



Konsultasi Kesehatan Jiwa dr Inu Wicaksana SpKJ (K) MMR

Kisah Monitor di Pangkal Lidah

PIKIRAN manusia memang kadang aneh luar biasa. Anda tak kan percaya jika membaca catatan ini. Tapi ini kasus nyata yang sungguh sungguh pernah saya hadapi. Bukankah kasus kejiwaan kadang lebih fantastis, dari apapun yang bisa kita bayangkan?

Kasus ini saya hadapi sewaktu saya masih dalam pendidikan lanjutan (residen) psikiatri. Di FK UGM Jogja. Sekitar tahun 1988.

Pemuda itu datang di Poliklinik Psikiatri RS Sardjito. Ia berusia 25 tahun, mahasiswa satu universitas negeri terkemuka di Jogja, anak pertama dari tiga bersaudara. Ayahnya pengusaha barang barang kerajinan rotan di Kalimantan. Ibunya se orang guru SMA, selain nyambi jualan sembako kecil kecilan di toko sembako di pasar, dibantu bibinya.

Ayahnya sering keluar kota mengurus usahanya. Berhari hari tak pulang ke rumah. Kata orang, ia malah berhubungan dengan janda sesama pengusaha rotan yang cukup besar di kota lain. Tapi istrinya tidak diceraikan. Tentu saja merasa tak diperhatikan, kejangkelan, kebencian dan kesumat tumpah pada pemuda itu.

Wawancara saya di poliklinik psikiatri pagi itu.

"Berapa lama hal itu telah anda rasakan?"

"Kira kira sudah setengah tahun"

"Seperti apa lengkapnya gejala itu?"

"Rasa mengganjal di pangkal lidah. Monitor itu dipasang oleh dokter gigi saya yang mengobati gigi yang kerowak. Ia kongkalikong dengan intel intel itu. Mengawasi saya terus. Monitor itu dipasang di ranting pohon di dekat rumah saya di Kalimantan, maupun di kost saya di Jogja. Intel intel itu bahkan kongkalikong juga dengan teman teman mahasiswa."

"Oh saya mengerti, tapi apakah anda pernah membuktikan monitor yang terpasang itu?"

"Jelas dok. Saya mengangkat lidah dan nyilet nyilet pangkalnya yang terasa mengganjal"

"Oh, lalu ceritakan lebih lanjut"

"Saya tidak berhasil mengambalnya. Dokter gigi terpaksa harus menjahit lidah saya"

"Menurut anda apakah motifnya para intel itu memasang monitor?"

"Oh, mereka jelas memata matai saya. Untuk kemudian mencelaik saya, membunuh saya. Mereka kan gerombolan kawan kawan ayah saya!"

"Pikirkan kemungkinannya, bahwa itu mungkin hanya perasaan anda saja. Apakah ayah anda benar benar membenci anda?"

Saya memberikan resep psikofarmasi antipsikotik sekali perhari saja dan pemuda itu keluar dari poliklinik.

Maju Presentasi

Saya beruntung pemuda itu bersedia datang ke aula bagian psikiatri RS Sardjito untuk presentasi. Prof Ibrahim Nuhriawangsa menjadi senior pembimbing. Beliau hanya datang ke Jogja, dari Surakarta tempat tinggalnya, tiap Kamis dan Sabtu. Jadi saya memanfaatkan betul kehadirannya. Teman dan kakak residen seperti mas Nugroho, mas Heru Sumedhi, mas Aris Sudiyanto, mas Driono, Achyar, mbak Latifah, mbak Mardiatmi, bu Moetrarsi, dan lainnya sudah berderet menunggu dengan penuh minat.



ILUSTRASI JOS

Pemuda itu saya wawancara, lalu masing2 hadirin bertanya termasuk Prof Ibrahim. Pemuda itu menjawab dengan lancar, mantab, tanpa gemetar atau ragu. Kemudian dia dimohon

menunggu di luar dan diskusipun dimulai dengan hangat. Prof Ibrahim memimpin dan menjawab semua pertanyaan kami.

