

SmartLiving

Hidup sehat bersama PRODIA

Congek

Infeksi telinga tengah
pada anak, jangan
disepelekan

ERICK THOHIR

Penguatan mental,
sangat penting

PENYAKIT AUTOIMUN

Kenali gejala, jenis, dan
pengobatannya

ERICK THOHIR

Check Up Semakin Hemat dengan Prodia Poin



Cukup bayar 1/2 harga untuk
Paket Get More Health with Less*

(Hematologi Lengkap, Diabetes, Urine Test, Tiroid, Fungsi Hati, Fungsi Ginjal, Hepatitis dan Vitamin D)



Join Now & Redeem Prodia Poin
kamu lewat U by Prodia

*) Syarat dan Ketentuan berlaku

*) Khusus bagi Prodia Poin Member



Download sekarang!



Prodia.co.id  **1500 830**

Salam sehat kepada para pembaca setia SmartLiving. Suasana tahun baru masih hangat terasa, mari jadikan momen ini sebagai langkah untuk memberikan perhatian lebih bagi kesehatan kita. Oleh karenanya, melalui edisi ini Prodia akan membahas secara lebih dalam mengenai sistem kekebalan tubuh. Perlu diketahui bahwa Autoimun adalah kondisi di mana sistem kekebalan tubuh, yang seharusnya melindungi tubuh dari penyakit dan infeksi, malah menyerang jaringan dan organ tubuh sendiri. Ini seperti memiliki pasukan pertahanan yang salah sasaran, yang bisa menyebabkan berbagai masalah kesehatan.



Secara lebih lanjut, ketahui juga penyebab dan jenis autoimun melalui rubrik diagnosis. Pemeriksaan genomik sudah banyak dimanfaatkan untuk mendiagnosis, memantau, mengobati, hingga memprediksi risiko dan mencegah penyakit, termasuk autoimun melalui IMMUNErisk yang akan kami rangkum dalam rubrik Sorot Produk.

Kesehatan mental juga tak kalah penting untuk diperhatikan, simak bersama wawancara kami bersama Erick Thohir dalam rubrik Lensa yang akan membahas mengenai pengalaman, keluarga, dan kiprah profesionalnya, sampai penyiapan kawasan ekonomi khusus kesehatan.

Dalam kesempatan ini juga kami berbangga dapat memperkenalkan program loyalty P-Poin yang dikhususkan bagi pelanggan Prodia sebagai salah satu bentuk apresiasi terhadap kesetiaan pelanggan dalam memercayakan pemeriksaan kesehatan diri dan keluarga kepada Prodia. Setiap poin yang telah berhasil dikumpulkan oleh pelanggan, nantinya dapat ditukarkan dengan berbagai manfaat yang dapat dinikmati secara gratis.

Artikel menarik lainnya kami sajikan untuk dapat menambah wawasan mengenai kesehatan yang nantinya dapat bermanfaat bagi diri sendiri, maupun orang-orang terkasih. Semoga kita senantiasa diberikan kesehatan prima fisik dan mental dalam menyongsong tahun 2024.

Salam sehat,

Dr. Dewi Muliaty, M.Si

President Director PT Prodia Widyahusada Tbk.

REDAKSI KEHORMATAN

Prof. dr. Siti Boedina Kresno, SpPK
Dr. dr. Soenarjati Soedigdoadi, SpMK
Drs. Andi Wijaya, PhD. MBA

PENANGGUNG JAWAB/PENASIHAT

Dra. Endang Hoyaranda
Dr. Dewi Muliaty, M.Si
Dr. Indriyanti R.S, M.Si

PEMIMPIN REDAKSI

Reskia Dwi Lestari, SE. MM

SEKRETARIS REDAKSI

Vetricia Novenda Tio, S. I.Kom

DEWAN REDAKSI

Dr. Trilis Yulianti, M.Kes
Maria Athanasia Isti H, S.Farm
Yosephine Dina Pravitasari, S.Sn

KONTRIBUTOR/STAF AHLI

Dr. Agus S. Kosasih, SpPK
Dr. Demak L. Tobing, SpPK

ADMINISTRASI & SIRKULASI

Tri Noviyanti Maryani

QC LAYOUT/GRAFIS

Yosephine Dina Pravitasari, S.Sn

PELAKSANA PENERBITAN

Tim Sepuluh

REDAKSI & TATA USAHA

Laboratorium Klinik Prodia
Jl. Kramat Raya 150, Jakarta 10430
Tel. (021) 314 4182
Fax. (021) 314 4181, 392 5885
Email: SmartLiving@prodia.co.id

BAGIAN IKLAN

Tim Sepuluh
Nusaloka Blok E4 No. 8
Jl. Kalimantan, BSD City,
Tangerang Selatan, 15321
Tel./WA: +62 818 772 178
Email: winartibudiono@gmail.com



Foto: flickr.com

06

LAPORAN UTAMA

PENYAKIT AUTOIMUN

Kenali gejala, jenis, dan pengobatannya.

