

## Sebabkan Kanker Servik dan Stunting Hindari Pernikahan Usia Muda

**P**ERNIKAHAN usia muda, akan menyebabkan kanker mulut rahim dan melahirkan anak stunting. Hal ini dikatakan Kepala Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) Hasto Wardoyo, di Jakarta kemarin.

Hal itu disampaikan Hasto, merespons ajakan atau imbauan menikah di usia dini yang lagi viral di media sosial. Kaum muda dengan rentang usia 12-21 tahun diimbau untuk segera menikah. Menurut Hasto, pernikahan dini sangat berbahaya. Karena itu, pihaknya mengingatkan agar pernikahan disiapkan secara matang, termasuk usia yang mencukupi.

"Pernikahan dini sangat bermasalah. Saya selaku Kepala BKKBN, melarang keras perkawinan anak dan perkawinan dini," tegas Hasto

Pernikahan yang tidak dilakukan dengan persiapan yang matang, termasuk secara usia, sangat berpotensi melahirkan anak stunting (anak mengalami kekerdilan).

Kedua, proses persalinan yang bisa terganggu atau macet, karena panggul perempuan yang belum cukup usia sempit sehingga mengancam kematian bayi. "Ketiga, anak-anak dan perempuan hamil terlalu muda potensi robek mulut rahim dan jalan lahir saat proses melahirkan dan mengancam perdarahan serta kematian," tuturnya.

Selain itu potensi banyak penyakit preeklamsia, tensi darah naik, kaki bengkak, kejang saat persalinan dan kematian ibu. "Ini banyak juga pada perempuan yang hamil pada usia kurang dari 20 tahun,"

Bahaya keempat, tutur Hasto, perkawinan di usia muda bias menjadi penyebab terjadinya kanker mulut rahim.

Kelima, perempuan yang hamil pada usia pertumbuhan maka tulangnya berhenti tumbuh dan cenderung keropos atau osteoporosis, dan pada saat memasuki usia

menopause menjadi bungkuk, mudah patah tulang, dan menjadikan usia tua tidak produktif.

### Penyakit Menular Seksual

Peningkatan risiko penyakit menular seksual dan kanker leher rahim, pada usia dini, dapat meningkatkan risiko terinfeksi HIV pada perempuan. Kondisi ini terutama terjadi apabila suami berusia lebih tua, pernah menikah, atau telah melakukan hubungan seksual dengan banyak wanita sebelumnya.

Kurangnya kesadaran untuk memakai alat kontrasepsi saat melakukan hubungan seksual, juga meningkatkan risiko penularan penyakit menular seksual pada wanita.

Selain itu, organ reproduksi wanita yang belum berkembang sempurna, ikut meningkatkan risiko terhadap

(infeksi jamur) pun berpotensi dialami pasangan yang menikah muda. Selain itu, pernikahan dini juga dapat meningkatkan risiko penularan human papillomavirus (HPV) dan kanker serviks (leher rahim).

### Risiko Komplikasi

Risiko gangguan selama kehamilan dan persalinan

Menjalani kehamilan dan persalinan pada usia terlalu muda, dapat memicu risiko komplikasi. Misalnya, proses persalinan yang sangat panjang, hingga sehari-hari. Kondisi ini merupakan penyebab utama kematian ibu dan bayi.

Bayi yang dilahirkan oleh ibu dengan usia di bawah 20 tahun, berisiko mengalami kematian, atau tidak bisa bertahan hidup dalam seminggu pertama setelah dilahirkan. Kondisi semacam ini jarang terjadi pada perempuan yang melahirkan pada rentang usia 20-29 tahun..

Bahaya pernikahan dini yang tidak kalah pentingnya adalah gangguan kesehatan pada anak yang dilahirkan. Anak berusia di bawah lima tahun yang lahir dari ibu di bawah umur, memiliki risiko lebih besar terhadap malnutrisi (gizi buruk), bahkan kematian.

Sementara itu, kondisi yang buruk pada usia-usia awal kehidupan, akan berdampak pada perkembangan otak, serta kemampuan anak hingga dewasa kelak.

Pernikahan di usia kanak-kanak juga dapat merenggut masa kecil. Selain itu, pernikahan dini mengurangi kesempatan untuk menyelesaikan Pendidikan, dan membangun persahabatan dengan teman-teman sebaya.

