

Tips Sehat Haji Ramah Lansia

Oleh : dr H Tejo Katon SSI MBA MM *)

PEMERINTAH Indonesia mengusung haji ramah lansia pada tahun 1444H/2023M, karena jumlah jemaah haji yang berusia di atas 65 tahun, mencapai sekitar 65.000 orang. Hal itu disebabkan, pada musim haji sebelumnya pemerintah Arab Saudi membatasi calon jemaah haji akibat pandemi Covid-19.

Berkumpulnya jemaah haji seluruh dunia pada satu tempat di waktu yang sama, menjadi suatu kecemasan tersendiri bagi seseorang, terlebih bagi jemaah haji lansia. Selain itu, berbagai kegiatan dalam ibadah haji, kondisi lokasi ibadah, bercampurnya berbagai macam karakter dan sifat manusia juga menjadi beban tersendiri untuk jemaah haji lansia. Apalagi penyelenggaraan haji tahun 2023 ini, juga kali pertama dilakukan dengan kuota normal setelah pandemi Covid-19.

Jemaah lansia juga mendapat tekanan lebih besar karena cenderung bergantung kepada keluarga dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan bila jemaah lansia berangkat haji, ketergantungan pada keluarga akan berganti ke kelompok. Dengan demikian, jemaah lansia akan merasa terasingkan dan bersalah, karena kegiatan kelompok menjadi terhambat. Perasaan terasingkan dan merasa bersalah, akan membuat mereka semakin cemas.

Jemaah juga diharuskan beradaptasi dengan lingkungan dan cuaca yang ekstrim. Sedangkan waktu yang dibutuhkan untuk beradaptasi,



hanya tersisa sekitar tiga bulan, karena kloter awal jemaah haji Indonesia berangkat sekitar akhir Mei 2023. Terlebih untuk jemaah haji lansia yang kesulitan beradaptasi dan kesehatan yang semakin menurun.

Selain beradaptasi dengan cuaca, mereka juga dihadapkan kepada penyesuaian emosi, berkumpulnya orang dari berbagai negara, dengan kebiasaan serta adat yang beragam sehingga akan menimbulkan perilaku-perilaku di luar kebiasaan (seperti: tidak mau antri, tidak mau mengalah dll) sehingga dapat menumbuhkan prasangka dan emosi yang negatif. Karenanya Menag RI Yaqut Cholil Quoumas menekankan pentingnya mempersiapkan layanan terhadap jemaah haji secara matang, termasuk untuk jemaah haji lansia dengan melibatkan ahli Geriatri.

Jemaah haji lansia sehat memerlukan persiapan. Caranya dengan meningkatkan kesabaran dan berfikir positif, menjalin hubungan harmonis dalam keluarga, teman dan lingkungan serta tetap setia dengan pasangan yang sah.

Selanjutnya untuk menjadi jemaah haji lansia yang sehat, perlu melakukan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sejak sekarang. Setidaknya, ada empat hal yang harus dilakukan untuk menjadi jemaah haji lansia yang lebih sehat.

Pertama, membiasakan melakukan aktifitas fisik ringan selama 30 menit sehari dan lakukan senam lansia secara rutin. Karena tidak bisa dipungkiri bahwa ibadah haji adalah ibadah fisik.

Kedua, konsumsi sayur dan buah setiap hari dan makan makanan yang kaya kalsium.

Ketiga, memeriksakan kesehatan secara rutin di pos pelayanan terpadu

(posyandu) lansia atau pos pembinaan terpadu (posbindu) dan Pusat kesehatan masyarakat (Puskesmas) jika ada keluhan kesehatan.

Keempat, kembangkan hobi sesuai kemampuan dan terus lakukan kegiatan yang mengasah otak.

Hal ini dirasa perlu dilakukan, mengingat dengan melakukan tips kesehatan sebelum keberangkatan haji, bisa melatih dan terbiasa ketika berada di tanah suci. Setelah berlatih, kekuatan fisik akan jauh lebih prima dan ibadah haji lebih optimal serta kondisi kesehatan jemaah pun terjaga. Terlebih jemaah haji yang berusia lanjut usia harus menjaga kesehatan agar tetap prima dan sehat.

Apalagi menghadapi aktifitas puncak haji di Arafah, Muzdalifah dan Mina (Armuzna), fisik yang prima sangatlah dibutuhkan. Untuk itu ritme ibadah jemaah haji lansia harus dijaga.