12 KOMENTAR AHLI

Dr. dr. Agus Joko Santoso, SpPD, KAI, FINASIM.

Lupus. Penyakit dengan seribu wajah yang belum tertaklukkan.

18

LENSA



ERICK THOHIR

"Penguatan mental, sangat penting."

30 DIAGNOSA

Ketahui penyakit autoimun lebih dalam.

32 SOROT PRODUK

Pemeriksaan IMMUNErisk: bantu deteksi risiko penyakit autoimun dan alergi.

34 AKTUALITA

Berikan benefit lebih bagi pelanggan setia, prodia hadirkan program loyalty p-poin

36 TANYA & JAWAB

38

SEHAT ANAK



Foto: Amanda Mills, USDCP on Pixnio.

Congek. Infeksi telinga tengah pada anak, jangan disepelekan.

46 **Pneumonia.** Waspada! pada anak, karena bisa sebabkan kematian.

52 SEHAT REMAJA

Edukasi seks pada remaja mengurangi risiko seks tidak sehat.

58 SEHAT WANITA

Kista ovarium. Memahami pengganggu yang tidak dikehendaki ini lebih dalam.

64 SEHAT LANSIA

Presbycusis. Kasus kehilangan pendengaran yang dekat dengan lansia.

76 REFLEKSI

Frugal living. Hidup sederhana dan secukupnya, strategi jitu hadapi krisis finansial.

76

LIPUTAN



PRODIA RAIH PENGHARGAAN FORBES ASIA'S BEST UNDER A BILLION

78 PERISTIWA

Kata pembaca ...

Pelayanan yang ramah, cepat, dan kualitas Prodia sudah tidak diragukan lagi serta yang pasti kesehatan terjaga. Dengan adanya majalah SmartLiving, banyak ilmu baru yang didapatkan dari membaca artikel untuk menjaga pola hidup sehat yang bisa di aplikasikan dalam kehidupan sehari hari. Fasilitas yang menjadi favorit saya adalah layanan VIP room karena langsung mendapatkan reservasi tanpa harus mengantri pendaftaran dan layanan hasil melalui aplikasi U by Prodia.

Bunarso Djamal
Cirebon

Saya sudah lama menjadi pelanggan Prodia dan menurut saya layanan dan fasilitas di Prodia Pluit sangat baik. Selain itu, saya sering mengikuti kegiatan seminar kesehatan yang menghadirkan dokter sebagai pembicara, sekaligus bisa berkonsultasi langsung. Saya sangat terbantu dengan layanan Home Service. Sehingga saya merencanakan kerjasama antara Prodia dengan tempat saya beribadah agar semakin banyak orang yang teredukasi mengenai kesehatan.

Ina Wibowo
Pluit, Jakarta Utara

Bagi para pembaca yang ingin menuliskan kesan dan pesannya dapat dikirimkan ke alamat redaksi atau email ke marcomm@prodia.co.id.

PENYAKIT AUTOIMUN

Kenali gejala, jenis, dan pengobatannya



Foto: pexels_armin rimoldi

Narasumber

Dr. dr. Agus Joko Santoso, SpPD, KAI, FINASIM.

Dokter spesialis penyakit dalam, konsultan alergi dan imunologi. Beliau praktik di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Dr. Moewardi, dan Rumah Sakit (RS) Dr. Oen Kandang Sapi, Surakarta ■ Kepala Bagian Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran (FK) Universitas Negeri Sebelas Maret (UNS) Surakarta ■ Pengajar pada Divisi Alergi Imunologi Klinik – KSM Ilmu Penyakit Dalam FK UNS - RSUD Dr. Moewardi, Surakarta ■ Ketua Dewan Pembina Yayasan Autoimun BARLINGMASCAGEBES ■ Dewan Pembina Yayasan Sjögren's Syndrome Indonesia ■ EAACI Alergi Imunologi Eropa (2017-2020) ■ Anggota Psikoneuroimunologi Indonesia (PNI) ■ Anggota PERALMUNI Indonesia, dan PERALMUNI Cabang Surakarta ■ Anggota dokter spesialis penyakit dalam dan konsultan endokrinologi, metabolik & diabetes (FINASIM) ■ Anggota Persatuan Dokter Penyakit Dalam (PAPDI) Cabang Surakarta ■ Anggota Ikatan Dokter Indonesia (IDI) Cabang Sukoharjo.



