

Peduli Telinga dan Pendengaran

HARI Pendengaran Dunia (World Hearing Day) dirayakan pada Kamis, 12 Januari 2023 dengan tema : Peduli Telinga dan Pendengaran untuk Semua! Kita diingatkan akan pentingnya mengintegrasikan perawatan telinga dan pendengaran di fasilitas kesehatan primer, sebagai komponen penting dari cakupan kesehatan semesta atau UHC (universal health coverage). Apa yang menarik?

Pada tahun 2050, hampir 2,5 miliar orang diproyeksikan akan mengalami gangguan pendengaran pada tingkat tertentu dan setidaknya 700 juta akan membutuhkan rehabilitasi fungsi pendengaran. Lebih dari 1 miliar orang dewasa muda berisiko mengalami gangguan pendengaran permanen yang sebenarnya dapat dihindari, karena praktik kebiasaan mendengarkan yang tidak aman. Investasi tambahan tahunan sekitar US \$ 1,40 per orang diperlukan untuk meningkatkan layanan perawatan telinga dan pendengaran secara global. Selama periode 10 tahun investasi, program ini menjanjikan pengembalian hampir US \$16 untuk setiap dolar AS yang diinvestasikan.

Penyebab gangguan pendengaran adalah multi faktorial pada periode yang berbeda sepanjang rentang hidup. Pada periode prenatal, terdapat faktor genetik, yaitu gangguan pendengaran herediter dan non-herediter dan infeksi intrauterin dari ibu masuk ke janin, seperti virus rubella dan CMV (sitomegalovirus). Pada periode perinatal adalah asfiksia lahir (kekurangan oksigen pada saat lahir), hiperbilirubinemia (ikterus parah pada periode neonatal), berat badan lahir rendah (BBLR), morbiditas perinatal lainnya dan komplikasi penatalaksanaannya.

Pada masa anak dan remaja adalah infeksi telinga kronis (otitis media supuratif kronis), pengumpulan cairan di telinga (otitis media nonsupuratif kronis), meningitis dan infeksi lainnya. Sedangkan pada usia dewasa dan lanjut berupa penyakit kronis, merokok, otosklerosis, degenerasi sensorineural terkait usia, dan gangguan pendengaran sensorineural mendadak

Faktor yang terdapat sepanjang rentang hidup seperti impaksi serumen (kotoran telinga yang menetap), trauma atau benturan pada telinga atau kepala, suara atau bunyi keras, obat ototoksik, bahan kimia ototoksik terkait pekerjaan, kekurangan gizi, infeksi virus dan kondisi telinga lainnya, onset terdengar atau gangguan pendengaran genetik progresif, dan dampak gangguan pendengaran yang tidak tertangani.

Jika tidak ditangani, gangguan pendengaran berdampak pada banyak aspek kehidupan. Di negara berkembang, banyak anak dengan gangguan pendengaran seringkali tidak dapat mengenyam pendidikan formal. Orang dewasa dengan gangguan

FX. Wikan Indrarto*



pendengaran juga memiliki tingkat pengangguran yang jauh lebih tinggi. Di antara mereka yang bekerja, persentase yang lebih tinggi dari orang dengan gangguan pendengaran berada di tingkat pekerjaan dengan gaji yang lebih rendah dibandingkan dengan tenaga kerja umum. WHO memperkirakan bahwa gangguan pendengaran yang tidak tertangani menimbulkan biaya global tahunan sebesar US\$ 980 miliar. Ini termasuk biaya yang dihabiskan dalam sektor layanan kesehatan (tidak termasuk biaya alat bantu dengar), biaya dukungan pendidikan, hilangnya produktivitas, dan biaya sosial. Pada hal 57% dari beban biaya ini harus ditanggung oleh negara berpenghasilan rendah dan menengah.

Pentingnya Pencegahan

Pencegahan gangguan pendengaran sangat penting sepanjang hidup, dari periode prenatal dan perinatal hingga usia yang lebih tua. Pada anak hampir 60% gangguan pendengaran disebabkan oleh penyebab yang dapat dihindari, yang dapat dicegah melalui penerapan langkah intervensi kesehatan masyarakat. Demikian pula, pada orang dewasa, penyebab gangguan pendengaran yang paling umum, seperti paparan suara keras dan obat ototoksik, sebenarnya dapat dicegah.

