Tetap Sehat di Saat Pandemi Covid-19

dr H Tejo Katon SSi MBA MM

PUASA Ramadan dan Hari Raya Idul Fitri 1441 H sudah berlalu. Setelah menjalani puasa sebulan penuh, kita tetap harus menjaga kesehatan tubuh agar tetap prima apalagi masih dalam masa pandemi Covid-19. Selain karena tubuh tetap melakukan proses detoksifikasi, ini juga saat yang tepat untuk mengendalikan gula darah, kolesterol agar kondisi kesehatan tetap terjaga.

Apalagi di tengah pandemi Covid-19, daya tahan tubuh seseorang harus tetap dijaga agar tidak drop karena mengkonsumsi makanan yang tak sehat. Setelah Idul Fitri, banyak orang yang rentan terkena berbagai penyakit. Makanan dan kegiatan yang tidak terkontrol menjadi penyebab utamanya. Budaya balas dendam inilah yang merusak pola hidup sehat yang telah dijalani selama Puasa Ramadan. Makanan yang berlimpah saat dan setelah Lebaran cenderung menyebabkan orang kelebihan makan. Hal ini juga berkontribusi pada peningkatan kandungan kolesterol dan gula dalam tubuh. Karena itu untuk penderita diabetes dan kolesterol, lebih baik mengkonsumsi ikan serta minimalkan hidangan bersantan. Penderita diabetes boleh saja mengkonsumsi kue-kue manis, tapi jangan terlalu banyak. Karena jika seseorang mengabaikan semua pantangan yang ada, maka akan berisiko mengalami peningkatan kadar gula darah (hiperglikemia) atau gula darah yang tidak terkontrol.

Kondisi ini tentu saja akan memicu timbulnya komplikasi diabetes, baik yang akut (cepat terjadi) atau yang kronis (butuh waktu jangka panjang). Komplikasi akut yang mungkin timbul adalah infeksi yang sulit sembuh, koma hiperglikemik (koma yang terjadi akibat kadar gula darah seseorang sangat tinggi) biasanya ditandai dengan gejala semakin cepat haus, semakin banyak minum dan tubuh semakin lemas.

Sedangkan untuk komplikasi kronis seperti kelainan pembuluh darah halus (mikroangiopati), gangguan mata (retinopati), gangguan ginjal (nefropati), stroke atau serangan jantung. Untuk mengimbanginya, penderita diabetes tetap harus melakukan olahraga secara teratur dan jangan sampai lupa mengkonsumsi obat-obatan atau insulin dan disarankan untuk melakukan pemantauan kadar gula darah secara mandiri, misalnya pagi hari saat sebelum dan sesudah makan, siang hari saat sebelum dan sesudah makan atau malam hari saat sebelum dan sesudah makan. Hal ini untuk mencegah terjadinya komplikasi yang mungkin timbul.

Seringkali orang lupa untuk mengontrol dan mengkonsumsi makanan yang sebelumnya pantang dikonsumsi, saat dan setelah Hari Raya Idul Fitri. Karena itu, sebaiknya untuk penderita hipertensi, kolesterol dan diabetes tetap menjaga pola makan sebelumnya. Boleh menikmati hidangan dengan porsi kecil dan tetap mengkonsumsi obat dari dokter. Untuk mengimbangi dan mencegah timbulnya kolesterol makanlah sayur dan buah. Selain kaya serat juga mengandung nutrisi penting untuk tubuh. Kondisi tubuh yang lelah disertai pola makan yang buruk akan membuat tubuh rentan terhadap penyakit. Biasanya penyakit yang timbul karena kelelahan yaitu penyakit batuk, pilek, dan radang tenggorokan. Gangguan Kesehatan Ringan tersebut bisa disembuhkan dengan mencukupkan waktu tidur. Karena itu, jagalah agar tubuh bisa memperoleh istirahat secara cukup. Karena keadaan tubuh yang lelah mengakibatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit juga menurun sehingga tubuh jadi lebih mudah terserang penyakit. Minumlah air putih untuk menghidrasi tubuh dengan baik sehingga stamina juga tetap terjaga. Kebersihan perlu mendapat perhatian, karena terkait erat dengan gangguan perut seperti diare, maag, radang usus, dan typhus. Penderita sakit maag biasanya juga akan mengalami kekambuhan, karena makan tidak teratur dan mengkonsumsi makanan yang berlemak, keju atau coklat secara berlebihan.

