

BAU MULUT TAK KUNJUNG HILANG

Bisa Disebabkan Kondisi Medis Tertentu

SANGAT mengganggu dan menjengkelkan bila punya bau mulut yang tak kunjung hilang. Meski sudah mengatasi dengan menyikat gigi.

Tinjauan medis Jennifer Archibald DDS yang ditulis Joy Emeh di *Healthline.com* menyebutkan, fenomena itu disebabkan kondisi medis tertentu, seperti diabetes atau penyakit gusi.

Bau mulut biasa terjadi pagi hari dan setelah makan atau minum. Bau mulut sering kali menjadi tanda perlu segera menggosok gigi atau membersihkan gigi dengan benang gigi. Namun bau mulut yang terus-menerus, bahkan setelah membersihkan gigi, dapat mengindikasikan adanya kondisi medis yang mendasari.

Gejala utama bau mulut kronis adalah bau mulut terus-menerus dan cukup kuat hingga orang lain menyadari. Jika Anda memiliki bau mulut kronis, baunya mungkin seperti makanan yang dicerna. Buah-buahan asam, makanan lama, telur busuk.

Penyebab dan faktor risiko bau mulut kronis disebut halitosis. Digunakan menggambarkan saat bau tak sedap keluar dari mulut. Meski bau mulut tidak mengancam jiwa, mungkin khawatir jika mengalami. Beberapa kondisi medis berpotensi menjadi penyebab bau mulut kronis.

Mulut kering yang juga disebut *xerostomia* bisa menyebabkan bau mulut. Kondisi ini terjadi ketika kelenjar ludah tidak menghasilkan cukup air liur, sehingga menyebabkan kekeringan. Air liur membantu membersihkan dan membuang sel-sel mati dan partikel makanan.

Namun jika jumlahnya



ILUSTRASI JOS

tidak cukup, partikel-partikel tersebut dapat membusuk, yang menyebabkan bau mulut.

Amandel

BATU amandel terjadi ketika serpihan seperti makanan, mineral, dan bakteri terperangkap di amandel. Dua massa jaringan lunak di bagian belakang tenggorokan yang menyebabkan mengeras dan membentuk gumpalan. Bakteri yang terkumpul dan serpihan lain dapat menyebabkan bau mulut.

Gigi berlubang atau penyakit gusi adalah infeksi dan peradangan. Penyakit ini terjadi ketika bakteri menginfeksi gusi. Bau mulut yang tidak kunjung hilang salah satu gejala awal penyakit periodontal ini.

GERD kondisi gastrointestinal kronis yang terjadi ketika isi lambung yang mengandung asam mengalir kembali ke kerongkongan. Ketika asam lambung, makanan yang tidak tercerna, dan empedu

dimuntahkan, hal tersebut dapat menimbulkan bau seperti belerang yang kuat dan tidak kunjung hilang.

Infeksi pada hidung, tenggorokan, atau paru-paru

Infeksi akibat penumpukan bakteri pada saluran pernapasan bagian atas dan saluran napas dapat menyebabkan napas Anda berbau tidak sedap. Infeksi ini dapat berlangsung sebentar atau lama dan mungkin memerlukan perawatan medis.

Penyakit hati atau penyakit ginjal. Hati dan ginjal membantu menyaring racun keluar dari tubuh. Namun kerusakan pada organ-organ ini memengaruhi kemampuan dalam mengeluarkan zat beracun dari tubuh secara efisien, sehingga dapat menyebabkan bau mulut yang tidak kunjung hilang.

Merokok tembakau dapat meningkatkan produksi senyawa sulfur yang mudah menguap pada

gusi yang sakit sehingga menyebabkan bau mulut.

Diabetes dapat menyebabkan peningkatan kadar glukosa dalam air liur. Hal ini dapat memicu infeksi dan bau mulut. Penderita diabetes mempunyai risiko lebih tinggi menghasilkan lebih banyak keton, bahan kimia yang diproduksi ketika tubuh memecah lemak, dan mengembangkan penyakit periodontal, yang keduanya dapat menyebabkan bau mulut.

Penyumbatan pada saluran usus yang bisa disebabkan operasi atau kondisi medis seperti hernia, dapat mempersulit makanan yang dicerna dan limbah bergerak ke seluruh tubuh. Hal ini dapat menyebabkan bau mulut yang berbau seperti kotoran.

Meski tidak umum, bau mulut juga bisa dikaitkan tukak lambung.