Kadang ada sebagian jemaah yang tidak mau makan karena terlalu sibuk beribadah. Kondisi ini dapat menimbulkan terjadinya hipoglikemia (menurunnya kadar gula darah), yang merupakan dampak dari aktifitas padat dalam beribadah. Hingga tidak memperhatikan asupan gizi yang dibutuhkan bagi tubuhnya.

Kelima, perbanyak minum air selama proses ibadah di tanah suci, karena cuaca di Madinah-Makkah saat ini cukup panas. Minimal dua liter per hari atau minimal delapan gelas, supaya tidak dehidrasi.

Keenam, jemaah lansia harus meluangkan waktu untuk istirahat. Sehingga jangan memaksakan diri beribadah, padahal sebetulnya sudah sangat kelelahan. Jemaah haji lansia harus cukup beristirahat dan fokus untuk mengikuti puncak haji seperti wukuf di Arafah dan rukun lainnya.

Saat momen penting itu, tubuh harus dalam kondisi sehat dan prima. Selain fisik yang kelelahan, jemaah lansia juga kadang terkena demensia. Sebuah kondisi ketika mengalami kemunduran proses berpikir, sehingga tidak sadar ada di mana, lupa hari dan waktu. Kondisi kelelahan yang dialami jemaah lansia perlu diantisipasi sejak awal, sehingga ibadah haji bisa dilakukan secara maksimal.

**)Ketua PW Forum Komunikasi Alumni Petugas Haji Indonesia (FKAPHI) DIY
Wakil Ketua Umum IPHI DIY Bidang Kesehatan*



ILUSTRASI JOS

KELUARGA

BELAJAR DARI KASUS NARKOBA ANAK LILIS KARLINA

Ortu Harus Penuhi Kebutuhan Emosi

SALAH satu penyebab terjerumusnya remaja dalam penyalahgunaan narkoba adalah akibat kurang mendapat perhatian orang tua. Biasanya berkaitan dengan kurangnya perhatian, di mana kebutuhan emosional anak tidak terpenuhi.

"Semua kasus narkoba yang tampak di luar, di dalam ada kebutuhan emosi yang tidak terpenuhi. Anak-anak yang jadi korban maupun pelaku terlihat ada masalah di luar, ada emotional needs yang tidak terpenuhi. Oleh karena itu, se sibuk apapun orangtua tetap harus meluangkan waktu untuk buah hatinya," kata Psikolog klinis anak dan keluarga, Putu Andini di Jakarta, kemarin.

Kebutuhan emosional yang dimaksud adalah, jika anak tidak mendapatkan perhatian dari lingkungan terdekatnya termasuk orangtua, dan menemukan cara melam-

piaskan perasaannya.

Hubungan baik antara orangtua dengan anak, merupakan bagian penting bagi remaja dalam menghadapi masa transisinya dari anak-anak ke masa dewasa, untuk menemukan jati dirinya sesuai dengan norma-norma yang ada dan jauh dari perilaku menyimpang seperti terjerumus dalam penyalahgunaan narkoba.

Cara efektif yang pertama untuk mencegah anak mengonsumsi narkoba adalah dengan memberikan edukasi tentang bahaya narkoba. Beri tahu anak jika narkoba dapat memberikan dampak bu-

ruk bagi kesehatan dan masa depan mereka.

Tegaskan, bahwa apapun jenis narkoba dapat membahayakan kesehatan dan mempengaruhi penampilan serta masa depan. Dengan begitu, anak akan merasa terdengar bahwa narkoba sangat berbahaya dan harus dihindari.

Menerapkan aturan yang ketat dan tegas kepada anak, adalah salah satu cara yang dapat dilakukan agar anak terbebas dari narkoba. Misalnya dengan melarang anak pergi ke acara yang rentan dengan minuman keras dan obat-obatan terlarang. Awasi mereka

dengan ketat tanpa membuat anak merasa terkekang. Hal ini dapat diterapkan dengan mengontrol pergaulan anak saat di luar rumah.

Mendukung anak melakukan hal-hal yang positif dapat membantu mereka terhindar dari pergaulan yang salah seperti narkoba. Misalnya dengan mendukung anak untuk mengikuti kegiatan yang bermanfaat seperti ikut ekstrakurikuler.

Dengan begitu, mereka akan membangun lingkungan pertemanan yang positif. Selain itu, kegiatan seperti ini cenderung membantu membangun karakter anak yang bermanfaat bagi masa depan mereka.

