

Tenggelam: Satu dari 10 Penyebab Kematian Anak dan Remaja

Dr dr FX Wikan Indrarto SpA

BEBERAPA waktu lalu, ada pelajar meninggal dunia akibat kena setrum kabel di kolam sekolah, usai diberi kejutan ulang tahun dengan diceburkan ke kolam ikan dengan kedalaman sekitar 1,75 meter. Hari Pencegahan Tenggelam Sedunia (*World Drowning Prevention Day*) setiap 25 Juli dirancang untuk mengingatkan dampak tragis dan mendalam dari kejadian tenggelam pada keluarga dan masyarakat. Selain itu, juga menawarkan solusi penyelamatan jiwa untuk mencegah.

Diperkirakan 236.000 orang secara global tenggelam setiap tahun. Tenggelam salah satu dari 10 penyebab utama kematian anak dan remaja. Lebih 90 persen kematian akibat tenggelam terjadi di sungai, danau, sumur, kolam, dan genangan air lain. Kematian saat tenggelam disebabkan sesak napas ketika air memenuhi paru-paru. Pada anak, tenggelam dapat terjadi dalam waktu kurang dari satu menit dan saat berjuang untuk bernapas, biasanya tidak dapat berteriak meminta tolong.

Oleh sebab itu, semua pemangku kepentingan diundang melakukan tindakan mendesak, terkoordinasi dan multi-sektoral tentang berbagai langkah pencegahan tenggelam yang telah terbukti efektif. Pertama, memasang pagar penghalang menuju ke genangan air. Kedua, menyediakan tempat bermain aman dan jauh dari air untuk anak. Ketiga, mengajarkan keterampilan berenang, keselamatan di air, dan penyelamatan korban tenggelam. Keempat, melatih para relawan



ILUSTRASI JOS



dalam teknis penyelamatan dan resusitasi jantung paru atau resusitasi kardio pulmonar (CPR) yang benar. Kelima, penegakan peraturan terkait baju pelampung saat berperahu, pelayaran dan penyeberangan sungai atau danau. Dan keenam, meningkatkan manajemen risiko banjir.

Cara Pencegahan

TENGGELOM dapat dicegah dan intervensi lengkap yang terukur dan berbiaya rendah sudah ada dan tersedia. Selain itu, menekankan pengembangan metode lain yang efektif untuk pencegahan tenggelam, termasuk mendorong semua negara untuk mengambil tindakan berikut, sesuai dengan keadaan nasional masing-masing.

Pertama, merumuskan fokus nasional untuk pencegahan tenggelam. Kedua, mengembangkan rencana pencegahan tenggelam nasional, yang berisi serangkaian kebijakan dan program kesehatan nasional. Ketiga, mengembangkan program pencegahan tenggelam yang direkomendasikan, yaitu tentang hambatan, pengawasan, keterampilan berenang, pelatihan penyelamatan dan resusitasi, peraturan berperahu dan mengelola risiko banjir dan ketangguhan.

Keempat, memastikan pemberlakuan dan penegakan hukum keamanan air yang efektif di semua sektor terkait, khususnya di bidang kesehatan, pendidikan, transportasi dan kebencanaan. Juga menetapkan peraturan atau regulasi baru yang proporsional dengan cepat. Kelima, mencantumkan tenggelam sebagai penyebab

kematian dalam pencatatan sipil dan menggabungkan semua data kematian akibat tenggelam ke dalam data nasional. Keenam, mempromosikan pencegahan tenggelam sebagai kesadaran publik agar tercipta perubahan perilaku masyarakat. Mendorong integrasi pencegahan tenggelam dalam risiko bencana, terutama pada masyarakat yang berisiko mengalami banjir, termasuk melalui kerjasama internasional, regional dan bilateral.

Ketujuh, mendukung kerjasama internasional dengan berbagi pelajaran, pengalaman dan praktik terbaik, di dalam dan antar wilayah negara. Kedelapan, mempromosikan penelitian dan pengembangan pencegahan tenggelam yang inovatif, mencakup alat dan teknologi penyelamatan baru. Kedelapan, mengajarkan keselamatan di air, pelajaran berenang dan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) sebagai bagian dari kurikulum di semua sekolah.

Selain itu, juga mengundang semua negara, organisasi di bawah PBB yang relevan, sistem dan organisasi global, regional dan subregional lainnya, serta pemangku kepentingan terkait, termasuk masyarakat sipil, sektor swasta, akademisi dan individu, untuk memperingati Hari Pencegahan Tenggelam Sedunia setiap tahun pada tanggal 25 Juli.

