Menstruasi dan Higienitas Pembalut

MENSTRUASI adalah proses biologis yang normal dialami oleh perempuan dengan siklus yang berbeda-beda, meski umumnya sekitar 28 hari.

Dokter Grace Hananta, C.Ht mengatakan saat menstruasi wanita harus lebih memperhatikan higienitas area kewanitaan karena tingkat kelembaban area kewanitaan menjadi bertambah sehingga meningkatkan risiko masalah kesehatan seperti infeksi bakteri.

"Penting sekali untuk menjaga kesehatan area kewanitaan saat menstruasi di mana risiko infeksi meningkat. Disarankan untuk mengganti pembalut setiap tiga hingga empat jam sekali," kata dr Grace dalam webinar peluncuran pembalut berbahan natural yang ramah lingkungan, belum lama ini.

Menjaga kebersihan area kewanitaan sangatlah penting, utamanya saat menstruasi.

"Area kewanitaan juga harus dibersihkan dengan pembersih khusus kewanitaan berupa antiseptik yang pH-nya sesuai kondisi area kewanitaan, area kewanitaan tidak bisa dibersihkan dengan sabun-sabun biasa, harus sabun khusus kewanitaan dengan pH yang sesuai yakni pH asam," kata dia.

PH area kewanitaan, kata dr Grace sekitar 3,8 hingga 4,5. "Kalau pakai sabun biasa, apalagi sabun antibakteri itu pH-nya pasti di atas 7, justru akan mengganggu keseimbangan keasaman," katanya.

Tidak Mengandung Pemutih

Dokter lulusan Universitas Tarumanegara yang menjadi Duta Perubahan Perilaku Satuan Tugas Penanganan COVID-19 tersebut menyarankan, agar memilih pembalut berbahan natural dan tidak mengandung pemutih, klorin, kertas daur ulang atau sebarang bahan kimia.

Pembalut harus bisa membuat area kewanitaan tetap kering dan sehat.

Setidaknya, kata dr Grace, pembalut yang kita gunakan harus memiliki nomor seri uji klinis dari Kementerian Kesehatan sehingga pembalut tersebut memiliki ijin edar yang resmi.

"Selain itu pilih pula pembalut yang nyaman dan sesuai dengan flow siklus menstruasi, kalau sedang heavy flow pilih yang ukurannya lebih panjang, kalau low flow yang pilih pendek."

Penting juga untuk memastikan pembalut bebas dari bahan-bahan kimia yang bahayakan area kewanitaan dan bahannya harus baik supaya tidak mengiritasi kulit dan bagian dalam area kewanitaan.

"Ganti pembalut setiap tiga sampai empat jam sekali, tapi kalau sudah

ILUSTRASI JOS

penuh banget ya segera ganti.Lalu saat buang air kecil, keringkan area kewanitaan dengan benar, ganti pembalut yang kering dan bersih."tambahnya.

Saat menstruasisebaiknya kita senantiasa terhidrasi karena pendarahan membuat tubuh kehilangan cairan sehingga membuat tubuh tidak nyaman.

"Kenapa kita suka migrain saat heavy flow menstruasi? Itu karena tubuh tubuh seolah tiba-tiba kehilangan cairan, akan membuat keseimbangan homeostasis berubah sehingga membuat sakit kepala, maka saat heavy flow minumlah cairan yang banyak," kata dr Grace.

Efek samping jika tubuh kekurangan cairan, kata dr Grace, akan menyebabkan menstruasi tidak lancar

"Darah itu kan cairan ya, kalau cukup maka proses kontraksinya, meluruhkan dinding rahimnya akan lancar," katanya yang juga mengingatkan untuk selalu mengkonsumsi makanan seimbang dan bernutrisi.

Selain itu, bisa mengkonsumsi jamu-jamu alami seperti rebusan jahe atau kunyit yang mengandung zat inflamasi dan analgetik alami sehingga bisa membuat nyaman.

"Kalau tidak nyeri sekali sebaiknya jangan minum obat, pakai saja cara-cara alami yang bikin lebih nyaman",ujarnya.

Area kewanitaan juga disebut dr Grace membutuhkan probiotik karena di sana ada macam-macam mikrobiota yakni bakteri baik yang menjaga pH area kewanitaan. Oleh sebab itu saat menstruasi juga disarankan mengkonsumsi yoghurt sampai kombucha.