Usia 28-32 tahun dianggap ideal untuk menikah. Secara statistik, perceraian terjadi 50 persen lebih sedikit pada pasangan yang menikah di usia 25 tahun, dibanding dengan mereka yang menikah di usia 20 tahun. Dengan mengetahui usia ideal untuk menikah, bahaya pernikahan dini diharapkan dapat dihindari. (Ati)

**Pernikahan yang tidak dilakukan dengan persiapan yang matang, termasuk secara usia, sangat berpotensi melahirkan anak stunting (anak mengalami kekerdilan).**



ILUSTRASI JOS

infeksi HIV, melalui luka pada saat persalinan dara, vagina, maupun leher rahim. Penyakit menular seksual lainnya seperti herpes, gonore, dan klamidia

RUMAH SAKIT "JIH"  
EMERGENCY CALL  
0274-4663555

JIHealth corner  
Tanya jawab kesehatan

## Akupunktur Medik Pasien Hemodialisis

Oleh: dr. Harizah Umri Sp.Ak  
Dokter Spesialis Akupunktur Medik RS JIH



**PENYAKIT** Ginjal Kronik (PGK) adalah kondisi kerusakan ginjal yang terjadi selama 3 bulan atau lebih, abnormalitas struktural atau fungsional ginjal, dengan atau tanpa penurunan Laju Filtrasi Glomerulus (LFG), ketidakseimbangan zat dalam darah dan urin, juga pemeriksaan pencitraan. Penderita PGK dapat mengalami gejala nyeri, gatal, rasa kebas di jari tangan dan kaki, gangguan tidur, depresi, kelelahan, mual dan muntah serta gejala lainnya. Jumlah penderita PGK meningkat dari tahun ke tahun, perlu biaya perawatan tinggi, dan prognosis yang kurang baik sebab dapat menyebabkan kematian. Penyebab PGK terbanyak adalah diabetes mellitus, hipertensi, peradangan ginjal dan batu ginjal.

Lebih dari 90 persen penderita PGK, akan menjalani terapi hemodialisis. Hemodialisis (HD) adalah salah satu terapi pengganti fungsi ginjal yang menggunakan alat khusus. HD dapat menyaring darah dari zat sampah tubuh dengan menggunakan membran semipermeabel. HD dilakukan pada gagal ginjal akut (dengan tujuan mengatasi kegawatan medik), dan gagal ginjal kronik (dengan tujuan mempertahankan keberlangsungan hidup dan memperbaiki kualitas hidup).

Efek samping atau komplikasi HD diantaranya: gatal di kulit, sulit tidur, kelelahan, mual dan muntah, kram otot, kebas dan nyeri di ujung jari tangan-kaki, dll. Walaupun cenderung timbul efek samping pada pasien HD namun terapi ini harus tetap rutin dilakukan bagi penderita gagal ginjal. Oleh karena itu, perlu penanganan yang efektif dan aman untuk mengatasinya.

### Mengurangi Gejala

Sebuah telaah sistematis Cochrane (2016) menyebutkan bahwa akupunktur digunakan pada penyakit/kondisi kronik untuk mengurangi gejala, hingga mening-

katkan kualitas hidup penderita. Cara kerja akupunktur medik yaitu efek anti-inflamasi (anti-peradangan) kolinerjik, lewat perangsangan saraf parasimpatis. Selain itu terdapat efek analgetik (peredai nyeri) segmental dan ekstra-segmental, serta pengaturan sentral opioid endogen dan serotonin.

Gatal kulit (pruritus uremika) pada hampir seluruh tubuh dialami lebih dari 40 persen pasien HD. Mengapa hal ini bisa terjadi, masih belum dapat dipastikan, kemungkinan karena proses mikroinflamasi. Gatal sulit dikendalikan dan terapi yang efektif terbatas adanya.

Dari jurnal *Kidney International* (2015) disebutkan, pilihan terapi salah satunya adalah akupunktur. Dalam jurnal tersebut juga diperlihatkan bahwa akupunktur ada pada algoritma penanganan pruritus akibat penyakit ginjal kronik.

Sulit tidur (insomnia) dapat terjadi pada lebih dari 85 persen pasien HD, bila tidak ditangani lebih lanjut, akan sangat berpengaruh pada kualitas hidup pasien. Dari berbagai penelitian di luar maupun dalam negeri telah dibuktikan, bahwa akupunktur medik dapat memperbaiki kualitas dan lamanya tidur hingga kualitas hidup pasien HD. Akupunktur dapat menormalkan sekresi melatonin nokturnal, meningkatkan GABA, menurunkan kadar kortikosteron dan ACTH. Akupunktur juga meningkatkan kadar endorfin, enkefalin dan dinorfin yang kesemuanya berguna dalam mengatasi insomnia.

