

## KESEHATAN PEKERJA

### Fakta di Lapangan dan Benefit Program

Dr dr Lientje Setyawati K Maurits MS SpOk

**B**ICARA tentang permasalahan kesehatan pekerja memerlukan berbagai media yang sangat luas. Pada kesempatan ini hendak diutarakan masalah dalam lingkup pekerja di mana pekerja merupakan aset yang penting, dalam mencapai tujuan perusahaan/organisasi, untuk mewujudkan produktivitas tinggi serta kesejahteraan yang dapat dicapai pekerja.

Dalam produktivitas pekerja perlu disinggung lebih dahulu Kesehatan Keselamatan Kerja (K3). K3 merupakan segala kegiatan untuk menjamin dan melindungi pekerja, dari sisi keselamatan dan kesehatan pekerja melalui upaya pencegahan kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja yang disertai penyehatan lingkungan kerja. Perlindungan terhadap penyakit akibat kerja merupakan salah satu hak penting pekerja dan sebagai hak asasi manusia.

Dalam permasalahan kesehatan pekerja, pekerja berhadapan dengan risiko ganda: penyakit dan kecelakaan. Kecelakaan dan penyakit umum yang sering terjadi di masyarakat adalah hal-hal yang memerlukan pengendalian, di samping pengendalian terhadap penyakit akibat kerja maupun penyakit terkait pekerjaan. Penyakit yang terkait pekerjaan merupakan penyakit yang dicetuskan, dipermudah, atau diperberat pekerjaan atau berpotensi bahaya termasuk dalam lingkungan kerja di tempat kerja.

Bagaimanakah permasalahan kesehatan pekerja di lapangan?

Fakta di lapangan program kesehatan kerja kurang mendapat prioritas penanganan, dibanding program keselamatan kerja sedang program kesehatan kerja yang dilaksanakan di masyarakat, lebih dominan pada aspek pengobatan/kuratif dan aspek pencegahan (preventif dan promotif), kurang mendapatkan prioritas dilaksanakan, dan kurang komprehensif karena dianggap



kurang memberi benefit.

Di perusahaan sering dijumpai program kesehatan kerja tidak terintegrasi dalam Panitia Pembina Kesehatan dan Keselamatan Kerja (P2K3) serta Aplikasi Health Safety Involvement. Di sisi lain kriteria-kriteria kesehatan kerja belum banyak disentuh dalam penerapan audit Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja (SMK3) di berbagai tempat kerja sedang benefit program kesehatan kerja sebenarnya sangat luas termasuk:

1. Melindungi dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia pekerja yang merupakan aset sangat penting.
2. Mendeteksi sedini mungkin penyakit akibat kerja dan penyakit pada umumnya.
3. Menurunkan tingkat kesakitan dan sekaligus menurunkan kecelakaan kerja.
4. Mencegah berbagai kerugian seperti pembiayaan perusahaan, angka sakit pekerja, waktu yang hilang, *turn over*, produktivitas, hilangnya kesempatan berkembang, dll.
5. Meningkatkan produktivitas, daya saing perusahaan, dan keberlangsungan usaha di samping.
6. Pemenuhan regulasi dan standard nasional serta internasional baik K3, SMK3, OHSAS, ISO, SA8000, dll.
7. Berkontribusi dalam pembangunan global: millenium/

*sustainable, development goals.*

8. Berperan menciptakan sumber daya manusia berkualitas, sebagai generasi penerus bangsa, untuk peningkatan dan daya saing nasional di pasar global.

9. Menurunnya permasalahan terkait seperti kehilangan kesempatan kerja, kemiskinan, beban ekonomi tinggi, dan iklim investasi.

