

## Nyeri Lutut dan Nyeri Bahu

dr Budi Agung

**L**UTUT adalah sendi terbesar di dalam tubuh, terdiri dari tulang paha yang berputar di ujung atas tulang kering. Nyeri lutut merupakan keluhan yang muncul dan di derita oleh berbagai kelompok usia, terutama muncul pada kelompok usia di atas 40 tahun.

Nyeri lutut bisa disebabkan oleh trauma seperti robeknya ligament atau rusaknya tulang rawan. Kondisi lain seperti infeksi arthritis atau radang pada sendi karena kista atau tumor tulang bahkan kelebihan berat badan juga mampu menyebabkan nyeri lutut. Tanda dan gejala yang sering menyertai sakit lutut mencakup nyeri, kemerahan, hangat, kelemahan, ketidakstabilan, pembengkakan, kekakuan, "penguncian", dan benjolan.

Secara umum, nyeri lutut digolongkan menjadi dua, yakni nyeri lutut akut dan kronis. Nyeri lutut akut dapat disebabkan oleh cedera akut atau infeksi. Sementara nyeri lutut kronis sering disebabkan cedera atau peradangan (seperti arthritis), tetapi juga dapat disebabkan oleh infeksi.

Nyeri lutut biasanya berdampak pada terganggunya kemampuan aktifitas sehari-hari, apabila nyeri lutut di diamkan dalam jangka waktu lama dapat terjadi kelemahan otot di sekitar lutut yang akan berakibat pada terjadinya pengecilan otot, perubahan bentuk sendi lutut, dan terjadinya kekakuan

Nyeri lutut bisa disebabkan oleh trauma seperti robeknya ligament atau rusaknya tulang rawan, infeksi arthritis atau radang pada sendi karena kista atau tumor tulang bahkan kelebihan berat badan

ILUSTRASI JOS



Nyeri bahu identik dengan capsulitis atau periarthritis sendi bahu yang menimbulkan nyeri dan keterbatasan lingkup gerak sendi (LGS) baik secara aktif maupun pasif pada seluruh pola gerak sendi glenohumeral.

dengan datangnya menopause. Pasien dengan diabetes, peradangan kronis sendi bahu, atau setelah operasi dada atau payudara, immobilitas dari bahu juga dapat menyebabkan nyeri bahu. Adhesiva Capsulitis merupakan kelanjutan dari lesi rotator cuff, karena terjadi peradangan atau degenerasi yang meluas ke sekitar dan ke dalam kapsul sendi dan mengakibatkan terjadinya reaksi fibrosis.

Dikatakan nyeri bahu apabila selama pemeriksaan menunjukkan bahwa terdapat keterbatasan gerak yang cukup signifikan baik oleh pasien sendiri atau oleh pemeriksa yang menggerakkannya. Untuk mengetahui penyakit penyakit yang berkaitan dengan bahu dapat di diagnosa melalui riwayat penyakit, pemeriksaan, test darah dan pemeriksaan x-ray pada bahu.

Peradangan sendi bahu (arthritis) atau otot disekitar bahu hal ini dapat menyebabkan pembengkakan, nyeri atau kekakuan sendi sehingga berakibat terjadinya keterbatasan gerak dari bahu. Injury dari tendon tunggal (tendon otot rotator cuff) dapat membatasi ruang gerak sendi, akan tetapi tidak semua arah gerakan terbatas. Sering sekali pada pemeriksaan sendi bahu pada injury tendon (misalnya pada tendinitis atau luka tendon), dokter ataupun pemeriksa dapat menggerakkan sendi bahu pada posisi relaks, dan jangkauannya lebih jauh dibandingkan apa yang dilakukansendiri. \*\*\*

sendi yang akan berefek pada rasa sakit saat berdiri dan berjalan.

Sedangkan nyeri bahu identik dengan capsulitis atau periarthritis sendi bahu yang menimbulkan nyeri dan keterbatasan lingkup gerak sendi (LGS) baik secara aktif maupun pasif pada seluruh pola gerak sendi glenohumeral. Meskipun penyebab utamanya idiopatik, banyak yang menjadi predisposisi nyeri bahu, selain dugaan adanya respon auto immobilisasi seperti yang dijelaskan di atas ada juga faktor predisposisi lainnya yaitu usia, trauma berulang (repetitive injury), diabetes mellitus, kelumpuhan, pasca operasi payudara atau dada dan infark miokardia, dari dalam sendi glenohumeral (tendonitis bicipitalis, infalamasi rotator cuff, fracture) atau kelainan ekstra articular (cervical spondylitis, angina pectoris).