Usahakan juga untuk mengetahui teman-teman dekat remaja yang sering menghabiskan waktu bersama. Meluangkan waktu untuk melakukan kegiatan bersama remaja.

Tak kalah penting, orangtua harus menjadi teladan di rumah bagi remaja. Menunjukkan perilaku yang baik seperti tidak menggunakan kata-kata yang kasar saat sedang marah, tidak membicarakan keburukan orang lain, atau memprovokasi remaja untuk membalas perilaku kasar yang dilakukan temannya. Hal ini dapat memperbaiki hubungan remaja dengan orangtua sehingga remaja lebih mudah untuk terbuka. (Ati)-f



KR-Franz Boedhi Soekarnanto

Ajakan jauhi narkoba melalui baliho menunjukkan begitu besarnya dampak buruk narkoba.

RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JIHealth corner
Tanya jawab kesehatan

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

Panduan Penggunaan Obat Saat Berpuasa

apt Rizki Rahmawati, M Clin, Pharm

BEBERAPA orang diantara kita yang menderita sakit di bulan Ramadhan harus tetap mengonsumsi obat demi kesembuhannya. Selama bulan Ramadhan, pola makan dan minum akan berubah. Waktu untuk minum obat berubah dari 24 jam menjadi 10,5 jam. Oleh karena itu penting untuk mengetahui bagaimana waktu minum obat saat puasa agar efek terapi tetap optimal. Kementerian Kesehatan (Kemenkes) Republik Indonesia telah memberikan panduan mengenai cara penggunaan obat pada saat berpuasa. Berikut panduan dalam meminimalkan obat yang tepat saat puasa:

1. Minum obat 1 kali sehari. Obat yang diminum 1 kali sehari tidak ada perbedaan ketika digunakan saat puasa, dapat diminum saat pagi ketika sahur atau malam hari ketika berbuka puasa.
2. Minum obat 2 kali sehari. Obat yang diminum 2 kali sehari sebenarnya tidak jauh berbeda dengan aturan minum obat 2 kali sehari pada hari biasa, disarankan diminum pada saat sahur dan saat berbuka.
3. Minum obat 3 kali sehari. Jika awalnya kita bisa leluasa minum obat dengan interval 8 jam sekali, sementara pada saat puasa kita hanya punya waktu minum obat selama 10,5 jam dari buka puasa sampai sahur. Disarankan untuk konsultasi terlebih dahulu kepada dokter atau apoteker apakah ada alternatif obat sejenis yang bisa diminum 1 atau 2 kali sehari. Anda juga dapat menanyakan mengenai ketersediaan obat yang sama tapi memiliki sistem pelepasan obat secara lepas lambat atau memiliki aktivitas obat yang panjang atau pelepasannya terkontrol. Jika tetap harus diminum sesuai aturan 3 kali sehari, obat tersebut tetap dapat diminum sesuai aturan awal, namun dengan pembagian jam yang berbeda. Untuk obat yang diminum tiga kali sehari, maka dapat diminum saat sahur, saat berbuka dan tengah malam sebelum tidur sekitar jam 10-11 malam.
4. Minum obat 4 kali sehari. Sama halnya dengan minum obat 3 kali sehari, anjuran minum obat 4 kali sehari pada saat puasa menjadi sedikit berbeda dengan hari biasa. Jika pada hari biasa,

obat ini bisa diminum sebanyak 4 kali dengan interval 6 jam sekali, pada saat puasa tentu tidak bisa demikian. Obat yang diminum 4 kali sehari pada saat puasa dapat diminum dengan interval waktu 4 jam sekali, yaitu jam 04.00 pagi (saat sahur), jam 06.00 sore saat berbuka puasa, jam 10.00 malam dan jam 01.00 dini hari.

5. Minum obat sebelum dan setelah makan. Pada saat puasa, untuk obat yang dikehendaki diminum sebelum makan, dapat diminum 30 menit sebelum makan sahur atau 30 menit sebelum makan saat berbuka puasa. Begitu juga untuk obat yang diminum setelah makan. Obat ini dapat diminum 15 sampai 10 menit setelah makan sahur atau berbuka puasa. Apabila ada obat yang dikehendaki diminum tengah malam sesudah makan, maka anda dapat mengisap perut dengan cemilan seperti roti terlebih dahulu.