Dengan cara yang tepat dan sesuai dengan prioritas nasional, berupa peningkatan tingkat pendidikan, pengetahuan, dan kegiatan lainnya, dalam rangka meningkatkan kesadaran akan pentingnya pencegahan tenggelam dan meningkatkan kualitas keselamatan di air, dengan tujuan mengurangi kematian tenggelam yang dapat dicegah.

Momentum Hari Pencegahan Tenggelam Sedunia memiliki tema lakukan suatu hal, untuk mencegah tenggelam. Tema ini mengingatkan kita melakukan berbagai tindakan terukur, agar anak dan remaja di sekitar kita jangan sampai tenggelam. (*)

Dr dr FX Wikan Indrarto SpA:
Dokter spesialis anak di RS
Panti Rapih Yogyakarta, alumnus
S3 UGM.

KELUARGA

Karier Meningkat, Keluarga Penuh Berkat

DUNIA kerja saat ini menuntut laki-laki dan perempuan, tua dan muda tetap produktif. Produktivitas ini bisa berbeda antara satu orang dengan yang lain, tergantung pada tanggung jawab yang diemban. Konsep tanggung jawab yang dimaksud adalah: apakah person tersebut sudah berumah tangga atau belum, mempunyai anak atau belum, berapa jumlah anak, kemudian juga apakah dia memiliki tim kerja dan target kerja?

“Selain konsep tanggung jawab, juga ada faktor lingkungan dan gaya hidup. Baik itu lingkungan di rumah, tempat kerja ataupun pertemanan,” ungkap Isye Dewi SSI MM CPLC PWF CCC CPS CMS, konsultan komunikasi keluarga.

Seperti saat menuntut ilmu di bangku sekolah, Isye menyebut perlu kembali menerapkan penggunaan jadwal kerja dan penilaian harian. Jadwal kerja baik bagi karyawan suatu instansi, pekerja mandiri, entrepreneur ataupun profesional, semua tetap perlu membuat jadwal kerja masing - masing.

Contoh jadwal kerja harian ibu pekerja versi Isye:

04.30 - 05.00 bangun tidur, mandi, solat Subuh, merapikan kamar.
05.00 - 05.15 memberi makan ikan dan peliharaan di rumah, menyiapkan sarapan sederhana dan bekal.
05.30 - 06.00 menyiapkan anak-anak mandi.
06.00 - 06.15 sarapan.



KR-Istimewa

Isye Dewi

06.15 - 07.00 mengantarkan anak sekolah.
07.00 - 07.30 menuju tempat kerja.
07.30 - 08.00 berdoa dilanjutkan kroscek agenda harian dan appointment.

“Konsep penilaian mingguan adalah target yang kita tetapkan. Ibarat seperti penilaian pelajaran anak - anak saat di bangku sekolah. Target ini pun bisa beragam. Sebagai contoh target pelanggan baru 10 orang, target mencoba tempat makan baru yang viral bersama keluarga,” ungkap Isye yang juga dikenal sebagai pewara.

Dosen Ilmu Komunikasi Universitas AMIKOM Yogya ini mengatakan, jika diperhatikan, pada jadwal kerja dan target kerja yang dicontohkan, tercantum

juga urusan rumah tangga atau keluarga.

Selama ini, kata Isye, agenda kerja hanya diisi tugas-tugas di tempat kerja. “Kita lupa bahwa kita bekerja untuk keluarga. Karenanya, konsep penulisan yang sinkron ini akan membantu mensinkronkan urusan keluarga dan pekerjaan. Target-target pekerjaan perlu untuk kita lihat dalam sudut pandang pemenuhan target atau kebutuhan keluarga. Jika target tercapai maka kita bisa membeli mobil baru, liburan keluarga, umroh dan sebagainya,” papar Isye yang pernah Juara Favorit Pemilihan Top Cover Minggu Pagi 2002.

Menulis agenda atau jadwal, terang Isye, akan membantu *stay on track*. Sehingga akan terhindar dari gangguan-gangguan

yang dapat mengusik harmonisan keluarga.

“Sebagai contoh, selipkan satu atau dua hari dalam satu minggu di mana pasangan bisa makan siang atau nongki sore di kafe bersama keluarga. Makan siang di *weekday* bersama keluarga atau pasangan atau ke kafe sepulang kerja, bisa menjadi momen romantis yang dulu saat belum berumah tangga mungkin dinanti-nanti. Namun setelah menikah atau berumah tangga, banyak pasangan yang tak lagi melakukan. Membangun romantisme ini perlu. Sebentar namun berkualitas,” paparnya.

