

## Merawat Telinga Berpengaruh pada Masa Depan Dr dr FX Wikan Indrarto SpA

**TEMA** Hari Pendengaran Sedunia, Senin 3 Maret 2025 adalah mengubah pola pikir untuk mewujudkan perawatan telinga dan fungsi pendengaran bagi semua orang.

Pada 2030, lebih 500 juta orang diperkirakan mengalami gangguan pendengaran yang memerlukan rehabilitasi. Lebih dari satu miliar orang muda menghadapi risiko kehilangan pendengaran permanen akibat paparan suara keras dalam jangka panjang, selama kegiatan rekreasi seperti mendengarkan musik dan bermain video game.

Cara kita mendengar di masa depan bergantung pada cara kita merawat telinga kita saat ini, karena banyak kasus kehilangan pendengaran dapat dihindari melalui penerapan praktik mendengarkan yang aman dan perawatan pendengaran yang baik. Bagi mereka yang mengalami kehilangan pendengaran, identifikasi dini dan akses ke rehabilitasi tepat waktu sangat penting, untuk mencapai potensi tertinggi mereka.

Hampir 20 persen orang mengalami beberapa tingkat kehilangan pendengaran dan persentase ini terus meningkat. Oleh karena itu, kemungkinan besar kita perlu berkomunikasi dengan orang dengan gangguan pendengaran dalam kehidupan sehari-hari kita. Mengetahui strategi komunikasi yang baik bagi penyandang gangguan pendengaran akan memungkinkan kita menjadi komunikator yang baik.

Bersikap ramah terhadap seorang tuna rungu atau gangguan pendengaran sangat penting, untuk menumbuhkan inklusivitas dan memastikan komunikasi yang efektif. Hal ini mendorong terciptanya lingkungan yang mendukung yang memungkinkan setiap orang untuk berpartisipasi penuh dalam kegiatan sosial.

### Komunikasi Visual

PADA saat kita berinteraksi dengan seseorang dengan gangguan pendengaran, sebaiknya kita saling bertatap muka. Hal ini memungkinkan mereka melihat wajah kita, sehingga lebih mudah untuk membaca gerak bibir dan memahami ekspresi wajah. Sebaiknya kita berkomunikasi secara visual menggunakan wajah, tubuh, dan tangan untuk mengekspresikan diri. Berbicaralah dengan jelas dan dengan kecepatan sedang. Hindari berteriak, karena dapat mendistorsi ucapan dan membuat membaca gerak bibir menjadi sulit. Ucapan yang jelas dan disengaja lebih mudah dipahami.

Selain itu, bicaralah satu per satu dan hindari berbicara bersamaan dengan orang yang lain, karena hal ini dapat menimbulkan kebingungan. Berbicara satu per satu membantu orang yang sulit mendengar untuk



fokus pada pembicara. Manfaatkan teknologi baru dan potensi ponsel pintar atau tablet, seperti menggunakan aplikasi suara ke teks, layanan penerjemahan bahasa isyarat jarak jauh, dan kamus bahasa isyarat digital.

Pelajari tanda-tanda dasar dan ejaan jari, gunakan kesempatan untuk mempelajari tanda-tanda dasar dan ejaan jari dalam bahasa isyarat nasional yang digunakan orang tuli.

Sebagai guru di sekolah umum, perlu mendukung anak tuli atau sulit mendengar di kelas. Tanyakan kepada anak apa yang dibutuhkan untuk akomodasi wajar, sehingga para guru, siswa, dan staf sekolah dapat menjadi sekutu. Jika memungkinkan, mintalah persetujuan menempatkan anak di kursi kelas deretan depan dan tatap anak secara langsung ketika berbicara.

Dukung anak yang menggunakan alat bantu dengar atau implan dengan mempelajari cara memecahkan masalah umum, seperti mengganti baterai. Dorong anak untuk memberi tahu saat mereka tidak mendengar orang lain dan ingin mereka mengulangi perkataan mereka. Dorong anak lain di kelas untuk berkomunikasi dengan baik, seperti mempelajari bahasa isyarat nasional anak tersebut atau menggunakan komunikasi visual.

Gunakan loop induksi pendengaran dan sistem modulasi frekuensi (FM) karena sistem ini dapat memastikan komunikasi lebih lancar bagi anak yang menggunakan alat bantu dengar atau implan. Ajari anak membela diri sendiri dan melakukan banyak hal secara mandiri atas kebutuhan mereka di rumah dan di sekolah. Misalnya, dorong anak memberi tahu guru atau orang tua mereka, saat alat bantu dengar berhenti bekerja.