Jangan Ngoyo

Saat menstruasi, berbagai keluhan biasanya akan muncul mulai dari sakit pinggang, pegal-pegal seluruh badan, sakit pada perut hingga migrain.

Praktisi yoga, Silvia Hendarta mengatakan saat menstruasi terjadi proses peralihan energi yang membuat para wanita merasa tidak nyaman.

"Saat menstruasi, ada shifting dari Yin ke Yang, karena tidak ada fertilisasi dari proses okulasi, di saat ada perubahan memang bagusnya jangan memaksakan diri. Namun kita hidup di dunia yang tidak mengikuti siklus wanita, jadi memang sebetulnya saat menstruasi wanita saatnya taket it easy. Jangan terlalu ngoyo," kata Silvia.

Silvia mengatakan, untuk meringankan rasa tidak nyaman saat menstruasi bisa dilakukan dengan yoga yang fokus pada memberi ruang di area abdominal.

"Melakukan yoga saat menstruasi boleh dilakukan, bahkan ada gerakan tertentu yang dapat mengurangi rasa tidak nyaman seperti pusing, kram perut, kembung, atau pegal di pinggang. Gerakan yang dilakukan haruslah yang santai dan hindari melakukan gerakan core strenght selagi menstruasi," kata Silvia yang memiliki Diploma of Yoga dari Satyananda Yoga dan terdaftar sebagai E-RYT 500 di Yoga Alliance International tersebut.

"Berilah ruang, biarkan area perut bawah lebih rileks dan open sehingga organ-organ di dalam termasuk ovarium, uterus punya ruang untuk bergerak," kata Silvia yang juga menekankan pentingnya pernapasan.

Bernapas yang baik, kata Silvia adalah saat kita menggunakan seluruh ruang paru-paru.

Caranya, napas menggunakan diafragma. Kalau postur jelek, duduk slouching atau bungkuk tentu diafragma tidak bisa bergerak leluasa sehingga napas pendek dan dangkal. Maka duduklah tegak, spina tegak.

Menstruasi sejatinya adalah siklus alami yang dialami hampir semua wanita, menjaga higienitas area kewanitaan dan memilih pembalut yang tepat saat menstruasi sangat diperlukan. Sejumlah cara juga bisa dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi mulai dari teknik pernapasan, melakukan sejumlah gerakan yoga dan tak ketinggalan mengkonsumsi makanan bergizi dan selalu menghidrasi tubuh. **(Ati)**

RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JIHealthy corner
Tanya jawab kesehatan

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

Pola Hidup Sehat Gastritis

Oleh: Andriarini Candra Dewi, S.Gz

GASTRITIS adalah penyakit lambung yang disebabkan karena dinding lambung mengalami peradangan. Itulah sebabnya gastritis sering disebut juga sebagai radang lambung. Penyebab gangguan lambung ini antara lain karena infeksi bakteri Helicobacter pylori, efek samping penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS), gaya hidup yang kurang baik, hingga stres berkepanjangan.

Gastritis akut adalah peradangan pada lapisan lambung yang terjadi secara tiba-tiba.

Sedang Gastritis kronis, terjadi secara perlahan dan dapat berlangsung dalam waktu yang lama. Gastritis kronis juga menimbulkan nyeri yang lebih ringan dibandingkan dengan gastritis akut, tetapi munculnya lebih sering dan dapat terjadi dalam waktu yang lebih lama.

Gangguan lambung ini sebaiknya segera ditangani dengan tepat. Oleh karena selain berisiko menyebabkan kanker perut, gastritis juga bisa menyebabkan pengikisan lapisan lambung (gastritis erosif), akibatnya lambung akan terluka dan mengalami perdarahan.

ILUSTRASI JOS

Gejala Gastritis meliputi :

- Nyeri dan ada sensasi panas di bagian ulu hati
- Perut kembung, mual, muntah, cegukan
- Nafsu makan turun
- Cepat merasa kenyang saat makan
- Buang air besar berwarna hitam
- Muntah darah

Pertama, Pola makan yang tepat untuk penderita gastritis adalah dengan menerapkan diet lambung, yang bertujuan menetralkan kelebihan asam lambung dengan mengkonsumsi makanan yang adekuat dan tidak merangsang lambung.