Nyeri bahu lebih sering (60%) terjadi pada wanita bersamaan

RUMAH SAKIT "JIH"  
EMERGENCY CALL  
0274-4663555

JiHealth corner  
Tanya jawab kesehatan

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

### Bijak Sikapi Informasi Obat Covid-19

**B**ERBAGAI obat-obatan yang diklaim bisa menyembuhkan pasien Covid-19, terus bermunculan. Baru-baru ini dexamethasone dianggap efektif untuk melawan Covid-19. Di tengah banyaknya informasi tersebut, bagaimana kita seharusnya menyikapinya?

Masyarakat dihimbau untuk tidak gegabah untuk membeli dan mengonsumsi obat-obatan yang disebutkan tanpa resep dan pengawasan dokter. Masyarakat harus memastikan, dan mengecek informasi yang didapatkan terlebih dahulu. Misalnya dengan menanyakan kepada dokter atau apoteker. Hingga saat ini, belum ada obat yang benar-benar dipastikan dan terbukti mampu mengatasi virus Covid-19.

Menurut penelitian awal dari Universitas Oxford, dexamethasone efektif bagi pasien Covid-19 yang mengalami kondisi parah dengan gejala berat, atau pasien Covid-19 dengan bantuan ventilator. Dexamethasone bukanlah obat antivirus dan bukan untuk mencegah Covid-19.

#### Sebenarnya apa itu obat dexamethasone?

Dexamethasone adalah obat golongan kortikosteroid. Jenis obat ini biasanya digunakan untuk mengatasi peradangan, seperti arthritis, asma, dan reaksi alergi. Obat ini memiliki aktivitas sebagai antiinflamasi dan sebagai immunosupresan. Penggunaan Dexamethasone pada kasus covid-19 ditujukan pada kasus berat yaitu pada saat terjadinya badai sitokin yang merupakan reaksi berlebihan sistem imun tubuh.

Efek immunosupresan dari dexamethasone inilah, yang berperan saat terjadinya badai sitokin. Badai sitokin dapat menyebabkan kelainan

paru-paru dan memicu sindrom gangguan pernafasan akut atau Acute Respiratory Distress Syndrome (ARDS). Sedangkan penggunaan dexamethasone pada orang sehat maupun pada pasien Covid-19 ringan, justru bisa membahayakan kesehatan dan menurunkan sistem imun.

Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) menegaskan, obat dengan golongan steroid ini adalah jenis obat keras, yang hanya bisa digunakan dengan resep dokter sehingga masyarakat dihimbau untuk tidak membeli dan mengonsumsi tanpa resep dokter. Penggunaan dexamethasone tanpa indikasi medis dan tanpa resep dokter dalam jangka panjang, dapat mengakibatkan beberapa efek samping, diantaranya seperti menurunkan daya tahan tubuh sehingga kita lebih rentan terkena infeksi, meningkatkan gula darah, pengeroposan tulang, moonface (muka membulat) serta beberapa efek yang berbahaya lainnya yang biasanya disebut dengan cushing syndrome, atau syndrome akibat kelebihan hormone steroid atau kortisol di dalam tubuh.

Pemberian dosis dan frekuensi minum obat ini pun, sangat tergantung kondisi masing-masing pasien. Beberapa pertimbangannya adalah seperti usia, riwayat sakit pasien, dan tingkat keparahan penyakit. Penghentian penggunaan obat ini juga tidak bisa sekaligus, karena perlu adanya tapering off atau pengurangan secara bertahap. Pastikan selalu berkonsultasi kepada dokter ataupun apoteker, sebelum anda membeli dan mengonsumsi obat, sehingga tidak terjadi efek-efek yang tidak diinginkan dan efek terapi dapat tercapai dengan maksimal. Salam sehat.

Salam sehat jiwa.

Apt. Anita Herti Febtikawati, SFarm  
(Apoteker RS JIH Jogja)

## KELUARGA

# Berbisnis di Masa AKB Perlu Inovasi

**MASA** pandemi COVID-19 berdampak pada berbagai sektor, terutama sektor ekonomi atau bisnis. Berbagai solusi dilakukan pengusaha di tengah masih adanya penularan COVID-19, seperti shifting atau mengubah jenis usaha dan diferensiasi. Langkah ini dilakukan agar bisnis yang dimiliki tetap berjalan dan menjamin kesejahteraan karyawan.

