

Risiko Hipertensi Pasca-Pandemi

PELONGGARAN pembatasan sosial menyusul landainya laju pandemi, telah mendorong masyarakat untuk kembali beraktivitas normal. Selain tetap mentaati protokol kesehatan, masyarakat sebaiknya juga mewaspadaai munculnya risiko penyakit berbahaya seperti hipertensi.

Berangsur normalnya kegiatan masyarakat, ternyata dibayangi kembalinya gaya hidup tidak sehat. Mulai dari mengonsumsi makanan tinggi lemak, gula, garam, dan kolesterol yang berkontribusi pada potensi terjadinya penyakit jantung. Sementara makan berlebihan dapat berujung pada obesitas.

Seperti diketahui, proses penyumbatan pembuluh darah karena penumpukan lemak, lebih rentan terjadi pada mereka yang mengalami obesitas.

Terlalu lama duduk dan kurangnya berolahraga, juga dapat memengaruhi kesehatan seseorang, terutama jantung.

Studi yang dipublikasikan dalam *Annals of Internal Medicine* tahun 2019 mengungkapkan, gaya hidup pasif merupakan salah satu faktor risiko penyakit jantung. Ini berarti, semakin banyak duduk, semakin sedikit bergerak, maka semakin besar risiko terkena serangan jantung.

Satu hal yang perlu menjadi perhatian adalah penyakit tekanan darah tinggi yang sering disebut sebagai pembunuh senyap ini, ternyata umum dialami generasi milenial, khususnya yang berusia 22-40 tahun.

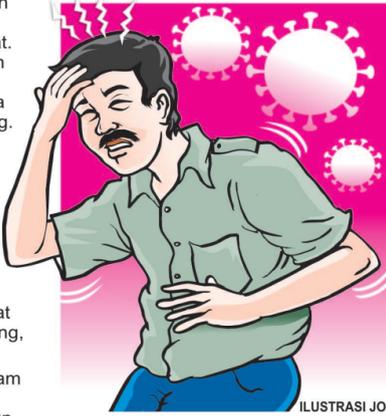
Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada kelompok usia 25-34 tahun mencapai 20 persen dan pada kelompok usia 35-44 tahun mencapai 34 persen.

Menurut Yayasan Jantung Indonesia (YJI), hipertensi sebagai salah satu faktor risiko penyakit jantung koroner, tidak hanya menyerang para lanjut usia namun juga generasi milenial yang lahir antara tahun 1981 dan 1996. Kenaikan prevalensi hipertensi pada milenial ini berhubungan erat dengan pola hidup tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik serta stres.

Kondisi psikologis yang bernama stres ini merupakan reaksi wajar yang dialami saat seseorang menghadapi ancaman, tekanan, atau suatu

perubahan. Ketika itu terjadi, tubuh memproduksi adrenalin yang akan membuat jantung bekerja lebih keras dan memicu tekanan darah menjadi tinggi.

Stres kronis dapat berujung pada serangan jantung jika tidak dikelola dengan baik.



ILUSTRASI JOS

Periksa Teratur

Untuk mencegah penyakit jantung yang dipicu oleh stres, seseorang harus pintar-pintar mengelola emosi. Caranya adalah dengan meditasi, yoga, atau teknik pernapasan dalam.

"Untuk mengetahui apakah perawatan tersebut berhasil adalah dengan memeriksa tekanan darah secara teratur," kata Herry Hendrayadi, Marketing Manager, Omron Indonesia. Dikatakan, gaya hidup berperan penting dalam mengontrol tekanan darah. Jika berhasil mengontrol tekanan darah dengan gaya hidup sehat, dapat menghindari, menunda atau mengurangi kebutuhan akan obat-obatan untuk menurunkan tekanan darah.

Cara lain mencegah tekanan darah tinggi adalah dengan menjaga berat badan, berolahraga teratur, makan makanan yang sehat, mengurangi natrium, membatasi konsumsi alkohol, berhenti merokok, mengurangi kafein, mengurangi stres, memantau tekanan darah serta mengunjungi dokter secara teratur.

