

Sindroma Kelelahan Kronis

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

MENGAPA Sindroma Kelelahan Kronis diutarakan pada kesempatan ini...?? Karena beberapa hal, terutama yang terjadi pada pekerja yang sering mengeluhkan adanya kesulitan mengingat hal-hal yang baru disamping sering sakit tenggorokan, nyeri otot, merasa sakit di beberapa tulang / sendi tanpa adanya pembengkakan atau kemerah-merahan.

Disamping hal tersebut, sering merasa sakit kepala yang baru dirasakan dan tidak merasa segar bangun tidur serta pengusaha mengeluhkan adanya penurunan produktivitas pada pekerja.

Gejala-gejala yang diungkapkan diatas adalah kondisi pekerja dengan beberapa kemungkinan penyebab termasuk adanya Sindroma Kelelahan Kronis.

Pada beberapa literatur disebutkan bahwa Sindroma Kelelahan Kronis sering disebut sebagai mialgia atau chronic fatigue immune dysfunction sindrom / Sindroma Kelelahan Kronis, dengan adanya penurunan kekebalan tubuh.

Gejala-gejala yang lain dari gejala diatas yaitu sering mengalami demam ringan, kedinginan, otot melemas dan rasa sakit di daerah perut yang sering dirasakan mendadak.

Sindroma Kelelahan Kronis telah diketahui sejak 1800 pada bukunya George Beard yang berjudul "Practical Treatise on Nervous Exhaustion" yang mengutarakan belum banyak diketahui tentang gejala Sindroma Kelelahan



Kronis tersebut.

Sindroma Kelelahan Kronis sering disertai adanya gejala demam ringan, kedinginan, kelemahan otot seperti diutarakan diatas yang terjadi sangat mendadak.

Banyak penelitian yang telah dilakukan tentang Sindroma Kelelahan Kronis ini namun masih belum memberikan kejelasan.

Besar Pengaruhnya

Pada kenyataannya Sindroma Kelelahan Kronis ini sangat besar pengaruhnya terhadap pekerja, karena sangat rendahnya produktivitas yang dialami pekerja dan perusahaan.

Penderita yang dapat mengalami Sindroma Kelelahan Kronis adalah pekerja laki-laki dan wanita. Namun kaum wanita memiliki risiko mengidap Sindroma Kelelahan Kronis dua kali lipat lebih dari kaum laki-laki.

Penyakit ini paling sering menyerang mereka yang berusia 25 – 45 tahun, sedang pada remaja hanya sekitar 2%.

Penyakit lain yang gejalanya hampir sama dengan Sindroma Kelelahan Kronis adalah multiple chemical sensitivities, yang gejalanya antara lain adanya iritasi pada kulit, rasa lelah, rasa sakit dan kesulitan mengingat sesuatu disamping adanya perubahan suasana hati.

Pasien tersebut mulai merasakan gejala diatas, setelah mendapat sejumlah kecil polusi seperti asap rokok dan pelarut asap. Penyebab penyakit tersebut belum diketahui secara jelas.

Suatu hal yang sangat jelas adalah perubahan pada individu yang

mendadak mengalami kelumpuhan, walaupun penyebab penyakit diatas masih mengundang banyak kontroversial dan beberapa mengutarakan adanya suatu keterkaitan dengan faktor psikologis.

Memang pada kenyataannya, lebih dari dua per tiga penderita juga mengalami depresi. Dr. Komaroff dari Harvard menyimpulkan bahwa, ada bukti kelainan biologi pada para pasien yang menderita Sindroma Kelelahan Kronis. Jadi tidak semata-mata karena faktor psikologis.

Menurunkan Imun Tubuh

Pembaca yang budiman, Sindroma Kelelahan Kronis pada pekerja, terbukti menurunkan sistem imun tubuh dan penderita mudah mengalami gangguan kesehatan, seperti yang dialami di Los Angeles pada tahun 1948, serta adanya wabah Sindroma Kelelahan Kronis pada masyarakat di London.

Apakah penyebab penyakit tersebut...?? Sampai saat ini, penyebab penyakit Sindroma Kelelahan Kronis belum diketahui secara jelas.

Ada banyak teori tentang penyebab Sindroma Kelelahan Kronis, mengingat menurunnya sistem imun pada pekerja penderita Sistem Kelelahan Kronis tersebut.

Akhir-akhir ini dikaitkan dengan Virus Epstein-Barr, Enterovirus, Retro Virus dan Virus Herpes. Namun bukti yang mendukung masih sangat kurang bahkan ada yang tidak mendukung penemuan tersebut.

