

Pencegahan Cedera Proaktif

Oleh : Dr. dr. Lientje Setyawati K. Maurits, MS. SpOk.(. *)

DALAM kehidupan organisasi kerja, banyak permasalahan termasuk pencegahan cedera yang perlu dipikirkan, dianalisis maupun dilakukan pencegahannya. Program pencegahan cedera proaktif, tidak lepas dari penatalaksanaan Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) di perusahaan secara maksimal.

Program Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) di perusahaan, tidak hanya menelaah kesehatan kerja, keselamatan kerja, namun juga diperlukan penerapan program pencegahan cedera yang proaktif. Suatu tempat kerja dengan program Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) yang baik memerlukan kesinambungan penerapan Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) yang disertai pencegahan cedera proaktif yang dikelola oleh pihak perusahaan, maupun seluruh pekerja di perusahaan tersebut.

Mengurangi Keperahan

Program Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) yang diterapkan pada satu kesempatan saja, bukan merupakan modal pencegahan cedera yang berkesinambungan yang baik. Adanya pencegahan cedera proaktif yang dilaksanakan oleh manajemen, pekerja maupun masyarakat sekitar dalam rangka menurunkan keparahan cedera, maupun peningkatan K3 dan produktivitas kerja. Program perusahaan secara proaktif berfokus pada identifikasi gejala-gejala fisik dan manajemen untuk mengurangi keparahan nyeri



akibat kerja / cedera yang mungkin terjadi.

Melakukan pemantauan pada pekerja-pekerja menggunakan suatu sistem deteksi gejala awal dari cedera secara fisik, merupakan bagian integral dari program Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) perusahaan.

Memelihara dan melindungi pekerja dengan penerapan kesehatan kerja yang memadai, serta keselamatan kerja dan wellbeing pekerja, adalah tanggung jawab pengusaha, dan harus ditunjukkan langsung pada setiap gejala, dan cedera yang bisa terjadi selama jam kerja.

Harus Dimonitor

Gejala dan cedera yang ringan, merupakan bagian yang tidak kalah pentingnya yang senantiasa harus dimonitor secara berkesinambungan dan dianalisis dengan menggunakan metode dan sistem yang memadai, untuk mengetahui setiap penyebab kecelakaan kerja yang terjadi / akan terjadi.

Keparahan suatu cedera dan kejadian kecelakaan kerja, harus menjadi prioritas perusahaan termasuk dalam analisis

kecelakaan kerja, coding dari cedera, adalah data yang penting guna meniadakan peningkatan angka kecelakaan kerja perusahaan dalam setiap kurun waktu.

Alokasi fungsi antara human dan machine. Sejak awal tahun 1950, telah dilakukan pembahasan tentang human operator atau machine, yang berdasarkan kekuatan dan kelemahan keduanya. Sebagai contoh tugas berulang-ulang atau analisis tentang machine yang perlu diperbaiki dan fleksibilitas yang dilaksanakan oleh pekerja di dalam sistem modern ini, merupakan kunci untuk proses dan penerapan K3 dan produktivitas kerja yang baik di perusahaan, yang secara proaktif antara manajemen, perusahaan dan pemerintah.

Dalam menciptakan HWPP (Healthy Workplaces Participatory Program) bersama dengan total worker health program, sesungguhnya merupakan idaman perusahaan dalam mendesain perusahaan dengan kenyamanan lingkungan kerja, organisasi kerja, keselamatan kerja maupun isu kesehatan kerja maupun kecelakaan kerja.

Total worker health program, merupakan bentuk pencegahan kecelakaan kerja, perbaikan lingkungan kerja, pembenahan organisasi kerja, isu keselamatan dan kesehatan pekerja. ILO (International Labour Organization) dalam trainingnya pada Work Improvement in Small Enterprises (WISE) memasukkan metode perlunya perbaikan kesehatan keselamatan dan kondisi kerja pada perusahaan-perusahaan.

Kembali pada program pencegahan cedera proaktif maka baik pimpinan perusahaan, manajemen, ketenagakerjaan dan analisis yang lain termasuk produktivitas, program pencegahan cedera proaktif harus selalu dimaksimalkan kegiatannya.