Strategi yang efektif untuk mengurangi gangguan pendengaran pada berbagai tahap kehidupan meliputi imunisasi, praktik pengasuhan anak yang baik, konseling genetik, identifikasi dan pengelolaan kondisi telinga yang umum. Selain itu, juga program konservasi fungsi pendengaran di tempat kerja untuk paparan kebisingan dan bahan kimia, strategi mendengarkan yang aman untuk mengurangi paparan suara keras di tempat

rekreasi, dan penggunaan obat yang rasional untuk mencegah gangguan pendengaran ototoksik.

Identifikasi dini gangguan pendengaran dan penyakit telinga adalah kunci penatalaksanaan yang efektif. Program ini membutuhkan skrining sistematis untuk mendeteksi gangguan pendengaran dan penyakit telinga. Program ini sebaiknya dilakukan pada bayi baru lahir, bayi, anak usia pra sekolah dan usia sekolah. Selain itu, juga pada orang yang terpapar kebisingan atau bahan kimia di tempat kerja, pasien yang menerima obat ototoksik dan kelompok usia lanjut.

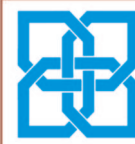
Penilaian pendengaran dan pemeriksaan telinga dapat dilakukan di fasilitas kesehatan primer, rumah sakit dan layanan komunitas. Alat seperti aplikasi "hearWHO" dan solusi berbasis teknologi lainnya memungkinkan untuk uji saring penyakit telinga dan gangguan pendengaran.

Aplikasi "hearWHO" yang saat ini hanya tersedia dalam bahasa Inggris, Spanyol dan Mandarin, memiliki kompatibilitas pada perangkat iOS dan Android, serta didasarkan pada teknologi digit-in-noise yang tervalidasi. Aplikasi ini memberi masyarakat umum akses ke uji saring pendengaran untuk memeriksa status pendengaran dan memantaukannya dari waktu ke waktu. Aplikasi ini mudah digunakan, dapat menampilkan hasil pemeriksaan, dan menyimpan status pendengaran dari waktu ke waktu. Aplikasi ini sangat direkomendasikan bagi mereka yang sering mendengarkan musik keras melalui perangkat audio pribadi, dan dapat digunakan oleh tenaga kesehatan untuk menyaring orang di komunitas untuk gangguan pendengaran dan merujuk mereka untuk tes diagnostik di RS, jika mereka gagal dalam skrining.

Momentum Hari Pendengaran Dunia (World Hearing Day) 2023 mengingatkan kita bahwa masalah telinga dan fungsi pendengaran, merupakan salah satu masalah yang paling sering ditemui di masyarakat. Sebenarnya lebih dari 60% dari masalah ini dapat didiagnosis dan ditangani di fasilitas kesehatan primer. Untuk itu, integrasi perawatan telinga dan fungsi pendengaran ke dalam layanan kesehatan primer dimungkinkan, melalui pelatihan tenaga kesehatan dan pembangunan infrastruktur kesehatan. Integrasi semacam itu akan bermanfaat bagi masyarakat dan membantu negara bergerak menuju tujuan UHC.

Apakah kita sudah melakukannya?

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



**RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555**

JiHealth corner
Tanya jawab kesehatan

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

Gejala TB pada Anak

Oleh: Meida Geraldin Yoantika, Amd.Kep
Keperawatan RS JIH Yogyakarta

Penyakit tuberkulosis (TB) masih merupakan penyakit endemis di Indonesia. Penyakit TB dapat menyerang tulang, selaput otak, kelenjar getah bening, mata, ginjal, jantung, hati, usus dan juga kulit. Penyakit ini ditularkan oleh orang dewasa yang menderita TB aktif melalui percikan dahak yang keluar saat batuk, bicara, dan bersin. Percikan dahak yang mengandung kuman TB ini bila terhirup dan masuk ke paru-paru akan menyebabkan timbulnya infeksi TB. Gejala TB anak sangat tidak spesifik.

