

Mari Cintai Mata Kita

Oleh: Suhardjo dan Yuandani Saputra*

INTERNATIONAL Agency for the Prevention of Blindness (IAPB), merupakan organisasi internasional yang menginisiasi diperingatinya World Sight Day di setiap tahunnya.

World Sight Day diperingati sebagai hari kesadaran penglihatan sedunia yang serentak diperingati setiap Hari Kamis minggu kedua Bulan Oktober. Tahun ini tepat, pada tanggal 14 Oktober 2021 lalu yang Mengusung tema "Love Your Eyes".

World Sight Day 2021 menekankan fokus perhatian pada isu global kesehatan mata, dalam pencegahan kebutaan dan gangguan penglihatan yang bisa dicegah. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan kesadaran sosial pada gangguan penglihatan sebagai isu kesehatan global, mengajak pemerintah dalam penyediaan dana pencegahan kebutaan nasional dan mengedukasi masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan mata.

Jendela Dunia

Mata adalah jendela dunia. Sebanyak 83% informasi masuk melalui mata. Oleh karenanya, organ mata memegang peranan penting dalam kehidupan manusia dalam beraktivitas sehari-hari di dunia dan lingkungannya masing-masing.

Setiap masalah yang



ILUSTRASI JOS

mempengaruhi kesehatan mata, akan menyebabkan terganggunya roda kehidupan manusia baik dari masalah mata ringan seperti sindrom mata kering sampai masalah mata berat berupa kebutaan. Untuk itu, sangat penting bagi kita semua untuk senantiasa menjaga kesehatan mata kita masing masing guna berlangsungnya kehidupan yang baik.

Dewasa ini, masih ada diantara kita sering abai mengenai kondisi kesehatan diri pribadi, termasuk salah satunya kesehatan mata.

Sebagian besar orang baru akan menyadari pentingnya menjaga kesehatan, saat dirinya sudah terjerangkit suatu penyakit dan saat sudah terganggu aktivitas kesehariannya. Di lain pihak, banyak penyakit sifatnya dapat dicegah dan diatasi sejak awal kemunculannya, jika kita lebih perhatian pada perubahan-perubahan kecil pada tubuh kita.

Oleh karenanya, penting sekali adanya peningkatan kesadaran individu akan urgensi menjaga kesehatan diri termasuk diantaranya pada organ mata untuk mencegah kemunculan dan keparahan suatu penyakit.

Kesehatan mata memegang peranan penting dalam berbagai sektor kehidupan manusia. Hampir semua manusia akan pernah mengalami masalah pada kesehatan matanya selama hidupnya.

Lebih dari 1 juta penduduk di seluruh dunia kesulitan mendapatkan akses untuk memperoleh pelayanan kesehatan mata. Perawatan mata yang tidak adekuat ini, dapat menambah angka gangguan penglihatan dan bahkan kebutaan.

Love your eyes, tema besar World Sight Day 2021, dimaksudkan untuk mengajak seluruh lapisan masyarakat untuk menyadari dan merawat mata masing masing, serta mengajak orang lain untuk turut serta melakukan hal yang sama.

Prioritas Utama

Mata sebagai investasi kehidupan yang sangat berharga dalam

kehidupan manusia, perlu menjadi prioritas utama.

Salah satu upaya yang digalakkan dalam peringatan World Sight Day 2021 ini adalah, schedule the exam. Diharapkan, sebanyak mungkin pasangan mata yang dilakukan pemeriksaan berupa skrining penyakit mata secara dini, terutama pada masyarakat di lokasi tempat tinggal yang sulit mendapatkan akses kesehatan. Pemeriksaan tajam penglihatan, tekanan bola mata, lapang pandang, buta warna dan pemeriksaan-pemeriksaan dasar sederhana lain, sangat mudah dan cukup murah untuk dilakukan di mana saja.

IAPB mengeluarkan tantangan kepada seluruh masyarakat dunia dengan tagline "unite the world, bringing people across the globe together to have their eyes tested" (satukan dunia, buat seluruh masyarakat dunia memeriksakan matanya).

Dengan bekal pengetahuan yang cukup, setiap individu akan mampu menyadari dan waspada jika suatu saat timbul gejala-gejala mencurigakan pada matanya.

