

Bumil Jangan Takut Vaksin

Oleh: dr. Ide Pustaka Setiawan, M.Sc, Sp.OG

SAAT ini kondisi Covid-19 di Indonesia, mengalami perbaikan setelah sebelumnya mengalami serangan gelombang ke-2, yang puncaknya pada bulan Juli 2021. Tentu sikap optimis yang perlu kita utamakan dalam menghadapi perang melawan Covid-19 ini. Namun kita tetap harus selalu waspada, akan adanya kemungkinan serangan gelombang berikutnya jika kita abai dalam menegakkan protocol Kesehatan.

Covid-19 adalah penyakit baru yang menyerang siapapun baik tua, muda serta anak-anak, dan terbanyak yang diserang adalah yang mempunyai penyakit komorbid. Untuk ibu hamil sendiri risiko tertularnya virus ini, adalah sama dengan risiko tertularnya pada wanita yang tidak hamil. Namun secara spesifik, data dari Royal College of Obstetricians and Gynaecologist (2021) menunjukkan bahwa, dibandingkan dengan wanita yang terinfeksi Covid-19 namun tidak hamil, ibu hamil dengan Covid-19 mempunyai risiko perburukan kondisi yang lebih tinggi, peningkatan kebutuhan perawatan ICU (intensive Care Unit) dan peningkatan risiko kematian janin dalam kandungan.

Perlindungan Ganda

Mempertimbangkan risiko yang dihadapi ibu hamil terhadap serangan Covid-19, untuk itu pada tanggal 1 Juli 2020, POGI (Perkumpulan Obstetri dan Ginekologi Indonesia) mengeluarkan rekomendasi

Vaksin?



No. 003/Rek/ PP.POGI/VII/2021 tentang vaksinasi Covid-19 bagi ibu hamil yang informasinya dibaharukan pada surat bernomor 200/KU/VIII/21 pada bulan Agustus 20213.



Rekomendasi dari POGI ini, diperkuat oleh Kementerian Kesehatan dengan dikeluarkannya Surat Edaran HK.02.01/II/2007/2021 tentang vaksinasi Covid-19 Bagi ibu hamil dan penyesuaian skirining dalam Pelaksanaan Vaksinasi Covid-194.

Pada surat rekomendasi tersebut di atas disebutkan bahwa, pemberian vaksinasi Covid-19 dapat diberikan mulai usia kehamilan 13 minggu sampai usia kehamilan aterm. Pemberian mulai usia kehamilan 13 minggu, dimaksudkan untuk menghindari potensi kejadian kecacatan janin, karena pada usia kehamilan sebelum 13 minggu adalah masa pembentukan dan perkembangan organ-organ janin. Sehingga diharapkan ibu hamil tidak takut dengan potensi kejadian kecacatan janin apabila mendapatkan vaksinasi Covid-19 sesuai rekomendasi.

Vaksin yang bisa diberikan pada ibu hamil antara lain vaksin Pfizer, Moderna, atau Sinovac. Pasca penyuntikan vaksinasi Covid-19, dilakukan pemantauan dan pencatatan oleh tenaga Kesehatan terhadap potensi kejadian ikutan pasca imunisasi (KIPi) yang mungkin terjadi. Lebih lanjut pemantauan dan pencatatan juga dilakukan sepanjang kehamilan sampai persalinan oleh kader, PLKB dan bidan, dibawah koordinasi POGI cabang dan Pengurus Daerah IBI. Bagi ibu yang telah mendapatkan suntikan vaksinasi Covid-19kemudian hamil, tetap dapat

dijadwalkan untuk mengikuti penyuntikan vaksin ke-2.

Manfaat vaksinasi Covid- 19 bagi ibu hamil adalah mendapatkan perlindungan terhadap kondisi perburukan apabila terpapar virus ini. Selain itu vaksinasi yang dilakukan saat hamil, merupakan keuntungan tersendiri bagi janin karena antibody yang terbentuk pada ibu hamil yang mendapatkan vaksin Covid-19 sangat mungkin akan tranfer ke janin yang dikandungnya. Hal ini bisa dikatakan satu vaksinasi Covid-19 berpotensi mendapatkan perlindungan ganda, bagi ibu hamil dan janin yang dikandungnya.