Syarat diet lambung yaitu makanan dalam bentuk lunak dan mudah dicerna, hindari makanan yang merangsang lambung seperti asam, pedas, bergas, tekstur keras, terlalu panas atau dingin, makanan diberikan dalam porsi kecil dan sering, dan cara pengolahan yang tepat seperti direbus, dikukus, panggang dan tumis.

Contoh makanan yang dihindarkan :

- Sumber Karbohidrat : ketan, ubi, singkong, talas
- Sumber hewani : daging tinggi lemak, produk olahan yang diawetkan
- Sumber nabati : kacang tanah, kacang tolo, kacang kedelai
- Sumber lemak : hindari cara pengolahan dengan santan dan goreng
- Sumber sayuran : hindari sayuran mentah dan menimbulkan gas seperti kol, sawi, nangka, daun singkong, daun kacang panjang.
- Sumber buah : hindari buah asam serta tinggi lemak dan bergas tinggi seperti durian, nangka, dan nanas.
- Sumber minuman : minuman berkafein, teh yang kental, minuman soda.
- Hindari bumbu pedas dan asam.

Kedua, Membuat pola dan jadwal makan yang teratur. Apabila seseorang terlambat makan sampai 2-3 jam, maka asam lambung yang diproduksi semakin banyak dan berlebih sehingga dapat mengiritasi mukosa lambung serta menimbulkan rasa nyeri di sekitar epigastrium. Jika kondisi ini berlangsung lama, produksi asam lambung akan berlebihan sehingga dapat mengiritasi dinding mukosa pada lambung dan dapat berlanjut menjadi tukak lambung.

Ketiga, Stop konsumsi minuman beralkohol. Konsumsi alkohol dapat mengiritasi dan mengikis lapisan dalam perut dan lebih rentan mengeluarkan cairan pencernaan.

Keempat, Hindari Stres. Pada kondisi stres, lambung akan memproduksi asam lambung tiga kali lebih banyak dari kondisi normal. Selain itu, pada kondisi stres produksi hormon prostaglandin akan menurun, sedangkan hormon ini berperan dalam melindungi mukosa lambung.***

Jangan Jadi Perempuan 'Di Sudut Ruangan'

FOUNDER Yayasan Kanker Payudara Indonesia, Linda Amalia Sari Gumelar mengatakan,kaum perempuan dengan sifat dasar yang penuh kasih sayang sekaligus dengan karakteristik perempuan yang multi-tasking , tidak sulit bagi mereka untuk melakukan pekerjaan sosial di tengah urusan domestik maupun tuntutan pekerjaan.

Demikian disampaikan mantan Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, Linda Amaliasari Gumelar pada sesi talkshow bertajuk Perempuan Bangkit, kemarin.

Dalam kondisi seperti ini, Linda mendorong kaum perempuan untuk mampu bangkit dari kondisi apapun bahkan pada situasi drastis dalam kehidupannya.

"Kaum perempuan harus sadar akan perannya dalam pembangunan yang setara dengan pria. Dan perempuan harus dimotivasi untuk mengeksplore dan meningkatkan kemampuan dalam setiap peran yang dijalankannya. Pesan saya jangan terlalu lama berada di 'sudut ruangan' ketika Anda tengah berada pada posisi terendah dalam hidup. Berusahalah untuk segera bangkit, karena pada saat Anda merasa sendiri , saat terpuruk meratapi nasib maka matahari akan tetap bersinar di pagi hari, bulan akan tetap keluar di malam hari. Artinya hidup ini akan terus berjalan, sehingga berusahalah untuk bangkit. Karena masih banyak hal positif yang dapat dilakukan," ujar Linda.

Linda pribadi pernah mengalami titik terendah dalam hidupnya, tepatnya sekitar 25 tahun silam kala dirinya divonis menderita kanker payudara. Sementara saat itu dia dan sang suami, Agum Gumelar tengah menikmati kesuksesan dalam karier.

