

## JEMAAH HAJI LANSIA PALING RENTAN

### Cegah Demensia, Ajak Sosialisasi

**J**UMLAH jemaah haji lanjut usia (Lansia) atau usia di atas 60 tahun mencapai 45% dari 200 ribuan kuota Jemaah haji tahun ini. Salah satu penyakit yang rentan terjadi pada Lansia adalah demensia.

Berdasarkan laporan petugas pelayanan kesehatan haji Kementerian Kesehatan, ada sejumlah jemaah haji Lansia mengalami demensia setelah tiba di Madinah. Tenaga kesehatan haji pun segera melakukan pendampingan kepada pasien hingga pulih dan mengajak untuk bersosialisasi dengan rekan jemaah yang lain untuk mencegah demensia.

#### Gangguan Cara Berfikir

Kabid Kesehatan PPIH Arab Saudi dr. M. Imran dalam keterangan persnya, kemarin, mengatakan terkait dengan jemaah haji Lansia yang mengalami disorientasi seperti kasus jemaah haji minta pulang saat di pesawat, kemudian ada beberapa kasus jemaah haji yang sudah tiba di Tanah Suci masih menganggap berada di kampungnya, biasanya terjadi karena demensia.

Demensia biasanya diikuti dengan gangguan cara berpikir, seperti disorientasi tempat, disorientasi waktu, dan disorientasi orang-orang di sekitarnya. Gejala-gejala yang bisa terlihat di awal biasanya seperti mudah lupa, terutama untuk kejadian-kejadian yang baru saja dialami, kemudian sulit mempelajari hal baru, sulit konsentrasi, termasuk sulit mengingat waktu dan tempat, terutama setelah mereka berpindah dari kampungnya ke embarkasi atau ke Tanah Suci.

"Demensia ini merupakan fenomena jemaah haji Indonesia tahun ini karena tahun ini memang jumlah jemaah Lansia lebih banyak dibandingkan tahun-tahun sebelumnya," ujar dr. M. Imran pada konferensi pers secara virtual, kemarin.

Pada jemaah yang mengalami demensia perlu diberikan stimulasi kognitif. Dikatakan dr. Imran, stimulasi dilakukan dengan mengajak pasien ngobrol dan bersosialisasi. Selanjutnya tenaga kesehatan haji melakukan pendampingan terhadap pasien untuk mencegah terjadinya demensia.

Tetap Diwaspadai



KR-Rini Suryati  
**Petugas melakukan pendekatan dan mengajak jemaah untuk bersosialisasi kepada jemaah haji lansia**

Jemaah yang mengalami demensia langsung dirujuk ke Klinik Kesehatan Haji Indonesia (KKHI) di Madinah untuk mendapatkan terapi stimulasi kognitif. Biasanya setelah terapi ini ingatan pasien akan pulih kembali.

Namun, dr. Imran menekankan, setelah pasien pulih harus tetap diwaspadai karena demensia ini sewaktu-waktu bisa muncul terutama disebabkan kelelahan dan dehidrasi. Bagi jemaah Lansia sangat disarankan untuk beristirahat yang cukup dan tidak memaksakan diri beraktivitas di luar kegiatan ibadah haji.

Hal itu dapat memicu kelelahan ataupun terjadi dehidrasi akibat paparan cuaca panas di Arab Saudi.

"Jemaah Lansia memang masih bisa kita cegah terjadinya demensia, artinya jangan sampai menimbulkan gejala disorientasi. Salah satu pencegahannya adalah dengan stimulasi kognitif, caranya bisa dengan mengajak jemaah haji itu bercerita. Para pendamping jemaah diimbau untuk selalu mengajak mereka bersosialisasi, berdoa, zikir bersama, kemudian hindari yang bisa menyebabkan jemaah lansia menjadi lelah," tutur dr. Imran.

#### Tidak Memaksakan Diri

Kepala Pusat Kesehatan Haji Kemenkes Liliek Marhaendro Susilo memberikan sejumlah imbauan bagi jemaah haji agar lancar dan sehat

beribadah haji.

Ia mengatakan kepada seluruh jemaah haji Indonesia terutama Lansia dan mempunyai risiko tinggi (Risti) kesehatan untuk tidak memaksakan diri, melakukan aktivitas fisik yang berlebihan. Sesuaikan dengan kemampuan masing-masing dalam beribadah.

Kemudian bagi jemaah haji mandiri yang sehat, agar turut mengawasi dan memberikan pendampingan terhadap jemaah Lansia dan Risti.