Menderita Depresi

Pada kenyataannya, pasien Sindroma Kelelahan Kronis 100 % merasakan lelah dan sangat lelah. Suatu hal yang sangat jelas yaitu perubahan pada individu yang masih sehat dan kemudian menjadi lumpuh secara mendadak, dan dua per tiga penderita seperti diutarakan diatas menderita depresi.

Bagaimanakah pencegahan Sindroma Kelelahan Kronis...?? Diperlukan suatu studi yang melibatkan berbagai tim / bidang dan diutarakan oleh Komaroff et. al. bahwa juga diperlukan studi yang terkait dengan biologi pada penderita Sindroma Kelelahan Kronis.

“Salam K3”

*) *Spesialis Kedokteran Okupasi & K3 – Juni 2023*



RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JiHealth corner
Tanya jawab kesehatan

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

Manajemen Penyakit Asam Urat

Oleh : Wahyu Oktobrianto Adi Nugroho, S.Gz
(Ahli Gizi RS JIH)

PENYAKIT asam urat disebut juga gout, adalah peradangan pada sendi karena penumpukan kristal asam urat.

Normalnya, kadar asam urat dalam darah manusia berkisar antara 3,4 – 7,0 mg/dL pada laki laki, pada perempuan antara 2,4 – 6,0 mg/dL dan 2,0 – 5,5 mg/dL pada kelompok anak-anak.

Kadar asam urat dalam darah yang berlebihan akan menyebabkan pembentukan kristal di sendi. Kristal ini dapat menyebabkan peradangan, sehingga penderita akan mengeluhkan gejala nyeri yang mengganggu dan bengkak pada sendi, biasanya di kaki.

Pencegahan penyakit ini dapat dilakukan dengan menjalankan gaya hidup yang lebih sehat. misalnya rutin berolahraga, menghindari minuman beralkohol, mengonsumsi makanan yang bergizi, beragam dan berimbang atau makanan yang rendah kandungan zat purin, serta minum air putih yang cukup.

Gaya hidup yang lebih aktif/sedentary life style juga memperbaiki performa gerak sendi. Apabila sudah bergejala, maka pengobatan penyakit asam urat bertujuan untuk meredakan gejala dan mencegah timbulnya komplikasi terutama ke organ vital seperti ginjal. Keluhan nyeri persendian dapat dikurangi dengan pemberian obat-obatan seperti golongan steroid, atau obat anti inflamasi non steroid (OAINS).

Untuk menurunkan kadar asam urat, penderita diberikan edukasi makanan yang rendah purin juga bila perlu diberikan obat untuk menurunkan kadar asam urat.

*)Mengurangi Makanan dengan kandungan purin tinggi .

a. Golongan Tinggi Purin (Mutlak tidak dikonsumsi) : Udang, ampela, hati, otak, jantung, kerang, ikan sardin, ikan hering, kaldu ekstrak daging dan daging angsa.

b. Golongan Purin Sedang (Dikonsumsi terbatas) : Jenis ikan-ikan lain, daging sapi, semua jenis unggas, jamur, asparagus, bayam, kembang kol, kacang-kacangan, buncis.

c. Golongan Sedikit Purin (Boleh bebas dikonsumsi) : Susu, telur ayam, tempe, oncom, buah-buahan, sayur-mayur (kecuali yang disebut diatas)

*) Konsumsi cukup air putih bisa

membantu pengeluaran kelebihan asam urat sehingga dapat mencegah pengendapan asam urat pada sendi maupun ginjal. Cobalah untuk rutin konsumsi air putih yang cukup, hal ini untuk menghindari Anda dari kekurangan cairan/ dehidrasi karena sensitivitas Anda terhadap rasa haus mulai berkurang.

*)Olahraga/Aktivitas Fisik

Latihan fisik dilakukan secara rutin 3–5 kali seminggu selama 30–60 menit. Olahraga meliputi latihan kekuatan otot, fleksibilitas otot dan sendi, dan ketahanan kardiovaskular. Olahraga bertujuan untuk menjaga berat badan ideal dan menghindari terjadinya gangguan metabolisme yang menjadi komorbid gout. Namun, latihan yang berlebihan dan berisiko trauma sendi wajib dihindari.