Penggunaan 2 Masker

Vaksinasi Covid-19 bukanlah perlindungan 100 persen, dari infeksi virus Covid-19. Yang lebih utama dari vaksinasi Covid-19 adalah, konsistensi dalam menegakkan Protokol Kesehatan. Penggunaan masker, mencuci tangan dan menjaga jarak serta menghindari kerumunan adalah hal yang tetap harus dilakukan meskipun ibu hamil sudah mendapatkan vaksinasi Covid-19. Terkait penggunaan masker double yang disarankan adalah bukan dengan penggunaan 2 masker bedah, namun dengan penggunaan masker bedah yang dilapisi oleh masker kain yang akan mempunyai efektivitas mencegah infeksi hingga 85.4% dibandingkan 77%, jika hanya menggunakan masker bedah tunggal.

Oleh karena itu, yuk ibu hamil jangan takut vaksinasi Covid-19 dan tetap patuhi protokol kesehatan secara ketat, agar mengurangi potensi terpapar Covid-19 dan jika terpaparpun akan dapat mengurangi potensi perburukan kondisi karena infeksi virus ini. Mari saling memberikan informasi terkait vaksinasi ini kepada ibu hamil yang lain, dan segera daftarkan vaksinasi Covid-19 di fasilitas kesehatan terdekat. Vaksinasi Covid-19 adalah salah satu usaha yang bisa dilakukan untuk berperang melawan virus Covid-19. ***

**)Dosen Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan UGM*

Dokter Spesialis Kebidanan dan Kandungan, RS Bhayangkara POLDA DIY

Dokter Spesialis Kebidanan dan Kandungan, RS Mitra Paramedika, Ngemplak, Sleman, DIY



RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JiHealth corner
Tanya jawab kesehatan

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

Bijak Gunakan Antibiotik

ANGGAPAN tentang antibiotik merupakan obat segala macam penyakit, sudah menyebar dikalangan masyarakat. Berbagai jenis antibiotik seperti amoxicillin, ciprofloxacin dan cefixime telah banyak diketahui oleh masyarakat. Namun, apakah benar, antibiotik merupakan obat segala macam penyakit? Apakah ada efek samping yang ditimbulkan, saat penggunaan antibiotik secara tidak tepat?

Antibiotik adalah obat yang digunakan hanya untuk mengatasi infeksi karena bakteri, Antibiotik tidak dapat digunakan untuk mengobati infeksi karena virus ataupun jamur. Kategori antibiotik, merupakan obat keras dengan logo huruf K dan berwarna merah. Hal ini menunjukkan bahwa, penggunaan antibiotik harus dengan resep dan petunjuk dari dokter.

Juga harus disesuaikan dengan rentang waktu dan aturan yang direkomendasikan oleh dokter dan apoteker, untuk memaksimalkan efek terapi, sehingga bakteri penyebab infeksi dapat benar – benar mati. Penghentian antibiotik yang secara tiba-tiba, dapat menyebabkan efek terapi tidak maksimal sehingga antibiotik tidak berpengaruh terhadap bakteri tertentu dan menyebabkan bakteri tersebut resisten atau kebal terhadap antibiotik. Permasalahan resistensi antibiotik, tidak hanya menjadi masalah di Indonesia saja bahkan menjadi permasalahan kesehatan di dunia.

Resistensi antibiotik, merupakan suatu kondisi dimana bakteri mempunyai kekebalan atau antibodi terhadap antibiotik tertentu sehingga

antibiotik tidak dapat membunuh bakteri. Kondisi ini dapat memperparah suatu penyakit, meningkatkan angka mortalitas/ kematian, dan bahkan menularkan ke orang lain karena bakteri yang sudah resisten dapat berkembang biak dan mentransfer sifat resistensi ke bakteri lain. Masalah resistensi ini dapat terus berkembang, karena saat ini belum ditemukan antibiotik terbaru sehingga resiko terburuk yaitu, tidak ada antibiotik yang dapat mengobati infeksi bakteri.

