

## Penatalaksanaan Kembali Kerja

**ANGKA** Kecelakaan Kerja pada tahun 2013 menurut data Jamsostek sebanyak 103.285 kasus dari 12,4 juta jumlah pekerja, yang merupakan peserta Jamsostek. Akibatnya terjadi 25 kasus disabilitas per hari atau berjumlah 6000 – 7000 kasus disabilitas / tahun dengan 4% diantaranya mengalami cacat fungsi dan 2,5% mengalami cacat sebagian (anatomi) dengan penyebaran tidak merata di Indonesia. Sebagian besar dari mereka seharusnya dapat bekerja kembali, baik pada pekerjaannya semula atau pada pekerjaan lain, bila tersedia pelayanan kesehatan kerja yang mampu memberikan layanan program kembali kerja.

Kebijakan Pemerintah tentang Jaminan Kesehatan Nasional (JKN) dan Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS), merupakan upaya memberikan hak setiap orang untuk mendapat Jaminan Sosial agar dapat memenuhi kebutuhan hidup dasar. Berdasarkan pasal 5 ayat (1) Undang-undang (UU) Nomor 40/2004 tentang Sistem Jaminan Sosial Nasional (SJSN) dan UU No.24 Tahun 2011 tentang BPJS Kesehatan (menggantikan Askes) dan BPJS Ketenagakerjaan. (menggantikan Jamsostek).

### Motivasi Tinggi

Menjaga kelangsungan kerja bagi pekerja yang mengalami sakit / cidera, belum banyak dilakukan oleh pemberi kerja. Walaupun dilakukan di perusahaan, seringkali hanya untuk menaati peraturan yang ada. Padahal penelitian menunjukkan, bahwa orang yang telah mengalami disabilitas dan masih dipekerjakan, menunjukkan motivasi yang tinggi untuk bekerja dan



ILUSTRASI JOS

Oleh : **Dr. dr. Lientje Setyawati K. Maurits, MS. SpOk.**  
Spesialis Kedokteran Okupasi & K3 RSA UGM



menunjukkan kinerja yang baik.

Selain itu pemberi kerja juga bisa menghemat biaya dan waktu untuk melatih orang lain memiliki keahlian, keterampilan dan pengalaman yang telah diraih pekerja yang mengalami cidera tersebut. Tentu hal ini bisa dicapai perusahaan bila perusahaan bersedia melakukan modifikasi pekerjaan untuk sementara waktu ataupun yang menetap.

Para pekerja yang mengalami penyakit dan / atau kecelakaan tersebut, sering dianggap beban dan tidak produktif dari sisi pemberi kerja. Data Survey Angkatan Kerja Nasional Februari 2014, penduduk usia kerja di Indonesia mencapai lebih dari 125 juta jiwa, yang sebagian masih belum memiliki kesempatan untuk bekerja, karena terbatasnya lahan pekerjaan. Keadaan ini mengakibatkan pemberi kerja cenderung ingin mencari pengganti, apabila pekerjaannya ada yang mengalami sakit atau cidera berat.

Hal diatas bertentangan dengan prinsip, bahwa setiap orang mempunyai hak atas derajat hidup yang memadai untuk kesehatan dan kesejahteraan dirinya dan keluarganya, termasuk hak atas perawatan kesehatan, serta jaminan saat sedang sakit atau mengalami kecelakaan, yang mengakibatkan disabilitas atau cacat tertentu. Selain itu pekerja yang mengalami sakit atau cidera, masih membutuhkan pekerjaan untuk mendapatkan penghasilan.

Agar tempat kerja dapat menjalankan Program Kembali Kerja

secara efektif, diperlukan suatu sistem tatalaksana yang melibatkan tim multidisiplin termasuk tim kesehatan kerja perusahaan. Beberapa permasalahan yang melatarbelakangi program kembali kerja antara lain : 1).Terjadi "diskriminasi" bagi pekerja yang mengalami gangguan kesehatan, cidera dan cacat meskipun pekerja mampu dan memiliki kompetensi yang dibutuhkan oleh pemberi kerja. 2).Pemutusan hubungan kerja bila pekerja mengalami penyakit tertentu, cidera dan cacat. 3).Pemahaman tenaga kesehatan untuk dapat melakukan penatalaksanaan kembali kerja masih terbatas. 4).Sejauh ini belum ada pedoman kembali kerja bagi pengelola kesehatan kerja secara memadai.