*)Hal yang perlu diperhatikan :

a. Jika memiliki kelebihan berat badan, disarankan untuk menurunkan berat badan menjadi berat badan BMI normal. Hal ini diharapkan dapat membantu menurunkan kadar purin.

b. Disarankan untuk mengolah bahan makanan dengan cara direbus, dikukus, diungkep, ditumis, dipanggang maupun dipepes.

c. Batasi konsumsi makanan dengan kandungan garam tinggi seperti asinan, makanan yang diawetkan, kecap, saus botol, ikan dan daging kalengan, minuman bersoda, bumbu penyedap, ekstrak kaldu.

d. Tingkatkan cita rasa makanan dengan bumbu-bumbu seperti bawang merah, bawang putih, jahe, kunyit, lada, gula, jeruk nipis.

e. Banyak konsumsi sayur dan buah-buahan minimal 5 porsi sehari (400 gram).

f. Konsultasikan kepada dokter jika ingin mengonsumsi minuman maupun suplemen berenergi

g. Disarankan untuk menghentikan kebiasaan merokok

Berdasarkan paparan di atas, orang tua perlu semakin bijak dalam mempertimbangkan kondisi mana yang memerlukan pemberian obat penurunan panas dan tetap harus waspada. ***



ILUSTRASI JOS

KELUARGA

Sehat dan Gembira Bersama 'Ginastel'

TINGGINYA angka warga lanjut usia (lansia), tentu akan menghadirkan pelbagai macam problema. Hanya yang perlu dimengerti, lansia bukanlah warga kelas dua yang keberadaannya kemudian dipinggirkan. Apalagi persoalan yang dihadapi lansia bukan sekadar soal ekonomi. Karena dalam masyarakat Jawa terdapat kearifan lokal *mikul dhuwur mendhem jero* yang dalam terminologi Islam dikenal dengan *birrul walidain* menekankan kewajiban anak untuk berbakti dan mengabdikan orang tuanya.

Problemanya yang dihadapi lansia tidak sekadar kesejahteraan. Apalagi di masa sekarang, ketika segala sesuatu lebih mudah. Seperti layanan posyandu lansia, sangat membantu gerak dan aktivitas lansia, apalagi di pedesaan. Masih cukup banyak warga senior ini ikut aktif di masyarakat. Untuk membuat lansia bahagia, kini kesadaran masyarakat akan pentingnya sekolah lansia pun mulai berkembang.

Inisiasi Sekolah Lansia
Adalah Tim Pengabdian kepada Masyarakat Fakultas Filsafat UGM yang melihat potensi lansia yang terdapat di wilayah Garjoyo Imogiri. Tidak sekadar sejahtera secara ekonomi, namun ada banyak hal yang dilihat dengan jumlah lansia yang cukup banyak. Sehingga bekerja sama dengan Puskesmas Imogiri, tim pengabdian ini menginisiasi Sekolah Lansia.

“Gembira dan sehat, penting bagi lansia dimana pun berada. Dan semua itu bisa diupayakan,” ujar salah seorang anggota tim, Dr Sartini.

Perjuangan semasa muda sudah tidak ternilai. Saatnya kini lansia menikmati hidup dengan bahagia dan gembira. Menjadi tidak berlebihan ketika Peresmian Program Inisiasi Pengelolaan Sekolah Lansia di Garjoyo Imogiri hasil Kerja Sama Tim

Pengabdian kepada Masyarakat Fakultas Filsafat UGM dan Puskesmas Imogiri I dilaksanakan dengan meriah. Acara yang dilaksanakan di area parkir SMK Muhammadiyah Imogiri, pekan lalu pun diisi kegiatan para lansia.

Menyanyi, bermain musik adalah sebuah terapi membuat orang gembira dan bahagia dalam kehidupannya. Diawali dengan membawakan lagu *Pepeling dan Lali Janjine*, kelompok Seni Laras Bumbung Sekar Madu yang dipimpin Bapak Samijo pun, menyuguhkan lagu-lagu yang dimainkan dan dibawakan para lansia tersebut. Sekolah Lansia Ginastel pun, memiliki lagu khusus untuk sekolah tersebut.

Antusiasme ini membuat Ketua Tim Pengabdian kepada Masyarakat Fakultas Filsafat UGM Dr Supartiningsih, memiliki harapan bila kegiatan yang dilakukan memiliki kemanfaatan yang banyak, khususnya dalam mewujudkan lansia yang selalu sehat dan bahagia.

“Sekolah Lansia ini dapat memotivasi para lansia untuk selalu beraktivitas, bersemangat dalam hidup sehat dan bahagia,” ujar Tim Inovasi Puskesmas drg Prasasti Bintarum mewakili teman-temannya.

Tambahan Pengetahuan
Tentu tidak sekadar bersewang-senang dan bergembira. Sekitar 80 peserta Sekolah Lansia Ginastel pun

mengupayakan tambahan pengetahuan. Di sela bersewang-senang dan bernyanyi juga ada kegiatan belajar. Ada pengenalan gejala osteoporosis yang materinya disampaikan drg Prasasti Bintarum. Selain itu juga ada materi tentang gejala demensia.

