



Konsultasi Kesehatan Jiwa

dr Inu Wicaksana SpKJ (K) MMR

Gila-gilaan Berlari karena Kehilangan Teman Dekat

PERISTIWA ini sudah terjadi lama sekali. Sewaktu saya masih mahasiswa. Menjalani KKN di desa Ngleri, kecamatan Playen, Gunungkidul. Ada dua tokoh pemuda di desa tempat saya KKN itu. Sebut saja si Man dan Min. Keduanya tokoh olahraga dan kesenian di desanya. Terutama untuk cabang lari 100m, sepak bola, dan ketoprak. Man dan Min berlatih lari tiap pagi dan sore di bulak desa. Demikian juga berlatih sepak bola tiap sore di lapangan desa. Mereka berdua sahabat setia.

Suatu ketika, Min meninggal mendadak karena penyakit kelainan jantung. Man amat kehilangan, terpukul. Tiap hari bersedih, melamun, tak bersemangat hidup. Untuk melupakan kesedihannya ia berlatih lari sendirian tiap sore secara gila gilaan. Juga ngajak temannya main sepak bola tiap sore habis2an. Sesudah itu Man melamun lagi. Tak mau mengerjakan apa2. Untunglah lomba lari 100m dan sepak bola antar desa yg diadakan oleh grup KKN saya bisa terlaksana dengan sukses dan meriah.

Meski Man masih merasa kehilangan berat dan kepanitiaan pertandingan olah raga itu dikerjakannya dengan ogah ogahan, wajah murung, sedih, tanpa senyum. Dua tahun sesudah saya selesai KKN saya menengok Ngleri. Man masih sedih juga mengenang sahabatnya. Tapi sekarang dia telah jadi guru olah raga SD Negri di desanya.

Peristiwa Man yang kehilangan sahabatnya bermain dan berolara ini sekarang menarik untuk saya analisa. Secara psikodinamik, perilaku olahraga secara gila gilasn itu merupakan respon dar Man - yang tidak terpikirkan oleh Man, sebab memikirkan hal itu amat menyakitkan - terhadap ketakutan bahwa dirinya mungkin saja juga akan mati muda. Pendekatan psikodinamik memikirkan bentuk strategi yang telah dipilih Man -gila gilaan berlatih olah raga - secara simbolik bisa diinterpretasikan Man ingin melarikan diri dari kematiannya sendiri.

Dari perspektif humanistik, dengan bakatnya dalam berolahraga (berlari dan sepakbola), Man telah menemukan cara untuk memenuhi

potensinya sebagai manusia. Fakta bahwa ia telah melakukan hal ini - giat berlatih olahraga - membuatnya memperoleh penghargaan positif dari orang lain, dan penghargaan itu mengangkat harga dirinya (self, esteem). Dengan harga diri yang meningkat itu, Man terus berusaha agar mencapai segenap kemampuannya di bidang olahraga. Ini sebagai kompensasi karena kehilangan sahabatnya. Atau secara "unconscious" ingin membahagiakan

senang, dan kebahagiaan. Kegiatan berlari membuat Man menjadi "pecandu lari", menikmati dosis endorfinnya. Rasa nyaman dan bahagiannya. Dengan begitu akan mengurangi kesedihannya di tinggal karibnya. Jadi endorfin berfungsi sebagai antidepresan alami yang bagus.

Dari perspektif kognitif, rajin berlatih olahraga berarti selalu menjaga stamina tubuh. Selalu sehat



ILUSTRASI JOS

temannya yang sudah meninggal itu. Ia berjuang untuk tujuan dan kesuksesan mereka berdua.

Dari sudut neurobiologi, kegiatan gila gilaan berlari dan main sepakbola sesungguhnya berkaitan dengan produksi endorfin di otak. Ketika Man giat berolahraga, sel hipotalamus otaknya pun giat memproduksi endorfin. Sejenis morfin alami, atau "endogenous morfin" yang diproduksi tubuh kita sendiri. Endorfin ini berfungsi utama menghilangkan atau mengurangi rasa sakit ("pain"). Selain menimbulkan rasa nyaman,

tiap saat, untuk bekerja. Nglokro dan bermalas malasan, apapun alasannya, akan membikin tubuh lemah dan sakit sakitan.

