Hari Keselamatan Pasien Sedunia

Oleh: FX Wikan Indrarto*)

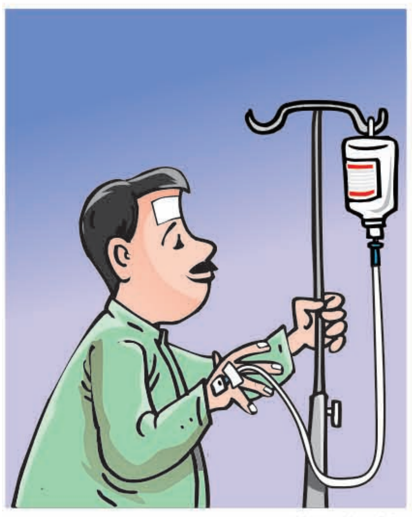
PEMBERIAN obat adalah intervensi yang paling banyak digunakan dalam perawatan kesehatan, dan kerugian terkait pengobatan yang kurang tepat merupakan proporsi terbesar dari total kerugian yang dapat dicegah. Mengakui beban substansial ini dan mengakui kompleksitas pencegahan dan pengurangan bahaya terkait pengobatan, tema Hari Keselamatan Pasien Sedunia (World Patient Safety Day) pada Sabtu, 17 September 2022 adalah "Keamanan Obat"(Medication Safety).

Kampanye ini diharapkan dapat mengkonsolidasikan berbagai upaya terkait Tantangan Keselamatan Pasien Global, yaitu : Pengobatan Tanpa Bahaya (Medication Without Harm), menekankan perlunya mengadopsi pendekatan sistem, mempromosikan praktik pengobatan yang aman untuk mencegah kesalahan pengobatan dan mengurangi bahaya terkait pengobatan.

Bahaya obat menyumbang 50% dari keseluruhan bahaya yang dapat dicegah dalam perawatan medis. US$ 42 miliar dari total pengeluaran kesehatan global di seluruh dunia dapat dihindari jika kesalahan pengobatan dapat dicegah. Setiap tahun terjadi 134 juta peristiwa buruk karena perawatan pasien yang tidak aman di RS, terutama di negara berpenghasilan rendah dan menengah, yang berkontribusi terhadap 2,6 juta kematian. Sekitar 15% dari biaya di RS berhubungan dengan kegagalan langkah keselamatan pasien (treating patient safety failures) di negara anggota Organisasi Kerja Sama dan Pembangunan Ekonomi (OECD). Selain itu, sekitar 4 dari 10 pasien dirugikan dalam layanan di fasilitas kesehatan tingkat pertama dan rawat jalan. Pada hal, diperkirakan hingga 80% kerugian ini dapat dihindari.

Pengobatan Tanpa Bahaya

Menyadari keselamatan pasien sebagai prioritas kesehatan global, dengan semangat 'tidak seorang pun boleh dirugikan dalam perawatan kesehatan', semua negara Anggota WHO menetapkan 17 September sebagai Hari Keselamatan Pasien Sedunia. Fokus perhatian tahun ini adalah pada Pengobatan Tanpa Bahaya (Medication Without Harm). Praktek pengobatan yang tidak aman dan kesalahan pengobatan adalah penyebab utama cedera dan kerusakan organ tubuh pasien, yang sebenarnya dapat dihindari. Secara global, biaya yang terkait dengan kesalahan pengobatan diperkirakan mencapai $ 42 milyar USD per tahun, dan kesalahan dapat terjadi pada berbagai tahap proses penggunaan obat.



ILUSTRASI JOS

Kesalahan pengobatan terjadi ketika sistem pemberian obat yang lemah dan atau faktor manusia, seperti kelelahan dokter atau petugas RS lainnya, kondisi lingkungan yang buruk atau kekurangan staf. Semua itu dapat mempengaruhi praktik peresepan, pencatatan, pengeluaran, administrasi dan pemantauan penggunaan obat, yang kemudian dapat mengakibatkan kerusakan organ parah, cacat, dan bahkan kematian pasien. Berbagai intervensi untuk mengatasi frekuensi dan dampak kesalahan pengobatan telah dikembangkan, namun implementasinya bervariasi.