- Tanda dan gejalanya
1. Demam lama > 2 minggu atau demam berulang (umumnya demam tidak terlalu tinggi)
 2. Nafsu makan turun, berat badan turun atau tidak naik dalam 2 bulan berturut-turut
 3. Batuk yang menetap atau memburuk > 2 minggu
 4. Anak tampak lesu dan tidak kelihatan seaktif biasanya
 5. Teraba benjolan di leher yang diameternya > 1 cm (umumnya lebih dari satu)
 6. Kontak erat dengan orang dewasa dengan penderita TB paru aktif

Selain gejala yang bersifat umum dapat juga dijumpai gejala yang bersifat khusus yaitu benjolan di tulang belakang (gibbus), pembengkakan sendi (sendi panggul, sendi lutut, sendi ruas jari), kejang dan penurunan kesadaran (TB selaput otak), jantung bengkak ataupun perut yang membesar. Namun sayangnya tidak ada satupun gejala diatas yang spesifik sebagai gejala TB, karena penyakit kronik lainnya juga dapat memiliki gejala seperti itu. Oleh karena itu jika terdapat anak yang menunjukkan gejala seperti tersebut di atas segeralah bawa mereka untuk konsultasi ke dokter.

Pada anak pemeriksaan uji tuberkulin atau tes Mantoux merupakan pemeriksaan yang utama. Hasil tes dapat dibaca antara 48-72 jam, jika timbul benjolan pada bekas suntikan dengan ukuran lebih dari 10 mm maka dikatakan hasil tes positif.

Hal lain yang perlu diperhatikan adalah bila di rumah ada seorang penderita TB dewasa, selain mengobatinya kita juga harus memeriksakan anak-anak yang tinggal satu rumah dengannya. Sebaliknya jika kita dapatkan seorang anak menderita TB kita harus mencari sumber penularan di sekitarnya.

Penyakit TB dapat disembuhkan, namun memang membutuhkan waktu yang cukup lama. Lama pengobatan tergantung berat ringannya penyakit berkisar antara 6-12 bulan. Agar penyakit dapat sembuh secara tuntas, anak harus minum obat secara teratur setiap hari. Obat sebaiknya diminum saat perut kosong agar penyerapan obat baik. Berikan jeda kurang lebih satu jam setelah minum obat bila hendak makan. Pengobatan TB diberikan dalam bentuk kombinasi 3-4 macam obat, hal ini dilakukan untuk mengeradikasi kuman semaksimal



mungkin dan mencegah timbulnya kuman yang kebal terhadap obat.

Pemberian obat dapat diberikan dalam bentuk kombinasi beberapa obat tunggal atau untuk mempermudah pemberian dapat diberikan dalam bentuk kombinasi dosis tetap. Obat kombinasi dosis tetap (KDT) adalah obat yang berbentuk satu tablet namun mengandung 3-4 macam obat. Obat dalam bentuk ini diberikan dengan cara dilarutkan dalam air (dispersible) atau dikunyah.

Keberhasilan pengobatan TB dapat diamati dengan memonitor perbaikan gejala penyakitnya seperti peningkatan berat badan, demam menghilang, batuk menghilang, pembesaran kelenjar getah bening mengecil dan gejala lainnya menghilang. Umumnya perbaikan nyata terjadi pada 2 bulan pertama pengobatan. Bila respon pengobatan baik, maka akan semakin yakin bahwa anak tersebut benar menderita TB. Namun jika tidak ada perbaikan yang nyata setelah 2 bulan pengobatan, perlu dilakukan evaluasi lebih lanjut apakah anak bukan TB atau TB dengan kebal obat. Dalam evaluasi respon terapi, bila saat awal pengobatan tes Mantoux positif maka pada akhir pengobatan tidak perlu diulang kembali. Rontgen dada ulangan tidak selalu dikerjakan tergantung indikasi, misalnya kasus dengan kelainan paru cukup luas sebelumnya.