"Salam K3"

*)Spesialis Kedokteran Okupasi & K3 RSA UGM



ILUSTRASI JOS



RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JIHealth corner
Tanya jawab kesehatan

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

Kesehatan Gigi dan Mulut

Oleh: drg Abdul Kadir
(Dokter Gigi Umum RS "JIH" Jogja)

BERDASARKAN penelitian, selama WFH pada masa pandemi, ternyata banyak masyarakat yang cenderung mengkonsumsi makanan yang kurang sehat terutama yang manis manis, tetapi tidak diimbangi dengan perawatan gigi yang baik dan benar. Tidak teratur menyikat gigi, yang mestinya menambal gigi dibiarkan akhirnya makin parah dan sakit, yang mestinya rutin membersihkan karang gigi juga ditunda, yang seharusnya kontrol behel lama tidak dikontrol, gigi ompong dibiarkan yang akhirnya mengganggu pencernaan. Kondisi ini jika dibiarkan berlarut larut tentu akan mengganggu kesehatan secara keseluruhan.

Perawatan gigi yang benar adalah, sikat gigi teratur 2 kali sehari, sikat lidah, obat kumur jika perlu, banyak minum air putih, makan sayur dan buah, kurangi manis dan lengket, gunakan dental floss, hubungi dokter jika ada keluhan.

Di awal pandemi PDGI menyerukan kepada seluruh dokter gigi untuk "tiarap", tidak memberikan layanan gigi dan mulut sementara, kecuali keadaan emergency (kesakitan, infeksi/ pembengkakan, trauma gigi, perdarahan).

Seruan PDGI itu kemudian diperkuat kembali pada bulan Juli 2021 pada saat penerapan PPKM DARURAT. Saat itu banyak sekali para



ILUSTRASI JOS

Nakes berguguran. Hingga saat ini dalam catatan PDGI, ada sekitar 50 dokter gigi yang meninggal dan ratusan terpapar.

Para dokter dan para peneliti mulai mencari cara, strategi bagaimana menanganai pasien gigi di masa pandemi seperti ini.

Berbagai alat, APD dan inovasi-inovasi lain diciptakan demi mengurangi paparan virus covid 19. Contoh penggunaan APD LEVEL 3 diwajibkan, disinfeksi/sterilisasi ruangan praktek, pengaturan udara/ventilasi ruang praktek melalui pemasangan exhaust, air purifier, vaccum dental aerosol dll. Memang bukan jaminan untuk tidak terpapar tapi setidaknya iktihar maksimal.

Bila pasien harus ke dokter gigi, sebelumnya manfaatkan telemedicine (teledentistry), penjadwalan dan jaga jarak. Saat di dokter gigi pasien harus jujur saat skrining menyampaikan kondisi kesehatannya. Pasien harus cuci tangan, lepas masker saat diminta, kurum iodine, cuci tangan kembali lalu pakai masker, mandi sampai rumah dan rendam pakaian dengan detergen.

Dari sisi faskes tentunya wajib dilengkapi dg alat2 pencegahan penularan covid. Dokter gigi dan perawat juga harus melengkapi diri dengan APD sesuai standart, senantiasa menerapkan Prokes baik di lingkungan kerja maupun diluar, serta wajib ikut vaksinasi covid-19.

Jadi sangat baik dan bijak apabila pada saat pandemi seperti ini, kita memaksimalkan upaya perawatan gigi dan mulut kita di rumah agar tetap sehat dan mencegah agar tidak sakit. Berkunjung ke dokter gigi dimasa pandemi akan aman jika tetap menerapkan protokol kesehatan, dokter gigi, perawat maupun Faskesnya.

Wallohu a'lam

KELUARGA

ORTU DAN GURU DIMASA PANDEMI

Tingkatkan Kualitas Penyandang Disabilitas

PANDEMI Covid 19 mengharuskan orangtua dan guru melek digital. Ortu dan guru harus memberikan pendidikan terbaik dan berkualitas bagi anak-anak, khususnya anak penyandang disabilitas

Hal ini dikatakan Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, Bintang Puspayoga, pada Seminar Nasional ePola Pendampingan Belajar Peserta Didik Berkebutuhan Khusus (ABK) di Era Digital yang dilaksanakan secara virtual, di Jakarta, belum lama ini.