Penggunaan obat yang tidak aman, merugikan jutaan orang dan menelan biaya miliaran US dolar setiap tahun. Praktek pengobatan yang tidak aman dan kesalahan pengobatan adalah penyebab utama cidera yang dapat dihindari, dalam sistem perawatan kesehatan di seluruh dunia. Secara global, biaya yang terkait dengan kesalahan pengobatan diperkirakan mencapai US $ 42 miliar per tahun, belum termasuk upah yang hilang, produktivitas yang menurun, atau biaya perawatan kesehatan yang tidak perlu. Bahkan 15% dari pengeluaran anggaran kesehatan terbuang untuk menangani semua aspek efek samping obat. Sekitar 15% dari total pengeluaran RS di negara-negara OECD adalah untuk mengatasi akibat langsung dari efek samping obat, dengan kejadian yang paling berat termasuk tromboemboli vena, dekubitus, dan infeksi di RS.

Infeksi di RS mempengaruhi 14 dari setiap 100 pasien yang dirawat inap. Dari setiap 100 pasien yang dirawat di RS di 7 negara berpenghasilan tinggi dan 10 negara berpenghasilan rendah dan menengah, akan memperoleh infeksi terkait perawatan kesehatan atau 'Health Care-Associated Infections' (HAI), yang memengaruhi ratusan juta pasien di seluruh dunia. Setiap tahun sekitar 3,2 juta pasien mengalami HAI di seluruh Uni Eropa dan total 37.000 di antaranya meninggal sebagai akibat langsung. Langkah pencegahan dan pengendalian infeksi yang sederhana dan murah, seperti kebersihan tangan yang tepat, dapat mengurangi frekuensi HAI hingga lebih dari 50%.

Selain itu, lebih dari satu juta pasien meninggal setiap tahun akibat komplikasi tindakan bedah. Tindakan pembedahan oleh dokter masih menghasilkan angka morbiditas dan mortalitas yang tinggi secara global, dengan setidaknya 7 juta orang per tahun mengalami komplikasi bedah yang melumpuhkan, yang mana lebih dari 1 juta orang meninggal. Meskipun angka kematian perioperatif terkait pembiusan atau tindakan anestesi telah semakin menurun selama 50 tahun terakhir, sebagian merupakan hasil dari upaya untuk meningkatkan keselamatan pasien perioperatif, namun masih tetap dua sampai tiga kali lebih tinggi terjadi di negara berpenghasilan rendah dan menengah, daripada di negara berpenghasilan tinggi.

Sementara penggunaan radiasi telah meningkatkan luaran klinis layanan kesehatan, paparan terhadap radiasi adalah juga merupakan masalah kesehatan dan keselamatan masyarakat. Penggunaan radiasi pengion untuk keperluan medis, adalah penyumbang tunggal terbesar dalam paparan radiasi terhadap populasi dari sumber buatan. Di seluruh dunia, ada lebih dari 3,6 miliar pemeriksaan x-ray dilakukan setiap tahun, dengan sekitar 10% di antaranya terjadi pada anak. Selain itu, ada lebih dari 37 juta tindakan kedokteran nuklir dan 7,5 juta prosedur radioterapi yang dilakukan setiap tahun, secara global. Penggunaan radiasi medis yang tidak tepat atau oleh petugas yang tidak terampil, dapat menyebabkan bahaya kesehatan bagi pasien dan petugas profesional perawatan kesehatan di sekitarnya.

Diperlukan mobilisasi luas dari para pemangku kepentingan, yang mendukung tindakan berkelanjutan untuk mencapai Pengobatan Tanpa Bahaya (Medication Without Harm). Momentum Hari Keselamatan Pasien Sedunia (World Patient Safety Day) 2022 mengingatkan kita agar 'tidak seorang pun boleh dirugikan saat memperoleh pengobatan dan perawatan kesehatan.'

Apakah kita sudah bertindak?

**) Dokter spesialis anak RS Panti Rapih dan Lektor di FK UKDW Yogyakarta, Alumnus S3 UGM*

RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JIHealthy corner
Tanya jawab kesehatan

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

Atasi Payudara Nyeri Saat Menyusui

Oleh: dr. Aninda Dian A

MENYUSUI merupakan proses yang dapat menguatkan ikatan antara ibu dan anak. Proses menyusui ini, seharusnya berlangsung dengan nyaman, karena rasa nyaman akan memengaruhi produksi ASI. Namun jika timbul rasa nyeri, bahkan payudara menjadi bengkak selama menyusui, maka proses ini dapat terganggu.