TB dapat dicegah dengan cara :

1. Vaksinasi BCG saat bayi (usia 0-3 bulan)
2. ASI sampai usia 2 tahun dan Makan makanan yang bergizi
3. Membuka jendela dan pintu setiap pagi agar udara dan matahari masuk ke rumah (ventilasi dan pencahayaan yang baik)
4. Menjemur alat tidur secara teratur

KELUARGA

Ketika Tampil Cantik Jadi Lebih Percaya Diri

KINI banyak perempuan yang memiliki kesadaran untuk berpenampilan menarik. Bahkan, bisa dibilang, keluar rumah paling tidak memakai bedak dan polesan lipstik. Wajar saja, bila ZAP Beauty Index 2023 menyebut, wajah kusam, berat badan dan kerutan menjadikan Insecurity Wanita Indonesia.

Rasa tidak percaya diri ini, masih membayangi kepercayaan diri wanita Indonesia. Hal utama yang paling sering dikeluhkan oleh para wanita adalah penampakan kulit wajah. Dengan persentase sebesar 50.1%, kulit wajah berada di posisi nomor satu sebagai penyebab wanita Indonesia merasa insecure. Hal tersebut adalah salah satu temuan ZAP Beauty Index (ZBI) 2023, sebuah survei tahunan yang memotret kebiasaan dan preferensi wanita Indonesia seputar dunia kecantikan. Survei yang diadakan oleh ZAP dan MarkPlus ini melibatkan 9.010 wanita di seluruh Indonesia dengan beragam latar belakang usia dan profesi.

Menilik lebih dalam mengenai permasalahan kulit wajah yang dialami para wanita, kulit kusam berada di urutan teratas sebagai masalah yang paling dikeluhkan baik oleh Gen X, Millennials, dan Gen Z. Persentasenya mencapai 57.6% dan lebih tinggi untuk wanita yang tidak melakukan perawatan di klinik kecantikan, yaitu 64.8%. Sementara itu, komedo dan pori-pori besar berada di peringkat selanjutnya dengan persentase masing-masing sebesar 57.1% dan 51.0%.

Mengutip artis Dian Sastro, menyebut, kecantikan adalah sebuah proses. "Wanita cantik, adalah

wanita yang nyaman dengan dirinya sendiri, namun tidak terpaku pada zona nyaman terus, karena akan terus melakukan perubahan untuk menjadi lebih baik lagi," kata Dian, pada peluncuran produk kecantikan di Jakarta.

Jadi, kata Dian, cantik adalah proses, untuk memperbaiki penampilan sehingga terlihat cantik. Maka, ketika mengetahui bawa dirinya cantik, itulah kecantikan yang sesungguhnya.

Disisi lain, ada juga yang berpendapat, cantik itu memiliki tiga element

yaitu, *mind, body and soul*. Dengan tiga elemen ini, maka perempuan cantik akan memiliki paradigma berpikir yang baik, melakukan perawatan tubuhnya dengan benar, serta berperilaku santun dan ramah.

Kerutan dan Garis Halus

Kerutan atau garis-garis halus juga turut mencuri perhatian para wanita Indonesia. Tak hanya menjadi momok para wanita dewasa, sebanyak 20.9% Gen Z di Indonesia juga telah mengeluhkan timbulnya kerutan. Meng-

hadapi momok penuaan dini, Gen Z mulai mencari skincare yang mampu menjawab kekhawatiran tersebut. Terdapat 34.2% Gen Z yang mencari manfaat anti-aging pada skincare. Daripada skincare yang bermutihan kulit wajah, kandungan anti-aging lebih diprioritaskan oleh Gen Z. Fenomena ini telah terlihat sejak ZAP mengadakan survei ZBI pada 2020 dan 2021.

Menghadapi insecurity terkait dengan permasalahan kulit wajah, para wanita rela memfokuskan budget perawatan diri untuk menemukan skincare dan treatment yang sesuai. Hal ini membuat mereka lebih aware terhadap kandungan skincare. ZBI 2023 mencatat awareness wani-

ta Indonesia terhadap kandungan produk skincare meningkat tiga kali lipat jika dibandingkan 2019.