“Penyakit autoimun merupakan kondisi di mana sistem imun tubuh alami seseorang tidak dapat membedakan antara sel tubuh sendiri dengan sel asing, sehingga menyebabkan sistem imun tubuh menyerang tubuhnya sendiri. Secara terminologi, ada istilah autoimunitas dan penyakit autoimun. Autoimunitas adalah kegagalan suatu organisme untuk mengenali konstituennya sendiri sebagai bagian dari dirinya, yang dapat menyebabkan terjadinya

respon imun melawan sel dan jaringannya sendiri. Penyakit apapun yang merupakan manifestasi dari respon imun yang menyimpang ini disebut sebagai penyakit autoimun.”

Dr. dr. Agus Joko Santoso, SpPD, KAI, FINASIM.

“Penyakit autoimun menjadi salah satu penyakit yang membutuhkan perhatian khusus. Meskipun angka kejadiannya sedikit, namun memiliki dampak serius yang terkait dengan kerusakan organ tubuh dan penyembuhannya yang sulit. Oleh karena itu, kita semua perlu mengetahui apa penyakit autoimun ini, dan bagaimana cara mengenali gejala-gejalanya supaya dapat melakukan deteksi dini untuk memberikan pengobatan yang cepat dan tepat,” kata dr. Agus. Karena itu, adalah penting edukasi untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan penyakit autoimun ini. Mulai dari faktor risiko, bagaimana pencegahannya, hingga pengelolaan penyakit bagi mereka yang memang sudah terdiagnosis.

Walaupun autoimun menjadi penyakit yang belum diketahui pasti apa penyebabnya selain dari faktor genetik, namun sebuah penelitian membuktikan bahwa defisiensi (kekurangan) vitamin D menjadi salah satu faktor risiko seseorang terkena penyakit

ini. Padahal, di Indonesia, prevalensi defisiensi vitamin D pada wanita berusia 45-55 tahun ditemukan sekitar 50%, wanita usia 18-40 tahun sekitar 63%, dan anak usia 1 sampai 12,9 tahun sebanyak 45%. Oleh karena itu, pemantauan kecukupan vitamin D dalam tubuh perlu dilakukan.

Ketika sistem imun salah menafsirkan sinyal bahaya

Penyakit autoimun adalah kondisi ketika sistem kekebalan tubuh seseorang menyerang tubuhnya sendiri, terjadi saat sistem imun salah menafsirkan sinyal sehingga menyerang jaringan tubuh yang sehat sebagai benda asing yang harus dimusnahkan. Normalnya, sistem kekebalan tubuh berfungsi untuk menjaga tubuh dari serangan organisme asing, seperti bakteri atau virus. Ketika terserang organisme asing, sistem kekebalan tubuh akan melepas protein yang disebut antibodi untuk melawan dan mencegah terjadinya penyakit. Akan tetapi, pada penderita penyakit autoimun,

sistem kekebalan tubuh menganggap sel tubuh yang sehat sebagai zat asing. Akibatnya, antibodi yang dilepaskan sistem kekebalan tubuh justru menyerang sel-sel sehat tersebut.

“Jenis penyakit autoimun bisa sebagai penyakit autoimun organ spesifik dan penyakit autoimun organ nonspesifik (sistemik). Ada lebih dari 150 jenis penyakit autoimun yang kita ketahui sampai saat ini yang menyerang berbagai bagian tubuh. Beberapa penyakit autoimun yang paling sering terjadi, antara lain adalah: penyakit lupus (SLE), sindrom Sjögren, artritis rematoid, diabetes melitus tipe 1, penyakit Addison, penyakit *celiac* (kerusakan usus akibat sensitivitas terhadap gluten), *dermatomyositis*, penyakit Graves, tiroiditis Hashimoto, penyakit radang usus (penyakit Crohn, kolitis ulseratif), dan lain-lain,” kata dr. Agus.

Salah satu penyakit yang perlu menjadi perhatian

“Penyakit autoimun merupakan penyakit yang perlu menjadi perhatian, karena gejala awalnya yang muncul tidak begitu spesifik dan memiliki

efek yang bervariasi. Apabila penyakit autoimun ini tidak dikenali sedini mungkin dan tidak dikelola dengan baik seawal mungkin, bisa menyebabkan kecacatan pada organ tubuh secara permanen, bahkan penderita autoimun (penyintas autoimun) bisa sampai meninggal dunia. Penyakit lupus misalnya, merupakan salah satu penyakit autoimun tersering yang dikenal sebagai penyakit seribu wajah dan merupakan penyakit autoimun yang membutuhkan perhatian khusus. Perjalanan penyakitnya dinamis, sehingga jika keluhan tidak spesifik sering kali menyulitkan tenaga kesehatan untuk mengenalinya,” kata dr. Agus.