"Jadi inilah yang disebut kasus Paranoia, atau Sindrom Paranoia dalam Pedoman Penggolongan Diagnosis Gangguan Jiwa Indonesia (PPDGJ II). Dalam PPDGJ 1 disebut Gangguan Psikotik Paranoia. Pedoman PPDGJ III, sesuai perkembangan jaman, menyebutnya dengan Gangguan Waham Menetap".

"Apakah ini bisa kita masukkan "Psikosis" Prof"

"Oya jelas. Lha Waham kan gejala psikotik. Justru inilah gejala Waham Paranoia atau Waham Curiga yang bagus, dalam arti khas paranoia. Yaitu sistematis, nampak logis, dan sangat dihayati, sukar dikoreksi atau dibantah.

"Bagaimana dengan deteriorasi atau "keruntuhan fungsi peran" nya?"

"Bila dibanding Skizofrenia, memang lebih lumayan. Paling tidak pemuda itu masih mau kuliah dan ikut ujian semesteran. Seperti dikatakan temannya mahasiswa dan sekuat tadi. Tapi proses pikirnya terbungkus Waham (delusi) paranoia yang itu itu saja."

"Jadi sebaiknya bagaimana tepatnya pengobatannya Prof?"

"Psikoterapi dinamik biasanya sukar. Karena kuatnya Waham Paranoia itu. Jadi terapi pilihan terpaksa Kejang Listrik (ECT). Terapi obat antipsikotik antiwaham paranoia yang paling kuat. Dosis tunggal malam hari saja supaya tidak ngantuk, mengganggu kuliahnya"

"Ramalan hasil pengobatannya (prognosis) kira2 bagaimana ?"

"Ya, kalau dibanding Skizofrenia, dalam hal ini Skizofrenia Tipe Paranoia, ya masih mendinglah. Ya kita katakan "sembuh sosial" lah".

Diskusikan ilmiah yang heboh ini, akhirnya selesai. Pemuda itu, saya beri obat antiwaham paranoia yang paling kuat. Harganya cukup mahal, padahal tiap bulan jangka panjang. Waktu itu belum ada BPJS maupun JKM. Tapi anehnya, ayah pemuda itu bersedia membiayai pengobatannya. Berarti dia cukup memahami, bahwa anaknya itu mengalami gangguan jiwa yang cukup berat dan serius.

Ya Tuhan Yang Maha Pengasih, berilah berkah kesehatan pada pemuda ini. Semoga gangguan jiwanya yang berat dan khronik bisa mereda, paling tidak sembuh secara sosial. Dan dia bisa menyelesaikan kuliahnya, dan kemudian bekerja sesuai pendidikannya.***

@InuWicaksana



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

Ketersediaan Alkes di Rumah apt. Wildan Salsabila., S.Farm

KESEHATAN keluarga tentu menjadi prioritas setiap orang. Apalagi di masa pandemi seperti saat ini, kita harus lebih menjaga kesehatan anggota keluarga kita, dan mencegah datangnya penyakit. Selain menyediakan suplemen dan makanan yang sehat, sebaiknya kita juga menyediakan alat-alat kesehatan dasar di rumah.

Alat kesehatan dasar, menjadi barang penting yang harus tersedia di rumah. Alat-alat tersebut akan sangat membantu, untuk mengetahui kapan saat yang tepat membawa keluarga kita ke rumah sakit. Dengan bantuan alat kesehatan dan sedikit pengetahuan tentang parameter-parameter penting tubuh, kita tidak perlu panik namun juga tidak menyepelkan kondisi keluarga kita yang sedang sakit. Dengan demikian, kita dapat lebih tenang dalam memberikan penanganan pertama dan di sisi lain juga tidak terlambat memberikan pertolongan serta justru memperburuk kondisi yang ada. Ketersediaan alat kesehatan di rumah, akan membantu penanganan lebih cepat.

Berikut beberapa alat kesehatan yang sebaiknya tersedia di rumah.