Kondisi resistensi dapat dicegah dengan penggunaan dan pengontrolan antibiotik secara bijak. Hal ini diperlukan kerjasama antara tenaga kesehatan dan masyarakat. Beberapa sikap yang dapat dilakukan oleh masyarakat dalam upaya menciptakan penggunaan antibiotik secara bijak, yaitu dengan tidak membeli antibiotik secara bebas tanpa resep dokter, konsultasi dengan dokter terkait kondisi penyakit apakah diperlukan antibiotik atau tidak.

Jika mendapatkan resep antibiotik dari dokter, selalu konsultasikan dengan apoteker terkait aturan, durasi, dan waktu konsumsi antibiotik. Harus selalu diingat bahwa, persebaran antibiotik merupakan individual sehingga tidak diperbolehkan memberikan atau menggunakan antibiotik secara bersamaan Mulai saat ini lindungi diri dan keluarga dari penggunaan antibiotik yang tidak tepat. Gunakan antibiotik dengan bertanggungjawab dan bijak sesuai instruksi dari dokter dan apoteker.

Tanya Obat, Tanya Apoteker!

KELUARGA

Sinergi, Kunci Utama Mendidik ABK

"Rumah adalah sekolah pertama dan utama bagi anak".

TENTU tidak asing dengan kalimat tersebut. Dimana orang tua juga menjadi pendidik utama bagi anak. Terutama dalam hal pembelajaran budi pekerti, akhlak dan yang lain. Karakter anak sangat dipengaruhi dari pola asuh orang tua, dan itu sangat berpengaruh terhadap perilaku anak ketika di luar. Baik itu sekolah maupun lingkungan bermain.

Mengenai 'pelajaran' apa yang diajarkan di rumah, tentu masing-masing keluarga memiliki 'kurikulum' tersendiri. Tidak dapat disamakan. Hal tersebut berlaku bagi semua anak. Baik yang normal maupun berkebutuhan khusus (ABK). Khusus bagi orangtua ABK, tentu ada semacam 'kurikulum khusus' yang disiapkan dalam mendampingi anak-anak mereka.

Setidaknya dibutuhkan sinergi sehat dalam keluarga agar dapat menjadi madrasah utama bagi anak. Sehat itu apa? tentu saja harus sehat baik secara fisik maupun mental. Karena kalau mentalnya tidak sehat, sinergi yang terjadi tidak dapat diukur capaian-capaiannya.

Kondisi tidak sehat itu yang bagaimana? Bagi orangtua ABK, kondisinya sehat jika sudah mampu menerima anak mereka. Sudah melewati tahap *denial* atau penyangkalan akan kondisi anak. Sudah tidak ada lagi perasaan marah, galau bahkan depresi dengan kondisi anak dan yang lain. Walaupun masih ada, tidak lagi mendominasi.

"Kenapa harus bersinergi? Karena sesungguhnya dari situ, dapat saling belajar satu sama lain. Termasuk ketika kita berada di komunitas-komunitas *parent support* atau yang lain, kita dapat mengambil pelajaran dari cerita. Untuk itu kita harus menanamkan, bahwa kita dapat belajar apa saja sejauh kita mau dari siapapun yang dapat kita pelajari," ujar psikolog Dr Sri Sunanti Tjahja Dini ketika menjadi pembicara dalam webinar bertajuk 'Menjadikan Orang Tua Menjadi Madrasah Pertama dan Utama

Bagi Anak Tuli' yang diselenggarakan oleh komunitas Dunia Tak Lagi Sunyi (DTLS) belum lama ini.

Namanya juga belajar. Untuk orang tua tetap harus belajar dalam menentukan titik sinergi. Karena tidak semua harus sempurna orang yang kita lihat. "Misalnya melihat si A kemampuannya dirasa bagus, karena pakai alatnya mahal. Atau dia sekolah di sini, pasti bagus. Bukan itu. Dalam konteks kita belajar, bersinergi berbagai ilmu bukan mengambil sama persis. Melainkan kita tetap harus dewasa," jelas Dini, yang juga ibu dari anak tuli berusia 15 tahun tersebut.