Terdapat beberapa tips menjaga kesehatan mata dengan cara yang sederhana dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa contohnya seperti, menghindari kontak langsung dengan udara pendingin ruangan, menggunakan air humidifier di tempat kerja, mengonsumsi makanan kaya vitamin, menghindari merokok, membaca dengan penerangan cukup, mengenakan kacamata anti-UV dan mengistirahatkan mata dengan sistem 20-20-20 saat bekerja dengan layar monitor seperti komputer (setiap 20 menit, melihat jauh 20 kaki/6 meter selama 20 detik).

Kesehatan mata dunia, menjadi tanggung jawab dari setiap individu masyarakat dunia. Global eye health starts with you! So, love your eyes.

* *dr. Yuandani Saputra (PPDS IK Mata FKKMK UGM)*

Prof. dr. Suhardjo, SU., Sp.M(K) (Dosen FKKMK UGM)



RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JlHealth corner
Tanya jawab kesehatan

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

Good Posture for Good Life

Oleh: Rima Rizki N. Ftr (Fisioterapis RS JIH Jogja)

BANYAK hal yang mendukung peningkatan kualitas hidup seseorang dari segi fisik salah satunya dengan menjaga postur. Namun banyak orang terkadang tidak menyadari bagaimana posisi duduk, tiduran, berdiri yang baik dan benar. Tidak banyak pula yang menyadari bahwa postur tubuh mempengaruhi kualitas hidupnya.

Postur didefinisikan sebagai sikap yang diambil oleh tubuh, sebagai hasil dari tindakan terkoordinasi yang dilakukan oleh sekelompok otot yang bekerja untuk menjaga stabilitas. Hal ini biasanya dicapai dengan koordinasi dan interaksi berbagai kelompok otot yang bekerja secara statis maupun dinamis untuk melawan gravitasi dan kekuatan lainnya. Postur dinamis adalah cara tubuh menahan diri saat bergerak, seperti saat berjalan, berlari, atau membungkuk untuk mengambil sesuatu. Postur statis adalah cara tubuh menahan diri saat tidak bergerak, seperti saat duduk, berdiri, atau tidur.

Posisi tubuh yang tidak tepat menyebabkan peningkatan beban kerja dan gangguan pada otot. Sehingga postur tubuh menjadi salah satu faktor potensial penyebab gangguan musculoskeletal.

Postur tubuh yang baik dapat meningkatkan kemampuan tubuh untuk menjaga kesehatan tulang dan sendi

Postur tubuh yang seimbang mengurangi kerja yang dilakukan oleh otot dalam mempertahankannya dalam postur tegak.

*Tips memperbaiki postur tubuh :

Tidak membungkuk. Ini memberi tekanan pada tulang, otot, persendian yang anda butuhkan untuk menahan tulang punggung anda. Juga mempersulit kerja paru-paru dan usus anda. Letakkan handuk kecil yang digulung atau bantalan pinggang di belakang punggung tengah untuk melindungi lekukan tulang belakang anda.

Meluruskan badan. Dengan berdiri

tegak tubuh akan lebih baik. Saat duduk tegak dan kaki menyentuh lantai, usahakan kedua bahu selalu keadaan relaks.

Perhatikan penggunaan gawai. Tanpa disadari, penggunaan gawai/handphone terlalu lama akan menimbulkan rasa kaku dan nyeri di leher hingga ke bahu. Jadi, luangkan sebentar untuk meregangkan leher anda.

Perhatikan posisi anda saat berkendara. Apabila berkendara dengan mobil, tarik kursi Anda dekat kemudi, tidak mengunci kaki, tekuk sedikit lutut anda, dan gunakan bantal atau handuk digulung di belakang punggung sebagai penyangga. Sedangkan apabila berkendara dengan sepeda, pastikan postur tubuh Anda tetap tegak dan rileks.

Tidak menggunakan high heels terlalu lama. Penggunaan high heels berukuran 4 cm tidak lebih dari 4 jam dalam sehari. Semakin tinggi hak sepatu yang anda pakai, semakin sebentar pula batas waktu penggunaannya. Tekanan high heels ini mendorong pangkal tulang belakang anda ke depan yang membuat punggung anda melengkung. Sehingga terjadi tekanan pada saraf yang menyebabkan rasa sakit di punggung.

Penggunaan alas tidur dan bantal yang sesuai. Bantal diletakkan sejajar dengan tulang punggung, bantal yang digunakan tidak terlalu tinggi dan tidak terlalu rendah. Kasur yang digunakan harus kuat yang mampu menahan bentuk tulang belakang anda. Saat tidur menyamping, tekuk sedikit lutut anda dan bukan memeluknya.