Makanan dengan penyimpanan tidak baik juga akan rentan ditumbuhi jamur, menjadi basi, dan memicu kontaminasi terhadap makanan mentah berada dekat makanan tersebut. Hal tersebut akan menyebabkan kejadian keracunan makanan. Antisipasi terhadap berbagai gangguan kesehatan merupakan hal yang penting, apalagi di masa pandemi Covid-19. Tetap ikuti protokol kesehatan dengan selalu memakai masker jika berada di luar, selalu cuci tangan memakai sabun di air yang mengalir atau dengan *hand sanitizer*, jaga jarak, hindari kerumunan dan jangan lupa selalu berdoa. Semoga bermanfaat. ***-o

)Ketua Forum Komunikasi Alumni Petugas Haji Indonesia (FKAPHI) Wilayah DIY.

RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JIHealthy corner
Tanya jawab kesehatan

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

Bersiap Hadapi Normal Baru

MASA pandemi Covid-19 belum diketahui kapan berakhir, sehingga masyarakat diharapkan mampu beradaptasi dengan menerapkan pola hidup yang baru *(new normal)* atau normal baru. Masyarakat harus mampu dan mau mengikuti protokol kesehatan Covid-19. Hal ini memerlukan kerja sama seluruh masyarakat dan Pemerintah agar kurva infeksi Covid-19 berangsur turun. Berbagai sektor di Indonesia mulai mempersiapkan Standar Operasional Prosedur (SOP) untuk skenario *new normal*. Kementerian Kesehatan juga telah menerbitkan Keputusan Menteri Kesehatan Nomor: HK.01.07/MENKES/328/2020 tentang panduan pencegahan dan pengendalian Covid-19, di antaranya yaitu: 1. Selalu menjaga kebersihan tangan. Kita dapat menggunakan sabun dan air mengalir atau *hand sanitizer*.

2. Hindari menyentuh bagian wajah seperti mata, hidung dan mulut saat keadaan tangan belum bersih. Hal ini dikarenakan tangan bisa menjadi sarang virus yang didapatkan dari aktivitas yang kita lakukan.

3. Menerapkan etika ketika batuk dan bersin. Tutup dengan lengan atas bagian dalam saat kita batuk atau bersin agar virus tidak tersebar. Lengan atas bagian dalam dinilai aman menutup mulut dan hidung dengan optimal, selain itu bagian tersebut juga tidak digunakan untuk beraktivitas menyentuh wajah sehingga relatif aman. Selain itu kita bisa melakukan dengan menutup mulut dan hidung menggunakan kain tisu yang setelahnya harus segera dibuang ke tempat sampah.

4. Selalu menggunakan masker. Cara ini bukan hanya untuk melindungi diri kita dari infeksi virus, tetapi juga menghindari orang di sekitar kita agar tidak tertular virus. Seseorang yang terinfeksi Covid-19 belum tentu menunjukkan gejala, tapi ia sudah pasti dapat menularkan kepada orang lain jika kita tidak mematuhi protokol kesehatan. Masyarakat dianjurkan menggunakan masker kain yang dapat dicuci dan dipakai berulangkali untuk mengurangi limbah. Masker medis sekali pakai hanya diperuntukkan bagi garda terdepan seperti tenaga medis dan tenaga kesehatan.

5. Jaga jarak antarsatu dengan yang lainnya setidaknya 1 meter untuk menghindari terjadinya penyebaran virus. Selain itu, kita dianjurkan untuk tidak mendatangi kerumunan, meminimalisasi kontak fisik dengan orang lain dan tidak mengadakan acara yang mengundang banyak orang.

6. Lakukan isolasi mandiri kapan pun merasa tidak sehat, khususnya jika mengalami demam, batuk/pilek/nyeri tenggorokan/sesak napas. Tetap berada di dalam rumah dan tidak mendatangi tempat kerja, sekolah atau tempat umum lainnya karena memiliki risiko infeksi Covid-19 dan menularkannya ke orang lain.

7. Menjaga kesehatan dengan mengkonsumsi makanan bergizi dan seimbang, berjemur di bawah sinar matahari pagi, istirahat cukup dan berolahraga. Aktivitas tersebut dipercaya dapat menghindari penularan Covid-19 dan dapat meningkatkan imunitas tubuh.

8. Ketika kembali ke rumah setelah kita melakukan aktivitas di luar, jangan bersentuhan dengan anggota keluarga sebelum kita mandi dan mengganti pakaian. Cuci pakaian dan masker dengan deterjen. Terakhir, bersihkan telepon seluler atau ponsel, kacamata, dan tas dengan disinfektan. Salam sehat. ***-o

Anita Herti Febtikawati Apt SFarm
(Apoteker Farmasi RS JIH)

Berikan Bahasa Gampang Jangan Takuti Anak

DOKTER berparas cantik lulusan Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan dan Universitas Indonesia ini, dr Reisa Broto Asmoro kini semakin dikenal saat Pandemi Covid 19. Sebagai juru bicara gugus tugas percepatan penanganan Covid-19, wajahnya yang bening, sering menghiasi layar kaca.