Untuk itu dalam membentuk karakter anak, tidak dapat bekerja sendiri. Melainkan dibutuhkan sinergi dengan banyak pihak. Terkecil di keluarga, karena tidak semua hal dapat diselesaikan sendiri. Misalnya ketika mendapati anaknya tuli, tentu ada satu orang yang sudah siap menerima. Dan ada pihak lain dalam hal ini keluarga yang belum dapat menerima. Ini harus bersinergi, bukannya menenggalkan.

Jaga Kesehatan Mental

"Beberapa waktu lalu ada yang konseling ke saya. Dimana tangisannya itu bukan lagi tentang anak. Melainkan dia merasa tidak diberi apresiasi oleh keluarga terdekat. Dia harus mencari terapi sendiri, pola asuh dan dia merasa capek. Sampai di titik tersebut. Padahal dia sudah berjuang di tahap yang bagus. Ini sayang sekali, dimana menunjukkan ada kondisi yang tidak kondusif. Karena dalam proses belajar, kondisi kesehatan mental anak dan orang tua harus dijaga. Karena tidak semua masalah dapat kita selesaikan sendiri," jelasnya.

Lalu bagaimana caranya? Pertama, *self acceptance* atau penerimaan diri. Di tahap ini, kelebihan dan kekurangan anak harus diterima. Jangan fokus pada kekurangan anak saja. Karena bisa jadi perasaan tidak siap dengan penerimaan lingkungan maupun keluarga, juga dapat berpengaruh. Memang butuh pro-

ses, tapi ini adalah titik awal menuju kesehatan mental. Penerimaan diri dapat dilakukan dengan dua cara, realistis dan tidak realistis.

Disebut realistis, jika orangtua benar-benar sudah dapat menerima kekurangan dan kelebihan anak. Sedangkan tidak realistis, jika ada orangtua yang memperlakukan sama antara anaknya yang ABK dengan yang tidak. Karena kondisi ABK itu berbeda-beda, tentu saja harus disesuaikan dengan kemampuan anak ketika itu.

Kedua, sinergi. Disini diluruskan jika sinergi bukan berarti orangtua dengan guru, guru dengan terapis atau yang lain untuk selanjutnya melakukan secara bersama-sama. Tapi kata kuncinya, adalah kedisiplinan memahami tugasnya masing-masing.

"Disiplin kata kuncinya. Misalnya, anak mau terapi. Orangtua memastikan anak dalam kondisinya nyaman. Anak sudah makan, sehingga dapat mengikuti kelas terapi dengan maksimal. Itu bersinergi kesuksesan proses terapi," urainya.

Ada empat hal yang harus diperhatikan dalam proses belajar anak. Membangun adab dan pembiasaan, manajemen waktu, pengembangan diri dan penggunaan teknologi. "Perihal adab dan kebiasaan itu sangat penting. Karena harus dimulai dari rumah," jelas Dini yang juga dosen ini.

Pilih Fokus

Perasaan galau ketika mendapati anaknya tuli dirasakan betul oleh Inten Yulia. Karena Putra yang kini berusia 12 tahun, adalah anak pertamanya.

Ketika mendapati anaknya tuli, dia lalu berkonsultasi ke medis hingga akhirnya beli ABD yang dia yakini permasalahan berhenti sampai di situ. Ternyata tidak.

Ketika Putra masuk usia sekolah, Inten pindah ke Jakarta dan masuk ke salah satu TKLB selama empat tahun hingga lulus PAUD. Saat itu standar dia mulai bergeser. Dari membesarkan Putra menjadi anak dengan tapi harus seperti anak tuli. Tapi anak tuli yang lain. "Artinya ada model, tapi tuli juga. Jadi saya mendidik Putra harus seperti si A atau si B. Ketika ada sharing orang tua itu yang harus diserap adalah bagaimana usaha orang tua tersebut dalam membesarkan anaknya. Saya tidak demikian. Tapi membesarkan Putra harus seperti si A. Jadi saya harus sama persis seperti orangtuanya. Tapi itu salah. Karena Putra adalah Putra. Tidak bisa disamakan persis dengan anak tuli lain. Itu galau lagi. Hingga akhirnya saya sadar kalau selama ini saya belum bisa menerima Putra seutuhnya," ungkapnya.