Melakukan olahraga. Dengan olahraga, postur tubuh akan lebih baik. Anda bisa melakukan pilates, sit up, push up, berenang, dan sebagainya.

Fisioterapi, untuk dilakukan pemeriksaan dan analisa lebih lanjut. Untuk mendapatkan terapi latihan dan modalitas yang sesuai kondisi tiap pasien. ***

KELUARGA

ORTU BERPERAN PENTING

Pendidikan Karakter di Tengah Pandemi Covid 19

Pendidikan karakter sangat penting bagi tumbuh kembang anak. Namun, dalam masa pandemi dengan segala keterbatasan dan aturan, membuat segala sesuatu bisa berubah. Nah, dalam kondisi seperti ini, orangtua memiliki peranan yang penting dalam pendidikan karakter, di tengah Pandemi Covid 19.

"Pandemi Covid-19 tidak hanya berdampak pada pendidikan dari aspek akademik saja. Tetapi juga membuat pendidikan karakter semakin penuh tantangan" ujar Hendarman. Kepala Pusat Penguatan Karakter Kemendikbudristek, Hendarman, dalam konferensi pers Ibu Pertiwi yang digelar Mentari Group di Jakarta, belum lama ini.

Beberapa keluhan dari orangtua yang muncul mengatakan, susah mendidik anak berkarakter di tengah pandemi ini, terutama dengan berlangsungnya pembelajaran dari rumah.

Pendidikan karakter itu, membutuhkan ekosistem. Yaitu ekosistem sekolah, keluarga atau orangtua, dan masyarakat. "Jadi orangtua atau keluarga memiliki peran yang penting dalam pendidikan atau penguatan karakter," jelas Hendarman.

Pendidikan karakter tak hanya di sekolah. Bahkan menurut dia orangtua memiliki peranan yang penting

dalam pendidikan karakter. "Orangtua adalah tempat pendidikan karakter yang utama dan pertama. Sebelum anak itu masuk ke sekolah," jelasnya.

Untuk itu dia mengingatkan orangtua, sekolah, dan masyarakat atau lingkungan harus bersama-sama menjalankan fungsinya sebagai ekosistem pendidikan karakter anak.

Butuh Proses

Hendarman mengakui mendidik anak-anak usia dini, khususnya jenjang SD, cukup sulit. Ini banyak dikeluhkan orangtua, ketika mendampingi anak-anaknya belajar di rumah selama pandemi. Tetapi baginya ini butuh proses. orangtua tetap tidak boleh menyerah, untuk mendidik karakter anak-anaknya.

Selama ini, banyak yang menganggap pendidikan karakter anak dipasrahkan ke sekolah. Padahal tidak demikian. Hendarman mengatakan di sekolah anak-anak mendapatkan pendidikan karakter dari guru. Sedangkan di rumah, mereka mendapat-

kan pendidikan karakter dari orangtua.

Oleh karena itu antara orangtua dengan guru harus klop. "Harus ada hubungan batin antara keduanya," katanya. Sehingga pendidikan karakter anak bisa berjalan dengan baik.

Sering munculnya persoalan terkait karakter anak-anak. Tetapi itu sifatnya hanya kasuistik dan tidak bisa digeneralisasi.

Buku Ibu Pertiwi

Perkembangan teknologi saat ini begitu cepat. Anak-anak semakin dekat dengan teknologi atau gadget. Dalam kondisi ini, orangtua maupun guru tetap harus lebih dekat kepada anak-anaknya. Mentari Group melalui salah satu unit layanannya, Asta Ilmu Publishing, mendukung pemerintah dengan meluncurkan program penguatan karakter bangsa, yaitu buku Ibu Pertiwi. "Ibu Pertiwi merupakan bentuk konsistensi Mentari Group sebagai kontributor aktif dalam membangun SDM Indonesia yang unggul. SDM unggul terdiri dari dua pilar, yaitu karakter baik dan kompetensi tinggi. Karakter baik yang akan dibangun melalui Ibu Pertiwi adalah karakter berdasarkan nilai-nilai Pancasila," tegas Anna Rimba Phoa Pimpinan Program Ibu Pertiwi.

Buku Ibu Pertiwi pun dirancang berdasarkan 6 Profil Pelajar Pancasila, yang tengah digalakkan oleh pemerintah. Natalina Rimba, Chief Marketing Officer Mentari Group, menjelaskan bahwa terdapat dua pendekatan pembelajaran dalam Ibu Pertiwi, yaitu pendekatan cerita dan saintifik.

