Bersepeda di Dalam Kota

Oleh : FX. Wikan Indrarto*)

WARGA kota banyak yang menyatakan minat untuk bersepeda, tetapi khawatir tentang keselamatan di jalan. Meskipun sudah ada kemajuan pesat, namun kematian karena kecelakaan lalu lintas di jalan raya terus saja meningkat, dengan kematian tahunan global mencapai 1,35 juta kasus. Apa yang sebaiknya dilakukan?

Cedera lalu lintas di jalan raya, kini menjadi pembunuh utama bagi anak dan remaja yang berusia 5-29 tahun. Secara global, dari semua kematian karena kecelakaan lalu lintas, pejalan kaki dan pengendara sepeda merupakan 26% korban.

Sedangkan pengendara sepeda motor dan penumpang kendaraan, merupakan 28% korban.

Risiko kematian karena kecelakaan lalu lintas di jalan, sampai sekarang tetap mencapai tiga kali lebih tinggi di negara berpenghasilan rendah, daripada di negara berpenghasilan tinggi, dengan tingkat tertinggi di Afrika (26,6 per 100.000 penduduk) dan terendah di Eropa (9,3 per 100.000 penduduk).

Pada tahun 2013 Pemerintah Kota Bangalore India, mulai meluncurkan inisiatif Hari Bersepda (Cycle Day). Lalu lintas jalan diblokir pada satu hari Minggu per bulan selama setengah hari di seluruh kota, menciptakan ruang yang aman untuk berjalan kaki dan bersepeda.

Kampanye komunikasi melalui media sosial dan organisasi lokal, mendorong orang untuk menggunakan semua ruas jalan untuk bersepeda dan berjalan kaki ke berbagai tujuan dalam kota.

Tujuannya adalah untuk mendorong warga menggunakan transportasi aktif, tetapi juga diharapkan penutupan jalan terhadap kendaraan bermotor (car free day) akan mengurangi polusi udara di daerah terdekat.

ILUSTRASI JOS

Popularitas acara ini tumbuh dalam hal frekuensi dan kegiatan, dan acara menjadi rutin mingguan dan diadakan di beberapa lokasi. Sepeda gratis disediakan, acara bersepeda jarak pendek (3–5 km) diselenggarakan, dan acara lainnya dapat diadakan di sepanjang ruas jalan seperti olahraga, berkesnian, dan permainan untuk anak.

Kurangi Polusi

Lebih dari setengah populasi dunia sekarang tinggal di kota, menggerakkan lebih dari 60% aktivitas ekonomi dan emisi gas rumah kaca.

Karena kota memiliki kepadatan penduduk yang relatif tinggi dan padat lalu lintas, sebenarnya banyak perjalanan dapat dilakukan dengan lebih efisien menggunakan transportasi umum, berjalan kaki, dan bersepeda, dibandingkan dengan mobil pribadi.

Ini juga membawa manfaat kesehatan utama melalui pengurangan polusi udara, cedera lalu lintas di jalan raya, dan lebih dari tiga juta kematian tahunan akibat tidak aktif secara fisik.

Beberapa kota terbesar dan paling dinamis di dunia, seperti Milan, Paris, dan London, telah menanggapi pandemi COVID-19 dengan membuat jalan bagi pejalan kaki, dan memperluas jalur sepeda secara besar-besaran. Hal ini memungkinkan terjadinya transportasi yang jauh dengan beraktivitas fisik selama pandemi, meningkatkan kegiatan ekonomi, dan kualitas hidup warganya.

Saat ini lebih dari setengah populasi dunia sudah tinggal di kota, baik besar maupun kecil. Pada tahun 2050, proporsi itu diperkirakan akan meningkat menjadi hampir 70%. Pertumbuhan kota yang pesat ini, menghadirkan tantangan dan peluang, juga terkait krisis perubahan iklim dan pandemi COVID-19, yang telah memperburuk ketidakadilan dan kerentanan sosial dan sistem kesehatan.

Saat ini, lebih dari tujuh juta orang per tahun meninggal karena paparan polusi udara di kota, sekitar 1 dari 8 dari semua kematian.

Lebih dari 90% orang menghirup udara luar ruangan, dengan tingkat polusi yang melebihi nilai aman kualitas udara. Dua pertiga dari paparan polusi luar ruangan ini, dihasilkan dari pembakaran bahan bakar fosil, yang juga yang mendorong perubahan iklim.

Beberapa negara yang paling awal dan paling parah terkena COVID-19, seperti Italia dan Spanyol, dan negara yang paling berhasil mengendalikan penyakit ini, seperti Korea Selatan dan Selandia Baru, telah menempatkan pembangunan hijau di samping kesehatan sebagai jantung atas strategi pemulihan paska COVID-19.

