

KENALI TANDA-TANDANYA

Waspada Peradangan Kronis Sendi

OSTEARTHTRITIS (OA) adalah peradangan kronis sendi yang terjadi karena adanya kerusakan pada tulang rawan. Gangguan kesehatan pada persendian ini tak hanya terjadi pada orang lanjut usia (lansia), namun juga bisa menyerang siapa saja.

"OA ini dapat terjadi pada siapa saja. Meskipun angka dominan OA ini terjadi pada wanita, namun siapa saja berisiko, seperti pada mereka yang berat badan berlebih, pola olahraga yang tidak mempertimbangkan bentuk tubuh, dan faktor genetik," ujar Medical Executive PT Kalbe Farma Tbk (Kalbe) dr Meilisa Tiffani dalam Instagram Live @ptkalbefarmatk. Melalui program ini, Kalbe berupaya mengedukasi masyarakat terkait osteoarthritis.

"Jelas juga perbedaan antara osteoporosis dengan osteoarthritis (OA). OA adalah kerusakan pada tulang rawan, sedangkan osteoporosis adalah berkurangnya densitas tulang atau tulang keropos," kata dr Meilisa Tiffani.

Berat Badan Berlebih

Ia menjelaskan, berat badan berlebih akan semakin membebani lutut, terlebih pada wanita. Di sisi lain, pola olahraga yang tidak disesuaikan dengan bentuk tubuh juga dapat berisiko merusak tulang rawan tubuh, seperti pemilik berat badan berlebih yang memaksakan olahraga lompat-lompat dan berlari (beban tubuh bertumpu pada lutut atau satu kaki).

Menurut dr Meilisa, penyakit ini bersifat degeneratif, karena terus terjadi dan mengalami perburukan seiring waktu. Ketika ada kerusakan, akan terus terjadi kerusakan tanpa ada perbaikan. Apabila semakin berat, maka dapat mengganggu aktivitas atau fungsi menurunkan kualitas hidup.

Namun, lanjutnya, jika dilakukan kegiatan atau aktivitas yang tepat, kondisi OA dapat dihindari. Di antaranya, dengan melakukan olahraga yang tepat dan sesuai, menggunakan alas kaki yang nyaman, hingga menjaga berat badan sesuai index massa tubuh dan konsumsi suplemen seperti glukosamin.

"Penderita OA yang sudah mengalami nyeri atau sakit dapat dibantu dengan obat-obatan antinyeri, untuk mengatasi gejala nyeri tersebut walaupun tidak memperbaiki kerusakan sendi yang sudah terjadi," jelas dr Meilisa.

Lalu digunakan atau dikonsumsi secara bertahap, mulai dari obat topikal yang dioles seperti krim dengan kandungan methyl salicylate, obat antinyeri yang diminum secara oral, hingga dengan disuntikkan cairan hyaluronic acid untuk mengurangi rasa nyeri, atau bahkan sampai dioperasi untuk

penggantian lutut.

Sesuai tagline Bersama Sehatkan Bangsa, dalam hal ini Kalbe menyediakan produk yang berhubungan dengan OA, dimulai dari antinyeri yang dapat dikonsumsi sesuai resep dokter. "Ada juga krim oles seperti produk Mediflex Plus untuk nyeri sendi dan otot," ujar Senior Product Manager Kalbe Farma Yulia Kowira.



ILUSTRASI JOS

Menurutnya, terdapat sejumlah kandungan yang cukup baik di dalamnya. Di antaranya, methyl salicylate sebagai pereda nyeri dan radang; camphor sebagai anti nyeri; dan glucosamine yang merupakan komponen penyusun tulang rawan dan berperan penting untuk perbaikan serta mempertahankan tulang rawan.

Dikatakan, Mediflex Plus dapat digunakan siapa saja, dioleskan pada badan, sebelum dan setelah melakukan olahraga, juga sebelum tidur untuk merilekskan otot tubuh karena memberikan rasa hangat. Namun, tidak dianjurkan untuk orang yang hipersensitif dengan kandungan krim, seperti alergi pada camphor. Kemudian, harus konsultasi dengan dokter kandungan terlebih dahulu sebelum menggunakannya pada ibu hamil, untuk mengetahui tingkat keamanannya.

"Terdapat pula obat yang disuntikkan ke lutut yaitu hyaluronic acid atau cairan sendi, Hyajoint dan Hyajoint Plus yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan, dan digunakan atau disuntikkan oleh dokter yang memadai agar penyuntikannya tepat di rongga sendi," jelas Yulia.

Tidak Boleh Diabaikan

Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Ditjen Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan dalam publikasinya menyebutkan, osteoarthritis mungkin tidak sepopuler osteoporosis. Namun, hal itu tidak boleh diabaikan. Osteoarthritis terdengar mirip dengan osteoporosis. Tapi keduanya

merupakan jenis penyakit yang berbeda. Jika osteoporosis berhubungan dengan tulang, maka osteoarthritis berurusan dengan persendian.