“Penyakit autoimun menyerang sekitar 8% dari populasi di seluruh dunia, dan 78% di antaranya adalah wanita. Pada penyakit autoimun jenis sindrom Sjögren misalnya,

wanita lebih banyak yang terkena penyakit autoimun ini dibandingkan pria dengan rasio antara sebesar 9:1 sampai 19:1. Angka kejadian penyakit autoimun di Indonesia belum diketahui secara pasti, namun diketahui data kunjungan pasien lupus di beberapa rumah sakit di Indonesia pada

Beberapa penyakit autoimun memiliki gejala serupa, seperti lelah, nyeri otot, dan demam. Contoh kasus penyakit ini yang banyak dijumpai dan perlu diwaspadai, adalah:

■ **LUPUS.** Penyakit yang dikenal juga dari namanya, lupus yang berasal dari bahasa Latin (Yunani), berarti serigala mengacu pada jejas di wajah penderitanya yang mirip dengan gigitan binatang buas tersebut. Lupus dapat memengaruhi hampir semua organ tubuh. Penyakit ini dapat menimbulkan gejala seperti demam, nyeri sendi dan otot, ruam kulit, kulit menjadi sensitif, sariawan, bengkak di tungkai, sakit kepala, kejang, nyeri dada, sesak napas, pucat, dan pendarahan.

■ **ARTRITIS REMATOID.** Dapat membuat penderitanya mengalami gejala berupa nyeri, kemerahan, dan bengkak di sendi, terutama sendi jari tangan.

■ **PENYAKIT GRAVES.** Menimbulkan gejala berupa berat badan menurun secara tiba-tiba, mata menonjol (eksoftalmus), rambut rontok, jantung berdebar, gelisah, dan insomnia.

tahun 2017 ialah sekitar 30 sampai 58% dengan puncaknya pada usia 28 tahun,” lanjutnya.

Kurangnya edukasi akan penyakit autoimun membuat masyarakat tidak menaruh perhatian pada penyakit autoimun. Padahal, penting bagi masyarakat untuk mengetahui informasi seputar penyakit autoimun ini agar dapat melakukan tindak pencegahan sejak dini. Walaupun autoimun menjadi penyakit yang belum diketahui pasti penyebabnya selain dari faktor genetik, namun sebuah penelitian membuktikan bahwa defisiensi (kekurangan) vitamin D menjadi salah satu faktor risiko seseorang terkena penyakit ini. Padahal, di Indonesia, prevalensi defisiensi vitamin D pada wanita berusia 45-55 tahun ditemukan sekitar 50%, wanita usia 18-40 tahun sekitar 63%, dan anak usia 1 sampai 12,9 tahun sebanyak 45. Oleh karena itu, pemantauan kecukupan vitamin D dalam tubuh perlu dilakukan.

Gejala dan tanda-tanda penyakit autoimun yang perlu diwaspadai

“Penyakit autoimun memiliki gejala yang cukup variatif terhadap tubuh manusia. Sebagian besar penyakit autoimun bersifat sistemik atau menyeluruh sehingga gejala yang timbul tergantung pada organ yang terkena, seperti contohnya penderita akan mudah mengalami kelelahan, pendarahan, dan seringkali mengalami demam yang hilang timbul dikarenakan mudah terinfeksi penyakit apabila penyakit autoimun tersebut menyerang sistem darah. Jika menyerang sendi, penderita akan mudah mengalami kesemutan, pembengkakan, dan nyeri pada sendi. Jika menyerang kulit, akan timbul gejala bervariasi, seringkali terdapat ruam kulit, kehilangan pigmen (pewarna) kulit seperti pada vitiligo, ataupun gatal dan adanya penebalan lapisan kulit seperti pada psoriasis. Kerontokan rambut yang banyak lebih dari biasanya adalah suatu kondisi yang paling sering dijumpai pada penyintas autoimun,” kata dr. Agus. “Sebagai contoh, penyakit lupus memiliki gejala yang cukup beragam karena bersifat sistemik. Penyakit ini dapat menimbulkan gejala seperti demam, nyeri sendi dan otot, ruam kulit, kulit menjadi sensitif, sariawan, bengkak di tungkai, sakit kepala, kejang,

■ **PSORIASIS.** Dapat dikenali dengan munculnya bercak merah yang tebal dan bersisik.

■ **MULTIPLE SCLEROSIS.** Gejala yang dapat ditimbulkan meliputi mati rasa di salah satu bagian tubuh, gangguan penglihatan, otot kaku dan lemas, koordinasi tubuh berkurang, dan kelelahan.