### Pertimbangan Matang

Pada kenyataannya, program kembali kerja sangat diperlukan setelah pekerja yang telah mengalami gangguan kesehatan maupun cidera dan kondisi memungkinkan yang bersangkutan perlu dipekerjakan kembali secara bertahap, dengan memperhatikan kondisi kesehatan selanjutnya setelah ia bekerja kembali; disamping kebutuhan perusahaan maupun pertimbangan lain program kembali kerja perlu dilaksanakan dengan pertimbangan yang matang dari pihak pengusaha, pekerja, maupun masyarakat yang memerlukan disertai memperhatikan level kesehatan kerja perusahaan serta tugas-tugas pokok pelayanan kesehatan kerja perusahaan.

Bagaimanakah tugas dan fungsi dokter perusahaan dalam program penatalaksanaan kembali kerja pada pekerja bekas cidera / sakit?. Dengan pertimbangan diatas, dokter yang berwenang menetapkan status kelaikan kerja untuk pekerja kembali kerja sebagai berikut : laik kerja (fit to work); laik kerja dengan catatan (fit to work with note); tidak laik kerja sementara (temporary unfit); tidak laik kerja untuk pekerjaan semula / saat ini (unfit for this job); tidak laik kerja untuk semua jenis pekerjaan (unfit for all job).

Demikianlah ulasan dalam penatalaksanaan kembali kerja setelah pekerja mengalami sakit / cidera, dengan beberapa pertimbangan khusus seperti telah diutarakan diatas.

"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 \*

## Mulut Segar Selama Ramadhan

oleh : **dr. Aninda Dian Anggraeni**  
Dokter Umum Rumah Sakit JIH

**B**ulan Ramadhan adalah bulan yang ditunggu oleh umat Islam karena bulan ramadhan adalah bulan yang penuh berkah dan ampunan. Seringnya gangguan oral atau mulut seperti bau mulut, menjadi salah satu kondisi kesehatan yang cukup mengganggu selama umat muslim melangsungkan ibadah puasa di bulan Ramadhan. Jika tidak makan dan minum, produksi air liur jadi berkurang sehingga mulut terasa tidak segar dan kering. Ini dapat memicu bau tidak sedap.

Bau mulut pada saat berpuasa adalah suatu kondisi yang normal, hanya saja kita harus dapat membedakan antara bau mulut yang wajar dengan bau mulut yang tidak wajar saat berpuasa. Bau mulut yang wajar, terjadi karena di dalam rongga mulut tersimpan banyak bakteri yang secara alami menghasilkan senyawa sulfur, senyawa inilah yang menghasilkan bau yang tidak sedap di dalam mulut. Pada saat puasa, senyawa tersebut mengendap karena tidak adanya aktifitas makan dan minum yang menyebabkan senyawa tersebut tertelan. Disamping itu, air liur yang berkurang produksinya saat puasa akan menyebabkan mulut menjadi kering dan proses netralisasi senyawa sulfur menjadi tidak maksimal.

Sedangkan bau mulut yang tidak wajar dapat disebabkan karena adanya lubang pada gigi, sisa akar, karang gigi, peradangan pada gusi atau lidah, dan sariawan. Selain adanya keluhan pada area rongga mulut, bau mulut yang khas juga dapat terjadi dikarenakan penyakit-penyakit tertentu, seperti adanya keluhan pada paru-paru (masalah pernafasan), keluhan pada pencernaan (asam lambung yang meningkat), sinusitis,



keluhan pada hati dan ginjal, penderita diabetes dan jantung.

Berikut beberapa tips yang dapat dilakukan Sahabat JIH untuk mengurangi bau mulut pada saat berpuasa:

1. Hindari makanan dan minuman seperti:
    - makanan dengan bau yang menyengat (bawang mentah, pete, jengkol)
    - makanan yang menimbulkan gas (durian, nangka)
    - sayuran dengan kadar sulfur tinggi (brokoli, asparagus, sawi hijau)
    - makanan dengan kadar lemak tinggi (lemak, kulit, susu, keju)
    - kopi dan teh, karena bersifat diuretik sehingga dapat menimbulkan dehidrasi dan dapat menyebabkan pewarnaan pada gigi
    - rokok dan alkohol
  2. Perbanyak minum air putih saat berbuka puasa dan sahur minimal 8-10 gelas sehari. Diakhiri dengan segelas air putih hangat, untuk membas/membersihkan tenggorokan dari sisa-sisa makanan yang berminyak/lemak.
  3. Menyikat gigi dan lidah setelah berbuka puasa dan setelah sahur. Boleh ditambahkan dengan obat kumur yang tidak mengandung alkohol.
  4. Jika ada keluhan dengan bau mulut yang tidak wajar, segera memeriksakan diri ke dokter gigi atau dokter penyakit dalam.
- Semoga dengan menjalankan tips-tips tersebut diatas dapat membantu mengurangi permasalahan bau mulut pada saat berpuasa, sehingga kita dapat semakin khusus dalam beribadah dan dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan lebih percaya diri. \*\*\*