Hal positif di lapangan saat ini antara lain adanya regulasi terkait kesehatan kerja yaitu adanya norma penyelenggaraan pelayanan kesehatan kerja seperti Permenakertrans No.03/MEN/1980, Permenakertrans No.1 / tahun 1970, Kepdirjen Binwasaker No.22 tahun 2008 tentang Jgnis Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Kerja sedang program-program kesehatan kerja sesuai perundangan K3 di mana terdapat:

1. Penyelenggaraan pelayanan kesehatan kerja.
2. Pemeriksaan kesehatan (MCU pekerja).
3. Penanggulangan penyakit akibat kerja.
4. P3K ditempat kerja.
5. Gizi kerja dan penyelenggaraan makanan di tempat kerja.
6. Pencegahan dan penanggulangan HIV dan AIDS di tempat kerja.
7. Pencegahan dan penanggulangan penyalahgunaan dan peredaran gelap narkoba, psikotropika dan zat adiktif lain di tempat kerja.
8. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat GERMAS di tempat kerja.

Demikianlah beberapa hal yang terkait dengan kondisi pekerja maupun hal-hal yang menghambat program kesehatan kerja di tempat kerja. (\*)

Dr dr Lientje Setyawati K Maurits MS SpOk (Nyimas Tumenggung Laksitorukmi) : Spesialis Kedokteran Okupasi & K3.

## Pemberian ASI Eksklusif

**M**EMILIKI generasi penerus bangsa yang berkualitas, kuat, dan sehat merupakan salah satu harapan jangka panjang yang terus diidamkan. Berbagai faktor dapat dimaksimalkan dalam rangka mewujudkan harapan tersebut. Salah satunya melalui pemberian nutrisi sejak dini. Sudah tidak asing lagi terdengar di telinga ASI atau Air Susu Ibu yang merupakan salah satu sumber nutrisi utama penting untuk buah hati kesayangan.

Peringatan hari ASI sedunia diperingati setiap tanggal 1 Agustus di mana hal tersebut mendorong memberikan perhatian lebih terhadap berbagai manfaat ASI. Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber makronutrien dan mikronutrien yang lengkap seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Kandungan nutrisi dalam ASI memiliki komposisi dan volume yang berbeda selama masa menyusui bayi. Perbedaan tersebut mengikuti secara alami menyesuaikan kemampuan maupun kebutuhan bayi sesuai pertumbuhan usianya, sehingga pemberian ASI yang cukup dapat memenuhi kebutuhan nutrisi harian pada bayi.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) menyebutkan bahwa pemberian ASI membawa berbagai manfaat ASI bagi bayi maupun ibu yang menyusui. ASI eksklusif yang diberikan untuk bayi dari usia 0 – 6 bulan dan dilanjutkan hingga bayi berusia 24 bulan (dilengkapi dengan makanan pendamping ASI (MP-ASI) setelah bayi berusia 6 bulan) mampu memberikan sumber zat gizi yang lengkap sesuai kebutuhan dan pertumbuhan bayi.

ASI mengandung karbohidrat utama berupa laktosa berfungsi utama sebagai sumber energi bagi bayi terutama energi untuk otak. Selain itu, kandungan protein tinggi

yang berjenis protein whey dalam ASI mudah diserap dalam tubuh bayi, untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan ketahanan tubuh atau imunitas bayi. Kandungan lemak dalam ASI pun dapat disebut sebagai 'lemak baik'. Yaitu omega 3 dan omega 6 yang dapat memberikan dukungan sumber energi, pertumbuhan, dan perkembangan jaringan dalam tubuh bayi.

Kandungan mikronutrien dalam ASI seperti vitamin dan mineral juga tidak kalah lengkap seperti kalsium, magnesium, zat besi, vitamin A, vitamin D, vitamin E, dan vitamin K. Nutrisi lengkap dari ASI yang diberikan untuk bayi mampu mendukung perkembangan yang maksimal selama masa pertumbuhan di usia emas.