Sebagai ibu, Reisa berpesan kepada para orangtua untuk berikan bahasa yang dimengerti dan gampang ke anak-anak tetapi jangan menakut-nakuti

"Ketika mereka harus sekolah di rumah, mereka pasti akan bingung. Itu dulu yang saya usaha berikan pemahaman supaya mereka tidak bingung," kata Reisa kepada di Graha BNPB, Jakarta, pekan lalu.

Dia juga memberikan pengertian kepada anaknya tentang alasan untuk tidak pergi ke pusat perbelanjaan, dan tetap berada di rumah. "Pasti dengan menggunakan bahasa yang gampang, dan tidak menakut-nakuti mereka," ujarnya. Orangtua bisa memilih bahasa yang dimengerti anak, bila perlu memberikan contoh dan menyampaikannya di waktu yang tepat.

Seorang Model

Reisa mengawali karirnya sebagai seorang model, awalnya ia menjadi model gadis sampul dan kemudian karirnya berlanjut dengan membintangi beberapa iklan televisi.

Meskipun aktif di dunia keartisan, Reisa berhasil menyelesaikan pendidikannya pada fakultas kedokteran dari Universitas Pelita Harapan dan Universitas Indonesia dengan nilai yang sangat baik.

Namun selepas menyelesaikan pendidikannya, ia kemudian fokus pada karirnya sebagai seorang dokter di RS Polri Raden Said Soekanto Kramat Jati sebagai ahli Forensik.

Ia pun sempat menangani para korban pesawat Sukhoi dan korban Bom di Jakarta. Dikarenakan pengalamannya, saat ini Reisa tercatat sebagai Pembicara pada seminar-seminar mengenai kesehatan baik di dalam maupun luar negeri.

Nama asli Reisa secara resmi berubah, ketika ia dipersunting oleh salah satu anggota kraton Solo yaitu kanjeng Tedjodiningrat Broto Asmoro. Ia mendapat gelar Kanjeng Mas Ayu Tumenggung, namun ia lebih senang menuliskan namanya dengan Reisa Broto Asmoro mengikuti nama keluarga dari suaminya

Kualitas waktu

Selain memberi pengertian, dokter Reisa juga menyampaikan solusi atau langkah dalam menghadapi situasi di masa pandemi Covid-19. Menurutnya, kebiasaan baru atau protokol kesehatan yang saat ini sedang diberlakukan, harus dijelaskan sedini mungkin.

"Itu akan mengurangi ketakutan mereka. Dan kita akan jadi lebih tenang karena mereka sudah paham," kata Runner Up Puteri Indonesia 2010 ini.

Dokter Reisa juga menyarankan orang tua untuk memanfaatkan kondisi saat ini, sebagai kesempatan untuk memiliki kualitas waktu dan pelekatan dengan anak-anak. Karena menurutnya situasi saat ini tidak akan terlupakan oleh anak hingga dewasa.

Salah satu kegiatan untuk mempererat hubungan bersama anak adalah berolahraga bersama. "Treadmill bareng aja sudah jadi seru, apalagi anak-anak saya masih kecil. Akhirnya main sama anak-anak juga olahraga," ujar Reisa.

Selain berolahraga untuk menjaga kebugaran selama pandemi Covid-19, dokter Reisa juga mengingatkan untuk tetap menerapkan pola hidup sehat.

"Pola hidup sehat, mulai dari makan harus diperhatikan banget, jadi saat ini gizi seimbang itu benar-benar harus diterapkan, minum cukup, tidur cukup, mengurangi stres juga," tambahnya

Reisa menekankan untuk tetap mengikuti protokol kesehatan sebagi bagian dari Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

Foto istimewa

Reisa Broto Asmoro

Reisa juga menyarankan untuk tetap menerapkan pola hidup sehat, mulai dari makanan, dengan selalu mengkonsumsi gizi seimbang, banyak minum air putih dan cukup tidur untuk mengurangi stres, serta olahraga rutin.

Untuk olahraga, ibu dua orang anak itu lebih memilih olahraga ringan dalam ruangan dan dilakukan bersama keluarga.

"Olahraga di rumah jadi andalan, selain untuk safety juga efisiensi waktu dan bonding time sama keluarga, kita suka yoga, treadmill bareng saja sudah jadi seru, apalagi anak-anak saya masih kecil," kata dokter yang sempat menjadi pembawa acara "Dr. OZ Indonesia" itu.

Meski saat normal baru sejumlah pusat perbelanjaan dan tempat wisata sudah mulai dibuka, Reisa menyarankan untuk sebisa mungkin tetap berada di rumah.Namun, jika terpaksa harus meninggalkan rumah Reisa menekankan untuk agar terus menerapkan protokol kesehatan, salah satunya menggunakan masker.