"Sekarang ini sangat sulit anak-anak mendapatkan pendidikan yang optimal, apalagi bagi anak-anak penyandang disabilitas. Mereka adalah anak-anak spesial yang membutuhkan asistensi khusus karena sulit melakukan pembelajaran secara daring. Belum lagi jika sarana dan prasarana di rumah kurang memadai," ujar Menteri Bintang.

Tantangan tersebut, merupakan peluang untuk menghadapi masa depan, mengingat dunia akan menjadi semakin digital. "Oleh karena itu, orangtua dan guru, dituntut untuk menjadi semakin kreatif dan melek digital demi memberikan pendidikan yang baik bagi anak-anak," tegasnya.

Anak Spesial

Di balik keterbatasannya, anak penyandang disabilitas merupakan anak-anak spesial yang memiliki sejuta kelebihan. "Oleh karenanya, menjadi tugas kita bersama sebagai orang dewasa untuk mengidentifikasi kelebihan-kelebihan tersebut dan mengasahnya dengan sebaik-baiknya," ungkap Menteri Bintang.

Pemenuhan hak anak, termasuk anak

penyandang disabilitas, merupakan kewajiban yang harus dipenuhi sesuai amanat Konvensi Hak Anak (KHA) yang salah satunya diturunkan dalam Undang-Undang Perlindungan Anak. Salah satu klaster hak anak dalam KHA yang menjadi tantangan besar di era pandemi ini, khususnya bagi anak penyandang disabilitas adalah hak pendidikan, pemanfaatan waktu luang dan kegiatan budaya.

"Pemenuhan hak-hak tersebut, merupakan kewajiban dan tanggung jawab semua pihak, baik Negara, Pemerintah, Pemerintah Daerah, masyarakat, keluarga, dan orangtua atau wali. Marilah bersama-sama kita ciptakan sistem yang ramah bagi anak untuk tumbuh kembangnya agar optimal, karena kualitas anak akan menentukan kualitas suatu bangsa," tuturnya.

Selain itu, peran yang setara antara ayah dan ibu dalam pengasuhan dan pendidikan anak, juga penting. "Pengasuhan dan pendidikan di rumah bukan hanya tugas ibu semata. Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa peran aktif ayah dalam pendidikan dan pengasuhan anak turut berhubungan dengan masa depan anak yang lebih baik. Anak akan lebih berprestasi dan lebih bahagia. Untuk itu, peran setara ini perlu terus kita dorong dalam keluarga," pungkaskan Menteri Bintang.

Proses Belajar Menyenangkan

Pada kesempatan yang sama, Pimpinan Klinik Anak Berkebutuhan Khusus RS Omni Alam Sutera, Kresno Mulyadi mengungkapkan pentingnya menghadirkan proses pembelajaran yang menyenangkan (joyfull learning) bagi peserta didik berkebutuhan khusus, salah satunya dengan menggunakan media teknologi melalui permainan game. Hal ini akan memunculkan keceriaan peserta didik berkebutuhan khusus, sebagai subjek didik.

Sementara itu, Direktur Guru dan Tenaga Kependidikan Pendidikan Menengah dan Pendidikan Khusus Kemedikbudristek, Yaswardi menekankan pentingnya mendidik anak sesuai perkembangan zaman dan teknologi serta menyesuaikan dengan kondisi anak itu sendiri. Yaswardi juga menjelaskan pentingnya membangun rasa tulus, ikhlas, dan penuh kasih sayang dalam mendampingi peserta didik berkebutuhan khusus.

"Anak berkebutuhan khusus sangat membutuhkan sentuhan, kehangatan, serta pola belajar yang kooperatif. Mereka harus didampingi dengan rasa empati dan penuh kasih sayang, baik oleh teman sebaya, orangtua, guru, maupun orang dewasa lainnya. Untuk itu, dibutuhkan kolaborasi antara pihak-pihak tersebut dalam memberikan pembelajaran berkualitas bagi anak berkebutuhan khusus," ujar Yaswardi.