Nyeri payudara saat menyusui, umumnya akan timbul pada 15-20 detik pertama saat bayi menarik puting payudara ke mulutnya. Biasanya rasa nyeri yang muncul hanya sebentar, namun ada pula yang terus merasakannya, bahkan ada yang bisa sampai berhari-hari.

Beberapa hal yang dapat membuat payudara terasa nyeri, saat menyusui antara lain:

• **Produksi ASI terlalu banyak**
Rasa nyeri ini perlahan akan menghilang saat payudara Busui sudah bisa menyesuaikan produksi ASI dengan kebutuhan asupan Si Kecil. Biasanya nyeri akan hilang dengan sendirinya dalam tiga bulan pertama menyusui.

• **Payudara bengkak**
Hal ini disebabkan oleh produksi ASI yang lebih banyak daripada yang dikeluarkan. Penumpukan ASI akan menimbulkan pembengkakan serta nyeri pada payudara, dan jika tidak diatasi dengan tepat, pembengkakan bisa berlanjut menjadi mastitis atau abses payudara.

• **Mastitis**
Mastitis adalah peradangan yang terjadi pada jaringan payudara. Kondisi ini sering dialami oleh ibu menyusui. Peradangan pada payudara bisa membuat payudara nyeri, bengkak, dan kemerahan.

• **Infeksi lain seperti dermatitis atau eksim, jamur**
Rasa nyeri dan gatal pada puting susu mungkin bisa menjadi tanda bahwa ibu menyusui sedang mengalami dermatitis atau eksim. Kondisi ini bisa disebabkan oleh penggunaan sabun, lotion atau krim yang tidak cocok dengan kulit Ibu
Infeksi jamur juga bisa menjadi penyebab nyeri payudara saat menyusui. Biasanya infeksi ini ditularkan dari mulut bayi yang sedang mengalami sariawan akibat infeksi jamur. Jika sudah begini, baik Busui maupun Si Kecil harus segera diperiksa oleh dokter untuk mendapatkan pengobatan.

• **Penggunaan bra yang tidak tepat**
Menggunakan bra yang terlalu ketat bisa menekan payudara ibu menyusui dan menimbulkan rasa nyeri. Hal ini bisa diperparah jika bantalan pada bra tidak terbuat dari bahan yang lembut

• **Tongue-tie**
Tongue-tie adalah suatu kelainan bawaan pada mulut yang menyebabkan bayi tidak leluasa menggerakkan lidahnya. Kondisi ini bisa membuat Si Kecil tidak dapat mengisap payudara dengan baik. Hal inilah yang mengakibatkan munculnya nyeri payudara saat menyusui

• **Bayi tumbuh gigi**
Ketika bayi sudah mulai tumbuh gigi, gusinya akan menjadi lunak dan nyeri, sehingga ia akan menggigiti puting ibu. Hal ini bisa membuat puting ibu luka dan nyeri.

Untuk mengurangi ketidaknyamanan selama proses menyusui, Busui bisa melakukan beberapa langkah-langkah berikut:

• **Rutin mengosongkan payudara**
Berikan ASI setidaknya setiap 1-3 jam sekali. Jika tetap merasa penuh Ibu dapat melakukan pumping atau memompa payudara untuk membantu mengeluarkan ASI.

• **Bergantian menyusui antara payudara kanan dan kiri.**
Hal ini bertujuan agar jumlah ASI yang dikeluarkan menjadi seimbang. Hal ini akan membuat tubuh merespon dengan memproduksi ASI lebih stabil

• **Pastikan posisi menyusui yang benar.**
Salah satu yang menyebabkan nyeri payudara saat menyusui terjadi adalah pelekatan yang kurang benar. Cobalah untuk menyesuaikan lagi posisi tubuh, kepala, dan mulut Si Kecil.

• **Rutin kompres payudara.**
Kompres air dingin dapat dilakukan untuk meredakan nyeri dan bengkak saat menyusui. Sementara lakukan kompres hangat untuk memperlancar produksi ASI. Keduanya dapat dilakukan secara bergantian

• **Jaga kebersihan payudara.**
Nyeri dan bengkak dapat timbul akibat adanya infeksi. Maka penting untuk menjaga area payudara tetap bersih dan kering untuk mencegah tumbuhnya bakteri infeksi

• **Breast massages.**
Pijatan ini berfungsi untuk melancarkan ASI yang tersumbat. Gunakan minyak yang aman untuk memijat seperti minyak zaitun

• **Gunakan bra yang nyaman.**
Pilih ukuran bra dan sesuai dengan payudara busui serta bahan katun yang nyaman, dan tidak terlalu menekan payudara.***

KELUARGA

ORANGTUA HARUS MENEGUR TINDAKAN ANAK

Kejujuran Harus Diajarkan Sejak Dini

USIA anak-anak menjadi masa paling tepat memberikan edukasi penting untuk masa depannya kelak. Jika sejak dini si kecil terpapar hal-hal negatif tentunya akan berdampak buruk pada perkembangannya. Berbeda jika sejak dini si kecil sudah diberikan hal-hal positif. Terutama mengenai kejujuran.

