

## Perjalanan Pencegahan Penyakit Akibat Kerja

Dr dr Lientje Setyawati K Maurits MS SpOk

DALAM suatu daerah pertambangan, penyelidikan tentang kesehatan kerja telah dimulai sejak 1980-an. Waktu itu telah diselidiki penyakit yang ada hubungannya dengan asbestos dan kematian beberapa pekerja pada proses produksi.

Kematian di tempat kerja tidak diteliti secara jelas sehingga penyebab kematian pun tidak diketahui. Mengenai suatu penyakit akibat kerja dan cedera memerlukan beberapa tahapan, seperti mengidentifikasi paparan yang berbahaya dan menentukan hubungan paparan serta kondisi tersebut diatas.

Goal dari kesehatan kerja dan lingkungan kerja perlu senantiasa disimak untuk melihat kemungkinan penyebab sakit, bahkan kematian pekerja tersebut. Di dalam mengenal dan mengetahui penyakit akibat kerja maupun cedera perlu diperhatikan faktor lingkungan yang sangat mungkin berperan. Secara historis seorang klinisi harus mengetahui pasien yang merupakan pekerja di suatu tempat seperti daerah pertambangan, yang harus diperhatikan beberapa hal termasuk pekerjaannya, lingkungan kerjanya atau kondisi di masing-masing rumah tangganya di samping gejala-



gejala yang ditimbulkan.

Hal-hal yang perlu diperhatikan antara lain: seorang dokter mendiagnosis adanya intoksikasi alkohol pada seorang pekerja yang kehilangan *work balance* di tempat kerja.

Hal lain yang perlu diperhatikan antara lain pada petugas garmen di dalam perasaan menebal pada jari-jari tangan, dan adanya keadaan seperti reuma. Seorang ahli penyakit dalam dalam mendiagnosa adanya kelemahan kronis pada seorang pekerja pada perusahaan pembuat botol, karena pengobatan anti hipertensi yang dialami.

Hal lain terlihat juga pada seorang pemuda mengalami kesulitan di sekolah yang sangat mungkin karena mental retardasi (gangguan mental). Seorang ahli kesehatan anak-anak menyimpulkan pada seorang gadis yang menderita asma karena infeksi virus.

Dari hal-hal diatas terlihat bahwa pada setiap kasus dokter tidak membuat diagnosis secara

memadai karena faktor kebiasaan menjumpai hal-hal tersebut. Pada pasien pertama dijumpai adanya intoksikasi pada syaraf sentral karena paparan *organic solven* di tempat kerja. Pada pekerja garmen yang mempunyai *carpal tunnel syndrome* kemungkinan penyebabnya adalah kombinasi reuma, yang dialami dan gerakan berulang-ulang pada tangannya dan pergelangan tangannya dalam satu jam berkali-kali.

Pekerja yang bekerja pada pembuatan botol memburuk keadaannya karena batuk kronis dan adanya infeksi pada saluran pernapasan yang merupakan penyebab dari paparan uap hidro klorida di tempat kerja.

1. Seorang pemuda yang mengalami keracunan di tempat kerja karena inhalasi debu cat di rumahnya.

2. Gadis muda yang menderita asma karena alergi yang timbul di rumahnya. Kedua hal tersebut menunjukkan bahwa tanpa memperhatikan histori dari pekerjaan dan lingkungan, pengobatan dan pencegahan tidak dapat diadakan dengan baik dan benar.

Pemeriksaan secara fisik dan laboratorik dapat memberi bantuan dan menerangkan, masalah kesehatan ini berkaitan dengan faktor di tempat kerja, lingkungan dan rumah tempat tinggal masing-masing.

Identifikasi masalah kesehatan di tempat kerja dan kesehatan lingkungan sangat penting ditegaskan dengan memperhatikan histori pada pekerjaan dan lingkungan.

Demikianlah hal-hal yang perlu diperhatikan berkaitan dengan histori pada pekerjaan dan lingkungan guna mengenal adanya penyakit akibat kerja dan cedera.

Salam K3.

Dr dr Lientje Setyawati K Maurits MS SpOk (Nyimas Tumenggung Laksitorukmi): Spesialis Kedokteran Okupasi & K3.