Praktisi dan Akademisi Pendidikan Khusus, G. Bambang Nugroho menuturkan pentingnya menjadi seorang pendidik yang cerdas bagi peserta didik berkebutuhan khusus, seperti memahami kebutuhan dan karakter peserta didik, menguasai substansi metodologi teknologi mutakhir dalam mengajar, memiliki sikap peduli dan empati, serta mendesain pembelajaran yang akomodatif terhadap peserta didik berkebutuhan khusus. "Para pendidik, baik guru maupun orangtua hendaknya menghargai keunikan dan keistimewaan anak sebagai peserta didik. Pembelajaran yang diberikan juga harus bersifat akomodatif dan fleksibel, dengan menyesuaikan kondisi peserta didik. Setiap anak berhak mendapatkan pendidikan yang layak termasuk peserta didik yang berkebutuhan khusus," tutup Bambang. (Rini Suryati)-f



KR-ist

Dua anak kembar dampet, Al Dewi dan Al Putri asal Garut tetap semangat belajar.



Mencegah Sundulan

Tanya:

Dok, mau tanya soal mencegah hamil sundulan. Misal baru melahirkan berapa bulan bisa ikut KB. Atau cukup ASI eksklusif bisa mencegah sundulan?. Kondisi saat ini, seperti sangat repot kalau melahirkan anak berdekatan. Apa saja risiko jika hamil sundulan. Yeni, Sleman

Jawab:

Perlu dipahami bahwa sundulan adalah kondisi di mana seorang ibu yang belum lama melahirkan bayi, namun sudah dinyatakan hamil kembali. Biasanya kondisi ini dapat terjadi, dikarenakan ibu belum melakukan KB saat menyusui, dan kembali rutin melakukan hubungan badan dengan suami. Selain itu masih dijumpai anggapan bahwa ibu yang sedang menyusui, maka dikatakan bahwa Ibu memiliki kondisi sama seperti

menggunakan KB. Padahal anggapan ini sama sekali tak benar.

Adapun dampak sundulan adalah jarak kehamilan yang terlalu dekat sehingga dapat meningkatkan keterlambatan anak. Hal ini sering dijumpai karena sulit bagi ayah dan ibu untuk mengurus anak-anak yang jarak usianya dekat, sehingga kesejahteraan keluarga pun dapat berkurang. Selain itu, kehamilan yang terlalu dekat memang memiliki risiko seperti ukuran rahim yang belum mengecil dengan sempurna, hormon tubuh yang belum seimbang dan juga kondisi tubuh fisiologis tubuh yang masih beradaptasi sehingga keluhan saat ini badan mudah terasa sakit.

Sebaiknya melakukan rutin kontrol kepada dokter kandungan. Semoga membantu. Salam. ☐f



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

Gugat Cerai Dimana

Tanya:

Saya seorang istri dengan satu orang anak yang masih balita. Kami menikah di KUA Yogyakarta 6 (enam) tahun lalu. Setelah menikah, saya di boyong suami ke Samarinda. Kami hidup bahagia hanya 4 tahun saja, setelahnya terjadilah KDRT. Saya menderita lahir batin, sampai badan kurus kering. Saya ingin pulang kembali ke Yogya dan menggugat cerai. Dimana saya mengajukan gugat cerai, apakah di Samarinda atau Yogyakarta?. Nana, Yogyakarta

Jawab :

Anda harus tetap semangat ya memperjuangkan hak sebagai seorang istri dan ibu, dari seorang anak. Permasalahan harus segera diselesaikan. Dalam hal suami

melakukan kekerasan terhadap tubuh anda, apalagi berulang ulang, maka perbuatan suami tidak bisa ditolerir lagi karena sudah melakukan tindak pidana ibu melaporkan suami atas perbuatan Kekerasan Dalam Rumah Tangga (undang Undang PKDRT UU no 23 tahun 2004) pada pihak yang berwenang. Pelaporan harus disertai bukti bukti yang kuat. Sedangkan untuk permohonan pengajuan gugat cerai terhadap suami, bisa pada Pengadilan Agama Yogyakarta atau tempat kediaman istri. Demikian penjelasan kami semoga bermanfaat. ☐f

Bagi yang ingin mengajukan pertanyaan mengenai masalah hukum dan kesehatan reproduksi bisa mengirim ke e-mail: keluarga@gmail.com