

Depresi Pekerja Usai Sembuh Covid-19

Oleh : Dr. dr. Lientje Setyawati K. Maurits, MS. SpOk.

Spesialis Kedokteran Okupasi & K3 RSA UGM

PEKERJA dengan COVID-19 positif dengan atau tanpa gejala, sesudah mendapatkan perawatan yang memadai atau sesudah isolasi, dan dinyatakan sembuh oleh dokter, sudahkah ia dapat dinilai laik bekerja untuk bekerja kembali?

Sebelum menjawab pertanyaan diatas, perlu diketahui pengertian penilaian laik kerja. Penilaian laik kerja, untuk memastikan bahwa seorang individu / pekerja secara medis dapat melakukan tugas pekerjaannya secara efektif tanpa menimbulkan risiko yang berarti bagi dirinya sendiri, pekerja lainnya, maupun lingkungan.

Indikasi Penilaian
Jadi penilaian laik kerja harus juga dengan mempertimbangkan pekerja lain maupun lingkungannya, disamping jelas pada dirinya sendiri yang dapat melakukan tugas pekerjaannya secara efektif dan secara medis.

Seseorang dianggap bekerja secara efektif, bila masih mampu melakukan tugas utama dalam pekerjaannya, sesuai dengan uraian tugas dan target yang diberikan, disamping dengan memperhatikan perjalanan penyakit / cedera yang dialami tanpa risiko yang signifikan. Seperti memiliki kesehatan yang tidak memburuk akibat paparan yang dialami di tempat kerja, atau tidak meningkatkan risiko kecelakaan, disamping dengan keberadaan pekerja tersebut, tidak boleh meningkatkan risiko untuk pekerja lain, atau bahkan lingkungannya.

Indikasi penilaian laik kerja ada beberapa hal yaitu : 1). Atas permintaan pemberi kerja baik pra kerja ataupun pada saat sudah bekerja. 2). Sesudah mengalami cedera. 3). Sesudah dirawat dan atau diagnosis penyakit tertentu. 4). Mengalami



perubahan secara anatomis atau fungsi tubuh termasuk dari hasil pemeriksaan kesehatan berkala. 5). Penilaian kelaikan kerja karena pindah kerja. 6). Penilaian laik kerja karena adanya penurunan kinerja.

Langkah Penilaian
Pada kesempatan lalu telah disebutkan adanya langkah-



langkah penilaian laik kerja. Penilaian laik kerja tersebut ada tujuh langkah yaitu : 1). Adanya uraian tugas bagi pekerja bersangkutan. 2). Adanya tuntutan pekerjaan,

3). Adanya status kesehatan tertentu. 4). Adanya penilaian disabilitas. 5). Adanya penilaian risiko dalam bekerja. 6). Adanya toleransi. 7). Penentuan kelaikan kerja.

Di dalam penilaian uraian tugas yang didapat dari anamnesis pekerja dan supervisor, pengamatan dan hasil surveillance lingkungan kerja yang harus diperhatikan adalah kegiatan sehari-hari yang rutin dan tugas / kesiapan yang khusus; lingkungan dan lokasi kerja; waktu kerja dan pola kerja; materi yang digunakan; alat pelindung diri yang tersedia; cara kerja dan beban kerja disamping hal-hal yang lain.

Dari sisi tuntutan pekerjaan, harus dilihat dari aspek kapasitas fisik pekerja, kapasitas mental pekerja, penginderaan pekerja, mobilitas pekerja, kemampuan motorik, faktor ergonomi dan lain-lain.

Dalam menilai status medis, diperlukan pertimbangan dokter spesialis terkait. Penilaian standar medis meliputi, jenis-jenis pekerjaan

Pekerja sesudah menderita COVID-19 dan dinyatakan sembuh tidak langsung dapat bekerja mengingat banyak hal baik dari sisi pekerjaannya maupun dari sisi perubahan pekerjaannya. Efek penderitanya COVID-19 jangka panjang mempunyai gejala tersering adalah cepat lelah, sesak napas, batuk, nyeri sendi, dan nyeri dada.

