kepala suara keras/suara keras, obat-obatan ototoksik, bahan kimia ototoksik yang berhubungan dengan pekerjaan, kekurangan gizi, infeksi virus dan kondisi telinga lain, gangguan pendengaran genetik yang tertunda atau progresif.

Banyak penyebab gangguan pendengaran dapat dihindari melalui strategi kesehatan masyarakat dan intervensi klinis yang diterapkan sepanjang hidup. Pencegahan gangguan pendengaran sangat penting, mulai dari periode prenatal dan perinatal hingga usia lanjut.

Pada anak hampir 60 persen gangguan pendengaran disebabkan penyebab yang dapat dicegah melalui penerapan langkah sederhana bidang kesehatan masyarakat. Demikian pula, sebagian besar penyebab umum gangguan pendengaran pada orang dewasa, seperti paparan suara keras dan obat-obatan ototoksik, sebenarnya dapat dicegah.

Strategi efektif mengurangi gangguan pendengaran pada berbagai tahap kehidupan meliputi beberapa hal. Yang utama imunisasi lengkap pada bayi, praktik pengasuhan ibu untuk anak yang baik, konseling genetik, dan pengelolaan penyakit telinga umum. Selain itu, juga program konservasi pendengaran di tempat kerja untuk kebisingan dan paparan bahan kimia, serta strategi mendengarkan musik yang aman untuk mengurangi paparan suara bising.

Momentum Hari Pendengaran Dunia (World Hearing Day) 2024 mengingatkan, masalah telinga dan fungsi pendengaran, merupakan salah satu masalah yang paling sering diabaikan di masyarakat. Pemeriksaan skrining pendengar pada bayi baru lahir akan mampu menemukan 'kecacatan tidak terlihat' bukan hanya karena tidak adanya gejala yang nampak, juga mampu mencegah gangguan pendengaran pada bayi, agar tidak lagi menjadi stigma di masyarakat dan diabaikan para pembuat kebijakan kesehatan.

Apakah kita sudah melakukannya? (*)

Dr dr Fx Wikan Indrarto SpA:

Dokter spesialis anak RS Panti Rapih Yogyakarta, alumni S3 UGM.

TIPS WAMENKES

Sehat dan Bugar Selama Ramadan



KR-Instagram

Wamenkes Dante Saksono

JAKARTA (KR) - Wakil Menteri Kesehatan (Wamenkes) Dante Saksono Harbuwono memaparkan tips tetap sehat selama Ramadan, agar tetap bugar dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dengan maksimal.

"Tips sehat selama puasa untuk masyarakat. Pertama melakukan evaluasi masalah kesehatan berkaitan gizi seimbang. Jadi makannya tidak boleh berlebihan, tetapi seimbang," kata Dante saat ditemui media di Jakarta, Rabu (13/3)

Dante menyampaikan, apabila ada masyarakat yang memiliki gangguan saluran pencernaan, sebaiknya memilih makanan tanpa kalori yang sulit dicerna, tidak terlalu pedas, dan tidak terlalu berminyak. Serta tetap melakukan olahraga teratur dengan intensitas tidak terlalu berat dan terukur.

"Olahraga teratur itu biasanya dilakukan bisa 30 menit sebelum berbuka puasa, kemudian berbuka, dilanjutkan 30 menit lagi setelah berbuka puasa. Olahraganya bisa apa saja dengan intensitas tidak terlalu berat, dengan melakukan aktivitas sehari-hari yang rutin, kemudian terukur," ucapnya.

Dante menekankan pentingnya mengkonsumsi makanan yang baik

dan bergizi seimbang, agar masyarakat bisa menjalankan ibadah puasa dengan sehat dan maksimal.

Bagi pasien penderita penyakit bawaan atau mempunyai komorbid berat seperti penyakit ginjal, jantung berat, dan sebagainya, kata Dante, dianjurkan tidak boleh berpuasa.

Sedangkan bagi penderita diabetes dengan

kadar masih ringan atau terkontrol dokter, bisa disesuaikan jadwal konsumsi obatnya dan boleh berpuasa.

"Dengan penyesuaian pengaturan minum obatnya. Misal yang tadinya obatnya bisa menurunkan gula darah pada pagi hari diminum, itu diputar. Diminumnya pada saat berbuka puasa, tidak diminum pada saat sahur. Kemudian yang terkontrol dengan baik, tetap melakukan kontrol ke dokter," saran Dante. **(Ati)**



ILUSTRASI JOS

KELUARGA

SENIWATI BERTUBUH MINI CHRISTIANINGTYAS

Persahabatan Keluarga Menu Utama

Bukan karena kurangnya cinta. Tapi kurangnya persahabatan yang membuat pernikahan tidak bahagia.