Pengobatan

PERAWATAN medis dan pengobatan di rumah dapat membantu menghilangkan bau mulut kronis. Pengobatan rumahan juga bisa dilakukan.

Seperti minumlah air yang cukup. Makanlah makanan probiotik seperti yogurt untuk membantu mengurangi jumlah bakteri jahat dalam air liur Anda. Sikat gigi dan lidah dua kali sehari, terutama pada malam hari.

Jika menggunakan gigi palsu lepasan, seringlah membersihkannya untuk mencegah pertumbuhan bakteri dan bau. Berkumurlah dengan cuka sari apel yang diencerkan dapat membantu mengurangi plak.

Jika merokok atau menggunakan produk berbahan dasar tembakau lain, pertimbangkan berhenti. (Lat)



Pertanyaan ke email: maribahagia727@gmail.com

Bintik Merah di Kulit

Tanya:

Dok, Ibu saya 82 tahun. Sudah dua minggu ini keluar bintik-bintik merah di kulit. Sudah ke dokter dan diberi obat. Katanya karena serangga. Sebenarnya penyakit kulit apa saja yang mungkin muncul saat kemarau panjang seperti saat ini?

Mitha, Sleman

Jawab:

Terima Mitha atas pertanyaannya. Sebagai informasi, di masa kemarau panjang seperti saat ini memang kita perlu mewaspadai ciri-ciri penyakit yang biasanya muncul di musim kemarau panjang seperti ini.

Di saat kemarau tubuh kita cenderung lebih gampang rusak akibat suhu dan kelembaban yang tinggi, sinar matahari yang menyengat, polutan berbahaya di udara, hingga keringat kotor.

Beberapa penyakit kulit kemarau yang umum dijumpai antara lain:

1. Jerawat: Kelenjar keringat akan memproduksi keringat lebih banyak. Hal ini dimaksudkan agar keseimbangan temperatur tubuh. Dampak banyaknya keringat yang diproduksi mengakibatkan kelenjar minyak juga memproduksi minyak berlebih. Kotoran, polusi, dan bakteri dapat menyumbat pori-pori. Penyumbatan pori-pori akibat banyak yang menempel di kulit maka kulit rentan terhadap jerawat.

2. Kulit kering: Pada saat suhu di luar ruangan dirasa panas dan lembab, kulit bisa menjadi kering dan iritasi. Inilah mengapa kulit kering menjadi penyakit kulit pada saat kemarau yang perlu diwaspadai. Jika kulit mulai terasa kering, cobalah untuk menggunakan pelembap setelah mandi.

3. Infeksi jamur: Kelembapan udara yang tinggi serta sering berkeringat dapat membuat rentan mengalami infeksi jamur pada kulit. Infeksi jamur ini dapat terjadi di area kulit manapun, misalnya pada selangkangan, kaki, lipatan paha, dan sebagainya. Infeksi jamur rentan dialami perempuan dan mereka yang mengalami kegemukan. Untuk mengurangi risiko infeksi jamur, pastikan membersihkan area kulit tubuh hingga kering, termasuk di area lipatan tubuh.

4. Dermatitis kontak: Banyak orang

memanfaatkan cuaca yang cerah dengan beraktivitas di luar ruangan, mulai dari berkebun, bermain di lapangan, atau kegiatan di luar ruangan maupun sekadar bersantai di taman. Aktivitas-aktivitas tersebut dapat memicu dermatitis kontak. Kondisi ini bisa terjadi ketika bersinggungan dengan alergen (zat atau bahan tertentu yang memicu reaksi alergi), seperti tanaman, bahan kimia tertentu, dan sebagainya.

5. Gigitan serangga: Menghabiskan waktu di luar ruangan dapat membuat rentan digigit serangga. Kondisi ini bisa membuat kulit gatal di musim kemarau. Selain itu, gejala lain yang timbul dapat berupa kemerahan dan bengkak pada area gigitan.

6. Biang keringat: Penyakit kulit kemarau yang juga banyak orang keluhkan adalah biang keringat. Cuaca panas bikin kulit gatal akibat kelenjar keringat yang tersumbat. Karena keringat tidak bisa keluar, keringat menumpuk di bawah kulit. Kondisi ini berisiko menyebabkan ruam dan benjolan kecil yang gatal.