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](mailto:konsultasi@rs-jih.co.id) •

## Fisioterapi Tingkatkan Kualitas Hidup

Dimas Liwung SP SKes COMT

FISIOTERAPI adalah pelayanan kesehatan yang dilakukan fisioterapis untuk mengoptimalkan kualitas hidup. Dengan cara mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan yang berpotensi terganggu faktor penuaan, cedera, penyakit, gangguan fisik dan faktor lingkungan melalui metode manual, penggunaan peralatan, serta pelatihan gerak dan fungsi.

Dalam menjalankan pelayannya, fisioterapi merupakan serangkaian kegiatan yang dilakukan fisioterapis bersifat sistematis dan berkesinambungan mengatasi gerak dan fungsi.

Fisioterapi berperan dalam meningkatkan kualitas hidup yang lebih sejahtera dengan menjaga kebugaran kesehatan individu, keluarga dan masyarakat pentingnya kesehatan gerak dan fungsi. Salah satu upaya yang dilakukan fisioterapi dalam menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan, yaitu dengan olahraga dengan sistematis disesuaikan dengan kebutuhan tubuh dan kapasitas fisik yang dimiliki.

Beberapa jenis olahraga dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan tubuh yang bisa bersifat rekreasi, hobi, dan bahkan prestasi. Olahraga bisa dilakukan siapa saja. Tentunya dengan aturan yang ada di dalam menjalankan olahraga tersebut. Di setiap abad, dari dulu hingga sekarang, olahraga dan rekreasi tidak pernah berhenti. Hal ini terus dijalankan dan dikembangkan.

Olahraga mempunyai dampak besar terhadap kehidupan masyarakat. Kegiatan semacam ini memberi manfaat bagi kita dalam banyak hal. Pertama, orang yang memanjakan diri di dalamnya dapat memperoleh waktu luang berkualitas. Olahraga mengembangkan keterampilan seseorang. Ini semacam hiburan dan pada saat sama, membantu mengembangkan otak, kekuatan fisik, dan stabilitas emosional. Ini membawa perubahan dan tujuan dalam hidup seseorang. Beberapa orang terkenal

sangat berdedikasi pada olahraga

Jenis olahraga paling sering menyebabkan cedera seperti aerobik, latihan beban, dan lari memiliki persentase cedera 16,3 persen. Bola basket 9,9 persen. Sepak bola 8,3 persen, bersepeda 7,2 persen. Bagian tubuh paling sering mengalami cedera olahraga adalah tungkai bawah (42 persen), lengan (30,3 persen), serta kepala dan leher

Fisioterapi memiliki serangkaian pendekatan pengobatan terbukti dan terdokumentasi. Penilaian dan diagnosis yang tepat sangat penting dalam keberhasilan pengobatan dan rehabilitasi cedera olahraga. Atlet yang terkena cedera baru-baru ini atau masalah yang berulang dapat menikmati keahlian tim spesialis.

Dalam penanganan cedera diperlukan pendekatan multidisiplin dalam penanganannya. Tujuannya tidak hanya merawat dan merehabilitasi atlet setelah cedera atau pasca operasi, juga mencegah cedera dan kembali menjadi atlet dalam waktu sesingkat mungkin.

Pengambilan riwayat yang cermat adalah hal paling penting untuk menentukan situasi, sifat, perilaku dan timbulnya gejala. Hal ini sering kali diikuti pemeriksaan fisik menggunakan pendekatan metodologis. Terkadang prosedur investigasi lebih lanjut diperlukan untuk memverifikasi diagnosis. Mengobati gejala tanpa terlebih dahulu mengetahui penyebab utamanya tidak dapat dibenarkan. Evaluasi radikal terhadap semua faktor yang berkontribusi terhadap pola gejala pasien: penting, sehingga rencana pengobatan yang dipilih dapat ditentukan.

