Kiat Berbicara dengan Penderita Demensia

ORANG dengan demensia mungkin mengalami kesulitan menemukan kata yang tepat, mengikuti percakapan, atau memahami permintaan atau pertanyaan. Realitas itu melatari pentingnya mempelajari cara berkomunikasi secara efektif dengan seseorang yang menderita demensia. Demi mencegah emosi dan timbulnya stres.

Demensia adalah kondisi penurunan kemampuan berpikir dan ingatan seseorang yang umumnya pada usia tua.

Dokter keluarga dan aktivis kesehatan masyarakat Dr Avi Varma MD MPH AAHIVS FAAFP dalam tinjauan medisnya menyebutkan, demensia bisa menyebabkan kendala dalam berkomunikasi. Wajar bila bisa memunculkan frustrasi. Maka dibutuhkan kemampuan kesabaran dalam berkomunikasi.

Di *Healtline.com* diungkap, data Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit (CDC), sekitar 4 persen orang dewasa berusia 65 tahun ke atas didiagnosis demensia. Angka ini meningkat hingga lebih 13 persen pada orang erusia 85 tahun ke atas.

Karena pentingnya komunikasi tersebut, dokter lulusan John Hopkins Blooming School of Public Health, dan American University of Antiqua itu memberikan kiat berkomunikasi efektif dengan penderita demensia.

Langkah pertama, menghormati. Saat mencoba menyederhanakan bahasa untuk orang yang menderita demensia, tidak jarang terjadi penggunaan bahasa merendahkan secara tidak sengaja.

Tolak Perawatan

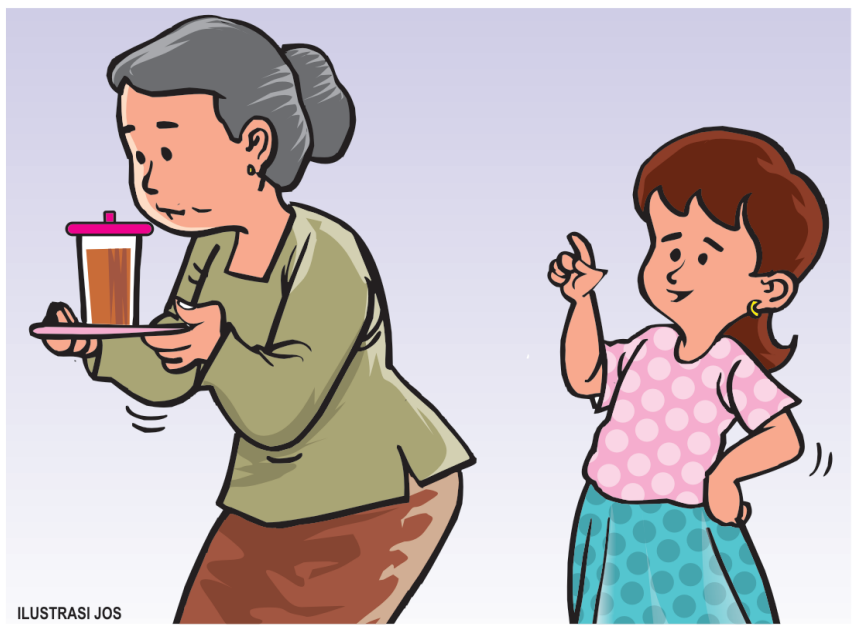
STUDI tahun 2017 menemukan, orang dengan demensia cenderung menolak perawatan dan menunjukkan perilaku menantang saat pengasuh menggunakan bahasa orangtua.

Meski menyesuaikan gaya komunikasi bisa bermanfaat bagi penderita demensia, mereka tetap berhak diperlakukan sebagai orang dewasa dan dengan rasa hormat.

Sebagian orang mungkin lebih baik berbicara lebih lambat dan menggunakan bahasa jelas. Sementara yang lain mungkin hanya butuh kesabaran saat mencari kata-kata tepat. Kebutuhan ini bisa berubah dari hari ke hari. Menilai di mana orang tersebut berada setiap hari. Menyesuaikan pendekatan adalah kuncinya.