Gejala lain yang bisa dialami pekerja bekas sakit COVID-19 jangka panjang, gejala yang pernah dilaporkan adalah, sulit berpikir dan berkonsentrasi, nyeri otot berkepanjangan, sakit kepala, demam dan debaran jantung, serta adanya depresi pada pekerja yang sudah sembuh dari COVID-19.

Depresi dapat dialami bekas penderita COVID-19, karena adanya trauma pernah mengalami sakit COVID-19 serta memiliki riwayat gangguan kesehatan pada keluarga.

Diantaranya, memiliki ciri kepribadian tertentu seperti rendah diri, terlalu keras dalam menilai diri sendiri, pesimis, atau terlalu bergantung pada orang lain disamping mengalami masalah-masalah sosial.

Depresi yang dialami antara lain mudah menangis, sulit berkonsentrasi, berpikir, sulit mengambil keputusan; dan tidak tertarik dan tidak memiliki motivasi terhadap berbagai hal disamping mudah marah dan sensitif.

Jadi setelah sembuh dari COVID-19, pekerja perlu waktu dan adaptasi untuk dapat mulai bekerja kembali yang perlu diupayakan bukan hanya oleh pekerja terkait namun juga pengusaha, teman sekerjanya, dan lingkungan yang lain. Pengobatan depresi harus diusahakan oleh yang bersangkutan bersama-sama dengan program kembali bekerja dengan bantuan keluarga pekerja bersangkutan, pengusaha dan kawan-kawan pekerja serta lingkungannya. "Salam K3. (*)"



RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JIHealth corner
Tanya jawab kesehatan

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

Computer Vision Syndrome (CVS)

Oleh: dr. Karina Satyani P. Sp.M
Spesialis Mata Rumah Sakit "JIH"

KEMAJUAN dalam teknologi, tidak selalu selaras dengan kesehatan mata. Penggunaan komputer sebagai media informasi dalam pekerjaan yang berkepanjangan, dapat menimbulkan suatu keadaan yang disebut dengan Computer Vision Syndrome (CVS). Penggunaan komputer pada masa pandemic Covid-19 diperkirakan meningkat, terkait dengan makin banyaknya pertemuan dalam jaringan.

Pada kondisi seperti ini, CVS menjadi suatu masalah umum bagi pelajar, mahasiswa, dan pekerja kantoran. American optometric Association (AOA) mendefinisikan CVS sebagai sekelompok masalah terkait mata dan penglihatan, yang terkait dengan aktivitas yang mengganggu penglihatan dekat yang terkait dengan penggunaan komputer.

Gejala pada mata yang mengalami CVS antara lain mata lelah, mata kering, iritasi, sensasi panas, kemerahan, pandangan kabur, dan penglihatan ganda. Gejala ini umumnya bersifat temporer dan dapat hilang usai penggunaan komputer. Gejala ini dapat menetap pada sebagian orang, bahkan setelah penggunaan komputer berakhir.

Gejala CVS tidak hanya meliputi mata saja. Penggunaan komputer dengan durasi yang lama, dapat menyebabkan ketegangan di otot leher dan bahu serta nyeri kepala yang bervariasi dari ringan sampai berat. Kondisi ini disebabkan oleh pengaturan posisi layar komputer yang tidak tepat. Apabila tidak dilakukan perubahan, kondisi ini dapat muncul kembali dan bisa memburuk dalam jangka panjang.