### Turunkan Risiko

PEMBERIAN ASI juga terbukti dapat membantu dalam meningkatkan perkembangan kognitif pada bayi. Kandungan lengkap pada ASI mendukung imunitas tubuh bayi dalam menurunkan risiko terkena penyakit maupun infeksi. Selain memberikan manfaat utama kepada bayi, seorang ibu yang menyusui juga memiliki investasi kesehatan jangka panjang, salah satunya menurunkan risiko kanker payudara dan ovarium. Penelitian yang dilakukan oleh Stordal, 2022 menunjukkan bahwa wanita yang memberikan ASI dengan durasi yang lama mampu menurunkan risiko kanker dalam jangka panjang, melalui pengaturan keseimbangan hormon dalam tubuh wanita. Asupan makanan bergizi seimbang memberikan kekuatan dan kesehatan bagi ibu yang menyusui dan tentunya kualitas ASI yang diberikan kepada buah hati. Jadi, tidak ada lagi keraguan memberikan ASI eksklusif yang bermanfaat untuk buah hati. (\*)

# KELUARGA

RIRI MOON MOON

## Perkuat Mental Anak Lewat Akting

**TAK** terlintas di benak Riri Moon Moon mendirikan Diva Management tahun 2015, agensi talent seni peran. Saat memutuskan merantau ke Yogya dari Palu Sulawesi Tengah, Riri hanya ingin belajar sungguh-sungguh. Mencari ilmu demi masa depan.

Seiring bergulirnya waktu, Riri akhirnya beraktivitas di seni peran. Puncaknya, mendirikan agensi talent. Latar belakangnya sangat simpel: ingin mendidik anak-anak dan remaja, sekaligus mengarahkan bakat mereka.

"Berawal keinginan memberdayakan anak dan remaja. Banyak yang ingin bisa eksis di dunia film. Karena punya koneksi dan pengalaman di bidang itu, saya bikin agensi. Siapa tahu dari agensi saya ini, anak-anak dan remaja yang punya impian di kancah film bisa terwujud," ungkap Riri

yang punya komunitas teater perempuan saat masih SMA di Palu.

Agensi milik Riri tak hanya menyiapkan pemain bagi *production house*. Lebih dari itu Riri membekali dengan latihan-an-latihan. Anggota dimodali kemampuan akting.

"Ingin memberi pema-haman, untuk jadi artis kondang dikenal masyarakat, juga harus lewat perjuangan. Latihan akting salah satu bentuk perjuangan. Tidak ada talent yang bisa main film tanpa kemampuan akting. Ini yang selalu saya tekankan," papar sarjana ekonomi akun-

tansi Universitas Jana-badra Yogyakarta.

### Perkuat Karakter

DI luar kemampuan elementer, Riri juga tak lelah memberi arahan dan masukan agar para talent beretika. Menghormati orang lain, tidak sombong, selalu disiplin, dan penuh kesabaran.

"Ada yang hanya karena wajahnya sudah nongol di film atau televisi, lantas sombong. Semena-mena dengan pihak lain. Itu tidak boleh. Pembekalan seperti ini penting untuk pembentukan karakter. Syuting kan lama. Bagi yang tidak sabar, bisa *bad mood*. Ini harus dimengerti sejak awal," terang Riri yang tinggal di Giwangan Yogyakarta.

Dari agensinya memang mendatangkan hasil, meski tidak banyak. Namun Riri tidak memasalahkan itu.

Bisa menguatkan mental dan mengangkat anak-anak dan remaja, sudah mengalirkan bahagia bagi Riri.

"Sebagai perempuan tentu ingin anak-anak tumbuh bagus dengan kepribadian yang baik. Saya tanamkan hal-hal positif dan bermanfaat di sela mereka memaksimalkan hobinya. Ini tujuan utama saya. Dan saya bersyukur bisa melakukan ini," tandas Riri yang banyak belajar dari sutradara Wimbadi JP dan Fence F Nayoan.

Perjalanan panjang dilalui Riri. Berawal dari talent iklan dan film. Terlibat lebih di 50 film, FTV, sinetron, webseries, dan iklan. Jadi *schedule webseries Lara Ati* dan videoklip penyanyi Shafira Veliza *Ku Tak Peduli*.