"Kami juga minta jemaah haji mewaspadai cuaca panas di Arab Saudi dengan selalu menggunakan alat pelindung diri seperti payung, masker, kaca mata hitam, semprotan air, dan alas kaki, saat berada di luar hotel. Jadi semprotan air pun juga digunakan jika mereka mulai merasa kering di kulitnya supaya tidak terjadi iritasi di kulitnya," ucap Kapus Liliek.

Ia juga mengimbau kepada jemaah haji jangan lupa minum air minimal satu gelas atau 200 ml per jam. Jangan menunggu haus karena di sana jarang merasa haus.

Bagi jemaah yang memiliki penyakit komorbid untuk minum obat teratur sesuai anjuran, dan memeriksakan diri secara rutin ke tenaga kesehatan haji.

"Jika ada keluhan badan kurang sehat segera hubungi petugas kesehatan terdekat, siapapun petugas kesehatannya, supaya nanti bisa segera diberikan tindakan," tutur Kapus Liliek. (Ati)

RUMAH SAKIT "JIH"  
EMERGENCY CALL  
0274-4663555

JIHealth corner  
Tanya jawab kesehatan

## Generasi Terbaru Vitamin C

Oleh : Apt. Mifta Annisa, S.Farm

**V**ITAMIN C memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan. Vitamin C membantu melindungi sistem kekebalan tubuh, anti-inflamasi dan antioksidan menjaga kesehatan kulit, darah, tulang dan tulang rawan sementara, juga membantu menyembuhkan dan memperbaiki luka dan cedera.

Tubuh manusia tidak dapat menghasilkan vitamin C. Kebutuhan vitamin C dipenuhi melalui asupan makanan, seperti sayuran dan buah-buahan segar.

Sebagai vitamin yang larut dalam air, tubuh tidak bisa mempertahankan lama, karena ada ginjal yang mengeluarkan zat sisa dari dalam tubuh. Kadar vitamin C yang dibuang dapat mencapai 50% dalam waktu 4 jam.

Untuk memaksimalkan manfaat dan potensi lainnya dari vitamin C, dibutuhkan produk yang diformulasikan secara khusus untuk memaksimalkan dan mempertahankan penyerapannya di dalam tubuh.

Seiring dengan perkembangan zaman dan teknologi, sekarang telah hadir inovasi baru yang bernama PureWay-C. PureWay-C adalah bentuk vitamin C yang terbukti secara klinis mengandung metabolit lipid alami dan bioflavonoid jeruk.

Dalam PureWay-C, metabolit lipid berfungsi sebagai agen pembawa asam askorbat untuk meningkatkan penyerapannya, yang memungkinkan asam askorbat untuk memasuki sel lebih

cepat.

Bioflavonoid adalah sekelompok zat dari tumbuhan yang digunakan untuk obat-obatan, suplemen, atau untuk tujuan kesehatan lainnya. Bioflavonoid jeruk di PureWay-C, mendukung kemampuan untuk melindungi tubuh dari paparan radikal bebas yang menyebabkan inflamasi kronis.

Jika dibandingkan dengan beberapa bentuk vitamin C lainnya, penelitian ilmiah telah menunjukkan bahwa, PureWay-C adalah bentuk vitamin C yang paling canggih.

Pureway C ditemukan memiliki bioavailabilitas yang lebih tinggi, artinya tubuh menyerapnya lebih cepat yaitu sebesar 233% dibanding dengan asam askorbat pada 45 menit pertama.

Kalsium askorbat mencatat peningkatan 189%. PureWay-C terbukti memiliki efek antioksidan 12% lebih tinggi dibanding jenis vitamin C lainnya sehingga memiliki efek yang signifikan untuk menangkul radikal bebas.

Kandungan lipid metabolit yang terkandung dalam Pureway-C menjadikannya mampu bertahan hingga 24 jam di dalam tubuh sementara vitamin C yang larut dalam air hanya mampu bertahan 4 jam saja. Selain itu, apabila beberapa vitamin c jenis lainnya tidak ramah di lambung, Pureway-C ini aman bagi lambung dan tidak menimbulkan efek samping lainnya.

Karena penyerapan dan waktu tinggal yang lebih baik, penelitian menunjukkan fungsi vitamin C ditingkatkan termasuk:

- meningkatkan adhesi fibroplast selama penyembuhan luka
- mendukung sistem kekebalan tubuh dengan lebih baik
- aktivitas antioksidan dan antiinflamasi.