Fisioterapi menjalankan proses rehabilitasi membantu menjaga jaringan yang cedera agar memungkinkan penyembuhan dan mengatur fase peradangan pertama. Merehabilitasi fleksibilitas, kekuatan, proprioception, ketidakeimbangan otot, dan mengontrol aktivitas fisik dengan bantuan taping dan splinting. (\*)

# KELUARGA

MENTERI PPPA ARIFAH FAUZI

## Peringatan Hari Ibu Peningkat Peran Perempuan

MENTERI Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPPA) Arifah Fauzi mengungkapkan, peringatan Hari Ibu tidak hanya menjadi perayaan, juga pengingat pentingnya peran perempuan dalam keluarga, masyarakat, dan pembangunan bangsa. Sekaligus momentum memperkuat kolaborasi dalam membangun Indonesia lebih maju.

"PHI ke-96 tahun 2024 pada 22 Desember akan dilaksanakan secara hybrid di Kota Tangerang, Banten. PHI ke-96 tahun 2024 mengangkat tema yang sangat relevan dan inspiratif, yaitu Perempuan Menyapa, Perempuan Berdaya, Menuju Indonesia Emas 2045," kata Arifah.

Tema ini, ungkap Arifah, mengandung makna mendalam mengingatkan pentingnya peran perempuan dalam mewujudkan masa depan bangsa.

"Karena itu, tema ini tidak hanya menjadi pengingat, juga panggilan bagi kita semua untuk terus memperkuat peran perempuan di semua sektor. Dengan memberikan akses setara dalam pendidikan, pekerjaan, kesehatan, dan politik, kita sedang membangun fondasi yang kokoh untuk Indonesia lebih maju, inklusif, dan berdaya saing global," tambah Arifah.

Makna 'Perempuan Menyapa' melambangkan keterlibatan aktif perempuan dalam berbagai aspek kehidupan, baik di tingkat keluarga, masyarakat, maupun dalam pembangunan bangsa. Sedangkan 'Perempuan Berdaya' mencerminkan perempuan yang memiliki kekuatan, kemampuan, dan keberanian untuk menentukan jalan hidup, memberikan kontribusi

nyata, dan memperjuangkan hak-haknya. Ketika perempuan berdaya, keluarga menjadi lebih sejahtera, masyarakat menjadi lebih inklusif, dan bangsa menjadi lebih kuat.

'Menuju Indonesia Emas 2045' mengingatkan pada visi besar bangsa untuk mencapai puncak kemajuan pada usia 100 tahun Indonesia



Arifah Fauzi

merdeka. Dalam perjalanan menuju Indonesia Emas, perempuan memainkan peran sangat penting. Mereka merupakan pilar utama pembangunan karena perempuan mengisi hampir separuh populasi Indonesia. Arifah mengatakan, dalam upaya mewujudkan pemberdayaan perempuan dan perlindungan anak yang merupakan pusat dari pembangunan bangsa, Kemen PPPA menginisiasi Program Ruang

Bersama Indonesia (RBI) yang merupakan lanjutan dari program Desa Ramah Perempuan dan Peduli Anak (DRPPA). RBI salah satu bentuk nyata upaya kolaborasi lintas sektor untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pemberdayaan perempuan dan perlindungan anak.

"RBI dan Hari Ibu merupakan satu kesatuan

ekosistem yang memungkinkan perempuan dan anak-anak berkembang secara maksimal," ujar Arifah.

Menghadapi tantangan digitalisasi, RBI akan menjadi ruang edukasi yang memperkenalkan kembali permainan tradisional, cerita sejarah, dan nilai-nilai kearifan lokal sebagai solusi kreatif untuk mengurangi ketertinggalan anak-anak pada gawai.

"Hal ini sejalan semangat yang kita rayakan dalam momentum Hari Ibu yang merupakan penghormatan atas perjuangan dan kontribusi perempuan Indonesia dalam berbagai bidang," ucap Arifah.

Peringatan Hari Ibu untuk merayakan perempuan, baik sebagai ibu, istri, anak, maupun sebagai seorang individu yang memiliki kontribusi penting dalam membangun masyarakat dan bangsa. Menurut Arifah, setiap perempuan memiliki peran penting dalam menciptakan perubahan, yang bukan hanya berdampak positif bagi dirinya sendiri, juga bagi lingkungan sekitarnya.

"Dengan semangat gotong royong, kita bisa mewujudkan masyarakat yang inklusif, berkeadilan, dan sejahtera. Mari bersama-sama, kita menjadikan semangat perempuan Indonesia sebagai pilar kekuatan, cahaya inspirasi, dan sumber perubahan untuk mewujudkan perempuan berdaya, anak terlindungi, menuju Indonesia emas 2045," tandasnya.