Matrasa pada jari-jari tangan dan tungkai (neuropati uremika) umum terjadi pada pasien PGK yg menjalani HD ataupun tidak. Diperkirakan terjadi pada lebih dari 60 persen pasien HD. Akupunktur mengaktifkan jalur serotonergik dan meningkatkan aliran darah ke alat gerak (ektremitas) sehingga dapat mengurangi nyeri neuropatik.

Selain efektif, akupunktur medik aman dilakukan pada pasien dengan gangguan ginjal sebab tidak menggunakan zat/bahan kimia lain yang dikawatirkan dapat memperburuk fungsi ginjal. Pada pasien HD yang mendapat terapi antikoagulan pun akupunktur, tetap dapat dilakukan. Pastikan akupunktur medik dilakukan oleh tenaga profesional terlatih sesuai kompetensinya.

Tetap yang utama adalah pencegahan agar tidak menjadi sakit, yaitu dengan periksa kesehatan berkala (kontrol gula darah pada penderita diabetes, kontrol tekanan darah pada penderita hipertensi), olahraga teratur, pola makan seimbang, istirahat cukup, kelola stres dan hindari asap rokok.\*\*\*

# KELUARGA

## Menyikapi Masa Pubertas pada Anak Berkebutuhan Khusus

"Pa, itu artis A sama B ada apa?"

Kaget Itulah yang pertama kali dirasakan Sony Harsono (52). Bagaimana tidak, pulang sekolah tiba-tiba anaknya, Priyaka Irfan Astama Harsono bertanya tentang video artis yang sedang viral.

Tak ingin membuat anaknya penasaran, dia lalu berdiskusi dengan istrinya Sumantina Puji Astuti. Hal pertama yang dibahas, apakah anaknya sudah mimpi basah atau belum. Dan ternyata sudah. Karena sebenarnya Sony dan istrinya, sudah pernah berdiskusi soal pubertas buat anaknya.

"Video yang ditanyakan Ipang saya download. Lalu kita nonton berdua. Waktu itu reaksi Ipang agak gelisah. Begitu selesai, saya ajak diskusi kalau apa yang ada dalam video itu salah. Karena mereka bukan suami istri," kata Sony dalam *ngonline* seru 'Cara Menyikapi Pubertas pada Anak Berkebutuhan Khusus (ABK)' yang diselenggarakan Komunitas

Dunia Tak Lagi Sunyi (DTLS).

### Bukan Anak Bodoh

Meski Ipang adalah ABK tuli, bukan berarti dia tidak merasakan apa itu puber. Karena sejatinya anak tuli bukan anak yang bodoh. Mereka adalah anak pintar, otak dan nalar mereka sama dengan anak normal. Hanya saja, mereka tidak bisa mendengar.

Saat Ipang masuk usia puber dan bersamaan dengan video viral artis, Sony harus bersikap. Karena masa itu, informasi tidak dapat dibendung. Jadi Sony memilih untuk menjadi sumber informasi anaknya tentang apapun. Termasuk seks. Dia tidak ingin anak semata warganya, mendapatkan in-

formasi yang salah.

Karena sampai saat ini, pendidikan seks di Indonesia masih dianggap tabu. Padahal di tengah gempuran informasi seperti saat ini, sudah tidak zamannya lagi. Anak bisa mendapatkan informasi tentang seks dari mana saja. "Untuk anak normal saja pubertas itu menjadi masalah pelik, apalagi ABK. Meski pubertas itu tidak bisa dipandang ABK atau bukan," ujarnya.

Dia ingat betul, ketika mendapatkan mimpi basah pertamanya dia cerita kepada ibunya. Sama ibunya dia disuruh ke bapaknya. Dan duduklah mereka berdua, dan mendapatkan penjelasan tentang mimpi basah. Dia bisa berbicara secara terbuka dengan bapaknya, dan dia teruskan untuk komunikasi dengan Ipang.

"Karena Ipang tuli, maka cara penyampaiannya saya sesuaikan dengan kondisi dia saat itu. Melalui video dan gambar. Namun jangan sampai dile-

watkan kontak mata, karena anak tuli itu sangat perasa. Dari kontak mata, mereka dapat melihat kalau kita serius saat sedang berbicara," ujarnya.

### Jangan Menghindar

Hal yang ditekankan, ketika anak mulai bertanya tentang seks orang tua jangan menghindar. Karena informasi saat ini, dapat diakses dengan mudah. Jangan sampai mereka justru mendapatkan informasi yang salah. Melainkan saatnya dirangkul dan dikasih tahu, mana yang boleh dan tidak boleh.