Dengan sudut psikososial, selalu rutin, bahkan giat berolahraga, akan membuat "status sosial" manusia. Dipandang olahragawan, atau sedikit tidaknya dianggap tokoh olahraga di desanya. Dan buktinya akhirnya Man memang menjadi guru olahraga yang terkenal di SD Negri di desanya. Min andai masih hidup akan bahagia melihat temannya yang berprestasi itu****@inuwicaksana

KELUARGA

ORANGTUA BERPERAN BESAR

Sangat Penting Dampingi ABK Saat Pandemi

Banyak orangtua mengakui merasa sangat kewalahan, mendampingi anak berkebutuhan khusus di tengah pandemi ini, meskipun saling membantu menjaga anak. Padahal orangtua berperan besar dan sangat penting, dalam proses pendampingan anak berkebutuhan khusus (ABK) di rumah, pada musim pandemi Covid-19 ini.

Demikian dikatakan Psikolog Klinis, Anita Chandra di Jakarta, kemarin.

"Setiap anak berkebutuhan khusus memiliki kerentanan yang berbeda-beda. Untuk anak dengan gangguan autistik, perubahan rutinitas yang terjadi saat Covid-19 membuat mereka menjadi sangat stres. Sedangkan untuk anak yang hiperaktif, bila tidak keluar dari rumah dan bersosialisasi, membuat mereka stres. Karena tidak bisa mengungkapkan apa yang mereka rasakan," ujar Anita.

Ada anak-anak yang cenderung tantrum dan *break down*. Di beberapa kasus, ada juga orangtua yang jarang berinteraksi dengan anaknya, lalu saat ini setiap hari harus berada di rumah dan melihat aktivitas anaknya. Karena tidak mengerti dengan keadaan si anak, mereka jadi melakukan kekerasan.

Fase Kebingungan

Orangtua pasti merasa kewalahan dan kelelahan, namun ia melihat orangtua sering lupa bahwa kondisi saat ini berbeda dari yang pernah ada.

"Pertama, orangtua perlu berdamai dengan diri sendiri bahwa keadaannya berubah dan setiap anak memiliki fasenya masing-masing. Jadi, targetnya tidak bisa disamakan dengan anak lainnya," ujar Anita.

Kedua, tambahanya, juga mengingatkan bahwa saat ini anak-anak sedang berada dalam fase kebingungan karena perubahan ini, jadi

mereka memerlukan penjelasan. Fase kebingungan ini, membuat anak dan orangtua bisa menimbulkan kesalahpahaman.

Orangtua perlu menjelaskan pada anak, bahwa kondisinya sudah berubah, dan ini akan berlangsung cukup lama. Menjelaskan juga perlu sabar dan pelan-pelan.

Jika anak tantrum ya diabaikan dahulu sejenak, lalu berikan rasa nyaman pada mereka. orangtua memang perlu ekstra bersabar dan tetap memberikan anaknya beragam aktivitas, agar anak tersebut tetap berkembang.

"Sebetulnya orangtua tidak perlu merasa takut salah atau keliru, dalam membuat latihan di rumah. Yang terpenting adalah orangtua harus tetap membuat anaknya beraktivitas, entah itu menggambar, membuat kue, yang penting jangan sampai anak terabaikan," kata Anita.

Jangan Beri Gawai

Ia mengatakan, aktivitas dan jadwal yang rutin sangat penting agar anak terkontrol dan menciptakan rutinitas baru untuk mereka. Memberikan gawai agar mereka anteng bukan solusi, malah berbahaya.