CVS diperberat oleh kondisi mata yang kurang baik. Orang yang memiliki penyakit mata kering, dapat merasakan sensasi mata berpasir, mata merah dan mata terasa panas. Hal ini disebabkan oleh penurunan refleksi berkedip, peningkatan paparan kornea terhadap komputer, dan turunnya produksi air mata. Gangguan refraksi seperti presbiopia dan rabun jauh juga dapat memperberat kondisi CVS karena lemahnya fungsi akomodasi mata. Penderita rabun jauh dapat mengalami penambahan minus yang sifatnya temporer di akhir waktu penggunaan komputer. Pengguna lensa kontak lunak dapat merasakan kondisi yang lebih berat terkait dengan penurunan oksigenasi kornea.



dr Karina Satyani P. SpM

Lakukan Pencegahan

Pendekatan terbaik dalam CVS adalah meminimalkan faktor penyebabnya. Secara umum, pencegahan CVS dilakukan dengan modifikasi faktor lingkungan dan perawatan mata yang baik. Penempatan layar komputer sebaiknya berjarak 60-70 cm, atau sepanjang lengan dari mata dengan posisi layar komputer 10-20 derajat lebih rendah dari posisi mata.

Posisi duduk yang ergonomis di meja komputer, dapat mengurangi ketidaknyamanan pada

mata dan meningkatkan performa kerja. Pastikan posisi duduk tegak di kursi yang bersandar, dan kaki menopang lantai. Pencahayaan yang terlalu terang, juga dapat meningkatkan sensasi silau sehingga diperlukan pengaturan cahaya yang dirasa cukup sehingga mata tidak mudah lelah. Kecenderungan antara pencahayaan ruangan dan visibilitas layar komputer. Filter layar komputer, juga dapat digunakan sebagai suplemen untuk menurunkan sensasi silau.

Bekerja di depan komputer lebih dari empat jam secara dapat menyebabkan mata lelah. Rule of 20, yang meliputi istirahat setiap 20 menit, selama 20 detik, dengan melihat jarak pada 20 kaki (6 m) dapat mencegah mata lelah. Apabila mata terasa kering, penggunaan obat tetes mata berpasir dapat mengurangi sensasi mata berpasir dan iritasi. Penggunaan soft contact lens, sebaiknya dihindari pada saat bekerja dengan komputer. Pemeriksaan mata secara rutin dapat mengetahui kelainan refraksi seperti rabun jauh, mata silinder, dan presbiopia. Penggunaan kacamata sesuai ukuran, dapat mengurangi keluhan mata kabur pada CVS, dan memperbaiki kualitas pekerjaan. Kacamata antiradiasi tidak direkomendasikan, karena layar komputer tidak terbukti memancarkan radiasi sinar UV-A dan UV-B yang dapat merusak mata.

Kesimpulannya, CVS dapat menyebabkan keluhan mata lelah, mata merah, pandangan kabur, dan disertai dengan ketegangan pada otot leher dan bahu. Pencegahan merupakan pendekatan terbaik untuk CVS. Pemeriksaan mata rutin sebaiknya dilakukan untuk mencegah perburukan CVS. (*)

KELUARGA

SAAT MUSIBAH SILIH BERGANTI

Ajarkan Anak Memiliki Empati

PSIKOLOG Rose Mini yang akrab dipanggil Bunda Romi mengatakan, berpikirlah positif dalam memandang musibah, bukan dengan menjelekkan.

Meski memiliki rasa empati, tidak menuntut kita untuk menolong secara langsung orang yang sedang dirundung duka itu. Tapi menunjukkan rasa ini, menjadi langkah awal bagi kita untuk melakukan satu tindakan nyata untuk menolong mereka. Hal ini disampaikan Bunda Romi, di Jakarta kemarin.

Apalagi di tengah pandemi Covid-19. Tidak mudah untuk merasa positif dalam masa-masa sulit ini. Harus beradaptasi dengan kondisi yang benar-benar berbeda. "Tidak hanya itu, anggota keluarga kita juga merasakan hal yang sama. Belum lagi ditambah tingkah laku anak-anak kita yang kadang membuat kita kehilangan kesabaran karena menambah-nambah kerjaan," ujarnya.

Jika diri kita positif, maka lingkungan juga akan mengikuti. Tapi bagaimana jika anak-anak tetap tidak kooperatif untuk membantu menjaga nuansa positif ini? Mereka hanya tidak tahu apa yang positif dan tidak. Apa yang mereka lakukan, murni karena keinginan mereka sendiri dan itu tidak salah. Tapi jika memang apa yang mereka lakukan malah mengganggu, dan bingung harus apa, jawabannya sederhana.