Kebijakan Kota

Kemitraan untuk Kota Sehat (The Partnership for Healthy Cities), adalah jaringan global bergengsi dari 70 kota di dunia yang berkomitmen untuk menyelamatkan nyawa warganya, dengan mencegah penyakit tidak menular (PTM) dan cedera di jalan raya.

Saat ini hanya kota Bandung dan Jakarta dari Indonesia, yang masuk dalam jaringan kemitraan tersebut.

Michael R. Bloomberg sebagai inisiator utama 'The Partnership for Healthy Cities' telah menegaskan bahwa, para pemimpin lokal, yaitu kepala pemerintah kota di seluruh dunia, perlu memberlakukan kebijakan kota yang mampu meningkatkan derajat kesehatan dan menyelamatkan nyawa warganya.

Dengan mayoritas populasi dunia sekarang tinggal di daerah perkotaan, setiap pemerintah kota perlu untuk mengubah strategi perang melawan PTM dan cedera di jalan raya, dengan memfasilitasi segenap warga kota untuk berjalan kaki dan bersepeda secara aman dan menyenangkan.

Sudahkah kita bijak?

**) Dokter spesialis anak di RS Panti Rapih, Lektor FK UKDW Yogyakarta, Alumnus S3 UGM, pengguna sepeda di dalam kota.*

RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JIHealthy corner
Tanya jawab kesehatan

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

Computer Vision Syndrome (CVS)

Oleh: dr. Karina Satyani P. Sp.M

Spesialis Mata Rumah Sakit "JIH"

KEMAJUAN dalam teknologi, tidak selalu selaras dengan kesehatan mata. Penggunaan komputer sebagai media informasi dalam pekerjaan yang berkepanjangan, dapat menimbulkan suatu keadaan yang disebut dengan Computer Vision Syndrome (CVS).

Penggunaan komputer pada masa pandemic Covid-19, diperkirakan meningkat terkait dengan makin banyaknya pertemuan dalam jaringan. Pada kondisi seperti ini, CVS menjadi suatu masalah umum bagi pelajar, mahasiswa, dan pekerja kantoran.

American optometric Association (AOA) mendefinisikan, CVS sebagai sekelompok masalah terkait mata dan penglihatan, yang terkait dengan aktivitas yang mengganggu penglihatan dekat yang terkait dengan penggunaan komputer.

Gejala pada mata yang mengalami CVS antara lain mata lelah, mata kering, iritasi, sensasi panas, kemerahan, pandangan kabur, dan penglihatan ganda. Gejala ini umumnya bersifat temporer, dan dapat hilang usai penggunaan komputer. Gejala ini dapat menetap pada sebagian orang, bahkan setelah penggunaan komputer berakhir.

Gejala CVS tidak hanya meliputi mata saja. Penggunaan komputer dengan durasi yang lama, dapat menyebabkan ketegangan di otot leher dan bahu serta nyeri kepala yang bervariasi dari ringan sampai berat. Kondisi ini disebabkan oleh pengaturan posisi layar komputer yang tidak tepat. Apabila tidak dilakukan perubahan, kondisi ini dapat muncul kembali dan bisa memburuk dalam jangka panjang.

CVS diperberat oleh kondisi mata yang kurang baik. Orang yang memiliki penyakit mata kering dapat merasakan sensasi mata berpasir, mata merah dan mata terasa panas. Hal ini disebabkan oleh penurunan refleks berkedip, peningkatan paparan kornea terhadap komputer, dan turunnya produksi air mata. Gangguan refraksi seperti presbyopia dan rabun jauh, juga dapat memperberat kondisi CVS karena lemahnya fungsi akomodasi mata. Penderita rabun jauh, dapat mengalami penambahan minus yang sifatnya temporer di akhir waktu penggunaan komputer. Pengguna lensa kontak lunak, dapat merasakan kondisi yang lebih berat terkait dengan penurunan oksigenasi kornea.

Pendekatan terbaik dalam CVS adalah, mengeliminasi faktor penyebabnya. Secara umum, pencegahan CVS dilakukan dengan modifikasi faktor lingkungan dan perawatan mata yang baik. Penempatan layar komputer, sebaiknya berjarak 60-70 cm atau sepanjang lengan dari mata, dengan posisi layar komputer 10-20 derajat lebih rendah dari posisi mata. Posisi duduk yang ergonomis di meja komputer, dapat mengurangi ketidaknyamanan pada mata dan meningkatkan performa kerja. Pastikan posisi duduk tegak di kursi yang bersandar, dan kaki menapak lantai.