"ìJadilah pelindung keluarga yang handal. Tetap produktif dan tetap menjaga anggota keluarga aman dari Covid-19. Keluarga sehat, masyarakat juga ikut sehat," pesan dokter Reisa .

"Dalam menjalankan adaptasi kebiasaan baru ini kita tetap harus waspada diusahakanlah untuk tetap berada di rumah, tapi kalau misalnya terpaksa harus di luar rumah, maka harus siap disiplin menjalankan protokol kesehatan, jadi jangan lengah," ujar Reisa.

Jika komunikasi publik dapat dilakukan dengan baik, dan masyarakat disiplin menerapkan protokol kesehatan, Reisa optimistis Indonesia mampu melewati kondisi pandemi ini dengan lebih cepat. "Kalau semua orang ini bisa bekerja sama, sama-sama saling mendukung untuk melakukan hal itu, maka saya yakin kita bisa melewati ini," tambah Reisa. **(Ati)**-o

KLINIK PKBI

Persiapan Bersalin Saat Pandemi

***Tanya**:*

Pada masa pandemi ini, apa saja yang harus disiapkan saat menghadapi persalinan nanti. Barang apa saja yang harus dibawa, rencananya mau ke klinik umum.

Ranti, Sleman

Jawab:

Di masa pandemic Covid-19 ini, diperlukan persiapan matang untuk melahirkan.

Semua ibu hamil, termasuk yang terinfeksi atau dicurigai terinfeksi Covid-19 berhak untuk mendapatkan perawatan dengan kualitas yang baik sebelum, selama, dan setelah melahirkan. Guna mempersiapkan diri untuk melahirkan di tengah pandemi Covid-19, ada beberapa hal yang penting untuk ibu hamil ketahui, yaitu:

1. Proteksi diri

Kehamilan secara alami menyebabkan sistem kekebalan tubuh menurun. Hal ini membuat bumil lebih rentan terkena infeksi, termasuk infeksi virus Korona. Mendekati waktu melahirkan, jadwal kunjungan pemeriksaan kehamilan ke dokter kandungan atau bidan juga menjadi lebih sering. Untuk mengurangi risiko tertular Covid-19 penting sekali bagi ibu hamil untuk melakukan tindakan pencegahan, di antaranya dengan protocol pencegahan terinfeksi Covid-19 yang berlaku

2. Pilihan tempat melahirkan

Pilihan tempat melahirkan, baik itu di rumah, klinik, atau rumah sakit, perlu dipikirakan dengan mempertimbangkan risiko dan manfaatnya, berdiskusi terlebih dahulu dengan dokter.

3. Metode melahirkan

Pilihan metode persalinan tetap harus disesuaikan dengan kondisi kehamilan ibu hamil. Dokter kandungan atau bidan akan memberikan anjuran mengenai cara melahirkan yang terbaik

4. Memilih metode persalinan

Ibu hamil bebas untuk memilih metode persalinan yang diinginkan, baik itu melahirkan secara normal atau dengan operasi caesar.

5. Bumil dapat ditemani oleh pendamping saat melahirkan

Setiap rumah sakit mungkin memiliki penyesuaian peraturan mengenai pendampingan keluarga selama proses melahirkan saat pandemi virus Korona.

6. Ibu hamil dapat menyusui bayinya

Setelah melahirkan, ibu dapat menyusui bayi nya dengan aman. Penularan Covid-19 melalui air susu ibu (ASI) dan proses menyusui belum dapat dibuktikan secara ilmiah hingga saat ini.

Yang paling penting, dilakukan tindakan pencegahan dan tetap melakukan protokol kesehatan saat menyusui, termasuk penggunaan masker dan mencuci tangan baik sebelum dan sesudah melakukan kontak dengan buah hati. Selain itu ibu hamil dapat menyiapkan barang bawaan sejak trimester ke tiga antara lain

1. perlengkapan seperti baju ibu dan bayi termasuk popok, siapkan dengan jumlah yang cukup untuk kira-kira 3-4 hari.

2. Dokumen penting seperti kartu kontrol, kartu asuransi atau BPJS, KTP, KK (fotocopy) , buku KMS/KIA selama kehamilan

3. Keuangan

4. Barang yang akan membuat nyaman selama di RS/Klinik misalnya ponsel, buku bacaan

5. Baju dan perlengkapan menyusui

6. Pembalut

7. Tas untuk baju kotor

8. Breast pod dan pompa ASI

Demikian penjelasan kami dan semoga bermanfaat. Salam. ❑-o

BILA Anda memiliki permasalahan tentang keluarga dan kesehatan reproduksi, bisa mengirimkan melalui Email ke Keluarga-kaer@yahoo.co.id