Jika sejak awal anak diajarkan mengenai kejujuran otomatis mereka akan terjauh dari tindakan korupsi. Apalagi, saat ini begitu banyak kasus yang bermunculan yang semuanya berawal dari ketidakjujuran, atau terbiasa tidak jujur, sehingga menutupi kebohongan dengan terus berlaku tidak jujur.

Demikian Psikolog Keluarga Dr Rose Mini atau biasa disapa Bunda Romi mengatakan, kejujuran sudah harus diajarkan orangtua kepada anak sejak dini. Jika anak terlihat berperilaku tak jujur orangtua harus menegur tindakan anak.

"Tindakan korupsi berawal dari ketidakjujuran. Misalnya anak mulai melakukan plagiat. Apa pun bentuknya, itu bukan hasil karya dia. Dia harus ditegur. Karena dampaknya membuat orang lain menginterpretasikannya secara berbeda," ungkapnya di Jakarta belum lama ini.

Anak-anak akan meniru apa yang dilakukan orangtuanya. Jika ortu tidak bisa menjadi contoh yang baik, jangan harapkan dia akan menjadi seperti yang Anda inginkan. Karena hanya menyuruh tanpa contoh tindakan, mereka tidak akan menanamnya dalam pikiran. Ketika ortu selalu jujur, anak-anak akan mencontohnya dan melakukan hal yang sama pada orang lain.

Jangan Labeli Anak

Jangan melabeli dan mempermalukan anak dengan menyebutnya sebagai "pembohong". Karena ini akan membuat dia kekurangan rasa percaya diri dan merasa kehilangan kepercayaan dari ortu. Jika ortu mendapatinya berbohong, jangan segera melabelinya. Tetapi katakan dengan halus seperti "Ini seperti bukan kamu. Kamu biasanya selalu jujur sama Ibu".

Ketika anak tahu Anda memiliki ekspektasi besar padanya, justru mereka cenderung akan mengecewakan Anda. Tapi Anda perlu menekankan bahwa jujur adalah sebuah kewajiban semua orang. Katakan secara langsung dengan nada tegas. Sehingga mereka tahu apa yang seharusnya mereka lakukan.

Ketika anak melakukan kesalahan, jangan langsung menyalahkannya dan menghukum. Tetapi Anda bisa menanyakan dulu apakah dia membuat kesalahan? Sehingga Anda akan tahu apakah mereka jujur atau bohong.

KR-Franz Boedhi Soekamanto

Kejujuran sangat diperlukan, seperti saat mengerjakan soal ujian.

Ada banyak alasan yang membuat anak berbohong dan tidak berkata jujur. Fase ini memang wajar terjadi selama masa tumbuh kembangnya.

Namun, bukan berarti orangtua jadi membiarkan anak tidak berkata jujur. Tanpa didikan yang tepat, berbohong bisa menjadi kebiasaan buruk yang akan terus melekat hingga ia beranjak dewasa.

Begitu pula ketika anak berkata dan bersikap jujur, terus terbawa sampai ia dewasa. Atas dasar itulah, sebaiknya tanamkan nilai-nilai kejujuran dan tegaskan pada anak bahwa berbohong bukanlah jawaban dari masalah apa pun.

Panduan bagi Anak

Pernah mendengar peribahasa berbunyi "Buah jatuh tidak jauh dari pohonnya"? Peribahasa ini sedikit mencerminkan, bagaimana anak bertumbuh kembang di bawah pengawasan orangtua.Anak kecil akan belajar dengan meniru apa yang dilakukan orangtuanya sebagai orang terdekat mereka.Jika orangtua terbiasa berkata jujur baik di rumah maupun di luar rumah, lama kelamaan anak juga akan mengikuti kebiasaan tersebut.Jadi, meski ortu sebelumnya mungkin suka berbohong demi kebaikan (white lies), sebaiknya hentikan kebiasaan ini, terlebih di depan anak.