Konsep menulis jadwal atau agenda dalam pandangan Isye seperti halnya menanamkan ke bawah sadar, bahwa besok akan melakukan ini dan itu untuk mencapai target. Jika target tercapai, keuangan keluarga akan bertambah. Menulis agenda sama halnya menginstal atau menyematkan ke bawah sadar yang ingin dituju.

“Bawah sadar akan memberi sinyal tanpa kita sadari kemudian kita akan mencapai tujuan tersebut. Dengan kata lain, mekanisme bawah sadar, melalui persiapan aktivitas saraf, mempersiapkan diri kita untuk melakukan tindakan tertentu. Tapi ini semua terjadi sebelum kita sadar bahwa kita mau melakukan sesuatu. Ketidaksadaran tampaknya mengatur semua tindakan yang kita lakukan,” ungkap Direktur LPK Tri

bakti Center itu. (Lat)-f



RUMAH SAKIT ”JIH”
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JiHealth corner
Tanya jawab kesehatan

Ciri Anak Anemia

dr Tien Budi Febriani MSc SpA

PASTI sudah sering mendengar kata anemia. Apa itu anemia? Ada yang mengatakan kurang darah. Secara prinsip bukan volume darah anak yang kurang, namun sel darah yang kurang kandungan hemoglobin. Sel darah yang kurang hemoglobin akan mengakibatkan daya ikat oksigen lebihnya rendah, sehingga anak yang anemia akan mengalami gejala lemas, lesu dan kurang aktif.

Sebenarnya ada banyak sebab yang dapat mengakibatkan anak anemia, antara lain kekurangan zat besi/Fe, asam folat, vitamin B12, kecacingan, infeksi lama, dan lainnya

Masa anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan, di mana proses ini membutuhkan nutrisi dan zat gizi yang lengkap untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Zat gizi ada 2, gizi makro dan zat gizi mikro. Zat gizi makro terdiri dari karbohidrat, lemak, dan protein. Sedangkan zat gizi mikro terdiri dari mikronutrien yang diperlukan tubuh dalam jumlah sedikit, namun memiliki peran yang besar dalam mendukung tumbuh kembang anak. Zat gizi mikro terdiri dari vitamin dan mineral.

Mineral contohnya zink, besi, fosfor, kalsium, yodium, mangan. Zat gizi mikro inilah yang kurang terpantau kebutuhan sehariannya. Kekurangan zat besi bisa terjadi akibat kekurangan konsumsi sumber makanan kaya akan zat besi, atau akibat terjadi gangguan penyerapan besi dalam tubuh. Sumber makanan kaya zat besi yaitu sayur, daging, ayam, telur, ikan, hati dan lainnya. Namun besi yang ada dalam bahan makanan ini hanya sedikit yang akan diserap tubuh, sekitar 10 persen. Bahan makanan yang terbaik untuk sumber zat besi adalah protein hewani, karena bentuk besinya mudah diserap tubuh. Anak-anak sangat perlu diberikan suplementasi zat besi harian untuk mendukung pertumbuhan.

Ikatan Dokter Anak Indonesia merekomendasikan pemberian suplementasi zat besi sejak bayi. Tindakan ini merupakan cara paling tepat menanggulangi ADB pada bayi dan anak.

Terjadi gangguan penyerapan zat

besi terjadi apabila ada bahan makanan yang menghambat penyerapan, misalnya asam tanat (terdapat dalam teh dan kopi), kalsium, fitat, oksalat, fosfat dan obat-obatan (seperti antasida/obat lambung, tetrasiklin dan kolestamin). Zat besi dengan senyawa tersebut akan membentuk senyawa kompleks yang akan sulit diserap oleh usus. Asam fitat dan oksalat banyak terdapat dalam bahan makanan tumbuhan seperti serealila.

Serat yang tinggi juga akan menghambat penyerapan zat besi, karena serat akan menekan utilisasi besi. Hal ini terjadi apabila anak sedikit mengkonsumsi daging atau protein hewani lainnya. Vitamin C termasuk vitamin yang membantu absorpsi zat besi dalam usus.

Apa gejala anak kekurangan zat besi?