Osteoarthritis merupakan suatu gangguan kesehatan dimana terjadi kekakuan dan peradangan pada persendian. Nyeri sendi merupakan salah satu indikasi adanya radang pada sendi. Rasa nyeri ini timbul saat cairan khusus (sinovial) dalam sendi berkurang. Padahal cairan tersebut berfungsi sebagai peredam tekanan dan pelumas sendi.

Kondisi ini akan semakin memburuk karena sendi dapat kehilangan kelenturannya. Keadaan ini masih ditambah dengan ujung tulang yang mulai pecah dan terkikis, yang pada akhirnya membuat tulang-tulang saling bersentuhan secara langsung tanpa ada bantalan yang melindungi dan meredamnya.

Osteoarthritis sering dikaitkan dengan masalah penuaan. Memang iya, namun tidak hanya didominasi orang yang sudah tua. Sebab, saat usia bertambah, kelenturan persendian akan mengalami penurunan sebagai bagian dari proses alami penuaan. Namun sebelumnya osteoarthritis tak hanya didominasi orang yang sudah tua. Belakangan kasus osteoarthritis juga mulai banyak menyerang mereka yang berusia muda. Bahkan pria berusia di bawah 40 tahun lebih banyak yang terkena osteoarthritis dibandingkan perempuan di usia yang sama.

Usia menjadi salah satu faktor risiko osteoarthritis. Beberapa ahli juga mengaitkan osteoarthritis dengan jenis kelamin. Pria disinyalir lebih banyak terkena gangguan sendi ini dibandingkan perempuan. Penjelasan singkatnya, karena aktivitas pria yang dianggap lebih dinamis daripada perempuan.

Selain itu, pola hidup obesitas juga disebut-sebut merupakan faktor risiko osteoarthritis. Ini mungkin saja terjadi. Sebab saat tubuh kelebihan berat badan, maka beban yang harus dipikul persendian khususnya di bagian lutut, akan semakin besar. Sedangkan obesitas sering dikaitkan dengan pola hidup yang tidak sehat.

Proses penuaan memang tidak bisa dihentikan. Tapi hal lain bisa dilakukan untuk meminimalkan risiko serangan osteoarthritis. Menerapkan pola hidup sehat adalah hal paling penting untuk dilakukan. Perbaiki pola makan dan jangan lupa berolahraga secara teratur. Jika sudah telanjur terereka osteoarthritis, segera konsultasi dengan ahlinya. Dokter akan membantu dengan obat-obatan yang berfungsi mengurangi peradangan, meminimalkan atau mencegah agar sendi tidak semakin bermasalah. (San)



RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JiHealth corner
Tanya jawab kesehatan

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

Tentang Monkeypox (Cacar Monyet)

Oleh: dr Aninda Dian Anggraeni

SAAT ini, sedang banyak berita mengenai kejadian infeksi virus Monkeypox atau yang bisa dikenal dengan Cacar Monyet. Menurut data, sudah ada satu kasus pasien terinfeksi monkeypox di Indonesia, setelah melakukan perjalanan ke luar negeri.

Monkeypox merupakan virus yang awalnya menular dari hewan ke manusia, melalui cakaran atau gigitan hewan pengerat seperti tupai, tikus, atau monyet yang terinfeksi virus tersebut. Maka penyakit yang ditimbulkan disebut Monkeypox atau Cacar Monyet.

Cacar Monyet menyebar antar manusia, melalui percikan liur yang masuk melalui mata, mulut, hidung, atau luka di kulit. Penularannya juga bisa melalui benda yang terkontaminasi, seperti pakaian penderita.

Gejala Cacar Monyet akan muncul 5-21 hari sejak penderita terinfeksi virus. Gejala awal Cacar Monyet sebenarnya sama dengan gejala infeksi virus pada umumnya,

seperti demam, letih, atau lemas, sakit kepala, nyeri otot, menggigil, dan pемvesaran kelenjar getah bening.

Gejala awal tersebut dapat berlangsung selama 1-3 hari atau lebih, kemudian setelah itu ruam (kemerahan) akan muncul di wajah dan menyebar ke bagian tubuh lain, seperti lengan atau tungkai. Ruam yang muncul akan berkembang menjadi plenting (bintil) berisi cairan hingga berisi nanah, lalu pecah dan berkerak, kemudian menyebabkan lesi di permukaan kulit.

Seperti penyakit virus pada umumnya, Cacar Monyet merupakan penyakit self limiting disease atau penyakit yang dapat sembuh sendiri, dengan gejala yang dapat berlangsung selama 2-4 minggu. Namun karena risiko kematiannya cukup tinggi yaitu mencapai 3-6% bahkan bisa mencapai 10%, maka harus ditangani dengan baik sehingga tidak terjadi komplikasi, dan penularan



yang luas.