Pengusaha Rose Yunita Latuconsina selaku BPP HIPMI Bidang 9 menyampaikan, sebelum pandemi COVID-19, bisnis yang ia miliki berjalan di sektor properti. Namun, akibat pandemi, usahanya terdampak dan terhambat. Kondisi ini mendorongnya terus melakukan inovasi dengan terus berkreasi.

Alhasil hingga saat ini, bisnis yang ia miliki bergerak dalam produksi tas multi fungsi. Ada *charity* nya juga. Jadi setiap pembelian satu tas itu, artinya klien telah ikut menyumbang satu kotak susu untuk anak-anak yang kurang mampu, demi kecerdasan dan demi meningkatkan kesehatan untuk masa depan Indonesia yang lebih baik," ujar Rose.

"Saat ini, kami melakukan inovasi dan kreasi dengan membuat tas multi fungsi. Ada *charity* nya juga. Jadi setiap pembelian satu tas itu, artinya klien telah ikut menyumbang satu kotak susu untuk anak-anak yang kurang mampu, demi kecerdasan dan demi meningkatkan kesehatan untuk masa depan Indonesia yang lebih baik," ujar Rose.

Rose menjelaskan bahwa bisnis properti yang ia miliki masih berjalan, namun dengan beberapa penyesuaian, yaitu dengan tetap menerapkan protokol kesehatan saat bekerja dan terus mencari solusi dari masalah yang datang.

"Penyesuaian kita lebih banyak ke protokol kesehatan, kalau saya sih mempraktekkannya kalau bisa tidak ada merumahkan karyawan. Jadi saya selalu bilang ayo berbuat sesuatu, pasti ada solusinya," ucap Rose.

#### Lakukan Penyesuaian

Pada kesempatan yang sama, pengusaha Jaqueline Margareth Sahetapy selaku Ketua

Umum HIPMI BPD Maluku mengatakan bahwa, bisnis yang ia miliki pun terdampak oleh pandemi COVID-19. Sebelum pandemi, bisnis yang ia miliki berjalan pada sektor jasa konstruksi. Namun, saat ini Jaqueline memulai bisnis baru, yaitu menjual alat kesehatan dan menjual ikan tuna dari Maluku ke Jakarta.

"Di Maluku potensi sumber daya lautnya sangat besar sekali, dengan begitu kita membantu nelayan dalam kondisi seperti ini. Saya membantu penjualan mereka di Jakarta," tutur Jaqueline saat berdialog di Media Center BNPB, Jakarta.

Sama halnya dengan Rose, Jaqueline tetap menjalankan bisnis yang sebelumnya telah ia bangun, yaitu jasa konstruksi. Namun dengan berjalannya bisnis, ia melakukan beberapa penyesuaian. Salah satunya, menerapkan protokol kesehatan saat bekerja.

"Dimulai dari kantor dulu, karyawan sudah membiasakan diri wajib pakai masker, hand sanitizer, dan sebagainya. Untuk pekerja di lapangan juga tetap harus ada protokol kesehatannya, pakai hand sanitizer, masker, tetap harus jaga jarak," ujar Jaqueline.

Rose menegaskan, bahwa se-bisa mungkin bisnis yang ia jalani tidak merumahkan para karyawannya karena bagi Rose menjalankan bisnis tidak hanya berorientasi pada pendapatan pribadi, namun juga pendapatan karyawan. Oleh karena itu, dilakukannya diferensiasi dan **shifting** menjadi salah satu solusi agar bisnis tetap berjalan.

Menanggapi kesulitan untuk memulai bisnis baru di masa



Rose Yunita Latuconsina dan Jaqueline Margareth Sahetapy

pandemi, Rose beranggapan bahwa hal tersebut bergantung pada masing-masing individu dalam melihat peluang bisnis.

"Di mana ada masalah sebenarnya di situ ada peluang. Jadi seorang entrepreneur, memang harus mempunyai mindset menemukan peluang bisnis di setiap masalah," tutur Rose.

Sejalan dengan pendapat Rose, Jaqueline mengatakan bahwa kesulitan untuk memulai bisnis baru di tengah pandemi, bergantung pada kemampuan pengusaha melihat peluang.