■ **MYASTHENIA GRAVIS.** Gejalanya adalah kelopak mata terkulai, pandangan kabur, lemah otot, kesulitan bernapas, dan kesulitan menelan.

■ **TIROIDITIS HASHIMOTO.** Gejalanya berupa berat badan naik secara tiba-tiba, sensitif terhadap udara dingin, mati rasa di tangan dan kaki, lemas, mengantuk, rambut rontok, menstruasi yang tidak teratur, dan sulit berkonsentrasi.

■ **KOLITIS ULSERATIF DAN PENYAKIT CROHN.** Gejala kedua penyakit ini adalah sakit perut, diare, buang air besar berdarah, demam, dan penurunan berat badan.

■ **SINDROM GUILLAIN-BARRÉ.** Gejala berupa lemah otot, kesemutan, lemas, dan gangguan keseimbangan. Jika kondisinya makin parah bisa berkembang menjadi kelumpuhan.

■ **VASCULITIS.** Dapat dikenali dengan gejala demam, berat badan menurun secara tiba-tiba, kelelahan, tidak nafsu makan, dan ruam kulit.

nyeri dada, sesak napas, pucat, dan pendarahan,” lanjutnya.

Meski menimbulkan beberapa gejala awal yang sama, masing-masing penyakit autoimun tetap memiliki gejala spesifik, seperti diabetes tipe 1 yang gejalanya berupa sering haus, lemas, dan berat badan menurun drastis. Selain itu, gejala penyakit autoimun dapat mengalami *flare*, yaitu timbulnya gejala secara tiba-tiba dengan derajat yang berat. Gejala ini biasanya terjadi akibat dipicu oleh suatu hal, misalnya paparan sinar matahari atau stres.

Penyebab dan faktor risiko yang perlu diketahui

“Penyebab penyakit autoimun sendiri belum diketahui secara pasti, namun diyakini sangat erat kaitannya dengan sistem kekebalan manusia. Bisa jadi penyebabnya adalah kombinasi dari faktor genetik, lingkungan, dan adanya disregulasi sistem imun yang juga ikut berperan. Penyakit autoimun tidak teraktivasi sampai suatu faktor lingkungan mencetuskan sistem imun. Pencetus dapat berupa

sinar matahari, infeksi, hormonal, stres pada tubuh, dan lain-lain,” kata dr. Agus.

Beberapa faktor diketahui berpengaruh dalam peningkatan risiko penyakit autoimun ini, seperti faktor keturunan, misalnya, memiliki riwayat keluarga dengan penyakit autoimun, gaya hidup yang tidak sehat seperti merokok, memiliki berat badan berlebih (obesitas). Faktor lingkungan seperti sinar ultraviolet (UV), radiasi, dan polutan. Faktor disregulasi sistem imun karena infeksi virus seperti Epstein Barr-Virus (EBV), virus COVID-19, dan lain-lain. Baru-baru ini dijelaskan keterkaitan antara infeksi EBV dengan perjalanan penyakit lupus.

Selain itu, defisiensi vitamin D dan suplementasi vitamin D ternyata berhubungan dengan penyakit autoimun ini. Banyak penelitian menemukan bahwa pada pasien dengan penyakit autoimun memiliki kadar vitamin D yang lebih rendah dibanding orang sehat. Penelitian juga mendapatkan hasil hubungan positif terkait kadar vitamin D dalam tubuh dengan



Foto: ndia-no

proses dan kondisi derajat keparahan penyakit autoimun. Dalam menunjang kekebalan tubuh, vitamin D berperan dalam mengatur perbanyakan sel T yang mengontrol proses dan fungsi sel limfosit yang merupakan bagian dari sel darah putih yang berperan dalam sistem imun.

Faktor pemicu yang perlu dihindari

“Terkait dengan faktor yang memengaruhinya, ada beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi risiko penyakit autoimun dengan menerapkan pola hidup yang sehat seperti makan minum dengan asupan nutrisi yang baik dan sehat, istirahat yang cukup, olahraga teratur, menghindari rokok dan paparan kimia, menghindari gaya hidup sedenter dalam artian kurang aktivitas fisik, menghindari gaya hidup yang tidak sehat dan ke higienisan yang kurang baik,” kata dr. Agus. “Slogan yang sering saya sampaikan ke semua penyintas autoimun dan orang yang memiliki risiko autoimun adalah ‘Berbahagialah. Hindari Stres’. Itu adalah hal terpenting yang harus dilakukan supaya tidak muncul autoimun bagi yang berisiko dan tidak *flare* bagi para penyintas autoimun,” lanjutnya.