Terjadinya kematian pada kasus Cacar Monyet, umumnya karena komplikasi seperti infeksi paru-paru dan radang otak (ensefalitis). Risiko terjadinya komplikasi berat lebih tinggi pada anak-anak dan dewasa muda, orang dengan daya tahan tubuh lemah.

Pencegahan yang dilakukan:

- Menjaga daya tahan tubuh dengan asupan gizi yang baik
- Hindari kontak langsung dengan orang yang bergejala
- Cuci tangan dengan sabun/hand sanitizer dan menggunakan masker

Untuk saat ini belum terdapat vaksin spesifik, untuk melindungi diri dari Cacar Monyet. Namun menurut WHO, vaksin Cacar Air / Varicella 85% efektif mencegah infeksi Cacar Monyet. Waspada gejala dan tandanya, serta lakukan pencegahan sedini mungkin. Segera periksa ke Dokter Rumah Sakit JIH, jika mengalami gejala seperti tersebut di atas untuk penegakan diagnosis dan pengobatan lebih lanjut. ***

KELUARGA

GEMPURAN PEMASARAN DIGITAL SEMAKIN KUAT

Saatnya Anak Menghargai Uang

BEBERAPA ibu yang sedang arisan, tampak mengobrol mengenai uang saku anak. Ada yang mengeluh, baru saja mengisi dompet digital untuk sang anak, namun cepat habis. Ada yang suka membeli makanan, atau sekadar pernak-pernik mengikuti trend.

"Kalau diberi uang saku, kadang habis semua, untuk beli jajanan juga mainan yang umurnya hanya sebentar. Rasanya seperti pemborosan dan anak tidak menghargai uang, karena kalau ditanya selalu bilang, ini murah kok mah," kata Gupi, ibu 3 anak dari Pandeyan Yoga.

Gupi mengatakan, dirinya sering mengingatkan anaknya yang masih di bangku SD untuk jajan seperlunya saja, jangan berlebihan. Bila uang saku sisa, sebaiknya ditabung untuk membeli hal yang berguna atau yang sudah lama diinginkan.

Dikatakan, untuk menghemat, anak membawa bekal dari rumah. Namun kadang anak minta tambahan uang saku, karena melihat temannya jajan, dan sebagai orangtua tidak tega. sehing-

ga anak menjadikan adanya uang saku sebagai keharusan. Sedang anak yang sudah menginjak remaja dan sudah mengenal M-banking, juga membuat orangtua waswas karena sangat sulit mengontrol, apalagi bila anak tidak terbuka.

Psikolog dan Ketua Lembaga Perlindungan Anak Indonesia (LPAI) Seto Mulyadi atau Kak Seto mengatakan orangtua bisa menjadi sahabat anak dengan mengutamakan diskusi, bukan memberikan instruksi semata.

Lewat diskusi tersebut, orangtua dan anak bisa membuat perjanjian tentang hal-hal yang perlu diperhatikan, mulai soal kehidupan sehari-hari, sekolah sampai mengatur uang saku atau uang bulanan. Apalagi, gempuran market-ting digital sangat gencar, belanja online bisa apa saja,

dengan berbagai varian harga yang membuat anak mudah tergiur, karena dengan sentuhan jari-jari, barang yang dikehendaki bisa terwujud. "Dengan demikian, akhirnya anak terkontrol tapi tidak dalam tekanan. Orangtua memberi teladan dan memotivasi anak, juga memberi kesempatan anak bergerak tapi tetap terpantau dalam jalur yang tepat,"ujarnya.

Mengenai banyak pendapat mengatakan bahwa generasi milenial atau generasi yang saat ini berusia 20-30 tahun adalah generasi yang paling payah dalam mengatur keuangan. Hal ini dikarenakan bahwa generasi milenial memiliki gaya hidup yang berbeda dengan generasi sebelumnya.

Sebagian besar generasi milenial cenderung memiliki gaya hidup yang lebih boros, sulit menabung serta tidak terlalu memperdulikan kebutuhan investasi di masa yang akan datang.

Hal ini tentunya akan mengakibatkan adanya risiko finansial yang akan dihadapi oleh generasi milenial di masa depan, akibat

pengelolaan keuangan yang kurang sehat.

Untuk itu, saatnya, anak harus dilatih untuk menghargai uang dan mengelolanya dengan baik. Salah satunya dengan memiliki tujuan dan rencana keuangan yang jelas, akan membuat lebih mudah dalam menentukan rencana finansial seperti yang ingin dilakukan.