Pantau Tekanan Darah secara Mandiri

Mengukur tekanan darah saat ini dapat dilakukan secara mandiri. Para

dokter merekomendasikan penggunaan alat ukur tensi di rumah, karena sama akuratnya dengan klinik atau rumah sakit. Data ini akan membantu memberikan informasi kepada tenaga medis untuk mengambil keputusan yang bijaksana dan lebih baik.

Penggunaan alat ukur tekanan darah di rumah, juga membuat pasien merasa lebih aman dan nyaman, terutama di masa pandemi, karena pasien tidak perlu keluar rumah hanya untuk mengukur tensi. Selain dapat menangani White-coat hypertension dan masked hypertension, serta membantu meningkatkan pengelolaan hipertensi, baik oleh dokter dan pasien.

Dua Kali Sehari

"Untuk pengukuran mandiri, dianjurkan mengukur tekanan darah dua kali sehari serta melakukan pemantauan tekanan darah pada waktu yang sama setiap hari, karena konsistensi waktu akan mempermudah saat membandingkan hasil bacaan. Pastikan juga Anda menggunakan monitor tekanan darah yang sudah tervalidasi secara klinis untuk memastikan keakuratan hasil. Seperti seluruh perangkat alat ukur tensi OMRON yang telah diuji secara ketat dan divalidasi untuk akurasi klinis," jelas Herry.

Herry mengaku optimistis dengan tren penggunaan alat ukur tensi Omron ke depannya. Hal ini didukung semakin populernya pola perilaku masyarakat, yang memilih alat ukur tensi di rumah serta naiknya kesadaran masyarakat akan pengelolaan perawatan kesehatan preventif selama pandemi.

Apalagi masyarakat medis terkemuka seperti American Heart Association (AHA), American Medical Association (AMA), dan European Society of Hypertension telah merilis panduan resmi perawatan hipertensi di rumah.

"Baru-baru ini kami mengumumkan penjualan kumulatif global monitor tekanan darah untuk penggunaan di rumah mengalami kenaikan 100 juta unit dalam lima tahun terakhir. Hal ini menunjukkan, meningkatnya kesadaran masyarakat global untuk menjaga kesehatan. Di saat yang sama, jumlah pasien dengan penyakit akibat gaya hidup naik secara dramatis dalam skala global," kata Herry. (Rsv)



RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JIHealth corner
Tanya jawab kesehatan

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

Suplemen Sendi Lansia

Oleh : apt. Liputri Sartika Ningrum, S.Farm

PROSES menua merupakan proses alam yang biasanya disertai dengan adanya penurunan keadaan fisik, psikologis termasuk sistem dalam tubuh seperti contohnya sistem musculoskeletal yang mengatur tentang otot, sendi, jaringan ikat.

Hal yang sering dialami adalah gejala nyeri pada persendian. Aktivitas fisik yang berat seperti berdiri lama, berjalan jarak jauh, mengangkat benda yang berat, mendorong objek yang berat serta naik turun tangga setiap hari, merupakan faktor penyebab terjadinya nyeri sendi.

Tidak ada program atau makanan khusus, yang dapat menyembuhkan permasalahan pada sendi. Namun dari beberapa hasil penelitian, terdapat sejumlah vitamin pada makanan yang dapat membantu melawan proses peradangan dan memperkuat tulang dan sendi.

Beberapa vitamin pada makanan terbaik untuk menjaga tulang dan sendi, antara lain:

1. Glukosamin

Glukosamin merupakan senyawa kimiawi alami dalam tubuh yang penting sebagai salah satu bahan penyusun tulang rawan, ligament dan tendon. Selain itu, juga memiliki efek sebagai anti peradangan. Sebenarnya tubuh dapat memproduksi glukosamin, tetapi seiring dengan proses penuaan kadar alaminya dapat menurun. Untuk menjaga kadar yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, perlu asupan suplemen glukosamin dari luar. Beberapa makanan yang mengandung glukosamin tinggi adalah buah ceri, ikan salmon, udang, dan lobster.