1. Termometer digital

Termometer digital menjadi barang wajib yang harus tersedia di rumah, apalagi jika terdapat anak kecil yang belum dapat mengungkapkan rasa sakit atau demam yang dirasakan. Demam yang menjadi gejala umum berbagai penyakit dan infeksi dapat dideteksi dan diukur dengan termometer. Kita perlu memberikan perhatian ketika ada anggota keluarga dengan suhu tubuh lebih dari 37,5o celcius, kemudian secara periodik memantau/mengukur suhu tubuh serta memberikan obat penurun panas apabila diperlukan. Suhu tubuh yang tidak kunjung normal menjadi salah satu tanda sudah saatnya membawa keluarga kita untuk diperiksa ke dokter.

2. Tensimeter

Tensimeter digital juga perlu disediakan di rumah. Beberapa anggota keluarga kita terutama yang sudah lanjut usia biasanya memiliki tekanan darah

yang cukup tinggi di atas batas normal. Pada kondisi lainnya, kadang rasa pusing menghampiri karena tekanan darah yang turun. Tekanan darah yang tidak normal bisa menjadi sinyal keadaan tubuh yang sedang mengalami gangguan. Oleh karena itu sebaiknya kita memantau secara rutin tekanan darah kita dengan alat tensimeter kemudian mencatatnya di rumah. Gambaran tren tekanan darah yang tercatat rapi dapat membantu dokter ketika kita memeriksakan diri.

3. Pulse Oksimeter

Alat pengukur kadar oksigen dalam darah dan detak jantung ini menjadi populer sejak wabah COVID-19 melanda. Alat ini wajib tersedia di rumah untuk mengantisipasi kemungkinan keluarga kita terpapar COVID-19 dan mengalami penurunan kadar oksigen yang dapat

sangat berbahaya. Dengan tersedianya oksimeter di rumah, kita bisa memantau kadar oksigen secara periodik dan segera membawa ke rumah sakit apabila terjadi penurunan kadar oksigen yang signifikan. Dalam kondisi normal, kadar oksigen dalam darah adalah sebesar 95 - 100 %.

4. Alat pengukur kadar Hb, Glukosa, dan Kolesterol

Meskipun bukan sebagai piranti kegawatdaruratan, tidak ada salahnya kita memiliki alat pengukur parameter-parameter penting tubuh di atas. Mengukur secara rutin kadar haemoglobin, glukosa, dan kolesterol bisa menjadi kontrol gambaran kesehatan kita. Catatan yang tersimpan nantinya juga dapat kita sampaikan kepada dokter apabila dibutuhkan.

5. Alat-alat lainnya

Selain keempat alat di atas, alat-alat lainnya yang harus tersedia diantaranya adalah; kotak P3K yang berisi obat merah, perban, kain kasa steril, plester luka, salep anti luka bakar, dsb untuk menangani kecelakaan atau terluka, serta Tas Siaga Bencana (TSB) yang kita siapkan untuk menghadapi bencana yang tidak terduga.

Semoga dengan tersedianya peralatan di atas, kita dapat lebih siap menghadapi keadaan tidak diinginkan yang dapat terjadi sewaktu-waktu pada keluarga dan lingkungan kita.***



ILUSTRASI JOS

KELUARGA

AGAR SUKSES DI MASA PANDEMI

Patuhi Nasihat Orangtua Jangan Berhenti Usaha

TETAP berusaha di masa pandemi. Itulah yang dilakukan Zakiah Ambadar, seorang Youtuber. "Ayah yang selalu menanamkan nilai-nilai untuk berani tampil beda dan bisa menjadi lebih baik dibandingkan orang lain. "Be different and be better," bagitulah moto yang sering ditanamkan ayah sejak kecil," ujar Zakiah. Di sela workshop virtual "Herbalife Nutrition Go Green: Pemanfaatan Komposisi Plastik Bekas produk Herbalife Nutrition, belum lama ini.