Pencahayaan yang terlalu terang, juga dapat meningkatkan sensasi silau sehingga diperlukan pengaturan cahaya yang dirasa cukup sehingga mata tidak mudah lelah. Kecerahan layar komputer diatur, sehingga terjadi keseimbangan antara pencahayaan ruangan dan visibilitas layar komputer. Filter layar komputer juga dapat digunakan sebagai suplemen untuk menurunkan sensasi silau.

Bekerja di depan komputer lebih dari empat jam, dapat menyebabkan mata lelah. Rule of 20, yang meliputi istirahat setiap 20 menit, selama 20 detik, dengan melihat jarak pada 20 kaki (6 m) dapat mencegah mata lelah.

Apabila mata terasa kering, penggunaan obat tetes mata lubrikan sehingga dapat mengurangi sensasi mata berpasir dan iritasi. Penggunaan soft contact lens, sebaiknya dihindari pada saat bekerja dengan komputer. Pemeriksaan mata secara rutin dapat mengetahui kelainan refraksi seperti rabun jauh, mata silinder, dan presbyopia.

Penggunaan kacamata sesuai ukuran dapat mengurangi keluhan mata kabur pada CVS. Kacamata antiradiasi tidak direkomendasikan, karena layar komputer tidak terbukti memancarkan radiasi sinar UV-A dan UV-B yang dapat merusak mata. ***

CEGAH JADI KORBAN KEKERASAN

Jalin Komunikasi Efektif dengan Anak

KEMENTERIAN Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KemenPPPA), menekankan pentingnya komunikasi efektif dalam keluarga, untuk mencegah fenomena anak menjadi korban kekerasan seksual dan kejahatan, hingga mengantisipasi terjadi pernikahan dini pada anak.

Deputi Bidang Perlindungan Khusus Anak KemenPPPA, Nahar mengatakan ada banyak hal yang dapat dilakukan oleh orangtua untuk dapat turut mencegah kejahatan dan kekerasan pada anak, salah satunya dengan membangun komunikasi yang efektif dengan anak.

"Memiliki komunikasi yang baik adalah kunci dalam membangun hubungan yang harmonis, begitupun hubungan orangtua dan anak. Dengan komunikasi efektif, anak merasa didengarkan dan dipahami sehingga dapat menumbuhkan penilaian positif dan penghargaan terhadap anak itu sendiri. Hal ini tentunya dapat menumbuhkan kepercayaan dalam diri anak," kata Nahar belum lama ini.

Ia mengatakan, apabila sudah terbentuk komunikasi yang efektif antara orang tua dan anak, maka anak akan lebih terbuka sehingga orang tua dapat lebih dini untuk mengetahui bahwa anak mengalami perundungan, kekerasan, atau potensi yang mengarah pada hubungan yang belum waktunya. Hal ini dapat mempermudah orang tua untuk dapat menangani dan mencegah anak dari bahaya - bahaya yang mengintai anak, seperti kekerasan atau kejahatan lainnya.

"Ada banyak cara yang dapat dilakukan di antaranya meluangkan waktu untuk mengobrol dengan anak, menjadi pendengar yang baik, menghargai dan memberikan apresiasi setiap pendapat anak, memberikan alasan yang jelas, bermain bersama, hingga melakukan aktivitas positif bersama," ujarnya.

Nahar juga prihatin pada sejumlah fenomena publik figur yang menjalin hubungan dengan anak di bawah umur yang mengarah pada hal-hal negatif. "Hal ini jelas memberikan dampak buruk, anak menjadi rentan untuk mengalami kekerasan dan tindakan melanggar hukum lainnya," katanya.

Hal ini yang mendasari Pemerintah untuk membuat peraturan khusus terkait perlindungan anak, dalam Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2014 yang disebutkan dalam Pasal 76B yang menegaskan bahwa Setiap Orang dilarang menempatkan, membiarkan, melibatkan, menyuruh melibatkan Anak dalam situasi perlakuan salah dan penelantaran serta pasal 76E yang menyebutkan bahwa Setiap Orang dilarang melakukan Kekerasan atau ancaman Kekerasan, memaksa, melakukan tipu muslihat, melakukan serangkaian kebohongan, atau membujuk Anak untuk melakukan atau membiarkan dilakukan perbuatan cabul.

Selain itu, anak juga sangat rentan untuk mengalami perkawinan dini atau belum memasuki usia perkawinan. Menurut Undang - Undang Nomor 16 Tahun 2019, menyebutkan bahwa usia minimal perempuan untuk menikah adalah berusia 19 (sembilan belas) tahun. Selain itu, berbagai dampak perkawinan anak, seperti meningkatkan angka putus sekolah akibat menikah, meningkatnya angka stunting, angka kematian bayi, angka kematian ibu, meningkatnya pekerja anak, adanya upah rendah, sehingga juga menimbulkan kemiskinan.