Ketika anak-anak kita berulah, kita sebaiknya berusaha memahami dengan berempati kepada mereka. Masuk ke dunia mereka. "Ketika menempatkan diri kita di posisi mereka, kita jadi tahu ternyata alasan mereka berulah. Misalnya karena mereka tidak bisa menemui teman-teman mereka, mereka bosan. Sehingga mereka berontak ingin melakukan ini dan itu," kata Bunda Romi. Ini menunjukkan dengan memahami alasan seseorang melakukan



KR-Franz Boedhi Soekamanto

Mengisi kotak infak, juga salah satu cara menumbuhkan empati pada anak.

sesuatu, kita bisa merancang strategi, agar orang tersebut mau bekerja sama dengan kita untuk melakukan sesuatu sesuai dengan arahan dan keinginan kita.

Beri Apresiasi
Mendorong anak untuk membantu sesama, sesuai kemampuannya dalam situasi pandemi. Selain memberi perintah untuk menjaga kesehatan atau menerapkan kebijakan pemerintah, kita juga bisa mengajarkan mereka untuk tetap menolong orang lain meski dalam kondisi yang sangat terbatas ini.

Misalnya, kita mengajak anak kita untuk memberikan donasi kepada tenaga kesehatan. Atau kita memberi bantuan kepada pekerja lapangan lainnya seperti tukang antar makanan, tukang kurir dan sebagainya.

Bisa juga anak diajarkan untuk mengisi kotak infak, yang peruntukannya untuk kaum duha atau untuk korban bencana alam. Jangan lupa beri apresiasi setelah mereka melakukan apa yang seharusnya dilakukan. Adapun apresiasi ini, akan membuat mereka berpikir apa yang mereka lakukan sudah baik dan benar.

Misalnya, "Anak bunda memang hebat, sudah bisa membantu orang. Bunda bahagia", sambil

memberikan pelukan dan usapan di kepala. Atau "Anak ayah juara! Bisa disiplin dan tanggung jawab, ayah bangga!" dengan menggangkatnya ke atas.

Anak akan merasa dihargai dan dia akan terus menerapkan apa yang kita perintahkan. Karena kita memberi perintah dan memberi apresiasi dengan penuh rasa kasih sayang dan positif. Tentunya penerapan enam langkah di atas disesuaikan dengan umur mereka. Tapi dilakukan dengan cara yang sama. Yaitu dengan penuh kasih sayang dan kelembutan.

Hindari Kata Negatif
Arahkan anak-anak dengan kata-kata yang kita gunakan sebaiknya mengandung kata-kata positif. Contohnya; ganti kalimat berikut, "Jangan main di luar, nak. Nanti kamu terkena virus!" dengan, "Mainnya di dalam ya, nak, supaya kita bisa tetap sehat." Hindari kata-kata negatif seperti ejangan dan menggantinya dengan kata-kata positif.

Sampaikan dengan cara penyampaian yang baik dan benar.

Seperti yang sudah kita ketahui, berempati adalah hal penting. Bayangkan jika kita diberi perintah dengan intonasi yang tinggi. Lalu bandingkan dengan diberi

perintah dengan nada yang lebih lembut. Kebanyakan dari kita akan lebih memilih nada yang lembut. Anak kita pun sama. Mereka lebih nyaman dan merasa disayangi jika kita lembut kepada mereka.

Gunakan panggilan sayang untuk memanggil mereka. Beri mereka rasa aman dan rasa sayang dengan mengeluarkan suara yang lembut dan nyaman ketika memberi arahan.

Terapkan Kedisiplinan

Memberikan arahan kepada anak tidak sesederhana memberi arahan kepada orang dewasa. Orang dewasa tentunya, sudah memiliki rasa tanggung jawab. Sehingga akan disiplin dengan sendirinya. Sedangkan anak tidak demikian. Mereka belum paham apa itu disiplin atau tanggung jawab. Sehingga orangtua sebaiknya mendidik mereka.