(Rini Suryati)-d

## LBH APIK Mengupas

Diasuh Lembaga Bantuan Hukum 'Asosiasi Perempuan Indonesia Untuk Keadilan' Yogyakarta

### Pengesahan Perkawinan Katolik

Tanya: Saya menikah dengan suami secara Katolik di Kantor Catatan Sipil, tapi belum mencatatkan di negara. Apakah pernikahan ini bisa disahkan secara hukum. Bagaimana caranya?

Susan, Yogya

Jawab: Anda bisa mengajukan pengesahan perkawinan ke Pengadilan Negeri, seperti yang terjadi dalam Penetapan No 338/Pdt.P/2017/PN.TNG. Dalam kasus tersebut, pengadilan membatalkan permohonan pasangan Katolik yang menikah di gereja namun belum tercatat di negara. Pengadilan menyatakan bahwa perkawinan mereka sah dan dapat dicatatkan di Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil (Dukcapil). Prosesnya melibatkan pengajuan permohonan ke pengadilan negeri dengan dokumen pendukung, seperti KTP, kartu keluarga, akta kelahiran anak (jika ada), surat keterangan pemuka agama di tempat dulu menikah, dan 2 orang saksi pernikahan. Setelah disahkan, pernikahan Anda akan tercatat resmi dan mendapatkan perlindungan hukum, baik untuk pasangan maupun keluarga Anda. Kami siap mendampingi Anda agar hak-hak hukum Anda terpenuhi. Segera lakukan pengesahan untuk memastikan kepastian hukum dan perlindungan bagi keluarga Anda.

## KLINIK PKBI

### Pengaruh KB IUD dan Olahraga

Tanya: Mohon info, Dok. Saya memakai KB spiral. Apakah ada pengaruhnya terhadap kondisi rahim, karena saya suka gowes sepeda dan terkadang agak jauh. Bagaimana Dok, supaya posisi spiral tetap benar, karena saya dengar bisa lepas dan nempel di janin bisa membekas. Terima kasih.

Maryani, Kulonprogo

Jawab: Terima kasih Bu Maryani pertanyaannya. Di masyarakat masih banyak kita dengar tentang larangan bekerja berat, olah raga berat naik turun tangga bagi pengguna KB IUD (KB Spiral). Alasan yang beredar di masyarakat dapat berpindah tempat, maupun bergeser. Pemasangan IUD di rongga intrauterin atau rongga dalam rahim perempuan, sehingga sangat kecil kemungkinan untuk bergeser dan berpindah ke tempat lain. Dengan terpasangnya IUD di dalam rahim maka dapat melakukan berbagai macam aktivitas, termasuk berbagai olahraga: bersepeda, berlari, maupun mengangkat beban. IUD bisa saja bergeser atau berpindah tempat, tapi kejadiannya sangat jarang.

Pergeseran IUD atau berpindah tempatnya IUD ke organ/ruang lain di dalam tubuh mungkin disebabkan kontraksi rahim kuat selama masa menstruasi, rongga rahim kecil, tenaga kesehatan yang memasang IUD kurang berpengalaman dalam prosedur ini, perempuan berusia di bawah 20 tahun, ibu yang sedang menyusui, maupun pemasangan IUD segera setelah melahirkan.

Pergeseran IUD tidak hanya di dalam tubuh saja, juga dapat di luar tubuh yang biasa disebut *expulsi*. Penyebab *expulsi* belum jelas. Sering dijumpai pada pemasangan setelah melahirkan atau yang memiliki rongga rahim besar.

Apabila Bu Maryani pengguna IUD baru, sebaiknya tidak melakukan olah raga 24 - 48 jam setelah pemasangan IUD. Hal ini dikarenakan waktu tersebut diperlukan tubuh menyesuaikan diri dengan IUD. Termasuk melewati kram dan nyeri yang bisa terjadi pada hari pemasangan.

Demikian penjelasan kami dan semoga bermanfaat. Salam.

Diasuh: dr J Nugrahaningtyas W Utami MKes