7. Alergi matahari: Cuaca panas bisa membuat kulit gatal jika memiliki alergi terhadap matahari. Biasanya, orang-orang yang memiliki riwayat alergi dalam keluarga lebih rentan memiliki alergi tipe ini. Kulit juga bisa mengalami benjolan merah dan bersisik pada beberapa (atau semua) bagian kulit. Beberapa orang juga mengalami lecet akibat garukan yang cukup keras. (*)

Diasuh:

dr J Nugrahaningtyas W Utami MKes



ILUSTRASI JOS

KELUARGA

PPK ORMAWA NCC EMERGENCY UMY

Olah Nila Atasi Stunting dengan Konsep 'Zerowaste'

STUNTING menjadi persoalan krusial dalam kehidupan keluarga. Problem ini tidak muncul seketika. Problem ini bisa diawali dari sejak calon ibu berusia remaja dan asupan gizi yang didapatnya. Itulah makna penting, memberi gizi yang baik pada pelajar SMP-SMA.

Adalah memerhatikan ketika di sebuah kalurahan di wilayah DIY, angka stunting masih cukup tinggi. Bahkan Kelompok Program Penguatan Kapasitas Organisasi Mahasiswa (PPK Ormawa) Nursing Care Club (NCC) Emergency UMY menyorot adanya 8,4 persen atau sekitar 44 anak di Kalurahan Purwobinangun terindikasi stunting. Menjadi miris, karena banyak warga setempat seajutnya yang memiliki peternakan ikan nila yang merupakan sumber protein baik.

Ketua Kelompok PPK Ormawa NCC Emergency Wahyu Puspita Sari kepada media beberapa waktu



KR-Fadmi Sustiwi

Warga antusias memperhatikan penjelasan membuat pellet dari tulang ikan nila.

lalu pun mengungkap, upaya yang dilakukan dalam upaya menekan angka stunting di salah satu wilayah Kepanewonan Pakem Kabupaten Sleman tersebut. Lewat solusi kreatif dan inovatif menghadirkan eDesa Sehat dengan memanfaatkan potensi desa, sejak Juni - Oktober.

"Kami memberdayakan warga desa lewat ibu-ibu dengan membuat berbagai olahan ikan nila seperti nugget ikan. Tujuannya, diproduksi guna meningkatkan kesadaran masya-

rakat terhadap pentingnya gizi dalam pencegahan stunting," ungkap Wahyu Puspita Sari.

Kalurahan Purwobinangun terkenal dengan sumber airnya yang melimpah, kemudian masyarakatnya itu punya banyak kolam. Beberapa warga yang punya kolam juga melakukan budidaya ikan, terutama ikan nila. "Namun masih ada warga yang belum mengoptimalkan terkait penggunaan kolam itu," jelas Wahyu.

Kegiatan ini melibatkan ibu-ibu warga termasuk

mereka yang sebagai kakder pos pelayanan terpadu (yandu). Sehingga akan ada kesinkronan dalam upaya mengurangi angka stunting di kalurahan tersebut.

Yang menarik kelompok PPK Ormawa NCC Emergency UMY ini tidak hanya mengajarkan membuat nugget, abon ikan saja. "Kami memaksimalkan potensi dengan membuat produk lain yakni pellet ikan nila. Dengan bahan dasar tulang ikan yang dikeringkan dan dihaluskan. Tujuannya agar semua bagian ikan nila digunakan dan bermanfaat," jelas Wahyu.

Setelah daging diambil untuk nugget atau abon, tulang-tulang dan kepala ikan dikeringkan, diolah sebagai bahan baku pellet ikan nila.

"Kami mengajak warga, diawali Ibu-ibu di Kalurahan Purwobinangun ini menerapkan konsep *zerowaste*," papar Wahyu.

Untuk lebih meyakinkan

kan dengan program yang dijalankan, Wahyu dan tim sudah menguji nilai gizi yang terkandung dalam nugget ikan nila. "Uji lab dilakukan bersama ahli gizi di Puskesmas Pakem. Hasilnya menunjukkan kadar gizi proteinnya itu lebih dari 50 persen dan itu dihitung cukup," jelasnya.

Yang menggembirakan, dukungan pemerintah setempat menggembirakan. Menurut Wahyu pendistribusian nugget ikan nila juga akan dilakukan ke beberapa posyandu, yang didukung anggaran tambahan makanan di masing-masing posyandu. "Produk nugget ikan nila akan didistribusikan ke posyandu secara cuma-cuma oleh kelompok Mpok Nila, dengan sumber anggaran desa untuk makanan tambahan di setiap posyandu. Untuk keberlanjutan produksi nugget ikan nila juga diambil dari dana tambahan, karena saat ini memang belum dijualbelikan," jelas Wahyu. (Fsy)-f

KB Tak Sekadar Kontrasepsi

KELUARGA BERENCANA (KB) tidak sekadar urusan alat kontrasepsi. Penyuluhan KB punya jangkauan luas berkaitan pembangunan keluarga, kependudukan, dan keluarga berencana.