2. Kondroitin (chondroitin)

Kondroitin merupakan salah satu zat yang secara alami, terdapat pada jaringan ikat manusia. Biasanya

kondroitin ini digunakan berbarengan dengan glukosamin, untuk membantu mengatasi pengapuran atau osteoarthritis (OA). Para peneliti menemukan, kondroitin dapat membantu mengurangi nyeri dan meningkatkan mobilitas sendi. Secara alami, kondroitin terdapat pada jaringan ikat hewani, seperti daging sapi.

3. Asam Lemak Omega-3

Terkenal dengan kandungannya yang dapat membantu meredakan peradangan. Makanan dengan kandungan tinggi omega 3, dapat membantu menjaga tulang dan sendi dan juga mengurangi kekakuan sendi akibat rheumatoid arthritis. Makanan alami yang mengandung Omega 3 terdapat pada salmon, ikan tuna dan kacang kenari.

4. Kunyit (curcumin/turmeric)

Kunyit mengandung senyawa kurkuminoid, yang berperan sebagai anti peradangan dan dapat membantu mengatasi nyeri akibat pengapuran pada sendi.

5. Teh hijau

Teh hijau mengandung polifenol sebagai antioksidan yang sangat tinggi dan anti peradangan, sehingga dapat membantu memperlambat kerusakan kartilago dan mengatasi nyeri sendi.

Kelima zat tersebut, selain didapatkan secara alami dari tumbuhan dan hewan, beberapa juga dapat ditemukan dalam bentuk kapsul dan tablet sebagai suplemen untuk menunjang kebutuhan tubuh. Penggunaan suplemen tersebut, bisa diberikan 1 sampai 2 x sehari, setelah makan tergantung dari kebutuhan masing-masing individu. Untuk penggunaan awal harus dikonsultasikan kepada dokter atau apoteker, agar sesuai dengan indikasi. Untuk informasi lebih lanjut terkait obat atau suplemen, bisa ditanyakan kepada Apoteker. Jangan lupa, Tanya Obat Tanya Apoteker !!

KELUARGA

Rapatkan Barisan Cegah Kekerasan Seksual



KR-Rini Suryati

Menteri Bintang Puspayoga

TUGAS orangtua selain mendidik anak orangtua juga berkewajiban untuk menjaga atau melindungi anak-anaknya baik dari gangguan internal maupun dari gangguan eksternal, utamanya melindungi anak dari kekerasan seksual.

Apalagi saat ini, keberadaan kasus kekerasan terhadap anak baik secara fisik dan kejahatan seksual pada anak di Indonesia ini sangat tinggi.

"Kita harus merapatkan barisan mencegah melakukan perang terhadap kekerasan seksual anak," kata Menteri Pemberdayaan dan Perlindungan Anak (PPPA) Bintang Puspayoga, kemarin.

Menteri Bintang juga berharap fakta kekerasan seksual yang terjadi terus menerus, dapat mendorong semua pihak yang berkepentingan untuk segera mengesahkan Rancangan Undang-Undang Tindak Pidana Kekerasan Seksual (RUU TPKS). "Pemerintah sangat menghargakan RUU TPKS segera disahkan sebelum akhir 2021," tegasnya

Dia sangat menyesalkan adanya fakta bahwa keluarga, lembaga pendidikan, orang-orang terdekat yang seharusnya menjadi tempat aman bagi perempuan dan anak, justru di berbagai kasus kekerasan seksual menjadi pelaku.

Oleh karena itu, Menteri Bintang menegaskan tidak boleh ada toleransi sekecil apapun terhadap kekerasan seksual, siapapun pelakunya.

Khusus di Lembaga pendidikan, Menteri Bintang menyampaikan pentingnya peran para pihak, mulai dari pengelola lembaga pendidikan, pengajar, dan orangtua untuk mencegah

dan menangani kekerasan di satuan pendidikan.