### Bahasa Isyarat

DORONG orang tua

mengungkapkan disabilitas anak mereka dan tidak menyembunyikan. Libatkan anak dalam semua kegiatan dan dorong anak lain untuk melakukan hal yang sama. Juga fasilitasi pertemuan antara anak dan teman sebaya lain, serta orang dewasa yang juga tuna rungu atau sulit mendengar. Pastikan apakah anak tersebut mengalami gangguan pendengaran, jika anak tidak berprestasi baik di kelas dengan mendorong orang tua untuk memeriksakan pendengaran anak tersebut ke dokter.

Masyarakat dapat melibatkan orang yang sulit mendengar dalam berbagai kegiatan. Misalnya dengan memastikan komunikasi yang dapat diakses, informasi tertulis, subtitel atau teks, dan tersedianya juru bahasa isyarat yang profesional.

Ruang publik sebaiknya juga dibuat ramah bagi orang sulit mendengar. Misalnya dengan cara pemasangan peringatan visual untuk pengumuman penting, seperti lampu yang berkedip atau teks yang bergulir, untuk melengkapi pemberitahuan atau informasi selain pendengaran. Juga penyediaan sistem loop induksi pendengaran yang mentransmisikan audio langsung ke alat bantu dengar, meningkatkan kualitas suara bagi individu yang tuli atau sulit mendengar.

Momentum Hari Pendengaran Dunia (*World Hearing Day*) 2025 mengingatkan kita, mendorong sebanyak mungkin orang untuk mengubah perilaku, guna melindungi pendengaran mereka dari suara keras dan mencegah kehilangan pendengaran, memeriksakan fungsi pendengaran secara teratur, menggunakan alat bantu dengar jika diperlukan, dan mendukung mereka yang mengalami gangguan pendengaran.

Apakah kita sudah melakukannya?

**Dr dr FX Wikan Indrarto SpA:**  
Dokter spesialis anak di RS Panti Rapih Yogyakarta, alumnus S3 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](mailto:konsultasi@rs-jih.co.id) •

## Cegah Anemia Saat Puasa

dr Aninda Dian Anggraeni

**MENGALAMI** kondisi lemas, letih dan lesu saat berpuasa tentu sangat mengganggu jalannya ibadah puasa.

Gejala anemia tersebut bisa menyerang siapa saja, utamanya ketika waktu makan yang terbatas selama bulan puasa dan tidak diiringi dengan pola makan yang baik untuk mencegah anemia.

Anemia tentu erat kaitannya dengan asupan zat besi. Seperti kita ketahui, zat besi merupakan salah satu zat gizi yang sangat dibutuhkan tubuh, namun mudah rusak atau kurang penyerapannya akibat adanya asupan zat penghambat lain dalam tubuh.

Asupan makanan yang rendah akan zat besi, karena pemilihan yang kurang tepat serta waktu makan yang terbatas, menjadi salah satu faktor utama pencetus kurangnya asupan zat besi dalam tubuh. Berikut beberapa tips yang dapat kita lakukan untuk mencegah anemia di bulan puasa:

1. Selalu pilih makanan berprotein saat sahur dan berbuka, baik hewani maupun nabati yang tinggi zat besi. Sumber zat besi terbaik berasal dari makanan berprotein. Usahakan dalam setiap buka maupun sahur, terdapat paling tidak 1-2 jenis makanan berprotein sebagai lauk.

Makanan berprotein hewani yang merupakan sumber zat besi adalah hati sapi, daging merah, telur atau ikan. Sedangkan makanan protein nabati yang paling tinggi sumber zat besi adalah kacang kedelai, kita dapat mengonsumsi kacang kedelai utuh maupun olahan misalnya sebagai tempe atau tahu.

2. Perhatikan zat gizi lain pendukung penyerapan zat besi, yaitu vitamin C, asam folat dan vitamin B12. Selain asupan zat besi, perhatikan pula

pemenuhan zat gizi yang mampu mendukung penyerapan zat besi, yaitu vitamin C. Vitamin C bisa didapatkan pada buah yang berwarna kuning atau oranye, misalnya jeruk atau papaya.



Namun perlu diperhatikan untuk tidak mengonsumsi buah atau minuman sumber vitamin C yang sangat asam saat baru berbuka dan sahur karena akan mengganggu fungsi pencernaan selama puasa. Selain itu zat gizi lain yang mampu mendukung produksi sel darah adalah asam folat dan vitamin B12.