Sangat wajar jika merasa tidak sabar dari waktu ke waktu saat berbicara dengan penderita demensia. Percakapan mungkin berjalan lebih lambat dari biasanya, dan mungkin perlu mengulangi lebih dari sekali.

Namun untuk membantu mengelola tingkat stres orang tersebut, penting bagi tidak menyela, menyelesaikan kalimat, atau meninggikan suara.



ILUSTRASI JOS

Ketika penderita demensia merasa stres atau kewalahan, mereka cenderung menunjukkan kegelisahan atau agresi. Kesabaran dan sikap hangat, kunci menjaga suasana stabil dan tenang.

Pegang Tangan

KOMUNIKASIi nonverbal (metode komunikasi isyarat) yang tidak melibatkan berbicara), juga bisa membantu saat berbicara dengan penderita demensia.

Misalnya, jika orang tersebut kesulitan menemukan kata tepat dan mulai merasa frustrasi, mungkin akan merasa tenang jika kita memegang tangan atau dengan lembut meletakkan tangan kita di bahunya.

Tindakan ini bisa membantu memberikan kenyamanan. Bahasa tubuh merupakan aspek penting dalam komunikasi nonverbal. Bahasa tubuh yang bermanfaat mungkin termasuk duduk atau berdiri dekat mereka, selama hal tersebut tidak mengganggu batasan pribadi mereka.

Usahakan mereka melihat wajah dan mulut kita. Melakukan kontak mata, duduk atau berdiri berhadap-hadapan daripada berdiri di atasnya. Tersenyum menggunakan gerakan tangan, seperti menunjuk, menggunakan jempol ke atas atau jempol ke bawah, dan menampilkan angka dengan jari

Penting juga memperhatikan bahasa tubuh orang tersebut dan mencoba menafsirkan kapan dia merasa stres, tidak nyaman, atau kesal.

Kunci komunikasi efektif dengan penderita demensia, tetap bersikap hormat, sabar, dan mudah beradaptasi. Beberapa isyarat nonverbal juga dapat membantu orang tersebut merasa nyaman dan memberikan cara tambahan mengomunikasikan pemikiran atau pertanyaan kita.

Frustrasi merupakan bagian alami dari proses tersebut. Namun berusaha menjaga nada bicara dengan tetap ramah dan tenang, kunci membantu orang tersebut tetap tenang dan meningkatkan harga diri. **(Lat)**

KLINIK PKBI

Pertanyaan ke email: *maribahagia727@gmail.com*

Modis Saat Hamil

ILUSTRASI JOS

Tanya:

Dok, apakah kalau hamil boleh mengecat rambut yang mengandung amonia, pakai kuteks dan krim pemutih wajah? Saya termasuk orang yang suka dandan, kalau pergi juga pakai sepatu atau sandal berhak tinggi. Bagaimana sebaiknya saat hamil? Kosmetik apa saja yang perlu dihindari?

Meiliana, Sleman

Jawab:

Selama menjalani kehamilan tentu ibu hamil mengalami banyak perubahan pada tubuh. Penampilan memang diperlukan semua orang termasuk ibu hamil. Namun yang perlu dipahami, menjaga penampilan di saat sedang hamil haruslah memperhatikan perkembangan janin.

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan di saat ibu sedang hamil antara lain:

- Merokok. Bayi yang lahir dari seorang ibu perokok berisiko tinggi lahir dengan berat badan yang rendah, atau mengalami terlahir prematur. Cacat bawaan lahir, salah satunya

- Berendam air panas. Berendam air panas memang dapat membuat tubuh menjadi rileks. Berendam air panas terlalu lama atau terlalu sering berpotensi menyebabkan ibu hamil mengalami pusing dan lemas.

- Membersihkan kandang hewan peliharaan, misalnya kucing. Bisa membuat bumil terpapar mikroba kotoran kucing yang bisa menyebabkan penyakit, misalnya infeksi *toxoplasma*.

- Mempercantik kuku boleh-boleh saja memakai kuteks saat hamil. Asal tidak lupa memperhatikan kandungan dalam kuteks tersebut. Hal ini dikarenakan efek samping menggunakan cat kuku saat hamil, misalnya: iritasi pada mata, hidung dan saluran pernapasan, reaksi alergi, mual dan pusing.