"Saat itu usia saya 46 tahun karier sedang moncer, jadi anggota DPR dan memimpin organisasi Kowani, sementara itu Pak Agum juga sedang memiliki karier bagus di kesatuannya. Tiba-tiba vonis itu datang, hal itu membuat saya syok. Selama 2 minggu saya hanya berdiam diri di kamar, nggak mau bertemu orang. Alhamdulillah suami dan anak-anak menguatkan. Selain itu saya juga ingat pesan Ibu saya bahwa menjadi perempuan itu harus tangguh dan mandiri," kata Linda, mengenang.

KR-Istimewa

Linda Amaliasari Gumelar

Istilah wanita 'di sudut ruangan' menurut Linda adalah gambaran perempuan yang tengah terpuruk dan hanya meratapi nasibnya. Istilah tersebut diperolehnya dari sebuah nasihat yang disampaikan salah seorang sahabat terbaiknya.

"Beliau menasihati saya, jangan mau menjadi perempuan yang hanya terdiam di sudut ruangan. Menurut beliau, perasaan sedih, marah, kecewa , syok adalah hal yang lumrah terjadi pada saat seseorang mendapatkan sebuah peristiwa tidak mengenakkan dalam hidupnya. Tapi jangan terlalu larut dalam suasana kesedihan itu, bangkitlah berdiri. Lakukan sesuatu untuk segera lepas dari keterpurukan itu," papar Linda.

Usai mendengar nasihat tersebut, Linda segera bangkit, segera memiliki keputusan untuk pergi melakukan pengobatan ke negeri Belanda. Karena pada saat itu fasilitas pengobatan kanker payudara di dalam negeri masih terbilang langka.

"Waktu itu saya mengikuti jejak sahabat saya, Mba Rima Melati (aktris senior Indonesia-red) yang sudah sembuh dari kanker payudara, dia melakukan pengobatan ke sebuah rumah sakit di Belanda. Pada saat itu saya memiliki nazar di dalam diri saya. Yaitu apabila Allah masih berikan saya umur yang panjang, saya berjanji akan membuat orang lain , khususnya kaum perempuan untuk dapat sembuh dari kanker payudara. Alhamdulillah , qadarullah saya diberi kesembuhan, seperti doa saya agar dapat mendampingi suami dalam kariernya, mendampingi anak-anak hingga menyelesaikan sekolah, dapat menimang cucu. Sudah 25 tahun berlalu, saat ini usia saya sudah menjelang 70 tahun," ujar Linda, lagi.

Saat ini melalui Yayasan Peduli Kanker Indonesia (YKPI), Linda berkiprah memberi edukasi, pendampingan kepada pasien kanker untuk tetap bersemangat mengejar kesembuhan.

"Walaupun seringkali perasaan kita naik turun karena mendampingi pasien kanker yang meninggal dunia, sementara anak-anaknya masih kecil. Kami turun ke daerah-daerah memberikan edukasi tentang kanker, memberi pemahaman jika sudah divonis kanker jangan pergi ke pengobatan alternatif, tradisional tapi lakukan pengobatan secara medis. Karena penyakit berkejaran dengan waktu," ujarnya, lagi.

Selalu Siap

Linda memberikan beberapa tips kepada para perempuan milenial apabila menghadapi masalah yang berat dalam kehidupannya, di antaranya : Selalu siap untuk hal yang tidak diharapkan.

Bersahabat atau memahami dan menerima kenyataan ,jangan ditolak atau tidak mau menerima keadaan bahkan sampai menyesali masa lalu. Hal yang paling baik ; bersahabatlah dengan diri kita.

Tips lainnya adalah tetap mengupayakan solusi terbaik. Selanjutnya, berpikir positif . Karena orang yang selalu berpikir negatif akan menjadi orang yang tidak puas.

"Melihat sesuatu jangan dalam satu sisi saja, tapi lihatlah dalam berbagai sisi. Berusahalah untuk berpikir positif, jangan curiga, berburuk sangka. Karena ini akan merusak diri sendiri. Berpikiran negatif hanya buang-buang waktu saja," pungkas Linda. **(Ati)**

KLINIK PKBI

Tentang Eklampsia

Tanya :

WAKTU ngobrol dengan teman dia bilang familinya ada yg meninggal karena mengalami eklampsia waktu melahirkan. Juga ada teman bilang, kalau memiliki riwayat darah tinggi sebaiknya harus lebih rutin kontrol ke dokter saat hamil.