Beberapa orang sering kali takut menggunakan obat di saat puasa, padahal tidak semua penggunaan obat membatalkan puasa. Obat yang tidak membatalkan puasa yaitu obat dalam bentuk yang tidak di minum melalui mulut dan tidak masuk kedalam saluran cerna. Berikut adalah obat-obat yang tidak membatalkan puasa :

1. Obat luar yang digunakan dengan dioles di kulit
2. Obat suntik
3. Obat yang digunakan dengan cara diselipkan di bawah lidah (sublingual)
4. Obat tetes
5. Obat kumur
6. Obat yang digunakan melalui vagina atau dubur.

Demikian panduan minum obat saat puasa dan beberapa jenis obat yang tidak membatalkan puasa. Pada beberapa pasien yang mengonsumsi obat rutin, ada baiknya dapat berkonsultasi terlebih dahulu kepada dokter atau apoteker untuk mengetahui jadwal minum obat yang direkomendasikan, kekuatan tubuh untuk berpuasa ataupun hal-hal lain yang menyangkut penyakit dan efektivitas obat yang dikonsumsi.***

LBH APIK Mengupas
Diasuh Lembaga Bantuan Hukum
'Asosiasi Perempuan Indonesia Untuk Keadilan' Yogyakarta
Alamat: Jl. Damai Ji Kaliurang, Jaban RT 01RW 025 Desa Sinduharjo Ngaglik Sleman. Hp 081903763537, 8179410624

Ingin kembali ke istri

Tanya:
Saya seorang suami yang kini merasa menyesal. Memiliki istri yang solekhal malah saya gugat cerai talak. Waktu itu saya tergoda dengan perempuan lain, ternyata dia perempuan matre. Kini saya sadar dan ingin kembali pada istri. Apakah saya bisa mencabut gugatan, karena sudah proses sidang dua kali?

Firman Yogya.

Jawab:
Untuk pencabutan gugatan cerai talak, bisa saja dicabut asalkan ada persetujuan istri anda. Semoga istri anda menerima pencabutan cerai talak anda. Dan kembali membentuk keluarga bahagia. Demikian penjelasan kami semoga manfaat.

Lbh Apik Yogyakarta Jalan Kenanga 5 Perumnas, Condongcatur Depok Sleman. Hp 0896.1922. 5868.

KLINIK PKBI

Hamil dan Puasa Ramadhan

Tanya:
Dok, saya hamil jalan 4 bulan. Kondisi normal. Apakah saya bisa berpuasa Ramadhan?. Bagaimana mengatur asupan nutrisinya. Mohon infonya dok.

Tursina, Sleman.

Jawab:
Bumil perlu untuk mendapatkan persetujuan dari dokter, apakah kondisinya memungkinkan berpuasa atau tidak.

Ada panduan yang dapat diikuti, yaitu:
1. Membuat agenda makanan. Untuk memeriksa kecukupan nutrisi, Bumil disarankan untuk membuat agenda makanan dengan mencatat menu dan makanan apa saja yang dikonsumsi setiap hari.

2. Mencukupi kebutuhan cairan, Pastikan kebutuhan cairan Bumil tercukupi dengan baik, apalagi jika bulan puasa jatuh pada musim kemarau.

3. Membatasi minuman berkafein. Seandainya dalam kondisi berpuasa atau tidak, konsumsi kafein saat hamil harus dihentikan atau dikurangi, yaitu tidak lebih dari 200 mg atau kurang dari 2 cangkir kopi instan sehari. Hal ini untuk mence-

gah terjadinya dehidrasi, gangguan pencernaan, hingga tekanan darah tinggi.

4. Memenuhi asupan nutrisi yang sehat. Pastikan kebutuhan nutrisi Bumil tercukupi dengan baik dengan mengonsumsi makanan sehat bernutrisi. Bumil juga sebaiknya memperbanyak konsumsi makanan tinggi serat seperti biji-bijian, kacang, kacang, sayur, dan buah setelah berbuka guna mencegah terjadinya sembelit saat berpuasa.

5. Mencukupi istirahat. Pastikan waktu istirahat Bumil tercukupi dengan baik. Jika Bumil bekerja, gunakan jam istirahat di kantor untuk tidur siang sejenak. Tidur sekitar 15-20 menit dapat membuat tubuh terasa lebih segar.

6. Membatasi aktivitas. Ibu hamil yang berpuasa cenderung memiliki hormon stres kortisol lebih tinggi dibandingkan yang tidak puasa. Ini membuat Bumil perlu menghindari situasi yang dapat menyebabkan stres, termasuk stres kerja. Hindari olahraga berat ketika berpuasa.

Demikian penjelasan kami dan semoga bermanfaat. Salam.