Selain wajah, penampilan badan juga menyita perhatian para wanita. Berat badan, perut dan gigi menjadi sumber insecurity selanjutnya, dengan persentase masing-masing 44.9%, 39.7% dan 27.6%. Hal tersebut mungkin terasa kontradiktif dengan apa yang para wanita persepsikan menarik pada sosok pria. Sebanyak 4 dari 5 wanita Indonesia tidak mempertimbangkan fisik sebagai daya tarik utama pria. Sifat, personality, tata krama atau attitude adalah hal yang utama diprioritaskan oleh para wanita. Kepintaran, pengetahuan, dan skill menjadi daya tarik pria di urutan kedua.

Standar yang tinggi terhadap penampilan mempengaruhi definisi cantik di mata para wanita Indonesia. Sebanyak 58,5% wanita merasa cantik ketika memiliki wajah yang bersih dan mulus. Ada 51.9% lainnya yang berpendapat bahwa arti cantik adalah memiliki kulit yang cerah dan glowing.

Selain kulit wajah, rambut juga sering menjadi aspek penampilan yang diprioritaskan oleh wanita Indonesia. Meskipun sebagian wanita Indonesia menggunakan hijab, banyak di antara mereka yang rupanya turut mengeluhkan permasalahan rambut serta kulit kepala. Terkait hal ini, permasalahan yang paling dialami oleh para wanita Indonesia adalah rambut rontok (79.1%) dan kulit kepala berketombe (47.9%).



KR-Istimewa

Perawatan yang sesuai menjadi pilihan untuk menjaga kecantikan



Tentang Sundulan

Tanya:

Dok, bagaimana ya caranya supaya tidak terjadi sundulan atau hamil lagi saat anak masih bayi?. Saya bayangkan repot sekali. Saat ini, saya tengah hamil tua, sehingga merasa perlu untuk mempersiapkan diri. Terimakasih dok.

Rianty, Sleman

Jawab:

Terima kasih Rianty atas pertanyaannya. Kesundulan merupakan kondisi dimana ibu telah hamil kembali, padahal baru saja melahirkan beberapa bulan yang lalu. Istilah kesundulan kian populer di kalangan masyarakat karena bermakna yang sebenarnya.

Sundulan biasanya terjadi dikarenakan ibu belum melakukan KB pada saat masih menyusui, dan sudah kembali rutin melakukan aktivitas seksual dengan suami. Hal ini terjadi karena ada anggapan bahwa selama ibu menyusui maka proses menyusui ini sama dengan menggunakan alat kontrasepsi.

Menyusui dapat mencegah kehamilan, dikarenakan dikontrol oleh dua hormon utama, yaitu prolactin dan oksitosin. Menyusui secara alami, dapat membuat perempuan memiliki kemungkinan lebih kecil untuk hamil. Istilah kontrasepsi ini dikenal dengan istilah lactational Amenorrhoea Method (LAM).

Metode LAM ini, efektif pada 6 bulan pertama setelah melahirkan, selama siklus menstruasi belum kembali lagi dengan persyaratan tertentu. Dengan menyusui maka hormon prolactin akan meningkat, dan sekaligus menghambat hormon yang lain termasuk hormon yang dihasilkan oleh kelenjar gonad sehingga ovulasi menjadi terhambat.

Persyaratan mencegah kehamilan pada saat ibu sedang menyusui adalah

1. Menyusui secara eksklusif, jeda waktu menyusui lebih dari 4 jam dalam 24 jam sehari hanya boleh 1 kali terjadi
2. Bayi masih berusia 0-6 bulan
3. Belum kembali menstruasi

Apabila ketiga persyaratan tersebut tidak terpenuhi, maka metode LAM ini gagal. Ketika ibu tidak menyusui secara eksklusif, risiko kehamilan akan meningkat. Selain itu, risiko kehamilan juga meningkat untuk perempuan yang memompa ASI, bayi tidak menyusu langsung di puting Ibu tidak dengan memompa ASI, sebab dengan mengisap langsung ASI dari payudara yang membantu menekan ovulasi.

Apabila sudah tak memenuhi syarat untuk melakukan pencegahan kehamilan dengan LAM, dianjurkan untuk berkonsultasi kepada tenaga kesehatan/dokter bisa mencari alat kontrasepsi lain. Alat kontrasepsi yang disarankan untuk ibu menyusui adalah Intra uterine Device (IUD).

Demikian penjelasan kami dan semoga bermanfaat.