Jadilah panutan yang baik bagi buah hati dengan menerapkan kebiasaan berkata dan bersikap jujur.

Anak-anak belum paham betul apa yang dimaksud dengan berkata jujur karena mereka masih suka menggunakan imajinasinya untuk bercerita.

Supaya anak tahu mana yang nyata dan tidak,ortu perlu menjelaskan perbedaan antara kejujuran dengan kebohongan.Ketika anak bercerita, bantu arahkan imajinasinya agar ia bisa membedakan apakah cerita itu adalah harapan atau kenyataan.

Sementara itu, beri tahu anak bahwa berbohong adalah perilaku buruk yang tidak patut dilakukan, terutama untuk menghindar dari hukuman.

Bila anak tidak jujur untuk menghindari masalah, berusaha mendapatkan apa yang ia mau, atau karena sedang emosi, sebaiknya jangan langsung marah.

Contohnya, saat anak mengatakan bahwa ia sudah selesai makan padahal belum, tunjukkan pada anak bahwa Anda selalu tahu bila anak sedang tidak jujur.

Katakan pada si kecil, "Oh, ya? Lalu kenapa piring Kakak masih ada nasinya? Ingat, tadi Kakak janji untuk makan sebelum nonton TV, kan?"

Setelah anak menepati janjinya, dekati si kecil dan jelaskan padanya bahwa berbohong itu tidak baik.

Jadi, biasakan untuk selalu menegur anak dengan cara yang halus.

Jadi, terimalah bahwa anak melakukan kesalahan dan mungkin berbohong agar ortutidak menghukumnya.Saat anak sudah berkata jujur, hargai apa yang ia sampaikan agar ia terbiasa untuk berkata jujur karena tidak merasa takut.

Kemungkinan anak berbohong menjadi lebih kecil jika mengetahui mereka tidak akan dihakimi atas kesalahannya. Tak lupa, beri penjelasan pada anak bahwa kejujuran adalah pilihan tepat dan orangtua akan bahagia jika anaknya berkata jujur ketimbang harus berbohong. **(Ati)**

KLINIK PKBI

Mengenal PMS

***Tanya**:*

Dok, apa benar ada syndrom pre menstruasi yang cukUp berat. Contohnya apa ya dok, dan apa penyebabnya?. Benarkah jika mau menstruasi terkadang ada perasaan ingin makan yang manis-manis atau yang enak-enak?.

Dina, Sleman

Jawab:

Hampir semua perempuan pernah mengalami PMS atau premenstrual syndrome dalam siklus menstruasinya. Ditandai dengan mood yang mudah berubah, sakit kepala, jerawat, hingga payudara yang agak bengkak. Bila dijumpai gejala PMS yang parah, ada kemungkinan mengalami premenstrual dysphoric disorder atau PMDD.

PMDD merupakan gejala yang jauh lebih parah dari PMS. Gejala PMDD sendiri umumnya terjadi pada 1-2 minggu sebelum menstruasi dan mereda 2-3 hari setelah haid dimulai.

Penyebab PMDD belum dipahami secara pasti oleh para ahli. Namun diduga karenakan reaksi yang tidak normal pada tubuh terhadap perubahan hormon.

Di jumpai beberapa faktor dapat meningkatkan risiko seorang perempuan terkena PMDD, adalah

- Riwayat keluarga dengan PMS atau PMDD.
- Punya riwayat depresi, depresi postpartum (pascamelahirkan), dan gangguan mood lain, baik yang terjadi pada diri sendiri atau dalam anggota keluarga.
- Kebiasaan merokok.
- Penyalahgunaan alkohol atau obat terlarang.
- Gangguan tiroid.
- Kelebihan berat badan.
- Kurang berolahraga.

Hormon estrogen dan progesteron mengalami peningkatan dan kemudian turun tepat sebelum menstruasi terjadi. Di sisi lain, pada fase pramenstruasi seorang perempuan sedikit lebih responsif terhadap insulin. Fluktuasi kadar estrogen dan progesteron, juga dapat memengaruhi neurotransmitter seperti serotonin. Serotonin berperan dalam perubahan suasana hati serta keinginan untuk mengonsumsi makanan tertentu.

Demikan penjelasan kami dan semoga bermanfaat. Salam. ❑-f