- Melakukan aktivitas fisik berat. Ibu hamil perlu rutin berolahraga. Namun jangan sampai membuat kelelahan.

- Memakai *high heels*. Sebenarnya tidak ada larangan bagi ibu hamil memakai *high heels* atau sepatu dengan hak tinggi. Memakai *high heels* saat di trimester pertama sebenarnya tidak masalah, selama merasa nyaman dan sudah terbiasa menggunakannya dalam aktivitas sehari-hari. Namun, sebaiknya tidak dipakai saat kehamilan memasuki trimester kedua dan ketiga.

- Mewarnai rambut saat hamil sebenarnya boleh saja, tetapi paparan cat atau pewarna rambut berlebihan berisiko mengganggu kesehatan bumil dan janin. Karena itu, sebelum mewarnai rambut, ada beberapa hal yang perlu bumil perhatikan, agar dampak pewarna rambut bisa diminimalkan.

- Bila bumil berencana mewarnai rambut pada trimester pertama kehamilan, sebaiknya tunda dulu. Agar lebih aman bagi janin, bumil dianjurkan mewarnai rambut setelah memasuki trimester kedua.

- *Make up*. Sebenarnya diperbolehkan mengenakan *make up* sekalipun tengah mengandung. Namun ada baiknya memastikan kandungan dan bahan dasar kosmetik, sehingga lebih aman.

Kandungan yang sebaiknya dihindari saat hamil:

1. *Formaldehida*. Biasanya ditemukan dalam maskara, perekat bulu mata dan cat kuku.

2. Paraben *scrub* wajah, masker dan beberapa produk pelembab. Paraben bisa mengacaukan kadar hormon ibu hamil.

3. Retinol ini banyak produk antiaging termasuk pelembab dan krim wajah yang menggunakan zat kimia retinol. Efek samping yang mungkin dapat terjadi, menyebabkan kelainan pada tulang belakang bayi.

4. Asam salisilat. Kosmetik ini biasanya digunakan pada obat jerawat atau luka lain. Sebab asam salisilat disebut ampuh meredakan peradangan pada kulit. Untuk itu, selama hamil sebaiknya ibu menghindari menggunakan obat khusus jerawat.

5. *Phtalates*. Biasanya ditemukan dalam pelembap, bedak, parfum dan cat kuku dan zat ini diserap plecenta. **(*)**

Diasuh:

dr J Nugrahaningtyas W Utami M Kes

KELUARGA

KEMEN PPPA DAN BRIN

Rekomendasi Kebijakan Kualitas Hidup Perempuan

KEMENTERIAN Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Kemen PPPA) bersama dengan Badan Riset dan Inovasi Nasional (BRIN), berhasil merumuskan dan menyusun naskah rekomendasi kebijakan yang komprehensif dan berorientasi pada hak-hak perempuan, sebagai upaya meningkatkan kualitas hidup perempuan dan memastikan akses kesejahteraan sosial bagi perempuan lanjut usia (lansia).

Deputi Bidang Perlindungan Hak Perempuan Kemen PPPA Ratna Susianawati mengungkapkan, naskah rekomendasi kebijakan tersebut sangat diperlukan khususnya bagi Indonesia dalam menyambut *ageing society*.

"Saat ini Indonesia berada di masa transisi demografis yang signifikan, di mana populasi Indonesia mulai mengalami perubahan dari kelompok usia produktif menuju penuaan penduduk. Badan Pusat Statistik (BPS) memproyeksikan peningkatan persentase penduduk berusia 60 tahun ke atas sebesar 9,6 persen pada 2020 menjadi sekitar 19,9 persen pada tahun 2024," kata Ratna, Selasa (15/10).

Hal tersebut harus menjadi perhatian bersama, terang Ratna, khususnya bagi perempuan. Di mana perempuan perlu menjadi isu prioritas dalam berbagai dimensi kehidupan agar dapat terus berdaya dan hidup dengan sejahtera di masa lansia.

Ratna mengatakan, salah satu faktor penting bagi perempuan berdaya yaitu memiliki kualitas hidup baik. Upaya meningkatkan kualitas hidup perempuan dengan mengetahui pengalaman hidup mereka secara keseluruhan. Pengalaman hidup berperan penting dalam membentuk kualitas hidup seseorang, karena memiliki pengaruh langsung maupun tidak langsung terhadap kesehatan mental, kesejahteraan emosional, dan kemampuan individu dalam menghadapi tantangan hidup.