"Caranya bagaimana? Disesuaikan dengan kondisi anak. Apalagi ABK. Yang penting jangan menghindar karena bahaya. Dari usia dini dapat dimulai dengan mengenalkan organ vital, mana yang boleh dipegang dan mana yang tidak. Karena pubertas itu tidak hanya berlaku pada ABK saja. Tapi semua remaja," tegasnya.

### Tantangan Orangtua

Tanda seorang anak mulai masuk masa pubertas, ketika mereka mengalami perubahan emosional, fisik dan sosial emosi. Sama, baik itu anak normal maupun berkebutuhan khusus. Perubahan fisik seperti mulai tumbuh rambut di wajah, ketiak dan daerah kemaluan. Hingga ada perubahan suara pada pria dan menstruasi pada wanita.

"Ini menjadi tantangan orangtua ABK. Terutama ketika usia kronologisnya, tidak sama dengan usia biologis. Apalagi jika ada gangguan penyerta lain. Seperti intelektual, kesu-

litan komunikasi dan yang lain. Tubuhnya sudah menuju dewasa, tapi kematangan berpikirnya belum bisa mengikuti," kata psikolog yang juga memiliki anak tuli, Sri Susanti Tjahja Dini.

Karena membutuhkan waktu yang lebih lama untuk memahami konsep pubertas, maka sebaiknya informasi ini dikenalkan sejak dini. Bisa dimulai dengan mengenalkan anggota tubuh pada usia 3-9 tahun. Termasuk membedakan, mana tempat publik dan pribadi. Contohnya setelah mandi ganti bajunya di kamar mandi. Tidak boleh di ruang tamu, karena itu sudah terma-

suk area publik.

Pada rentan usia 9-15 tahun, dapat dijelaskan tentang makna dan proses apa saja ketika menstruasi. Termasuk mimpi basah dan apa yang harus dilakukan bila hal tersebut terjadi. Bagaimana cara mengenai dan mengatakan "tidak" pada sentuhan seksual oleh oranglain, juga sudah dapat dikenalkan pada rentan usia ini.

Usia 16 tahun ke atas, tentu lebih kompleks lagi. Seperti proses terjadinya hubungan antar pribadi, perkembangan dorongan seksual serta bagaimana mengatasinya, beda antara cinta kasih dan hubungan seks sampai

hukum konsekuensi dari menyentuh orang lain secara seksual, hingga informasi penularan penyakit seksual.

"Pada individu berkebutuhan khusus, butuh bantuan orang lain yang dapat membimbing dan memberi pengarahan atas perubahan yang terjadi. Baik fisik maupun psikis. Bisa orangtua, guru, kakak atau profesional. Untuk itu, penting bagi kita untuk mengetahui dengan siapa anak kita berteman. Apakah sudah masuk masa puber semula atau belum. Jangan sampai mereka berada di lingkungan yang salah," ujarnya.

(Atiek Widyastuti H)-f

## Disiapkan Sebelum Usia 10 Tahun

**KETIKA** anak berkebutuhan khusus (ABK) mulai merasakan rasa jatuh cinta dan menembak/mengatakan cinta, sebagai orangtua juga harus memberikan penjelasan tentang tahapan dalam menembak seseorang untuk menjadi pacarnya. Ibu menjelaskan kepada anaknya, misal ketika mengatakan cinta tetapi dari lawan jenis belum membalas jawabannya berarti kalian belum bisa disebut pacaran. Orangtua juga harus menjelaskan do and don't, selalu mengingatkan, dan tegas kepada anaknya.

"Aturan-aturan dalam mempersiapkan masa pubertas dan jatuh cinta oleh ABK harus dipersiapkan mulai dari sebelum umur 10 tahun" tegas Rose Mini, Psikolog dan pemerhati tumbuh kembang anak.

Bunda Romi, panggilan akrab Rose Mini menambahkan, karena mempunyai struktur otak yang berbeda, sehingga memandang dunia juga berbeda ketika pubertas, juga berbeda dengan



KR-Rini Suryati  
Psikolog Rose Mini

lebih tinggi, laki-laki lebih cepat terangsang secara visual apa yang dilihat itu lebih mudah. Sedangkan perempuan lebih romantis ketika melihat melalui matanya. Kalau anak laki-laki secara biologi ketika melihat sesuatu yang membuat dia senang maka dia akan menyukainya" ujarnya.

Anak-anak sebelum pubertas mulai diajarkan berbagai aturan seperti setelah makan harus mencuci tangan, setelah mandi untuk menggunakan pakaian di dalam kamar mandi, diajarkan untuk mengatur pakaian dirumah dan di luar berbeda. (Ati)-f



Tangkapan layar nara sumber dan juru bahasa isyarat saat online.

KR-Atiek Widyastuti H