Di era modern ini, adalah sebuah tantangan baru. Kemajuan jaman yang cepat, disertai dengan peningkatan polusi dan radikal bebas yang pesat. Hal ini membuat konsumsi vitamin-C sudah menjadi bagian dari gaya hidup sehat.

Pureway-C merupakan vitamin-C generasi terbaru yang dapat dijadikan sebagai suplemen pilihan untuk hidup di era modern ini.\*\*\*



ILUSTRASI JOS

# KELUARGA

## SEMANGAT DAN PENDAMPINGAN ORANGTUA

### Putri Jadi Inspirasi ABK

**MENTERI** Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPPA), Bintang Puspayoga menyampaikan apresiasi dan dukungannya secara langsung kepada Putri Ariani, seorang anak bangsa yang menjadi perhatian masyarakat Indonesia karena berhasil tampil memukau dalam ajang America's Got Talent, hingga membuat juri memberikan iGolden Buzzer yang mengantarkan Putri langsung melaju ke babak Live Show. Menteri PPPA berharap Putri Ariani dapat menjadi inspirasi bagi anak-anak Indonesia, khususnya Anak yang Berkebutuhan Khusus untuk semangat menggapai cita-citanya.

"Saya menyampaikan rasa bangga dan apresiasi yang setinggi-tingginya untuk Putri Ariani, salah satu anak bangsa yang bertalenta dan memiliki semangat luar biasa dalam menggapai cita-citanya, dan itu sudah dibuktikan dari penampilannya yang sangat memukau dalam Acara America's Got Talent. Putri sudah berhasil memukau bukan hanya para juri, tetapi juga pendengar di Indonesia, juga penonton dunia internasional. Terharu, bangga, dan pastinya support untuk Putri di langkah-langkah selanjutnya," tutur Menteri PPPA, pada kegiatan Coffee Morning dalam rangka Hari Anak Nasional, di Kantor Kemen PPPA,

belum lama ini.

Menteri PPPA berharap, Putri bisa menjadi inspirasi dan motivasi bagi anak-anak, khususnya Anak yang Berkebutuhan Khusus, untuk menggapai cita-citanya. Selain itu, pendampingan dan semangat yang ditanamkan pada Putri oleh orangtuanya, juga diharapkan bisa menjadi inspirasi bagi para orangtua dan pendamping anak-anak yang berkebutuhan khusus lainnya.

"Tentunya kami mengharapkan, Putri juga bisa menjadi inspirasi bagi anak-anak, khususnya anak yang berkebutuhan khusus, untuk dapat semangat meraih cita-citanya meskipun

dihadapkan dengan keterbatasan. Selain semangat dan motivasi yang kuat dari diri anak-anak itu sendiri, pendampingan dan pengasuhan dari orangtua dan pendamping juga menjadi penting. Bagaimana dalam menyikapi keterbatasan yang ada pada anak, orangtua dan pendamping bisa memosisikan dirinya sebagai sahabat dari anak, membuka ruang seluas-luasnya untuk tidak membatasi potensi anak, terus mendukung, serta mendampingi sang anak untuk menggapai cita-citanya," ujar Menteri PPPA.

Sementara itu, Putri Ariani menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya atas penyambutan dan antusiasme yang baik dari Menteri PPPA beserta jajaran. Dalam acara ini, Putri banyak berbagi tentang bagaimana perjalanan dirinya di dunia musik, dari proses belajar hingga bisa mengikuti ajang America's Got Talent. Putri juga banyak menjawab pertanyaan dari para peserta yang terdiri dari anak-anak berkebutuhan khusus, orangtua, serta pendamping, mengenai cara memotivasi diri dalam mengejar cita-cita, cara latihan bermusik, hingga mengenai pendampingan dari orangtua.

"Yang paling penting adalah just be yourself, jadilah diri sendiri. Selanjutnya, temukan passion kita ada dimana, lalu kita dalam passion kita tersebut. Kemudian, jangan kita menunggu kesempatan, namun ciptakanlah kesempatan kita sendiri. Kalau kita hanya menunggu kesempatan saja, belum tentu kesempatan tersebut datang. Saat menghadapi kegagalan, kita harus bisa menerima dan belajar dari kesalahan tersebut, segera move on\_ dari kegagalan tersebut, kemudian berubah menjadi lebih baik lagi," ujar Putri.