Wanita berisiko lebih besar

“Penyakit autoimun pada dasarnya bisa menyerang semua kelompok umur. Individu dengan riwayat penyakit autoimun pada keluarganya berisiko lebih besar mengalami penyakit autoimun, oleh karena itu skrining pemeriksaan dan pengenalan gejala perlu dilakukan sebagai deteksi dini penyakit. Penyakit autoimun seperti yang telah diketahui sebelumnya seringkali terjadi pada wanita, karena terkait dengan sistem imun tubuh yang cenderung lebih kompleks daripada pria dan juga adanya faktor hormonal dengan siklus menstruasi. Usia dewasa muda, remaja, bahkan dari anak-anak dapat terkena penyakit autoimun. Hal ini dikarenakan pada usia tersebut sistem imun tubuh berkembang pesat,” kata dr. Agus.

Kapan sebaiknya periksa ke dokter

“Jika telah mengalami gejala awal yang mencurigakan, segera periksakan diri ke dokter, terutama jika Anda termasuk yang berisiko tinggi menderita penyakit autoimun, seperti terdapat riwayat alergi dan genetik. Segera ke dokter jika gejala tersebut tak kunjung membaik, makin memburuk, atau jika Anda mengalami gejala yang spesifik,” kata dr. Agus mengingatkan.

Pemeriksaan yang diperlukan untuk menegakkan diagnosisnya

“Dalam mendiagnosis penyakit autoimun, dokter akan melakukan anamnesis, yaitu berupa tanya jawab seputar gejala, riwayat kesehatan pasien, dan riwayat penyakit di dalam keluarga pasien. Kemudian pasien akan dilakukan pemeriksaan fisik secara menyeluruh. Untuk mengonfirmasi pemeriksaan dari temuan yang telah didapatkan dari hasil pemeriksaan fisik dan anamnesis, maka perlu dilakukan pemeriksaan penunjang seperti pemeriksaan darah lengkap untuk mengetahui kadar sel darah merah dan darah putih, pemeriksaan autoantibodi, selain itu pemeriksaan *biomarker* peradangan seperti pemeriksaan laju endap darah, kadar *C-Reactive Protein* (CRP) dan tes *Antinuclear Antibody* (ANA) dapat dilakukan,” kata dr. Agus.

Beberapa pemeriksaan laboratorium darah sebagai penunjang untuk membantu menegakkan diagnosis penyakit autoimun tersedia pada fasilitas pemeriksaan yang ada di Prodia, seperti pemeriksaan laboratorium darah lengkap, laju endap darah, kadar CRP, dan beberapa pemeriksaan autoimun seperti ANA IF, ANA *Profile*, Anti-dsDNA pada penyakit lupus, kadar vitamin D, *SSc Profile* untuk penyakit sklerosis sistemik dan masih banyak lagi pemeriksaan yang lainnya.

Selain itu, perlu dilakukan pemantauan kecukupan vitamin D tubuh. “Pada umumnya pemantauan

kecukupan vitamin D dapat dilakukan kapan saja untuk memeriksa kesehatan tubuh secara keseluruhan. Namun, pemeriksaan kadar ini direkomendasikan pada pasien yang berisiko mengalami kekurangan vitamin D karena beberapa kondisi seperti kurangnya paparan sinar matahari, pasien lanjut usia, bayi yang hanya mengonsumsi ASI, obesitas, dan gangguan pencernaan. Gejala kekurangan vitamin D antara lain meliputi nyeri otot, nyeri sendi, dan cepat lelah,” lanjut dr. Agus mengingatkan.

Pengobatan yang diberikan dokter

“Pada dasarnya, pengobatan penyakit autoimun tergantung pada jenis penyakit yang diderita, gejala yang dirasakan, dan tingkat keparahannya. Beberapa obat-obatan yang diberikan dokter bertujuan untuk meredakan peradangan dan menekan aktivitas sistem imun pasien,” kata dr. Agus.

Obat yang bisa diberikan, adalah sebagai berikut:

■ **Obat *nonsteroidal anti-inflammatory drugs* (NSAIDs).** Bertujuan untuk mengatasi nyeri dan demam, misalnya: *ibuprofen*, parasetamol, *diclofenac sodium*, *meloxicam*, dan sebagainya.

■ **Obat penekan sistem imun tubuh.** Untuk melindungi organ tubuh dengan menghambat progresivitas penyakit, yaitu *corticosteroid*.

■ **Obat anti-TNF (*marker peradangan*).** Untuk mencegah peradangan akibat penyakit autoimun, misalnya *infliximab*.

■ **Obat-obat lainnya.** Untuk mengontrol aktivitas dan progresivitas penyakit autoimun untuk mencapai remisi, yang sering digunakan adalah: *azathioprine*, *cyclosporine*, *methotrexate*, *mycophenolate mofetil*, *mycophenolic acid*, dan *cyclophosphamide*.