"Kualitas hidup perempuan dari lahir hingga tua dipengaruhi berbagai macam faktor dari kondisi sosial, ekonomi, pendidikan, kesehatan, dan budaya di lingkungan tempat tinggalnya. Faktor-faktor tersebut tentunya akan memengaruhi sepanjang perjalanan kehidupan perempuan sejak dalam kandungan hingga akhir hayatnya, dan tentunya juga pasti mengalami fluktuatif tergantung pada situasi kehidupan yang dihadapi perempuan," ujarnya.

Bagi perempuan yang diberikan umur panjang hingga memasuki kategori lansia, kata Ratna, dengan pengalaman hidup yang semakin banyak juga semakin rentan mengalami penurunan kualitas hidupnya secara pribadi. Karena itu, diperlukan suatu kajian dan pendekatan fokus, dan menggali lebih dalam terkait akses kesejahteraan sosial perempuan lansia agar tetap produktif dan berdaya sesuai kapasitas.

Kualitas Hidup

DEPUTI Bidang Kebijakan Pembangunan BRIN Mego Pinandito menegaskan, tujuan penyusunan naskah rekomendasi kebijakan tentang kualitas hidup pada akses kesejahteraan perempuan lansia, untuk memetakan kebijakan, program, dan kegiatan berkaitan kualitas hidup perempuan dengan pendekatan siklus hidup manusia, dan akses kesejahetraan sosial pada perempuan lansia untuk mengidentifikasi kebijakan program kegiatan yang masih perlu dioptimalkan dan masih perlu dilakukan.

"Naskah rekomendasi kebijakan ini sebagai pemantik bagi para pengambil kebijakan untuk menyempurnakan sistem akses kesejahteraan sosial perempuan lansia. Seperti peningkatan pelindungan sosial, jaminan pendapatan dan kapasitas individu. Kedua, peningkatan derajat kesehatan dan kualitas lanjut usia. Ketiga, membangun masyarakat dan lingkungan ramah lanjut usia. Lalu, penguatan kelembagaan pelaksana program kelanjutusiaan. Dan penghormatan, pelindungan, dan pemenuhan terhadap hak lanjut usia„Äù tutur Mego.

Deputi Bidang Koordinasi Peningkatan Kualitas Anak, Perempuan dan Pemuda Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan (Kemenko PMK) Woro Srihastuti Sulistyaningrum, mengapresiasi Kemen PPPA dan BRIN atas kontribusi luar biasanya dalam mempersiapkan perempuan Indonesia menuju *ageing society* melalui naskah rekomendasi kebijakan kualitas hidup perempuan.

"Naskah rekomendasi kebijakan ini sejalan Rencana Pembangunan Jangka Panjang Nasional (RPJPN) 2025-2045, yakni mewujudkan transformasi sosial untuk meningkatkan kualitas kehidupan manusia pada seluruh siklus kehidupan dan menciptakan masyarakat yang lebih sejahtera, adil, dan kohesif. Saya berharap naskah rekomendasi kebijakan ini mampu menjadi katalisator bagi pemerintah, pemangku kepentingan lainnya dan masyarakat dalam merumuskan dan melaksanakan kebijakan yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup perempuan dan kesejahteraan sosial perempuan lansia di Indonesia," ujar Woro. **(Ati)**-d

KR-Rini Suryati

Deputi Bidang Perlindungan Hak Perempuan Kemen PPPA Ratna Susianawati tengah (kerudung biru).