Untuk itu, KemenPPPA mendorong agar orang tua anak untuk dapat mengambil tindakan tegas terkait hubungan anak yang dapat menimbulkan dampak buruk yang tak sedikit bagi anaknya.

KemenPPPA juga mengimbau agar orang tua selalu mengawasi dan memberikan pemahaman kepada anak-anak. Anak-anak sering kali terperdaya tipu muslihat dan bujuk rayu sehingga rawan dalam pergaulannya untuk mendapatkan kekerasan maupun kejahatan lainnya. Untuk itu penting bagi orangtua untuk dapat mendampingi dan mengawasi anak agar dapat terhindar dari kejahatan seksual pada anak. Selain itu, penting untuk orangtua untuk tidak menikahkan anak mereka sebelum usia siap menikah menurut Undang-Undang dengan alasan apapun.

Begitupun bagi warga sekitar, apabila melihat hal yang mencurigakan harus segera melaporkan hal tersebut ke RT/RW/Kepala Desa setempat agar dapat memastikan terlindunginya anak dan apabila sudah merasa yakin terjadi suatu tindakan yang merugikan anak dapat melaporkannya ke SAPA 129. **(Ati)-f**

KR-Franz Boedhi Soekarnanto

Menjalin komunikasi dengan anggota keluarga, anak, cucu membuat hubungan kian akrab.

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

Kuasa Insidentil

Tanya:

Saya seorang istri yang baru melahirkan, digugat cerai suami di Pengadilan Agama. Saya repot merawat bayi, sehingga kondisi masih lemah dan tidak bisa menghadiri sidang. Bolehkan, ayah saya mewakili saya di persidangan?

Tutik Yogyakarta

Jawab:

Bapak anda bisa mewakili anda di persidangan, dengan syarat membawa 2 dokument terkait dan minta surat keterangan dari kelurahan, bahwa anda dengan ayah benar-benar hubungan keluarga/ kekerabatan. Sehingga bapak anda dalam perkara cerai anda nantinya sebagai kuasa insidentil di persidangan, yang bersidang menggantikan anda, memperjuangkan hak hak anda dipersidangan dan lain lainnya.

LBHApik Yogyakrta
Jl Kenanga No 5 Rt 09 Rw 17,
Perumnas Condongcatur, Depok Sleman.

KLINIK PKBI

Pil KB Sebabkan Gemuk?

Tanya:

Apakah benar pil KB membuat badan gemuk?. Apakah bisa dicegah atau karena memang bakat gemuk. Teman saya bilang selain membuat gemuk, juga mudah mual. Apakah pil KB juga ada tingkatan kualitas dan harga?.

Tanti, Bantul

Jawab

Efek samping kontrasepsi hormonal ini berbeda-beda pada tiap perempuan, bisa ringan atau berat, bahkan tidak ada sama sekali.

Efek samping yang biasa terjadi adalah

1. Mual, Reaksi mual karena pil KB biasanya akan hilang dengan sendirinya setelah 2 bulan penggunaan.

2. Sakit kepala dan nyeri payudara, Efek samping pil KB ini biasanya hanya terasa beberapa hari sekali. Keluhan ini bisa diatasi dengan obat pereda nyeri yang bisa dibeli di apotek, seperti paracetamol,

3. Perdarahan di luar masa haid, Pengguna pil KB bisa saja mengalami efek samping berupa perdarahan di luar masa haid. Efek samping ini bisa dicegah dengan mengonsumsi pil KB pada waktu yang sama setiap harinya.

4. Kenaikan berat badan, efek samping ini memang ada jika pil KB mengandung estrogen dengan kadar yang tinggi sehingga membuat nafsu makan meningkat dan memicu penimbunan cairan di dalam tubuh. Namun, kebanyakan pil KB yang beredar saat ini mengandung estrogen dalam kadar yang efektif tetapi tidak sampai menyebabkan peningkatan berat badan.

5. Gairah seks yang menurun, Jika mengalami hal ini, bisa mencoba jenis pil KB yang berbeda.

6. Perubahan suasana hati yang terjadi secara mendadak, perubahan hormon yang terjadi karena pil KB dapat berpengaruh pada suasana hati.

Banyak merek pil KB dijual di pasaran. Sebaiknya konsultasi dulu ke dokter karena dokter akan memberikan berbagai pilihan KB serta menyesuaikan dengan efek samping.

Demikian penjelasan kami dan semoga bermanfaat. Salam. ❑ - **f**