Diet yang disarankan pada penderita autoimun adalah dengan memperbanyak asupan makanan yang kaya zat gizi, vitamin, mineral, dan minim olahan seperti daging merah, sayuran, makanan fermentasi bebas susu, minyak nabati, karbohidrat yang disarankan adalah dalam bentuk umbi-umbian seperti singkong, kentang, ubi. Hindari makanan yang sudah melalui proses olahan, makanan yang mengandung biji-bijian seperti gandum, roti, nasi, sereal, *barley*, produk susu dan olahan susu karena banyak mengandung protein dan antigen asing, asupan gula yang terlalu banyak, pengawet makanan, dan alkohol.

Monitoring yang dilakukan dokter untuk penyakit ini

“Monitoring atau pemantauan penyakit autoimun bertujuan untuk mencapai tingkat remisi atau penyembuhan dan meringankan aktivitas penyakit. Pemantauan yang dilakukan meliputi pemantauan terhadap aktivitas penyakit, keterlibatan dan kerusakan organ, efek samping dan toksisitas obat, penyakit penyerta, serta kualitas hidup pasien. Dalam pemantauan ini, dokter akan menanyakan adakah gejala seperti demam, perubahan berat badan, adanya ruam, nyeri, rambut rontok maupun gejala tambahan penyakit autoimun lainnya. Selain itu, pasien akan dilakukan pemeriksaan laboratorium rutin seperti laboratorium darah dan kencing, termasuk pemeriksaan fungsi hati, profil tulang, hsCRP, dan kadar vitamin D3. Pemantauan ini dilakukan dalam jangka waktu tertentu berdasarkan tingkat aktivitas penyakit yaitu remisi, aktivitas ringan, sedang, dan berat,” jelas dr. Agus.

Yang bisa dilakukan sendiri atau keluarga di rumah untuk membantu meringankan gejala penyakit ini

“Menjaga kebersihan lingkungan dan alat makan pasien untuk mengurangi *flare* atau kekambuhan akibat infeksi. Kenali gejala-gejala kekambuhan

tersebut seperti demam, ruam kulit, sesak napas, nyeri sendi, nyeri dada, nyeri perut, muntah, diare, dan penyebab terjadinya gejala tersebut,” kata dr. Agus.

Selain itu, dalam membantu proses penyembuhan, keluarga hendaknya membantu pasien dalam mengingatkan jadwal minum obat, jadwal kontrol dengan dokter, serta perlu memantau pola diet dan jenis makanan pasien serta mencatat apa saja pantangan makanan yang perlu dihindari pasien,” lanjutnya.

Usaha pencegahan yang dapat dilakukan

“Dikarenakan keterlibatan penyakit autoimun erat hubungannya dengan faktor keturunan, tidak semua penyakit ini dapat dicegah. Namun, beberapa upaya yang dapat dilakukan adalah untuk mengurangi risikonya dengan menghindari rokok dan paparan kimia, menghindari gaya hidup sedenter dalam artian kurang aktivitas fisik, dianjurkan untuk menjaga kebersihan diri seperti mencuci tangan, olahraga rutin dan menjaga pola makan, serta mengelola stres,” kata dr. Agus.

“Asupan vitamin D juga penting, sebaiknya konsultasikan kepada dokter terkait pemberian

TIPS DOKTER

Penyakit autoimun merupakan penyakit yang dapat menyerang sistem tubuh secara luas. Angka kejadiannya memang kecil, namun memiliki efek merugikan bagi tubuh. Faktor keturunan atau genetik berpengaruh pada penyakit ini, sehingga penyakit ini sulit untuk dicegah maupun disembuhkan. Dr. Agus memberikan beberapa tip yang dapat dilakukan untuk mencegah maupun menstabilkan gejala penyakit autoimun, yaitu:

- 1 Menjaga pola makan dan pola hidup yang teratur.
- 2 Manajemen stres yang baik.
- 3 Penuhi asupan gizi dan hindari pantangan makan, seperti makanan olahan, olahan susu, telur, biji-bijian, dan protein *whey* (protein yang mengalami pengendapan, ditemukan dalam produk susu olahan, seperti yoghurt).
- 4 Olahraga ringan, namun teratur dan menjaga berat badan ideal.
- 5 Menjaga kebersihan tubuh dan lingkungan.
- 6 Memastikan asupan vitamin D yang cukup, bila perlu berjemur setiap hari untuk mendapatkan paparan sinar matahari yang cukup (bagi yang tidak sensitif terhadap sinar matahari).
- 7 Segera periksakan diri dan konsultasi ke dokter jika mengalami gejala-gejala penyakit autoimun.
- 8 Minum obat dan kontrol teratur dengan dokter agar lebih mudah untuk dilakukan evaluasi pengobatan.
- 8 “Berbahagialah. Hindari Stres”, slogan untuk para penyintas autoimun.

dosis vitamin D yang dianjurkan untuk pasien (dosis yang direkomendasikan adalah 600-2000 IU disesuaikan dengan tingkat paparan sinar matahari pasien, dosis bisa sampai 5000-10.000 IU sehari dengan pemantauan ketat dari dokter),” lanjutnya mengingatkan.