Pada kesempatan tersebut Tim Pengabdian kepada Masyarakat Fakultas Filsafat UGM menyerahkan bantuan perlengkapan cek kesehatan dan berkegiatan di Sekolah Lansia. Selain itu juga diselenggarakan senam sehat lansia. Dengan harapan, kegiatan Sekolah Lansia Ginastel tidak hanya peresmian saja. Namun berlanjut dengan kegiatan rutin termasuk senam lansia, penambahan pengetahuan dengan menghadirkan para ahli dari Puskesmas Imogiri dan pengecekan Kesehatan.

Mungkin, apa yang dilakukan Sekolah Lansia Ginastel Garjoyo Imogiri akan menginspirasi desa-desa lain dengan kegiatan senada. Sekolah Lansia ini akan melengkapi kiprah Posyandu Lansia yang memang sudah berjalan mulai tingkat RT hamper di seluruh DIY. Dengan derajat kesehatan membaik, tingkat keberdayaan lansia tidak bisa dabaikan.

Jangan anggap lansia orang tak berdaya. Karena lansia memiliki pengalaman kehidupan yang lebih dibanding yang muda. Maka selain memebuat mereka sehat dan memberikan kepercayaan diri padanya, akses dan layanan ramah lansia menjadi sangat penting. Tentu disertai, dukungan keluarga yang merupakan faktor kunci dari kebijakan dan sistem layanan lansia. (Fsy)-f



KR-IST

Para peserta Sekolah Lansia Ginastel



ASI dan Lambung Bayi

Tanya:

Apakah bayi yang mendapat ASI eksklusif benar benar cukup gizinya?.Apakah bayi tidak merasa lapar? Apakah ASI ibu bisa memberikan secara optimal volume air susunya?.

Meta, Sleman

Jawab:

Pada hari pertama lahir bayi memiliki ukuran lambung yang sangat kecil yaitu sebesar kelereng yang paling kecil atau dapat menampung ASI sebanyak 5-7 ml. Hari ke tiga meningkat menjadi kelereng yang agak besar atau dapat menampung 22-27 ml ASI, setelah satu minggu menjadi 45-60 ml atau sebesar bola pingpong dan selanjutnya setelah satu bulan seukuran telur ayam atau dapat menampung ASI sebanyak 80-150 ml.

Sehingga meskipun ASI yang keluar sedikit, tidak masalah, karena ukuran lambung bayi juga masih kecil. Ukuran lambung bayi yang kecil akan cepat penuh dan cepat pula untuk kosong, maka ibu perlu menyusui sesering mungkin pada bayi. Semakin se-

ring menyusui maka semakin meningkat produksi ASI.

Pemberian ASI eksklusif untuk bayi disarankan hingga Si Kecil berusia 2 tahun. Setelah menginjak usia 6 bulan, biasanya bayi diberi makanan pendamping ASI (MPASI). Meski demikian, pemberian ASI disarankan terus berlanjut hingga usia 2 tahun.

Ada banyak alasan mengapa memberikan ASI eksklusif kepada bayi selama 6 bulan sangat penting. Air susu yang diproduksi secara alami oleh tubuh ibu ini memiliki nutrisi yang dibutuhkan oleh buah hati tercinta.

Bagi ibu yang sedang menyusui, memerhatikan asupan makanan penting untuk memastikan kebutuhan gizi harian terpenuhi dengan baik. Terlebih lagi karena di masa ini Anda juga memberikan nutrisi bagi bayi yang masih menyusui. Jadi, sebaiknya jangan terlalu membatasi makanan guna mengoptimalkan asupan gizi yang bisa diperoleh. Jika ibu khawatir bayi tidak mendapatkan cukup ASI, atau merasa bahwa bayi tidak berkembang, segera bicarakan dengan dokter. ☐-f



Anak Dibawa Ayah

Tanya:

Saya digugat cerai suami di pengadilan agama. Masalahnya, anak saya usia 4 tahun dibawa suami. Bagaimana agar saya bisa mendapatkan hak asuh anak.

Tia - Yogyakarta

Jawab:

Saran kami, Anda tetap tenang hadapi gugatan suami. Akan ada mediasi bisa bicarakan dengan mediatornya. Kemudian pada waktu acara menjawab, bisa

memasukkan hak asuh anak dan nafkah anak. Juga iddah dan Mutah. Di sertai bukti -bukti dan saksi saksi yang menguatkan.

Karena umur anak dibawah 12 tahun, ibu berhak mengasuh anak tersebut, karena anak masih membutuhkan kasih sayang seorang ibu. Selama ibu bisa memberikan pendidikan merawat mengasuh dengan baik.

LBH Apik Yogyakarta .JI Asem Gede K no 15 16 Condongcatur Sleman. HP, 0896 1922 5856. ☐-f