FILSUF Jerman Friedrich Nietzsche (1844-1900) dengan lantang mengungkap filsafat plastisnya: "Bukan karena kurangnya cinta, tapi kurangnya persahabatan yang membuat pernikahan tidak bahagia." Berbahagialah pasangan yang persahabatannya masih kental. Semakin kental. Kredo bahagia pasti akan menguar di keluarga tersebut.

Pasangan Christianingtyas dan Andreas Bobola Sutarto Widodo salah satu bukti empirik teori Nietzsche. Menikah 14 tahun lalu hingga kini masih dalam koridor bahagia.



KR-Latief

Christianingtyas

Harmonis. Penuh damai. Konsep sahabat dan bersahabat dikedepankan di keluarga ini. "Saling bersama, saling melengkapi. Kami adalah sahabat yang saling mengerti dan memberi," ujar Christianingtyas yang akrab disapa Yayas.

Tak ada kesulitan berarti bagi Yayas menjadi ibu dan tiang keluarga. Meski fisik perempuan kelahiran 16 Mei 1988 ini hanya 126 cm. Yayas pengindap *achondroplasia*.

Sarjana teater ISI Yogyakarta ini tetap bisa beraktivitas seperti perempuan sempurna lain. Sabtu (16/3), Yayas pentas teater bersama teman-teman tubuh mini berbagai daerah di Indonesia di Taman Budaya Yogyakarta. Mengusung lakon *Keindahan yang Tak Terbatas*. Ini manggung yang kesekian bagi Yayas.

Keseharian Yayas mengajar privat tari dan teater. Juga pendamping Kelurahan budaya di bawah Dinas Kebudayaan DIY. Di balik sibuk berkesenian, keluarga tetap nomor satu. Yayas paham, ibu yang baik yang bisa membimbing keluarga bahagia.

"Suami kerja servis komputer dan laptop. Jika saya sedang kerja atau berkesenian, anak yang kecil di rumah dijaga suami sambil kerja. Tapi kalau kebetulan kami sama-sama harus keluar rumah, ikut salah satu dari kami yang memungkinkan ngajak anak," terang Yayas yang tinggal di Glagah Temon Kulonprogo.

Anak sulung: Java Chrisand Hecka Anggara berusia usia 13 tahun. Anak kedua: Nicholas Hecka Fantasyano masih 5 tahun. "Kadang kalau hanya ditinggal sebentar, Adiknya sama Kakaknya di rumah," tambah Yayas.

Tertempa sejak kecil dengan kondisi fisik yang tidak seperti yang lain, Yayas matang. Mandiri. Tahan banting. Pengalaman itu dijadikan pijakan dalam mengarahkan anak-anaknya. Yayas membiasakan anak-anak mandiri sejak usia dini agar saling bisa bekerjasama.

Dimulai hal-hal sederhana. Contohnya, si bungsu jika akan pergi atau pulang sekolah dibiasakan melepas sepatu dan seragam sendiri. "Sekarang sudah bisa. Anak-anak sejak kecil saya biasakan menyelesaikan urusan pribadi sendiri. Misal makan sendiri, mandi sendiri. Tentu saja butuh proses cukup panjang," kata Yayas.

Si sulung yang SMP sudah cukup

mandiri di mata Yayas. Terbiasa menyetrিকা baju seragam sendiri. Bahkan kadang seragam adiknya juga disetrikikan. "Yang terpenting selalu menanamkan energi positif, menebar rasa kasih sayang pada keduanya agar bisa saling kerjasama, menjaga dan melengkapi," ujar pendiri Sanggar Seni Hecca Art Studio itu.

Masih terngiang jelas di benak Yayas, terlahir bertubuh mini sering mendapat perlakuan tidak menyenangkan. Saat SMP, guru matematika bilang, "Kecil-kecil cabe bosok." Kalimat itu membuat Yayas menangis. Sakit mendalam.

Mosaik-mosaik tak bermutu yang pernah dihadapi, meneguhkan Yayas selalu membersamai anak-anak. Menyemangati. Melindungi. Hingga terheringapi rasa aman nyaman.

"Dulu saya bilang ke orangtua tentang itu (perundungan yang dialami). Orangtua lalu berusaha sekuat tenaga agar tubuh saya normal. Dari vitamin, juga ikut program tertentu. Saya jadi ngerti bagaimana usaha keras orangtua demi anaknya. Namun nihil. Tidak berhasil. Saya putus asa dan menyerah," ungkap Yayas.