"Di bawah itu ada bina keluarga balita, bina remaja, dan bina lansia. Sasarannya itu. Kalau lansia, menciptakan lansia yang tangguh, misalnya," terang Rohmaida Lestari, penyuluh KB Ahli Pratama Balai Penyuluhan KB Kapanewon Bantul.

Penyuluhan KB bermula pada kesehatan keluarga. Rohmaida mengambil contoh, konseling remaja.

"Lewat konseling mereka akan tahu kesehatan reproduksi sebelum menikah. Bagaimana tidak melahirkan anak stunting, serta tentang pola asuh anak. Itu yang ingin kami sasar dengan penyuluhan KB, yaitu kesehatan keluarga," papar Rohmaida warga Pundong Bantul.

Kesejahteraan keluarga juga jadi fokus perhatian penyuluh KB. Seperti memberdayakan ibu rumah tangga agar produktif secara ekonomi. Disuluh peningkatan pendapatan keluarga akseptor.

"Kami juga melakukan pendataan keluarga tiap lima tahun sekali. Kompleks sekali yang kami tangani. Jadi KB bukan sekadar alat kontrasepsi. Kami membina masyarakat untuk kebutuhan kesehatan mereka. Misal mengatur jarak kelahiran agar tidak terjadi ke-



KR-Latief Noor

Rohmaida Lestari

sundulann. Dengan KB bisa memiliki kesadaran kesehatan Ibu dan Anak," papar Rohmaida.

Cara kerja Rohmaida sebagai penyuluh dengan mengundang warga ke sebuah pertemuan. Tak jarang, ibu satu anak ini turun ke lapangan. Ke padukuhan, bahkan ke rumah warga.

"Yang remaja juga antusias. Biasanya calon pengantin. Kami terangkan tentang Ibu hamil jika HB rendah, apa yang harus dilakukan. Juga bila terjadi stunting harus bagaimana. Antusias remaja sangat besar. Karena untuk menikah, mereka harus punya sertifikat dari kami," tandas Rohmaida.

Hingga saat ini, sasaran cukup mengena. Ada peningkatan kesehatan ibu dan anak. Rohmaida berharap, apa yang dilakukan pihaknya bisa membantu keluarga menemu bahagia.

"Gerak kami adalah pusat pelayanan keluarga sejahtera," ujarnya. (Lat)-f

PAGUYUBAN GEMAR BERKAIN NUSANTARA

Kembangkan Kemandirian dan Pelestarian

TIDAK terasa Paguyuban Gemar Berkain Nusantara (PGBN) Yogyakarta telah berusia lima tahun. Ketua PGBN Yogyakarta Indrawaty Wiyono mengenang perjuangan komunitas para ibu ini.

"Kita jalani bersama-sama membangun, berjuang, dan tumbuh sebagai satu keluarga besar. Kita melewati berbagai tantangan, belajar dari setiap kesalahan, setiap tahun merayakan setiap

pencapaian membuat kita semakin kuat dan solid," ungkap Indrawaty dalam sambutan perayaan ulang tahun ke-5 PGBN Yogyakarta di Puri Mataram Sleman, Rabu (16/10).

Indrawaty berterima kasih kepada seluruh pengurus dan anggota PGBN yang telah berdedikasi. Pun berkerja keras, dan bersemangat melakukan kegiatan.

PGBN berkegiatan ibu-ibu berbagai kalangan

dan profesi. Didirikan pada 15 Oktober 2019. Berawal dari komunitas *line dance* yang sering berkumpul, kemudian sepakat membentuk PGBN. Berupaya mengangkat citra perempuan Indonesia dengan berkain Nusantara.

Mengedepankan visi menjadikan organisasi mengembangkan potensi berkemajuan, kemandirian, pelestarian, dan berkontribusi positif bagi masyarakat dan lingkungan.

"Misinya menumbuhkan semangat kemandirian bagi perempuan, mencipta-

kan sinergi sesama anggota dengan pihak luar," ungkap Indrawaty. (Lat)-f



KR-Latief

Paguyuban Gemar Berkain Nusantara.