# KELUARGA

## SERANG ANAK USIA SEKOLAH SAAT PANDEMI

# Gangguan Kesehatan Mental dan Kecanduan Gawai

**P**EMBELAJARAN jarak jauh (PJJ) di masa pandemi Covid-19 meningkatkan sejumlah masalah. Plt Direktur sekolah menengah atas (SMA), Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud), Purwadi Sutowo mengatakan, PJJ di masa pandemi dikeluhkan guru, siswa dan masyarakat. Disisi lain, pembelajaran pada masa pandemi menyebabkan gangguan kesehatan mental pada anak atau stress, selain itu juga menyebabkan kecanduan gawai.

"Ada penurunan kemampuan belajar siswa atau loss learning, bahkan PJJ menambah angka putus sekolah (APS) anak," ujar Purwadi Sutowo dalam acara daring, belum lama ini pada Media Gathering Zenius dan Forum Wartawan Pendidikan Kebudayaan (Fortadikbud) dengan tema "Cerdas, Cerah, Asyik, Pola Pikir untuk Masa Depan yang Kompetitif". Hadir dalam acara ini, Sabda PS, Chief Education Officer Zenius dan Indah Shafira, Alumni Zenius. Dijelaskan, anak-anak usia bawah umur, bahkan hingga usia remaja memiliki kerentanan tinggi terhadap gangguan psikologis dampak pandemi Covid-19, yang telah mempengaruhi perubahan pola interaksi sosial antarindividu. "Gangguan psikologi sangatlah rentan terjadi pada anak usia dini yang duduk di bangku sekolah dasar atau taman kanak-kanak," kata Purwadi. Risiko gangguan psikologis yang mungkin terjadi kepada anak terutama pada perubahan perilaku seperti stres, cemas dan masalah tidur.

Oleh karena itu kebutuhan psikologis anak harus tetap dipenuhi dimasa pandemi. "Bisa terjadi, karena anak tidak lagi berinteraksi dengan teman sejawatnya, sekolah diliburkan sehingga kebebasan berkomunikasi dan bermain sangat kurang," ujar dia.

Selain itu, peran serta kreativitas orang tua dalam berkomunikasi dan berinteraksi pada anak, juga sangat diperlukan.

Hal ini supaya, proses tumbuh kembang secara psikologis anak dapat dipantau dengan baik.

### Komunikasi Orangtua

Orangtua selalu berkomunikasi dengan gurunya, untuk memastikan proses belajar mengajar di rumah tetap berjalan dengan baik, sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak. "Di sinilah tantangan terbesar dialami oleh orangtua, yang menggantikan posisi (peran) guru, karena tetap harus memberikan hak-hak asuh anak pada proses pertumbuhannya," ujarnya.

Untuk itu diperlukan solusi agar kebutuhan psikologis anak tetap terpenuhi dengan baik, sehingga anak tidak mengalami

gangguan mental dalam menghadapi situasi seperti sekarang di antara adalah; "Namun di kondisi pandemi, tantangan justru semakin bertambah. Pelajar rentan sekali kecanduan gawai. Bahkan berdasarkan laporan Kemendikbud RI, learning loss sudah benar-benar terjadi," ungkapnya.

Melihat kondisi ini, orang tua dan sekolah berperan penting untuk memberikan kompetensi utama dan mengembangkan karakter anak sejak usia dini. "Lebih mudah membangun anak-anak menjadi kuat, daripada memperbaiki para orang dewasa. Maka, lakukanlah sekarang," ujarnya.

Oleh karena itu, beberapa aspek penting yang perlu diper-

hatikan oleh orangtua dan sekolah perlu diperhatikan dalam meningkatkan kompetensi dan karakter anak.