Yayas aktif di Unique Project Theater pimpinan Nanik Indarti. Yayas menulis kisah hidupnya di buku *Aku Perempuan Unik: Kisah Inspiratif Para Perempuan Bertubuh Mini*.

Kondisi fisik tak harus membuat menyerah. Justru menjadi pelecut lebih semangat berkarya. Yayas analogi nyata: bermakna. Bagi keluarga, pun masyarakat. **(Latief)-f**



KR-Istimewa

Kehangatan kunci bahagia keluarga Yayas.



Nafkah Terutang

Tanya:

Saya digugat cerai suami. Sejak menikah di KUA empat tahun lalu saya tidak pernah diberi nafkah, karena saya jualan dan lumayan pendapatannya. Tiba-tiba suami malah gugat cerai saya karena dia selingkuh dengan janda anak satu. Apakah saya bisa minta nafkah yang tidak pernah diberikan pada saya? Mohon penjelasan.

Nur, Purwodadi

Jawab:

Ibu Nur, kami ikut prihatin. Anda sebagai termohon yang ditalak suami. Maka Anda akan mendapat hak-hak, yaitu nafkah *iddah* dan *mut'ah*, dan nafkah terutang. Diajukan pada persidangan di Pengadilan Agama.

Demikian jawaban kami. Semoga bermanfaat. □ - f

RAN P3AKS 2014 - 2023

Pemerintah Jamin Keselamatan dan Kesejahteraan

JAKARTA (KR) - Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Kemen PPPA), Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan (Kemkeno PMK), bekerja sama Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) untuk kesetaraan gender dan pemberdayaan perempuan (UN Women), meluncurkan laporan pelaksanaan Rencana Aksi Nasional Perlindungan dan Pemberdayaan Perempuan dan Anak dalam Konflik Sosial (RAN P3AKS) 2014-2023. Salah satu rangkaian Peringatan Hari Perempuan Internasional 2024.

"Indonesia berkomitmen memberikan jaminan keselamatan dan kesejahteraan bagi seluruh warga negara, tanpa memandang jenis kelamin. Komitmen pelibatan perempuan dalam agenda perdamaian dan keamanan telah dibuktikan salah satunya mengadopsi Resolusi Dewan Keamanan PBB 1325 tentang Perempuan, Perdamaian, dan Keamanan," tutur Menteri PPPA Bintang Puspayoga, Kamis (14/3).

Pemerintah telah menindaklanjuti resolusi tersebut dengan terbitnya Peraturan Presiden Nomor 18 tahun 2014 tentang Perlindungan dan Pemberdayaan Perempuan dan Anak dalam Konflik Sosial (P3AKS), dan Permenko PMK Nomor 5 Tahun 2021 tentang RAN P3AKS.

"Selama periode berlangsungnya RAN P3AKS 2014-2023 jumlah perdamaian mediator dan penggerak perdamaian

telah meningkat. Tercatat setidaknya ada 14.836 perempuan mediator perdamaian, dan 1.000 perempuan penggerak perdamaian," ungkap Bintang.

Deputi Bidang Koordinasi Pemerataan Pembangunan Wilayah dan Penanggulangan Kemkeno PMK Sorni Paskah Daeli menyampaikan, laporan implementasi RAN P3AKS 2014-2023 berisi langkah dan upaya serta capaian yang telah diraih bersama selama satu dekade ke belakang. Karenanya, jajaran Kemkeno PMK menyampaikan penghargaan dan apresiasi kepada seluruh kementerian/lembaga, pemerintah daerah, organisasi masyarakat sipil, maupun mitra pembangunan yang telah menjalankan berbagai agenda dan kegiatan yang mendukung P3AKS, serta dalam memberikan data dan informasi bagi penyusunan laporan.

Officer in Charge UN Women Indonesia, Dwi Faiz menyampaikan apresiasi terhadap Pemerintah Indonesia satu-satunya negara yang telah memiliki Rencana Aksi Nasional terkait WPS yang dilengkapi kerangka monitoring dan evaluasi.

Asisten Deputi Perlindungan Hak Perempuan Dalam Rumah Tangga dan Rentan Kemen PPPA Eni Widiyanti menyampaikan, laporan implementasi RAN P3AKS mencakup 12 indikator yang masuk dalam bidang pencegahan, penanganan dan pemberdayaan dan partisipasi. **(Ati)-f**