Terakhir, Rose menyampaikan pesan bagi para pengusaha untuk tetap memiliki pemikiran yang positif, tetap tenang dalam menghadapi masalah, dan yang terpenting tidak merumahkan karyawan.

#### Jangan Sedia Makanan

Juru Bicara Satgas Penanganan COVID-19, dr. Reisa Broto Asmoro, menjelaskan apabila mengadakan rapat yang sifatnya sangat mendesak di tempat kerja, khususnya di ruangan yang tertutup, terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan. Pertama, memastikan ruangan yang benar-benar dapat menjamin jaga jarak, memastikan peserta rapat dalam kondisi yang sehat, sebelum memasuki ruangan wajib melewati prosedur standar Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB) yang meliputi cek suhu tubuh, mencuci tangan, kemudian



memakai masker.

Berikutnya, hindari menyediakan makanan dan minuman, mengecek sirkulasi dan ventilasi ruangan seperti pendingin ruangan dan kipas angin yang tidak boleh langsung mengarah ke peserta rapat, serta batas waktu maksimal diadakannya rapat adalah 30 menit.

"Kedisiplinan menerapkan protokol kesehatan harus dilakukan ketika berangkat kerja, berada di tempat kerja, sampai pulang ke rumah, termasuk sebelum masuk kedalam rumah," kata Reisa.

Apabila berada di kafe untuk bekerja, usahakan memilih Co-

Working Space yang personal. Sehingga terdapat sekat pada masing-masing meja dan terdapat ruangan pribadi yang sifatnya private.

"Usahakan untuk tidak membuka masker ketika berada di tempat umum," pesan Reisa.

Untuk merubah perilaku yang belum pernah dilakukan sebelumnya dalam adaptasi kebiasaan baru tentunya membutuhkan proses, Reisa mengingatkan bahwa selain kesabaran dan kedisiplinan, protokol kesehatan perlu untuk diingatkan secara terus menerus dengan semangat (Ati)-f

## Tetap Semangat demi Keluarga

**MENGGELUTI** usaha Nasi Krawu khas Gresik, susu jagung dan bubur jagung, itulah yang dilakukan Wiwin Lestari. Sebagai orangtua tunggal, dengan dua anak, Wiwin harus berusaha untuk memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga selama masa Pandemi Covid 19 ini. Tetap semangat demi keluarga dan berusaha mendapatkan uang halal, itu menjadi prinsip Wiwin, terlebih di masa pandemi, semangat sangat diperlukan.

Pada awal usahanya, Wiwin yang tinggal di Maguwoharjo Sleman ini memberikan sampel gratis masakannya kepada tetangga untuk mencicipi dan menerapkan harga promo pada 3 hari pas awal buka. Wiwin menambahkan, dirinya membuat makanan yang sehat tanpa bahan pengawet alias alami.

Memanfaatkan jasa ojek online, menjadi solusi yang tepat. Mengingat jasa online, sangat membantu usaha rumah. Ini karena semua bisa terorganisir pengirimannya, bisa menghemat waktu serta tenaga dan pikiran. Begitu juga grup WhatsApp (WA) yang diikuti, menjadi sarana am-

puh untuk berpromosi. Biasanya kalau sudah ada yang mencicipi dan mengatakan enak, lalu posting di group, akan menyusul order order susulan. "Bisa dibilang, getok tular merupakan ajang promosi yang bagus dan gratis, karena biasanya ada testimoni," kata Wiwin.

Menghadapi pelanggan yang rewel, Wiwin berusaha sabar, karena bagaimanapun juga pembeli adalah raja.

"Pelanggan yang kritis adalah buat pelajaran, supaya kami bisa memperbaiki kekurangan sebagai penjual jasa makanan," kata Wiwin.

Tentu saja, tidak semua pelanggan rewel, karena selalu ada pembeli yang terkesan merasa cocok dengan masakan yang disajikan, lalu pesan lagi. Apalagi jika pelanggannya ramah lalu kembali memesan.

"Anak-anak adalah penyemangat usaha saya, sebagai orangtua tunggal, saya yang harus bertanggungjawab untuk masa depannya. Anak-anaku, berkat kalian mama bisa kuat dan semangat," kata Wiwin.

Inilah saatnya berusaha, semangat bekerja dan produktif. (Fia)-f



Wiwin memakai bahan alami tanpa pengawet untuk produk olahannya.