"Emosi anak jadi semakin tidak stabil dan memorinya akan dipenuhi oleh visual dari gawai. Beberapa keterampilan yang sebelumnya sudah terasah, kemungkinan akan menghilang," kata Anita.

Untuk itu, jangan selalu memberikan gawai supaya anak tidak rewel.

"Berikan jadwal untuk se-

mua aktivitas, misalnya makan snack. Selain itu kita perlu juga memberikan anak me time," ujarnya.

Orangtua tidak perlu memosisikan sebagai pengganti terapis, sehingga secara tidak sadar memaksakan target di tempat terapi untuk aktivitas saat ini, ujarnya. Hal ini akan membuat orangtua lebih stres, dan akhirnya berpengaruh kepada anak.

"Orangtua perlu mengingat, bahwa yang terpenting adalah bonding dengan anak. Apa pun bentuk aktivitasnya pastikan anak enjoy menjalankannya dan tidak membuat mereka malah tambah stres," ujar Anita.

Karena anak berkebutuhan khusus, tidak mudah untuk memahami apa itu virus Korona dan apa akibatnya.

Sebab itu, menurut dia, perlu pendampingan secara intensif.

"Kami memberikan informasi kepada anak dan orangtua bahwa perubahan adalah sesuatu yang mendasar. Jadi harus memahami apa yang sedang terjadi," ujarnya.

Pendampingan Protokol Kesehatan

Anak berkebutuhan khusus perlu mendapat pendampingan mengenai beragam protokol kesehatan untuk mencegah Covid-19. Bagaimana cara mencuci tangan, mengukur suhu tubuh, memakai masker, dan beragam alat lainnya.

Dalam pendampingan ini, anak berkebutuhan khusus belajar memahami cara me-

rawat diri. Misalkan mandi dua kali sehari atau mandi setelah berkegiatan, cara memotong kuku, cara menggosok gigi, dan hal-hal lain yang berhubungan dengan perawatan diri.

Juga perlu belajar memahami mengenal dan memenuhi kebutuhan diri. Contohnya makan, minum, dan berpakaian yang bersih dan sesuai.

Dalam pendampingan menolong diri sendiri ini, anak berkebutuhan khusus belajar mandiri secara bertahap, seperti makan sendiri, mencuci sendiri, menyapu sendiri, dan lainnya.

"Pendampingan ini, bisa dimulai dari cara yang paling mudah, yakni mencuci sapu tangan sendiri," katanya.

Anak berkebutuhan khusus juga perlu mendapat pendampingan dalam bersosialisasi. Beri tahu, ihwal pentingnya menjaga jarak satu sama lain selama pandemi Covid-19.

Selain itu orangtua dan anggota keluarga, perlu mendampingi anak berkebutuhan khusus saat mengisi waktu luang di rumah.

Misalkan anak suka bermain alat musik, maka dampingi dia saat bermain alat musik. Bisa juga mengisi waktu luang dengan berolahraga, berjemur, atau menyiram tanaman.

Untuk anak yang telah berusia lebih dari 15 tahun. Anak berkebutuhan khusus bisa mendapat pendampingan menanam sayur, membuat telur asin, dan aktivitas lain yang menunjang minat mereka.

Jadi, tetap berikan kegiatan yang produktif, supaya anak bisa melalui masa pandemi dengan melaksanakan protokol kesehatan dan orangtua terus memberikan pendampingan, jangan bosan, jangan menyerah. (Ati)-d



RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JIHealth corner
Tanya jawab kesehatan

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

ISPA (Infeksi Saluran Nafas Atas) Vs COVID-19

ISPA (Infeksi Saluran Nafas Atas) adalah jenis infeksi yang disertai peradangan di daerah hidung, mulut dan tenggorok. Infeksi jenis ini, biasanya disebabkan virus seperti Rhinovirus dan bakteri. Gejala dari ISPA dapat berupa pilek, nyeri tenggorok, batuk, demam, pusing, dan badan terasa nyeri dan lemas. Sebagian besar ISPA dapat sembuh sendiri dalam 7-10 hari, tanpa harus mengonsumsi obat yang spesifik. ISPA dapat menular melalui droplet yang dikeluarkan saat batuk dan bersin, bersentuhan dengan benda-benda yang sudah terkontaminasi virus atau bakteri dan pertukaran air liur.