LBH APIK Mengupas
Diasuh Lembaga Bantuan hukum 'Asosiasi Perempuan Indonesia Untuk Keadilan' Yogyakarta

Janji Dinikahi

Tanya:

Saya ASN. Belum menikah. Berteman dekat dengan laki-laki ASN. Dia masih terikat perkawinan, namun selalu bilang sedang proses perceraian. Hubungan kami sudah berjalan setahun lebih. Berjalannya waktu hubungan kami merenggang dan janji akan menikahi tidak ditepati. Belakangan saya ketahui dia kembali kepada istrinya. Saya sungguh sakit hati. Saya merasa tertekan dan depresi. Saat ini masih mengonsumsi obat penenang dan terindikasi IMS (Infeksi Menular Seksual). Apakah saya bisa menuntutnya untuk menikahi saya. Kalau tidak bersedia apakah dapat dilaporkan polisi? **Kiki, Yogya**

Jawab:

Kami sangat prihatin dengan kejadian Anda. Banyak kasus seperti ini. Dalam kasus ini, status sebagai ASN terikat peraturan disiplin Pegawai Negeri, belum lagi aturan-aturan turunannya yang berlaku pada tingkat instansi masing-masing. Yang menjadi tuntutan Anda nampaknya sesuatu yang sulit atau tidak mungkin dilakukan, karena statusnya sebagai ASN, dan masih terikat pernikahan yang sah dengan perempuan lain. Untuk tuntutan yang lain silakan kumpulkan semua bukti yang dimiliki dan silakan ke Kantor LBH Apik Yogya. (*)-d

MENTERI PPPA

Teruskan Perjuangan Perempuan dan Anak

MELANJUTKAN perjuangan dalam mewujudkan hak-hak perempuan dan anak di Indonesia, siap dilakukan Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Arifatul Choiri Fauzi.

KemenPPPA akan terus menjadi garda terdepan dalam memperjuangkan hak-hak perempuan dan anak.

"Saya menyadari, tantangan yang dihadapi bangsa ini masih besar, banyak perempuan yang terpinggirkan, anak-anak yang tidak memperoleh hak-haknya, dan kekerasan yang masih terjadi. Namun, dengan dukungan berbagai pihak, saya yakin semua tantangan tersebut dapat diatasi. Saya berjanji akan bekerja keras dengan segenap kemampuan, bekerja sama dengan seluruh elemen masyarakat," ujar Arifatul.

Menurut alumni UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta itu, perempuan adalah pilar bangsa. Jika ia baik, maka baiklah negara. Jika ia rusak, hancurlah negara. "Karena itu, mari kita bersama-sama memperkuat pilar bangsa melalui pemberdayaan perempuan dan perlindungan anak, demi masa depan Indonesia yang lebih baik. Kita mulai perjalanan baru ini dengan semangat tinggi, tekad kuat, dan doa tulus," katanya.

Arifatul satu dari sedikit menteri perempuan di Kabinet Merah Putih. Sebelum ditunjuk sebagai menteri, Arifatul merupakan Wakil Ketua Tim Kampanye Nasional (TKN) Prabowo - Gibran pada Pilpres 2024. Perempuan yang lahir di Madura 28 Juli 1969 ini juga aktif sebagai anggota Komisi Informasi dan Komunikasi Majelis Ulama Indonesia (Infokom MUI).

Juga sekretaris umum Pengurus Pusat Muslimat Nahdlatul Ulama. Pernah menerbitkan sebuah buku berjudul *Kabar-kabar Kekerasan dari Bali*. Buku ini menyoroti bagaimana peran media massa dalam pemberitaan peristiwa bom Bali.

Pendidikan Berkualitas

WAKIL Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPPA)Veronica Tan menyampaikan, dalam menjalankan tugasnya akan fokus pada upaya preventif. Terutama dalam mengedukasi perempuan dan anak-anak. Ia menekankan pentingnya kemandirian perempuan dan pendidikan berkualitas bagi anak-anak dalam menghadapi berbagai tantangan di masa depan.

"Saya ingin Ibu-ibu di Indonesia tidak hanya memiliki anak, juga memikirkan kualitas pendidikan mereka ke depan. Hal ini penting agar mereka bisa membesarkan anak yang berkualitas, bukan sekadar kuantitas. Perempuan juga harus bisa mandiri, apalagi jika ada pendamping, mereka bisa saling membantu," ungkap Veronica.

"Namun yang utama adalah perempuan bisa berdiri sendiri dalam segala situasi. Saya akan mendukung semua program yang sudah dijalankan Menteri PPPA dan berkoordinasi dengan semua pihak terkait, tugas ini membutuhkan kerja sama semua pihak untuk menciptakan lingkungan yang lebih baik bagi perempuan dan anak-anak di Indonesia," tambahnya. **(Ati)-d**