"Pengawasan harus dilakukan sangat ketat dengan melibatkan orangtua, jangan hanya menyerahkan pengawasan pada lembaga pendidikan. Kita dapat mengambil 'hikmah' dari banyaknya masyarakat yang berani bicara dan melaporkan kejadian di sekitarnya, semakin banyak yang melaporkan kasus kasus pelanggaran hak perempuan dan anak seperti kekerasan seksual, maka akan semakin banyak perempuan dan anak yang terselamatkan," ujarnya.

Kekerasan seksual akan meninggalkan luka di hati setiap korbannya, berdampak buruk pada mental dan psikis. "Hal tersebut menjadi pengalaman buruk yang sangat berpengaruh pada mental korban terlebih pada tumbuh kembang anak. Untuk itu, mari kita bergandengan tangan selamatkan perempuan dan generasi penerus bangsa dari segala bentuk kekerasan khususnya kekerasan seksual," tegasnya.

Berani Bersuara

Sisi penegakan hukum sangat diperlukan, keadilan hukum harus ditegakkan, dan pelaku harus mendapat ganjaran hukuman sesuai aturan yang berlaku.

Seiring dengan itu, Menteri Bintang mengajak seluruh perempuan di Indonesia untuk berani bersuara apabila mendapat perlakuan kekerasan, khusus kepada korban kekerasan seksual, Menteri Bintang meminta agar berani berbicara sekaligus memperjuangkan keadilan atas nasib dirinya.

Kemen PPPA telah menyediakan saluran pengaduan bagi korban kekerasan terhadap perempuan dan anak melalui SAPA 129 atau Whatsapp di 08111-129-129, dan siap mendampingi hingga mengawal setiap kasus yang dilaporkan.

"Saya berharap masyarakat mulai menyadari pentingnya untuk berani bicara, jangan tersandera pada stigma bahwa ini seperti membuka aib sendiri. Sudah saatnya hukum ditegakkan, perempuan dan anak mendapatkan jaminan perlindungan yang layak dari negara," jelas Menteri Bintang.

Selain itu masyarakat dapat menumbuhkan empati dan berpihak

kepada korban perempuan dan anak yang mengalami kekerasan, khususnya kekerasan seksual. "Pihak-pihak yang mendapat kewenangan dan amanah untuk melindungi rakyat juga harus berhati-hati dalam menjalankan amanahnya, serta harus menunjukkan keberpihakan terhadap korban," ujarnya.

Disisi lain, sebaiknya orangtua membangun komunikasi dengan anak.

Selalu dengarkan cerita anak dengan penuh perhatian, hargai pendapat dan selera anak walau mungkin orangtua tidak setuju.

Jika anak cerita sesuatu hal yang sekiranya membahayakan, tanya kepada mereka bagaimana menghindari bahaya tersebut.

Posisikan diri orangtua menjadi anak. orangtua belajar untuk melihat dari sudut pandang anak. Jangan cepat mengkritik atau mencela cerita anak.

Selain itu orangtua perlu mengajarkan pada anak, tidak ada orang yang boleh menyentuh bagian pribadi anak, (dada, kelamin, paha, pantat).

"Jika ada orang yang melakukan perbuatan tersebut, jelaskan jika itu salah, mecehkan dan melanggar hukum. Beranikan dan bangun kepercayaan diri anak untuk menolak dan lari jika ada orang yang menyentuh bagian tubuh pribadi anak," tegas Menteri Bintang.

Bila orangtua mengira bahwa ada anak yang menjadi korban kekerasan fisik atau kejahatan seksual. Beri anak lingkungan yang aman agar dia dapat bicara kepada anda atau orang dewasa yang dapat dipercaya. Yakinkan anak bahwa dia tidak bersalah, dan tidak melakukan apapun yang salah. Yang bersalah adalah orang yang melakukan hal tersebut kepadanya.