Banyak keasyikan ditemui dalam menjalani tugas. "Tambah teman, tambah wawasan. Namun juga dituntut tanggung jawab tinggi," ujar pemilik nama asli Riri Sundari.

Film yang melibatkannya sebagai pemain yaitu *Pendakian Terakhir*, *Buya Hamka*, *Taufiq*, *Rio The Survivor*, *Angel Poll*, *Sengkolo*.

"Memanfaatkan waktu sebaik mungkin, karena waktu nggak akan bisa terulang lagi. Hargai waktu. Manfaatkan untuk kebaikan orang lain," ucap mantan personel *Ladie5 girl band* itu. (Latief Noor) -d



KR-Istimewa

Riri Moon Moon (paling kanan) bersama anak didiknya.



## Hak Asuh Anak

### Tanya:

Saya akan cerai dengan suami. Anak saya usia 10 tahun. Masalahnya suami juga ingin hak asuh anak. Bagaimana menurut hukum bila anak jadi rebutan?

Teti, Yogya

### Jawab:

Hak asuh anak yang usianya 10 tahun menurut peraturan perundangan akan jatuh pada ibunya. Kecuali ibunya tidak layak mengasuh anak, akan jatuh pada ayahnya. (\*)-d



## Usia Tua Pelupa

### Tanya:

Dok, ibu saya usianya 80 tahun. Tapi sekarang mulai pelupa dan sering ngomong yang ingin diomongkan. Apakah ini disebut demensia atukah alzheimer? Badannya sehat. Namun sering lupa yang sudah dikatakan atau yang pernah dilakukan. Apakah pelupa ini akan menyebabkan alzheimer?

Surya, Sleman

### Jawab:

Sebagai informasi, orang yang sudah lanjut usianya dianggap wajar jika sering lupa sesuatu atau pikun. Seiring bertambahnya usia, kemampuan otak seseorang untuk berpikir dan mengingat memang dapat menurun.

Pelupa pada lansia merupakan masalah kesehatan yang disebabkan adanya kerusakan pada sel-sel otak yang membuat kemampuan komunikasi antarsel-sel tersebut terganggu. Ciri-ciri orang yang mengalami pelupa: berkurangnya daya ingat, menurunnya kemampuan berpikir dan memahami sesuatu, serta menurunnya kecerdasan mental.

Pada lansia yang menjadi pelupa dinamakan demensia: 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.

Jika demensia dimaklumi dan dibiarkan saja, maka kemampuan otak orang tersebut akan semakin melemah dan berisiko mengalami alzheimer. Alzheimer salah satu tipe demensia yang secara bertahap akan memburuk dari waktu ke waktu. Alzheimer merupakan penyakit otak spesifik. Penyakit alzheimer pertama kali memengaruhi bagian otak terkait pembelajaran. Berangsur-angsur menyebar ke area otak yang lebih luas, gejala yang lebih berat juga bisa muncul perlahan. Seperti disorientasi, perubahan suasana hati, perubahan perilaku, serta kebingungan tentang kejadian baru maupun persepsi waktu dan tempat.

Dimensia pada lansia sebaiknya jangan dimaklumi, karena kondisi ini masih bisa dicegah dengan beberapa cara. Mencegah agar tidak terjadi demensia, setiap orang yang telah memiliki usia 60 ke atas diharapkan agar:

1. Menjaga kepala dari benturan, kondisi ini bisa mengakibatkan kondisi 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 lain, orangtua yang sudah berusia lanjut dapat menjaga dan meningkatkan kemampuan otak, khususnya bagian otak yang mengatur fungsi komunikasi.

Dukungan keluarga sangat dibutuhkan lansia yang sudah mengalami demensia. Mengetahui gejala yang dialami perlu dilakukan pemeriksaan lebih lanjut oleh dokter. (\*)-d

Diasuh:

dr J Nugrahaningtyas W Utami MKes