Sebagian gejala ISPA tidak berbahaya, tetapi kita tetap harus waspada dan segera memeriksakan diri ke dokter apabila didapatkan gejala deam tinggi > 38,50 C, sesak nafas, penurunan kesadaran, sulit dan sakit menelan. Karena apabila gejala memberat, dikawatirkan terjadi komplikasi sekunder in-feksi dari ISPA atau terjadi infeksi dari virus jenis yang berbahaya.

Diagnosa ISPA dapat ditegakkan dari wawancara dengan pasien (anamnesis), pemeriksaan fisik dan beberapa pemeriksaan penunjang seperti pemeriksaan darah lengkap dan Rontgen dada. Umumnya ISPA tidak membutuhkan obat yang spesifik, dan hanya obat simptomatik (sesuai gejala), vitamin, istirahat yang cukup dan asupan gizi yang baik cukup untuk tatalaksana ISPA. Tetapi apabila dicurigai adanya infeksi sekunder dari bakteri, maka harus diberikan antibiotik dan terkadang diberikan juga antiinflamasi. Vaksin influenza juga dapat diberikan pada pasien-pasien yang dikawatirkan rentan tertular ISPA, digunakan sebagai pencegahan penyakit. ISPA dapat kita cegah penularannya dengan cara menerapkan hidup sehat, rajin cuci tangan 6 langkah, hindari menyentuh daerah wajah, bila batuk atau bersin mulut ditutup, menggunakan masker. Dapat juga dibantu dengan mengonsumsi makanan dan minuman yang mengandung vit C, istirahat yang cukup dan olah raga teratur.

COVID-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh salah satu jenis virus corona. COVID-19 memiliki banyak gejala yang tidak spesifik, tetapi berbahaya. Gejala awal muncul setelah 2 hari sampai 2 minggu, setelah virus masuk ke tubuh. Gejala infeksi paling sering hampir mirip dengan ISPA seperti tenggorok terasa kering sampai nyeri, batuk kering, pilek, demam > 380 C, badan terasa nyeri dan lemas. Ada juga muncul keluhan hilangnya sensasi pembau dan pengecap secara tiba-tiba, mata merah (konjungtivitis), ruam merah pada kulit, diare, perubahan warna jari tangan dan kaki. Gejala awal umumnya ringan dan muncul bertahap. Pada kasus infeksi berat dapat terjadi sesak nafas berat, demam tinggi dan penurunan kesadaran. Apabila kita

memiliki gejala-gejala seperti itu, diharapkan untuk segera menghubungi penyedia pelayanan keseha-tan atau fasilitas kesehatan yang khusus melayani COVID-19.

Cara penularan COVID-19 hampir sama dengan penularan ISPA, yaitu melalui droplet yang dikeluarkan saat batuk dan bersin, bersentuhan dengan benda-benda yang sudah terkontaminasi virus atau bakteri dan pertukaran air liur. Tetapi COVID-19 dipercaya lebih mudah menular dan menyebar, karena sifat virus yang agresif.

Diagnosa COVID-19 ditegakan dari pemeriksaan fisik dan pemeriksaan penunjang. Untuk diagnosa pasti dengan menggunakan pemeriksaan PCR dari hasil swab nasofaring dan orofaring. Selain itu pada CT Scan dada didapatkan gambaran pneumonia kanan dan kiri. Saat ini rapid test Covid-19 tidak dapat dipakai sebagai alat penegakan diagnosa.