Hal senada disampaikan Sabda PS, Chief Education Officer Zenius, ada empat dampak yang dirasakan anak akibat pandemi Covid-19. Dampak tersebut yaitu faktor kerentanan kesehatan, pendidikan yang terputus, kurangnya hak bermain dan bersosialisasi, serta perubahan siklus sosial anak merupakan dampak yang timbul.

"Anak-anak mulai kecanduan gawai karena banyak kegiatan atau tugas sekolah yang dilakukan lewat gawai, dan akhirnya dipakai kesempatan bermain. Orang tua pun akhirnya kewalahan," ujarnya.

Selain itu, belum terbiasanya siswa melakukan belajar daring atau belajar mandiri, terbatasnya jaringan dan kuota internet, minimnya fasilitas gawai, serta lingkungan belajar yang kurang kondusif juga menjadi

tantangan penerapan kebijakan belajar dari rumah.

Anak memiliki energi besar, dan cenderung lebih dekat bersama teman ketimbang keluarga untuk konteks belajarnya. Sehingga dengan memegang gawai, anak merasa selalu terhubung dengan teman-temannya dan menyebabkan kecanduan. Selain itu, kemampuan orangtua dalam mendampingi pembelajaran anak akan berbeda. Saat ini, banyak orangtua yang mulai merasa tertekan saat mendampingi proses belajar anak.

Sedangkan Indah Shafira, Alumni Zenius, mengharapkan ada sinergi yang lebih banyak ke depannya untuk meningkatkan kompetensi individu di Indonesia."

Orangtua harus lebih sabar, dimana saat ini (masa pandemi Covid-19) peran dan tanggung jawab guru sebagian/lebih banyak bergeser menjadi tugas orangtua. Pada situasi ini, orangtua diharuskan lebih sering berinteraksi dengan anak.

Langkah lainnya, orangtua jangan membandingkan anak dengan anak lainnya. Hal ini penting, demi menjaga perkembangan psikologis dan kepercayaan diri individu anak.

Orangtua juga harus, memberikan kesempatan anak untuk tetap bermain, memberikan jadwal seperti di sekolah kapan dia harus belajar dan kapan dia harus bermain. "Selain itu, disarankan untuk orangtua tetap berkonsultasi dengan dokter ahli di bidang psikologi dan sejenisnya, untuk mengetahui sejauh mana pertumbuhan fisik dan psikologis di fasilitas kesehatan yang ada," tuturnya.

### Tingkatkan Kompetensi

Bahkan, dicalonkan Fenomena saat ini, muncul perwena orangtua enggan memasukkan

anaknyanya ke pendidikan anak usia dini (PAUD). Hal ini disebabkan, di tingkat pendidikan tersebut tidak ada proses pembelajaran.

"Jadi di tingkat PAUD, orangtua hanya mendaftar saja. Tidak ada pembelajaran, dan orangtua dituntut mengajar sendiri. Kondisi ini diperparah di daerah, karena tingkat kesadaran orangtua yang rendah untuk menyekolahkan anaknya di PAUD," terangnya.

Lebih dari satu tahun, pelajar Indonesia harus menjalankan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) akibat pandemi Covid-19.

"Kita sedang berjuang meningkatkan kompetensi pelajar. Pada PISA 2018, posisi pelajar Indonesia masih tertinggal jauh dengan negara lain, yaitu urutan ke-72 dari 79 negara," ujar Purwadi.

### Pola Pikir Kritis

Lebih dari 16 tahun, Zenius telah mengajarkan ratusan ribu siswa untuk memiliki pola berpikir kritis. Pola berpikir kritis menjadi salah satu modal bagi siswa meraih pendidikan yang lebih tinggi dan berkarir.

"Saya belajar dengan Zenius di tahun 2013, dan manfaatnya masih saya rasakan sampai saat kuliah di Harvard dan bekerja hari ini di World Bank," ujar Indah Shafira, Alumni Zenius.

"Lewat metode belajar Zenius, saya membangun kemampuan berpikir kritis dan kemampuan dasar. Hasil belajar ini membantu saya untuk memiliki pola pikir yang sistematis, terlebih saat menyusun ide dan menyelesaikan masalah di pekerjaannya. Saya harap lebih banyak siswa yang bisa merasakan manfaat pola berpikir kritis untuk meraih masa depan yang cerah."ujarnya.  
**(Rini Suryati)-f**



Tangkapan layar saat daring Media Gathering Zenius dan Forum Wartawan Pendidikan Kebudayaan (Fortadikbud)