Kini dia memilih fokus dalam mendidik dan membesarkan Putra, sesuai dengan kemampuan. Karena Putra adalah Putra, bukan orang lain. Dia tidak ingin Putra mengalami laykanya tuli dewasa lainnya. (Atiek Widyastuti H)-f



ASI dan Stres

Tanya :

MOHON saran dokter bagaimana supaya lancar menyusui selama pandemi Covid-19. Mengingat ada yang bilang kalau stress ASI bisa tidak lancar. Mau tidak mau ada rasa khawatir karena kondisi ekonomi masih belum membaik. Apa ada vitamin atau makanan untuk memperlancar ASI supaya bisa ASI eksklusif.
Fina, Wonosari

Jawab :

PERLU dipahami bahwa, masa menyusui adalah saat di mana ibu sangat terkoneksi dengan bayi. Kondisi kesehatan ibu memang banyak memengaruhi kondisi bayi. Termasuk saat stres ataupun tertekan, maka kondisi ibu akan mempengaruhi bayi. Salah satunya adalah stres pada ibu dapat membuat produksi Air Susu Ibu (ASI) terhambat. Selain itu, perasaan stres ibu juga bisa dirasakan

bayi.

Normalnya, ibu dapat memproduksi ASI sebanyak 550-1000 ml setiap harinya. Hormon yang mempengaruhi produksi ASI antara lain hormon prolaktin dan oksitosin.

Saat ibu mengalami stres, ASI akan tetap tersimpan dalam payudara dan tidak mengalir. Hal ini terjadi karena hormon oksitosin tersendat. Untuk itu ibu yang menyusui harus dalam keadaan rileks, tenang dan santai.

Meski makanan yang dikonsumsi sudah cukup bergizi, namun dokter sering memberikan vitamin pada ibu menyusui. Mengonsumsi vitamin ibu menyusui, memang dapat membantu melengkapi kebutuhan nutrisi di masa menyusui. Oleh karena itu, jangan lupa untuk mengonsumsi makanan bergizi seimbang dan cukup minum air putih setiap harinya. Semoga bermanfaat informasi ini . Salam ☑f



Ortu Akan Cerai

Tanya :

SAYA, ibu dua anak, yang pertama kelas 2 SMP yang kedua kelas 3 SD. Suami sering berperilaku kasar, membuat hidup saya tidak tenang. Saya berencana untuk menggugat cerai. Apa pertama saya sudah bisa memahami keputusan saya karena dia sering menyaksikan perangai ayahnya. Bagaimana cara memberikan pengertian pada anak yang masih kecil bahwa orangtuanya akan bercerai?
Dini, Jogja

Jawab :

SEBETULNYA pertanyaan ini lebih pas kalau ditujukan pada ahli psikolog bukan ke bidang hukum , tapi coba saya jawab. Bahwa usia anak, sebetulnya tidak perlu dibebani masalah berat orang tuanya. Anak harus terjamin kesejahteraan , kebahagiaannya dan terutama juga pendidikan, jangan sampai terganggu. Namun apabila terpaksaanya memberitahu

keadaan orang tua berpisah, maka cara memberitahukannya harus disesuaikan dengan umur anak. Jangan sampai anak merasa tertekan, jangan sampai anak kecewa akan keadaan orang tuanya, sampaikan pada anak bahwa anak tidak akan kehilangan kasih sayang dari ayah dan ibu nya, kapanpun anak ingin bertemu dengan ayah ibunya bisa dilakukan dimana saja kapan saja , hanya saja ayah dan ibu berbeda tempat tinggal.

Kalau perlu anak dibawa ke psikolog, untuk menjelaskan kepada anak tentang keadaan orang tuanya. Semua demi kepentingan anak, usahakan anak tetap bahagia sejahtera sehingga bisa menikmati masa kanak kanak yang indah.

Demikian jawaban dari kami. Semoga bermanfaat. ☑f

LBH APIK Yogyakarta Jl Damai , Jalan Kaliurang Dusun Jaban RT 01 RW 025 Sinduharjo Ngaglik Sleman 08179410624, 081903763537.



Pembicara dalam webinar 'Menjadikan orang tua sebagai madrasah pertama dan utama bagi anak tuli'.