Sebagian besar pasien dengan COVID-19 dapat sembuh tanpa perawatan khusus. Gejala yang berat biasanya terjadi pada pasien-pasien yang mempunyai kondisi yang memperberat (Comorbid) seperti pasien lansia, hipertensi, diabetes, mempunyai gangguan jantung dan paru. Sampai saat ini, belum ditemukan vaksin yang dapat mengatasi virus ini. Pengobatan untuk COVID-19 berdasarkan gejala yang diderita. Pada gejala ringan diberikan obat simptomatik, vitamin, asupan gizi yang cukup dan istirahat. Pada kasus yang berat diberikan beberapa kombinasi antivirus, antibiotik. Perlu dilakukan observasi yang ketat pada pasien-pasien dengan gejala berat, karena mudah sekali terjadi gagal nafas dan pasien harus menggunakan alat bantu nafas atau ventilator, gagal jantung dan gagal ginjal.

Pencegahan COVID-19 dapat kita lakukan dengan meningkatkan imunitas tubuh seperti istirahat yang cukup, asupan gizi yang baik, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, olah raga yang cukup, berjemur dibawah matahari pagi. Perilaku hidup sehat juga dapat kita lakukan untuk mengurangi risiko penyebaran virus, seperti menghindari kerumunan orang, menjaga jarak minimal 1 m dari orang lain, hindari menyentuh barang-barang di tempat umum, memakai masker, sering mencuci tangan dengan sabun anti septic atau cairan antiseptik berbahan dasar alkohol, tidak menyentuh bagian wajah.

ISPA berbeda dengan COVID-19, walaupun pada tahap awal infeksi akan memiliki gejala yang hampir sama, tetapi COVID-19 jauh lebih berbahaya karena angka kematiannya yang tinggi. Maka dari itu, diharapkan kita semua untuk selalu waspada dan berhati-hati terhadap risiko penularan penyakit ini, dengan selalu menerapkan protokol kesehatan dimanapun kita berada. **

dr. Dwi Erike Sp.THT-KL
Dokter Spesialis THT Rumah Sakit "JIH"

Tampil Cantik dengan Masker Serasi



Masker yang serasi dengan kerudung.

BAGI perempuan, di era pandemi Covid-19. Memakai masker yang serasi dengan penampilan, telah menjadi kebutuhan. Masker yang serasi atau *matching* dengan busana atau jilbab, membuat lebih percaya diri.

Seperti yang dilakukan Yulia Puspitasari, yang berusaha menyerasikan masker dengan busana yang dipakai. "Masker kain rasanya lebih fleksibel disesuaikan dengan baju dan jilbab," kata Yulia.

Yulia menyebut, dirinya mengoleksi

aneka masker kain, juga scuba dan masker medis. Kadang-kadang juga memakai face shield untuk tambahan proteksi. Mengingat masker sebagai kebutuhan, Yulia kadang-kadang juga browsing internet untuk melihat trend masker yang cantik-cantik.

Menurut dr Reisa Broto Asmoro, mencuci masker kain dengan benar, akan membuat masa pakai masker lebih lama. Masker kain, terbukti efektif mengurangi penyebaran Covid-19. "Meski masker kain terkesan sederhana, namun pencucinya tidak boleh asal-asalan, supaya bersih dan efektif," kata Reisa.

Dikatakan, untuk membersihkan masker kain, jangan lupa cuci tangan terlebih dahulu dengan sabun dan air mengalir. Rendam masker ke dalam larutan pencuci sekitar 10 - 15 menit.

Selanjutnya kucek masker secara pelan, supaya efektivitas dan serat kain terjaga. Bilas masker dengan kain dan pastikan tidak ada sisa larutan pembersih yang menempel. Ambil handuk lembut lalu serap sisa-sisa air yang masih menempel. Jemur masker di tempat yang terkena cahaya matahari dan ventilasi udara yang baik.

Sebaiknya, masker kain selesai digunakan segera dicuci. Meski masker kain tidak lebih baik dari masker medis, namun lebih efektif dari pada tidak memakai proteksi apapun saat keluar rumah. (Fia)-d



Masker merah putih dengan motif jumputan