Selanjutnya, Putri akan kembali tampil di America's Got Talent pada babak selanjutnya, yaitu Live Show, yang dijadwalkan digelar mulai 22 Agustus 23. Jika berhasil melewatinya, Putri akan tampil di babak final pada 26 September 2023, dan hasilnya bisa disaksikan pada 27 September 2023. (Ati)-d



KR-Ist

Putri bersama Menteri Bintang Puspayoga dan anak-anak berkebutuhan khusus (ABK) saat Coffee Morning di Kemen PPPA.

## KLINIK PKBI

### Kontrasepsi dan Kegemukan

**Tanya:**  
Dokter, mohon info adakah kontrasepsi yang tidak membuat gemuk? Sobat saya pakai suntik KB sekarang gemuk. Saya ada keturunan darah tinggi, jadi takut kalau gemuk bisa mengganggu kesehatan jantung.

Daniarti, Sleman

**Jawab:**  
Ada 2 jenis alat kontrasepsi yang tersedia, yakni alat kontrasepsi hormonal dan nonhormonal. Kedua jenis kontrasepsi tersebut memiliki fungsi yang sama, yaitu untuk mencegah kehamilan.

1. KB hormonal : mempengaruhi sistem kerja hormone di tubuh, misalnya : pil KB, Suntik KB, Implan atau susuk
2. KB non hormonal : tidak mempengaruhi hormonal tubuh, misal : kondom, IUD, cincin vagina, diafragma

Kontrasepsi hormonal terdiri dari hormon progesteron atau kombinasi estrogen dan progesteron. Kontrasepsi hormonal memiliki beberapa efek samping, yaitu perubahan mood, nyeri kepala, penurunan libido, timbulnya jerawat, menstruasi tidak teratur, mual, dan peningkatan berat badan, tekanan darah tinggi maupun osteoporosis.

Namun demikian Setiap individu memiliki efek respons yang berbeda-beda dalam penerimaan hormon ini.

Peningkatan berat badan, merupakan salah satu efek samping kontrasepsi hormonal yang paling sering dilaporkan. Peningkatan berat badan ini, kerap kali menyebabkan penggunaan kontrasepsi hormonal dihindari, terutama bagi perempuan dengan kegemukan/obesitas untuk mencegah peningkatan berat badan lebih lanjut.

KB yang terbaik digunakan untuk penderita darah tinggi, yaitu KB non-hormonal. karena jika menggunakan KB yang hormonal di khawatirkan akan meningkatkan risiko peningkatan tekanan darah, penyumbatan pembuluh darah, maupun penyakit jantung.

Oleh karenanya, apabila memiliki riwayat tekanan darah tinggi atau sedang memiliki tekanan darah tinggi, sebaiknya berkonsultasi langsung ke dokter spesialis kandungan dan kebidanan. Sehingga dapat dilakukan pemeriksaan menyeluruh dan risiko-risiko yang mungkin terjadi. Selain itu dapat menentukan jenis kontrasepsi yang terbaik.

Demikian penjelasan kami dan semoga bermanfaat. Salam. □ - d

## LBH APIK Mengupas

### Tentang Pembatalan Perkawinan

**Tanya:**  
Mohon info, apakah perkawinan bisa dibatalkan, ketika diketahui ternyata suami masih berstatus istri orang? Bagaimana solusinya agar tidak terjadi masalah di kemudian hari.

Ning, Sleman

**Jawab:**  
Sesuai pasal 72 ayat 2 KHI (Kompilasi Hukum Islam) yang berbunyi sebagai berikut : seorang suami atau istri, dapat mengajukan permohonan pembatalan perkawinan apabila pada waktu berlangsungnya perkawinan terjadi penipuan atau salah sangka, mengenai diri suami atau istri. Batas waktu pembatalan perkawinannya dalam jangka enam bulan, setelah masih tetap hidup sebagai suami istri, apabila tidak menggunakan haknya,

maka untuk mengajukan permohonan pembatalan, maka haknya akan gugur sesuai pasal 72 (3) KHI. Sedangkan yang berhak mengajukan permohonan adalah a. para keluarga dalam garis keturunan lurus ke atas dan ke bawah dari suami atau istri, b. Suami atau istri, c. Pejabat yang berwenang mengawasi pelaksanaan perkawinan, menurut undang-undang, d. Para pihak yang berkepentingan yang mengetahui adanya cacat dalam rukun dan syarat perkawinan menurut hukum Islam dan peraturan perundang-undangan.

Demikian penjelasan kami semoga bermanfaat.

LBH APIK Yogyakarta, Jl Kenanga No.5 Perumnas Condongcatur Depok Sleman. Hp. 089619225868. □ - d