Ditambahkan, menurut ayahnya jika melakukan sesuatu janganlah hanya ikut-ikutan dan tidak mempunyai prinsip sendiri. Ia juga menekankan keberanian mengambil risiko dalam berusaha.

Sejak kecil ia memang ditanamkan jiwa entrepreneur-ship oleh orang tuanya, sehingga ia menyadari untuk mengembangkan usaha tidak boleh hanya mengikuti trend yang ada. Karena jika hanya mengikuti trend yang ada, maka jumlah pemain usaha sudah banyak sehingga tingkat kompetisi memang sudah sedemikian ketat.

Berani mengambil risiko dan mau bertanggung jawab terhadap setiap keputusan bisnis yang telah dipikirkan secara matang-matang, akan menjadi kunci kesuksesan suatu usaha.

Ditengah bumi dilanda perubahan iklim dan cuaca ekstrem. Kampanye go green dan ramah lingkungan terus didengarkan. Salah satunya, memanfaatkan wadah plastik tak terpakai untuk proyek tanaman hidroponik. Ini disampaikan YouTuber Zakiah Ambadar.

Lestarkan Lingkungan

"Saya memanfaatkan wadah plastik tak terpakai untuk pot tanaman, atau bisa dihiasi dengan sampul tisu warna-warni. Lalu membuat proyek tanaman hidroponik sejak akhir 2010. Saat itu saya pindah ke Ciawi Jawa Barat untuk merawat ibu," ujar Zakiah. Pandemi Covid-19 membuatnya tak bisa leluasa ke luar rumah. Dampak positifnya, Zakiah makin akrab dengan aktivitas berkebun.

"Saya makin rajin menanam sayuran hingga tanaman hias di wadah plastik tak terpakai dengan beragam ukuran," imbuhnya.

Konsistensi ramah lingkungan mengantar Zakiah Ambadar jadi narasumber di Go Green Workshop, yang digudara di kanal YouTube Herbalife Nutrition. Zakiah yakin mengubah dunia jadi lebih hijau dan sejuk, bisa dimulai dari rumah, meski lahan terbatas.

Zakiah Ambadar mulai dikenal di situs berbagi video, YouTube, setelah konsisten bersikap ramah lingkungan. YouTuber ini percaya, penghijauan semestinya dimulai dari keluarga atau rumah.

"Di rumah, saya pisahkan sampah plastik dengan yang bisa didaur ulang. Wadah plastik yang tak terpakai jangan dibuang. Kita bisa menyayangi lingkungan dan wadah plastik dengan memanfaatkannya sebagai pot tanaman," Zakiah Ambadar menyambung.

Perlahan, nama Zakiah Ambadar makin populer dan kerap diundang ke berbagai gelar wicara bertema tanaman dan ramah lingkungan. Berkebun membuatnya bahagia. Ia pun berbagi 6 dimensi



Zakiah Ambadar

kebahagiaan.

"Dua yang pertama adalah fisik dan emosional. Ketiga, sosial, dengan membangun koneksi sambil menciptakan pertemanan baru. Keempat, intelektual dengan tidak berhenti belajar. Bagi saya, belajar itu a life time business alias kegiatan seumur hidup," paparnya.

Belajar bisa tentang apa saja. Belakangan, Zakiah Ambadar mempelajari bunga Wijaya Kusuma yang ternyata bisa menghasilkan mahkota warna-warni, mekar pada malam hari dan bisa bertahan empat sampai lima hari. Kelima, spiritual yakni keagamaan.

YouTuber berhijab ini menyebut, belajar agama menenangkan dan membahagiakan jiwa. Terakhir, occasional yakni kegiatan yang menyenangkan untuk ditemu- ni. Misalnya, hobi. Zakiah Ambadar suka berkebun.

Ngobrol dengan Tanaman

"Saya bisa berkebun berjam-jam, mengobrol sama tanaman sampai dianggap gila. Bagi saya, tanaman itu makhluk hidup yang pandai berterima kasih. Saat dirawat dengan baik, dia membalas dengan tumbuh maksimal dan membuah hasil yang indah," tutupnya.