Asam folat biasanya ditemukan pada makanan seperti kacang polong, jeruk, produk gandum, hati, brokoli, kubis, dan bayam. Sedangkan vitamin B12 banyak terkandung dalam hati sapi, ikan, daging merah, telur, susu dan produk olahannya, serta sereal.

3. Hindari aktivitas fisik terlalu berat. Anemia membuat Anda akan sering merasa lelah, lemas, dan lesu karena tubuh tidak memiliki cukup darah yang kaya oksigen. Anda juga mungkin akan rentan alami pusing, wajah pucat, sesak napas, hingga tangan dan kaki terasa dingin. Maka sebaiknya hindari dulu segala aktivitas fisik terlalu berat yang membuat Anda kelelahan.

Hal ini tidak hanya memudahkan Anda menjalankan puasa, namun juga menjaga kesehatan Anda secara keseluruhan sampai tiba di hari yang fitri.

Jika Anda sudah melakukan penerapan pola makan seperti di atas namun masih kerap merasakan gejala anemia seperti mudah lemas dan letih, maka pertimbangkan untuk mengonsumsi tablet tambah darah dengan berkonsultasi pada dokter atau ahli gizi terlebih dahulu.

**dr Aninda Dian Anggraeni: dokter umum Rumah Sakit JIH.**

# KELUARGA

## Perempuan Rentan Tindak Pidana Perdagangan Orang

**PEREMPUAN** merupakan kelompok paling rentan terhadap Tindak Pidana Perdagangan Orang (TPPO). Karena itu Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPPA) Arifah Fauzi menegaskan, pentingnya sinergi dalam penanganan korban TPPO.

Hal tersebut disampaikan saat menghadiri proses pemulangan 564 Warga Negara Indonesia Bermasalah (WNIB) yang menjadi korban TPPO di perbatasan Thailand-Myanmar.

Kemen PPPA bekerja sama Kementerian Koordinator Bidang Politik, dan Keamanan (Kemendagri, Kemendikbud, Kemendiknas, Kemendikbudristek, Kemendikbud, dan Kemendikbudristek) telah memberikan layanan kepada para WNIB yang menjadi korban sindikat penipuan secara daring pascapemulangan dari Myanmar.

Proses repatriasi (pemulangan) dilakukan dalam dua tahap: 400 orang WNIB pada 18 Maret 2025, dan 164 orang WNIB pada 19 Maret 2025. Sebanyak 4 di Indonesia, para korban ditempatkan sementara di Wisma Haji selama tiga hari untuk mendapatkan bantuan logistik, layanan kesehatan, dan dukungan psikososial guna memastikan pemu-



KR-Rini Suryati

**Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPPA), Arifah Fauzi (herudung biru).**

lian fisik dan mental mereka.

Menteri PPPA menyoroti, perempuan merupakan kelompok paling rentan terhadap TPPO. "Dari total WNIB yang dipulangkan, 109 orang di antaranya adalah perempuan. Kami memastikan mereka mendapat layanan pemulihan maksimal dan akan berkoordinasi dengan dinas daerah agar proses reintegrasi berjalan baik. Kemen PPPA juga akan memastikan perlindungan bagi korban, terutama perempuan, dengan mengoptimalkan peran Ruang Bersama Indonesia (RBI) sebagai pusat informasi dan pengaduan," ujar Arifah.

Sebagai bentuk perhatian khusus terhadap korban perempuan, Kemen PPPA juga memberikan bantuan *dignity kit* kepada 109 WNIB perempuan.

Paket ini berisi kebutuhan dasar khusus perempuan, seperti pakaian dalam, pembalut, perlengkapan mandi, dan kebutuhan pribadi lain untuk mendukung pemulihan korban.

Upaya pencegahan juga menjadi prioritas pemerintah. Menteri PPPA menekankan pentingnya penguatan Gugus Tugas Pencegahan dan Penanganan TPPO (GT PPTPO).

"Kami akan memperkuat langkah pencegahan agar tidak ada lagi masyarakat Indonesia yang menjadi korban. Sosialisasi mengenai bahaya dan modus TPPO terus ditingkatkan. Kemen PPPA juga telah menerbitkan Peraturan Menteri PPPA Nomor 2 Tahun 2024 tentang Pencegahan dan Penanganan TPPO Berbasis Masyarakat un-

tuk mengaktifkan peran masyarakat dalam perlindungan ini," kata Arifah.