1. Kuku sendok. Terjadi perubahan epitel kuku menjadi rapuh, tampak garis-garis vertikal di permukaan kuku, kuku tampak cekung sehingga mirip dengan sendok.
2. Lidah halus, licin dan mengkilat karena papil lidah menghilang. Lidah yang normal teraba kasar, penuh dengan papil di permukaannya.
3. Sariawan di sudut mulut atau cheilosis. Adanya peradangan di sudut mulut, sehingga tampak bercak keputihan pada sudut mulut.
4. Sakit menelan atau disfagia. Hal ini disebabkan akibat adanya kerusakan sel epitel tenggorokan.
5. Anak mengalami gangguan mempertahankan suhu tubuh normal terutama saat udara dingin.
6. Penurunan daya konsentrasi dan daya tahan tubuh, sehingga mudah sakit.
7. Anak sering makan makanan yang tidak lazim dimakan, istilah medisnya pica. Misal anak suka makan tanah, pasir, lem, dan lainnya.

Gejala ini kadang dapat muncul lebih dari satu tanda. Jadi bila mendapati tanda di atas, jangan segan konsultasi ke dokter. (*)

dr Tien Budi Febriani MSc SpA:
Dokter spesialis anak RS JIH.



Cabut Gugatan

Tanya:

Saya sedang proses cerai di pengadilan. Saya pikir-pikir justru menderita jauh istri. Bisakah saya cabut gugatan kembali ke istri saya. Terima kasih.

Dony, Yogya

Jawab:

Bapak Dony bisa saja mencabut gugatan di pengadilan. Bapak bisa langsung mengajukan permohonan pencabutan ke majelis hakim. (*)



Cegah Endometriosis

Tanya:

Dok, saya punya teman, didiagnosis endometriosis dan sudah menjalani operasi. Apa endometriosis itu dan bagaimana mencegah agar tidak terkena endometriosis? Kenapa endometriosis harus dioperasi?

Yani, Bantul

Jawab:

Endometriosis adalah penyakit pada sistem reproduksi perempuan. Endometriosis ini juga disebut sebagai kista cokelat ini menyebabkan jaringan dari lapisan dalam dinding rahim tumbuh di luar rongga rahim. Jaringan tersebut juga mengalami proses penebalan dan luruh, seperti saat perempuan mengalami siklus menstruasi.

Kondisi ini menyebabkan gangguan yang terjadi ketika endometrium (lapisan yang melapisi rahim wanita) tumbuh di luar area yang seharusnya. Jaringan ini bertindak seperti jaringan rahim selama menstruasi. Endometrium bisa pecah dan berdarah di akhir siklus menstruasi. Namun, darahnya tidak bisa mengalir ke luar tubuh. Darah tersebut mengendap dan menyebabkan peradangan dan pembengkakan.

Penyebab endometriosis, di antaranya:

1. Retrograde menstruation. Kondisi ini menyebabkan darah menstruasi tidak mengalir keluar tetapi mengalir kembali melalui saluran tuba dan masuk ke rongga panggul. Sel-sel endometrium akan menempel pada dinding panggul dan terus menebal.

2. Transformasi sel embrio. Hormon seperti estrogen dapat mengubah sel embrionik menjadi implan sel seperti en-

dometrium. Proses ini biasanya terjadi selama perkembangan prenatal dan merupakan langkah awal dalam pembentukan organ tubuh manusia yang lengkap.

3. Gangguan sistem imun tubuh. Adanya gangguan dengan sistem kekebalan tubuh membuat tubuh tidak mampu mengenali dan menghancurkan jaringan yang mirip endometrium yang tumbuh di luar rahim.

5. Faktor lingkungan. Paparan zat-zat kimia tertentu dalam lingkungan meningkatkan risiko endometriosis. Salah satunya dioxin, yaitu zat yang ditemukan dalam polutan lingkungan dan bahan kimia tertentu.

Risiko endometriosis: Ada anggota keluarga mengidap penyakit yang sama, belum pernah melahirkan, memiliki kondisi medis yang menyebabkan darah menstruasi terhambat untuk keluar dari tubuh, memiliki gangguan pada sistem imun, adanya kelainan pada rahim, mengalami menstruasi pertama sebelum berusia 12 tahun.

Gejala endometriosis: gejala yang utama adalah nyeri di sekitar pinggul dan perut bagian bawah yang cukup hebat, rasa sakit ini terasa paling parah sebelum dan selama siklus menstruasi, rasa sakit juga muncul saat berhubungan seks atau setelahnya, rasa sakit waktu buang air kecil dan besar, perut terasa kembung.

Mencegah endometriosis dengan pemeriksaan organewanitaan secara rutin. Rutin berolahraga. Menghindari alkohol.

Diasuh:
dr J Nugrahaningtyas W Utami MKes

Pertanyaan ke email:
marbahagia727@gmail.com