Melalui cerita, para pelajar akan lebih cepat memahami dan mengingat nilai karakter yang digambarkan pada cerita. Pendekatan saintifik dilakukan dengan beragam aktivitas pembelajaran yang berfungsi untuk mengembangkan kompetensi pelajar.

"Dengan demikian, pelajar bukan semata-mata menghafal butir Pancasila, melainkan benar-benar memahami dan mengaplikasikan nilai Pancasila dalam kehidupan sehari-hari," pungkas Natalina. (Ati)-f



KR-Franz Boedhi Soekarnanto

Orangtua adalah pendidik karakter yang pertama bagi anak.

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

Saksi Hanya Satu

Tanya:

Saya berencana mengajukan gugatan cerai di Pengadilan Agama, syarat syarat dokumen sudah lengkap. Teman mengatakan, harus menghadirkan saksi 2 orang. Padahal, hanya ada satu saksi yaitu ibu saya. Alasan gugatan cerai di ajukan karena suami pemabuk dan suka main perempuan. Ibu saya mengetahui semuanya karena saya tidak pernah cerita pada orang lain. Bisakah saya tetap menggugat cerai? Ruri, Sleman

Jawab

Dalam permohonan gugatan cerai, harus ada alasan-alasan seperti yang tercantum dalam pasal 19 huruf (a) PP no 9 tahun 1975b Jo Pasal 116 huruf (a) KHI yaitu, salah satu pihak berbuat zina atau pemabuk, pematat, penjudi pematat bisa mengajukan gugatan

cerai. Sedangkan saksi adalah orang yang melihat, menyaksikan, mendengar langsung adanya peristiwanya. Karena anda sebagai Penggugat dalam perkara ini, maka harus menghadirkan 2 (dua) orang saksi. Saksi umumnya adalah keluarga terdekat atau keluarga, namun tidak menutup kemungkinan saksi berasal dari teman, tetangga, rekan kerja atau orang lain yang benar-benar mengetahui secara langsung keadaan Penggugat dan Tergugat. Jadi Ibu anda bisa menjadi saksi kurang satu lagi. Coba dicari orang yang tahu permasalahan keluarga anda. □-f

Bagi yang ingin mengajukan pertanyaan mengenai masalah hukum dan kesehatan reproduksi bisa mengirim ke e-mail: keluarga@gmail.com

KLINIK PKBI

Menopause dan IUD

Tanya:

Usia saya 53 tahun, menstruasi tidak teratur lagi. Apakah ini tanda menopause? Selain itu bila mau menstruasi payudara rasanya kencing-kencing yang terasa berat, beda dengan saat saya dibawah 50 tahun. Saat ini pakai alkon spiral. Apakah sudah boleh dilepas? Sebaiknya saya minum vitamin apa? Bilamana saya harus periksa langsung ke dokter? Ika, Sleman

Jawab:

Tanda menopause pada setiap perempuan berbeda-beda. Namun secara umum adalah, tidak mengalami menstruasi berturut-turut antara 12-18 bulan. Menopause ini akan diawali dengan masa yang disebut perimenopause. Masa perimenopause ini ditandai kurang lebih 4 tahun sebelum menopause yaitu, menstulasi tidak teratur, merasa sensasi badan panas (hot flashes).

Masalah dengan saluran kencing, sulit tidur (insomnia), vagina kering, gairah seks menurun

Selain itu kadang mengalami nyeri otot,

tulang lebih rapuh, bentuk payudara berubah, peningkatan berat badan, kulit tampak kering dan kusam, peningkatan kadar kolesterol.

Jika sudah menopause, maka anda sebaiknya melepas spiral yang digunakan, namun apabila masih menstruasi sebaiknya tunda sampai menopause dan konsulkan kepada dokter atau tenaga kesehatan.

Spiral sendiri memiliki masa pemakaian bervariasi antara 5-10 tahun, tergantung jenis spiral tersebut. Jika sudah melebihi masa itu, spiral tidak akan melakukan fungsinya dan justru menjadi benda asing di rahim. Hal ini justru akan memicu peradangan pada rahim dimana menyebabkan nyeri perut bawah, flek, keputihan berbau.

Untuk menjaga stamina tubuh, vitamin dapat di konsumsi sesuai aturan yang tertera di label obat. Konsultasikan dengan dokter mengenai kondisi yang anda alami, untuk penanganan dan informasi lebih lanjut. Demikian penjelasan kami, semoga bermanfaat. Salam. □-f