Menkopolkam Budi Gunawan menegaskan, pemulangan ini merupakan bukti nyata perlindungan bagi pekerja migran. "Pemerintah bekerja sama dengan otoritas Thailand dan Myanmar untuk memulangkan para korban yang mengalami tekanan, kekerasan fisik, dan ancaman dari sindikat TPPO. Kami akan terus memburu pelaku dan meningkatkan pencegahan agar kejadian serupa tidak terulang," ungkap Budi.

Menteri P2MI Abdul Kadir Karding mengatakan, seluruh WNIB yang dipulangkan akan mendapatkan pendampingan penuh. "Kami melakukan pendataan, pemeriksaan kesehatan, dan memberikan pendampingan

hukum bagi para korban. Reintegrasi ke daerah asal akan dilakukan bertahap agar mereka bisa kembali ke kehidupan normal," ujar Karding.

Menlu Sugiono mengapresiasi kerja sama dengan otoritas Thailand dan Myanmar dalam memfasilitasi proses pemulangan para korban. Kemenlu terus berkoordinasi dengan negara-negara terkait untuk memastikan keselamatan WNI di luar negeri. "Kami mengimbau masyarakat agar menggunakan jalur resmi dan legal saat bekerja di luar negeri guna menghindari risiko TPPO," ucap Sugiono.

Wakil Kepala Bareskrim Polri menegaskan, Polri akan terus melakukan penyelidikan terhadap para korban untuk mengidentifikasi dan menangkap pelaku utama di balik sindikat ini.

Tim dari Direktorat Tindak Pidana Pelindungan Perempuan dan Anak dan Pemberantasan Perdagangan Orang (PPA PPO) telah dibentuk untuk melakukan asesmen terhadap para korban guna mempercepat proses hukum terhadap pelaku.

Pemerintah Indonesia berkomitmen melindungi warga negara, baik di dalam maupun luar negeri. Melalui Desk Perlindungan Buruh Migran dan TPPO, pengawasan, serta pendampingan terus diperkuat. Masyarakat menggunakan jalur resmi dalam bekerja di luar negeri dan berperan aktif dalam mencegah perdagangan orang. (Ati)-f



## Demam Tifoid

### Tanya:

*Dok, saya seorang mahasiswa non kesehatan, saat ini saya dirawat di rumah sakit dan dikatakan demam tifoid. Mohon penjelasan penyebab dan gejalanya dan kenapa harus opname. Terima kasih.*

**Ramadhani, Sleman**

### Jawab:

Terima kasih pertanyaannya. Sebagai informasi, demam tifoid disebabkan bakteri *salmonella typhi*. Bakteri ini dapat masuk dan berkembang di dalam usus setelah seseorang mengonsumsi makanan atau minuman yang terkontaminasi tinja atau urine penderita demam tifoid.

Meski demam tifoid menyerang bayi hingga lansia, pada umumnya pada anak-anak, karena:

- Mengunjungi atau bekerja di daerah yang tinggi kasus demam tifoid.
- Melakukan kontak langsung dengan penderita demam tifoid.
- Tinggal di lingkungan kotor dan bersanitasi buruk.
- Bekerja sebagai tenaga kesehatan yang menangani penderita demam tifoid.
- Mengonsumsi sayur-sayuran atau buah-buahan yang tidak dicuci bersih.
- Menggunakan toilet yang sama dengan penderita dan tidak mencuci tangan setelahnya.
- Mengonsumsi makanan laut dari air yang terkontaminasi bakteri.

Gejala demam tifoid muncul 7-14 hari setelah seseorang terinfeksi bakteri *salmonella typhi*. Seberapa lama gejala berlangsung tergantung pada perkembangan penyakit. Pada umumnya gejala yang muncul antara lain

- Demam yang meningkat secara bertahap hingga mencapai 39-40°C.
- Sakit kepala.
- Lelah dan lemas.
- Nyeri otot.
- Keringat berlembih.
- Hilang nafsu makan.
- Berat badan menurun.
- Sakit perut dan sembelit.
- Ruam kemerahan di kulit.
- Pembengkakan di perut.

Perawatan di rumah sakit biasanya disarankan untuk seseorang yang mengalami gejala tifus parah, seperti muntah terus-menerus, diare, atau perut bengkak.

Demikian penjelasan kami dan semoga bermanfaat. Salam.

**Diasuh dr J Nugrahaningtyas W Utami MKes**

Pertanyaan ke email: [maribahajia727@gmail.com](mailto:maribahajia727@gmail.com)