Asih, Bantul

Jawab :

PERLU dimengerti bahwa eklampsia adalah suatu serangan kejang pada ibu hamil yang merupakan komplikasi dari pre-eklampsia. Ibu hamil dengan pre-eklampsia atau mengalami hipertensi berat dalam kehamilan, berisiko muncul eklampsia yang ditandai dengan kejang dan kemudian diikuti penurunan kesadaran atau koma. Eklampsia jarang terjadi, tetapi apabila muncul, harus segera ditangani karena mengancam nyawa ibu dan janin dalam kandungan.

Gejala dari eklampsia, meliputi: Kejang, awalnya kedutan atau kejang pada otot-otot wajah dan kemudian menyebar keseluruh tubuh. Penurunan kesadaran atau koma muncul setelah terjadi kejang seluruh tubuh

Beberapa gejala ini dapat dialami sebelum kejang, meliputi: Sakit kepala, Meningkatnya respons reflek fisiologis yang dapat dilihat dari lutut dan lengan, Edema generalisata atau pembengkakan seluruh tubuh, Gangguan penglihatan, Nyeri ulu hati, Sesak napas, Gelisah Proteinuria, protein terdeteksi dalam pemeriksaan urine

Penyebab pasti dari eklampsia belum diketahui, tetapi kejadian eklampsia dikaitkan dengan kelainan pada plasenta dan fungsinya, tidak kuatnya aliran darah pada plasenta, rusaknya pembuluh darah plasenta, dan faktor genetik.

Beberapa faktor risiko, di antaranya, Hamil di atas 35 tahun, atau usia remaja (di bawah 20 tahun), Memiliki riwayat eklampsia pada kehamilan sebelumnya, Memiliki riwayat hipertensi sebelum kehamilan, Riwayat diabetes gestasional, diabetes yang terjadi dalam masa kehamilan, Kehamilan kembar, Riwayat keluarga mengalami pre-eklampsia atau eklampsia, Obesitas.

Sebaiknya periksakan kehamilan secara rutin agar preeklampsia dapat dideteksi secara dini dan dapat segera ditangani agar tidak muncul komplikasi eklamsia. Semoga bermanfaat. Salam ■-d

LBH APIK Mengupas
Diasuh Lembaga Bantuan hukum 'Asosiasi Perempuan Indonesia Untuk Keadilan' Yogyakarta
Alamat : Jln Nagadewa No. 12 Gowok, Depan Royal Ambarrukmo Sleman

Tak Tahan KDRT

Tanya :

KEPONAKAN saya baru menikah sekitar 4 (empat) tahun yang lalu. Namun ternyata, hidupnya menderita dalam pernikahan karena suaminya bila marah sering melakukan KDRT. Bahkan kadang juga memukul hingga memar-memar. Apakah bisa dilaporkan ke polisi?

NN, Purworejo

Jawab :

KDRT (Kekerasan Dalam Rumah Tangga) menurut Undang Undang no 23 tahun 2004 adalah : setiap perbuatan terhadap seseorang terutama perempuan , yang berakibat timbulnya kesengsaraan atau penderitaan secara fisik, seksual, psykologis dan atau penelantaran rumah tangga termasuk ancaman untuk melakukan perbuatan pemaksaan atau perempasan kemerdekaan secara melawan hukum dalam lingkungan rumah tangga. Jadi Kekerasan menurut Undang undang PKADRT ini ada 4, yaitu Kekerasan fisik, pshykis , penelentaran ekonomi, dan kekerasan seksual. Dalam kasus keponakan anda termasuk mengalami kekerasan fisik. Menjawab pertanyaan anda apakah perbuatan suami keponakan bisa diproses secara hukum? Hal ini tergantung bukti bukti dan saksi yang diajukan. Apabila bukti-bukti tertulis (visum) serta keterangan saksi kuat sesuai fakta yang ada, maka bisa diproses hukum. Demikian penjelasan kami semoga bermanfaat. ■-d

LBH APIK Yogyakarta,
Jl Damai Dusun Jaban RT 01 RW 25
Sinduharjo Ngaglik Sleman
Hp 081903763537, 08179410624.