Umumnya teknik penanaman hidroponik yang berkembang di masyarakat adalah tanaman sayuran. Namun Zakiah Ambadar atau biasa dipanggil Jackie, mengembangkan hidroponik tanaman hias.

Menanam tanaman hias menjadi salah satu hiburan bagi sebagian orang saat pandemi Covid-19. Tak sedikit dari mereka mengoleksi berbagai jenis tanaman hias karena bisa membuat rumah menjadi lebih indah dan segar.

Selain itu merawat serta menjaga taman hias agar tumbuh sehat dan segar akan membantu untuk lebih rileks

dari tuntutan pekerjaan sehari-hari. Tanaman hias hidroponik juga dianggap lebih sederhana dan tak kalah, untuk menjadi solusi mendekorasi rumah atau kantor menjadi lebih indah tanpa ribet.

Jika selama ini masyarakat menanam tanaman hias langsung di tanah atau menggunakan pot, maka Jackie punya cara berbeda yakni membudidayakan tanaman hias hidroponik. Budidaya tanaman hias hidroponik bisa menjadi solusi, bagi ibu rumah tangga yang enggan berkotor-kotoran saat menanam.

"Saat ini kan sedang demam tanaman hias. Ibu ibu banyak yang jadi suka menanam di era pandemi Covid 19. Jadi saya buat tanaman hias dengan media tanam hidroponik, bisa menanam tanpa kotor. Apalagi banyak juga ibu-ibu yang ngak suka kotor. Nah ini jadi salah satu solusinya," terang Jackie.

Ada beberapa tanaman hias yang berhasil diperbanyak oleh Jackie dengan sistem hidroponik seperti Monstera si Janda bolong, Caladium Red and White, Aglonema dan lain sebagainya. "Ada banyak tanaman hias yang sudah saya budidayakan dengan sistem hidroponik. Saya lupa namanya dan ini tumbuh subur cantik akarnya pun sehat," imbuh Jackie yang memang sudah memulai menanam sayur hidroponik sejak 2011 itu.

Tanam Hidroponik

Menurut Jackie menanam tanaman hias dengan sistem hidroponik ternyata mudah. "Cuci bersih akarnya, lalu langsung tanam gampang banget gak perlu ribet, cepat dan tangan kita ngak kotor," katanya.

Sebagai media, Jackie menggunakan hydroton. Untuk ukuran Ppmnya sama dengan sayur antara 800-1.000 ppm, terutama tanaman yang masih kecil sudah cukup untuk pertumbuhan dan tidak perlu khawatir ada cacing.

Hydroton sendiri merupakan media tanam hidroponik yang terbuat dari bahan dasar lempung yang dipanaskan, berbentuk bulatan-bulatan dengan ukuran bervariasi antara 1 cm-2,5 cm. Dalam bulatan-bulatan ini terdapat pori-pori yang dapat menyerap air (nutrisi) sehingga dapat menjaga ketersediaan nutrisi.

"Jadi untuk melipatgandakan, ngak usah pusing. Kalau lupa siram tanaman, karena media ini menyimpan air. Andaikata airnya habis media ini tetap membuat lembab," tuturnya.

Tips mudah dari Jackie menanam tanaman hias dengan sistem hidroponik. Pertama, pastikan akarnya di cuci bersih. Kedua, pastikan air nutrisi cukup. Ketiga, sekali-kali daunnya disiram air dan atau disemprot nutrisi.

Namun Jackie mengingatkan agar tanaman tumbuh subur dan sehat harus ada rasa sayang dengan tanaman. "Orang sering bilang tangan dingin lah, atau green thumb, tapi saya ngak percaya hal itu. Saya percaya semua orang bisa menanam. Karena secara alami semua orang punya rasa sayang, care terhadap tanaman. Kalau kita punya perhatian pada tanaman, pasti akan bagus dan subur. Ya kita harus cinta dulu, karena saya percaya, kita merawat sesuatu yang tumbuh, kan kita sendiri juga tumbuh," tuturnya. (Ati-d