Cari bantuan untuk menolong kesehatan mental dan fisik. Konsultasikan dengan aparat negara yang dapat dipercaya bagaimana menolong anak tersebut. Jaga rahasia kejadian dan data pribadi anak agar tidak menjadi rumor yang akan menambah beban penderitaan mental anak.

Dalam Undang-Undang Hak Anak, anak yang menjadi korban kejahatan seksual berhak untuk dirahasiakan namanya. (Rini Suryati)



Bepergian Saat Hamil

Tanya :

BILA sedang hamil dan harus bepergian dengan pesawat terbang, apa saja yang harus diperhatikan? Apakah hamil muda atau setelah hamil 5 bulan? Apa saja yang perlu dibawa dan gejala apa yang harus diwaspadai?

Ana, Yogya.

Jawab :

PERUBAHAN hormon yang menyebabkan suasana hati berubah, tidak jarang ibu hamil menginginkan suasana baru. Salah satunya traveling.

Usia kehamilan masih trimester pertama, ibu tidak dianjurkan untuk bepergian dengan menggunakan pesawat. Dikhawatirkan, saat pesawat take off atau landing, akan ada guncangan yang dapat menyebabkan kontraksi pada rahim, dan kemungkinan yang paling parah dapat mengalami keguguran.

Ibu hamil yang boleh bepergian menggunakan pesawat adalah ibu hamil yang tidak memiliki masalah atau penyakit, pa-

da saat masa kehamilan. Ibu hamil juga sebaiknya menghindari penerbangan dengan waktu yang panjang, atau lebih dari 4 jam perjalanan.

Menurut American College of Obstetricians and Gynecologists, waktu yang paling tepat untuk ibu hamil pergi menggunakan pesawat saat usia kandungan memasuki trimester kedua, atau saat kandungan menginjak usia 16-24 minggu. Pada periode ini, ibu akan terhindar dari risiko kelahiran mendadak atau kelahiran prematur.

Pada saat bepergian menggunakan pesawat jangan sampai dehidrasi, sehingga perbanyak minum. Catatan kesehatan ibu dan bayi disertakan dalam perjalanan, karena sering dibutuhkan saat pengecekan di bandara.

Namun untuk memastikan aman dan tidak untuk bepergian menggunakan pesawat, konsultasikan terlebih dahulu kepada dokter yang merawat selama kehamilan. Demikian penjelasan kami dan semoga bermanfaat. Salam. ■-d



Suami Pergi Bila Marah

Tanya :

SAYA sedang galau dengan sikap suami. Kalau marah lalu diam dan kadang pergi dari rumah. Pernah pergi seminggu. Ini membuat suasana rumah kacau. Apalagi anak saya juga menanyakan ayahnya dan heran dengan sikap ayahnya. Saya ingin berpisah saja. Apakah meninggalkan rumah hanya karena marah bisa jadi alasan suami menelantarkan keluarga? Pihak keluarga suami sudah berusaha menasihati, tetapi selalu berulang lagi. Saya yang makan hati. Apa yang harus saya lakukan?

Nadia, Sleman

Jawab :

KALAU anda ingin pisah dipikirkan secara matang dulu, karena sudah ada anak. Cobalah mediasi dengan keluarga besar yang disegani suami atau lembaga

yang konsen terhadap masalah keluarga.

Soal perginya suami, apakah merupakan penelantaran? Arti penelantaran keluarga luas, yaitu apabila suami tidak memberi nafkah lahir batin, tidak adanya perhatian pada anak istri tidak ada rasa mengayomi terhadap keluarga suami cuek masa bodoh terhadap keluarga. Bila anda akan berpisah, itu adalah alternatif yang terakhir, kalau bisa diperbaiki perbaikilah keluarga anda.

Apabila tetap tidak bisa di perbaiki dan anda merasa tertekan karena bertengkar terus-menerus, maka jalan satu satunya ya berpisah. ■-d

LBH APIK Yogyakarta , Jl Damai RT 01
RW 025 Jaban Sinduharjo Ngaglik
Sleman. Hp 089619 225868,
081903763537.