Bila anak diberi uang bulanan, maka dapat membagi porposi keuangan dengan metode 50:30:20 dari pemasukan yang dimiliki setiap bulannya. 50 persen untuk sehari-hari dalam satu bulan, 30 persen untuk tabungan, lainnya, dan 20 persen untuk kebutuhan konsumtif. Kadang, saat kumpul dengan teman, sekali-sekali makan bersama di tempat favorit.

Langkah lainnya, anak diminta rutin mengecek jumlah uang di rekening dinilai cukup berpengaruh dalam upaya mengatur keuangan. Mengecek jumlah uang yang tersisa di rekening akan membuat kita semakin berhati-hati ketika ingin menggunakannya. Perlu diingat juga jangan pernah menggunakan uang yang ada di tabungan jika tidak dalam kondisi yang mendesak.

Saat anak bisa membantu berbelanja di supermarket, anak bisa diajak berbelanja dengan membawa potongan kupon, yang bisa diambil di koran atau majalah. Anak lalu diberi pengarahan untuk membeli barang yang tertera di brosur yang sedang diskon. Sehingga anak juga belajar hemat dalam mengatur keuangan. Tentu saja berbelanja barang yang dibutuhkan, bukan yang diinginkan. (Ati)-d

LBH APIK Mengupas
Diasuh Lembaga Bantuan Hukum
'Asosiasi Perempuan Indonesia Untuk Keadilan' Yogyakarta
Alamat: Jl. Damai Jl. Kaliurang, Jaban RT 01RW 025 Desa Sinduharjo Ngaglik Sleman. Hp 081903763537, 8179410624

Suami Tak Mau Ikrar

Tanya :

Saya di cerai suami dan sudah putusan di Pengadilan Agama, salah satu putusannya saya mendapat hak iddah dan mut ah jumlahnya lumayan banyak, karena suami pejabat dan mampu bayar nafkah 2 tersebut . Tapi suami mengatakan tidak akan memberikan hak hak tersebut pada saya. Minggu depan sudah ikrar talak. Bagaimana kalau suami tidak mau menyerahkan hak-hak saya?

Ria Yogyakarta

Jawab

Benar hak istri yang digugat cerai su-

ami mendapat hak Iddah dan Mut ah. Apabila suami belum bisa ikrar dan serahkan hak hak istri, maka majelis hakim akan memberikan waktu 6 bulan . Apabila waktu 6 bulan tidak dilaksanakan, maka suami istri tersebut kembali status sah menjadi pasangan suami istri yang sah menurut undang undang negara. Demikian jawaban kami semoga bermanfaat.

LBH Apik Jogjakarta, Jl Kenanga 4
Perumnas Condong Catur , Sleman,
DIY.
Yogyakarta 0896 1922 5658

KLINIK PKBI

Persiapan Jelang Steril

Tanya:

Saya mengandung anak ke empat. Saya berniat untuk steril saja karena merasa kerepotan. Apakah yang harus saya persiapkan?. Berapa jarak dilakukan operasi steril setelah kelahiran?.

Noni, Sleman

Jawab :

Sterilisasi pada laki-laki disebut vasektomi, sedangkan steril pada perempuan (tubektomi). Sterilisasi merupakan metode kontrasepsi yang tidak menginginkan kehamilan lagi.

Umumnya steril dipilih dikarenakan ibu sudah memiliki lebih dari tiga anak, berusia di atas 30 tahun, tidak menginginkan keturunan lagi, kehamilan risiko tinggi.

Tubektomi dengan memotong atau mengikat saluran tuba falopi, sehingga sel telur dari ovarium tidak bisa menemukan jalan menuju rahim. Sel sperma juga tak bisa mencapai tuba falopi dan membuahi sel telur.

Operasi steril biasanya dilakukan sesaat setelah melahirkan, atau bersamaan pada saat operasi sesar.

Bisa juga 1 minggu setelah melahirkan, namun apabila setelah lewat dari 1 minggu, maka akan dianjurkan paling cepat dilakukan 4 minggu setelah persalinan dan atau 1 bulan menjelang dilakukan operasi.

Kondisi yang perlu diperhatikan saat akan menjalani steril:

1. Pengambilan keputusan harus dipikirkan matang karena berlaku seumur hidup, sehingga tidak ada penyesalan.
2. Dipastikan tidak dalam kondisi hamil.
3. Mengikuti anjuran dokter apakah berpuasa atau tidak, sebelum steril
4. Jangan ragu konsultasi dengan dokter baik sebelum menyetujui tindakan steril maupun setelah menjalani steril, terutama apabila mengalami kejadian yang tidak bisa seperti dugaan infeksi.

Rubrik ini diasuh oleh : 1. dr. J. Nugrahaningtyas W. Utami, M.Kes. 2 Sri Wulandari, S.Si.T., M. Kes. 3. Githa Andriani S.Si.T., M.Kes



KR- Franz Boedhi Soekamanto

Sejak anak-anak perlu diberi pemahaman untuk jajan jangan berlebihan.