Hal ini dapat dilakukan dengan menerapkan konsep sebab-akibat, dengan cara yang lembut. Misalnya, "Adik sayang nggak dengan tetangga? Kalau adik sayang, maka adik mainnya di rumah, ya. Kalau adik main di luar sama tetangga, dan adik sama tetangga jadi sakit, sedih nggak? Nah, maka dari itu adik mainnya di rumah, agar adik dan tetangga bisa sehat juga, sehingga bisa main sama-sama lagi, ya?"

Selain itu, bantu anak untuk tetap terkoneksi dengan teman mereka. Tentunya anak-anak kita rindu dengan teman-temannya, di saat-saat yang sulit ini. Kita bisa memberi fasilitas kepada mereka agar tetap bisa berhubungan dengan teman-temannya. Misalnya membiarkan mereka melakukan video call dengan teman-teman mereka.

"Kita juga bisa ikut menanyakan kabar teman-teman mereka kepada mereka. Perlakuan ini menunjukkan bahwa kita peduli akan lingkungan sosial anak-anak kita," jelas Bunda Romi. (Rini Suryati)-d

Rusmiyati Bangkitkan 'Warung Hidup'

WARUNG hidup merupakan tanaman yang ditanam pada lahan pekarangan yang bermanfaat untuk memenuhi kebutuhan dapur seperti sayuran, bumbu, dan buah-buahan. Tanaman ini bisa ditanam di pekarangan langsung, bisa juga ditanam pada media poly bag dan juga.

Tanaman warung hidup yang mudah ditanam misalnya terong, cabai rawit, tomat, jambi biji, daun salam, serai, Melalui apotek hidup dan warung hidup, Rusmiyati mengajak warganya untuk menanam di teras rumah, jadi nggak jauh-jauh kalau mau menggunakannya. Tidak ada lahan, Rusmiyati mengajak menggunakan polybag sebagai medianya. "Kita memilih tanaman yang bisa ditanam di media polybag jadi tidak perlu lahan yang luas, selain itu tanaman yang punya manfaat yang besar terutama dalam masa pandemi Covid-19 seperti ini," ujar Rusmiyati.

Untuk mewujudkannya tidak mudah, dirinya harus memastikan bibit tanaman dan meminta bantuan kepada Dinas Pertanian dan Pangan Kabupaten Kendal. Targetnya adalah, semua halaman rumah warga ada tanaman apotek hidup dan juga tanaman warung hidup. "Untuk mendapatkan bibit, kami minta bantuan Dinas Pertanian, dan mendapatkan bantuan 100 bibit jahe, temulawak, tomat, cabai dan beberapa tanaman lainnya," ujar Rusmiyati.

Bibit tanaman dibagikan ke warga untuk ditanam di rumah masing-masing sebagai upaya menambatkan imun dan tetap bisa beraktivitas yang bermanfaat meski dirumah saja. "Imbauan untuk selalu di rumah saja jika tanpa aktivitas yang menghasilkan tentu menjadikan ke-jenuhan, untuk itu saya berupaya membuat kesibukan ibu-ibu PKK dengan menanam di polybag atau plastik bekas," lanjutnya.

Apotek hidup dan warung hidup merupakan kegiatan yang tepat di saat pandemi Covid-19, bagaimana tidak, jika keduanya ada di sekitar rumah maka kita tidak perlu ke mana-mana untuk memenuhi kebutuhan imun dan juga makan untuk keluarga.

Sebagai kader PKK dan juga istri Kepala Desa, Rusmiyati harus bisa membantu warga masyarakat terutama ibu-ibu untuk bisa berinovasi di rumah. Imbauan pemerintah untuk di rumah saja, membuat Rusmiyati makin gencar memberikan edukasi akan pentingnya apotek hidup dan juga warung hidup. Selain di rumah warga, dirinya bersama dengan para pengurus PKK Desa menanamnya di halaman balaidesa.

(Ung)-d



KR-Unggul Priambodo

Rusmiyati melakukan edukasi kepada warga akan pentingnya apotek hidup dan warung hidup.