LUPUS

Penyakit dengan seribu wajah yang belum tertaklukkan

Dr. dr. Agus Joko Santoso, SpPD, KAI, FINASIM.

Foto: flickr.com_josse navarro

Penyakit lupus eritematosus sistemik (*systemic lupus eritematosus / SLE*) sulit didiagnosis karena gejalanya mirip dengan penyakit lain. Tidak ada kasus penyakit ini yang persis sama. Dari yang ringan sampai dengan yang parah. Manifestasinya pun ada yang timbul mendadak (akut) dan ada pula yang berkembang perlahan (kronik). Semua tergantung dari organ tubuh yang terimbas. Namun, diagnosis dini dan terapi yang efektif dapat mengurangi kerusakan yang bisa terjadi, dan meningkatkan kualitas hidup penderitanya.

Diagnosis penyakit ini membutuhkan kombinasi presentasi klinis yang mendukung dan paling tidak, ada bukti imunologis yang relevan. Selain itu, karena penyakit ini tidak dapat disembuhkan dan sewaktu-waktu bisa kambuh lagi, diperlukan monitoring yang terjadwal. Narasumber kali ini, Dr. dr. Agus Joko Santoso, SpPD, KAI, FINASIM, dokter spesialis penyakit dalam, konsultan alergi dan imunologi, pengajar pada Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret (FK UNS), memberikan penjelasan tuntas mengenai permasalahan lupus yang menarik untuk disimak.

Q *Apakah yang disebut dengan deteksi dini SALURI (Periksa Lupus Sendiri) itu?*

Setiap orang yang berusia muda, terutama wanita. Jika merasakan adanya gejala yang melibatkan dua atau lebih organ tubuh, sebaiknya waspada terhadap lupus. Jika ada kecurigaan tersebut, gunakan formulir SALURI (Periksa Lupus Sendiri), yang memuat 11 gejala utama, yaitu: kemerahan di kulit, demam tanpa sebab yang jelas, lelah dan lemah berlebihan, sensitif cahaya matahari, bercak merah di pipi, kelainan saraf, sariawan sulit sembuh, radang sendi, pucat di ujung jari, rambut rontok, dan pemeriksaan lab SLE tidak normal.

Formulir SALURI pada umumnya berisi pertanyaan mengenai gejala-gejala dasar yang dialami pasien. SALURI adalah **Periksa Lupus Sendiri**, yaitu cara mengenali lupus dalam diri. Sadari lupus sejak dini

dengan mencermati sederet gejala dan tandatandanya. Jika ditemukan minimal 4 gejala dari seluruh gejala yang disebutkan pada formulir SALURI, maka dianjurkan untuk segera melakukan konsultasi dengan dokter di puskesmas atau rumah sakit agar dapat dilakukan pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut. Dengan mengenali gejala lupus sejak dini, diharapkan dapat dilakukan penanganan lebih cepat sehingga bisa meningkatkan kesejahteraan, kualitas, dan harapan hidup orang dengan lupus (odapus).

Q *Mengapa pemeriksaan antibodi mandiri tidak dianjurkan?*

Pemeriksaan antibodi mandiri tidak dianjurkan karena sering kali menimbulkan bias tanpa disertai dengan indikasi yang jelas. Pemeriksaan antibodi sebaiknya dilakukan sesuai dengan anjuran dokter agar pemeriksaan laboratorium yang dilakukan tepat guna dan tepat sasaran, sehingga deteksi dini dapat dilakukan secara cepat dan tepat. Jika pasien ingin mendapatkan pemeriksaan dan konsultasi lanjutan, dapat menghubungi dokter spesialis penyakit dalam konsultan reumatologi.

Q *Pemeriksaan apa yang diperlukan untuk menegakkan diagnosisnya?*

Pemeriksaan anamnesis dari keluhan pasien yang sangat beragam belum bisa menyimpulkan apa yang terjadi. Juga pemeriksaan fisik yang perlu dilakukan secara lengkap dari ujung kaki hingga ujung kepala, dalam penegakkan diagnosis terdapat beberapa kriteria yang digunakan. Salah satu yang paling lama dan paling sering digunakan adalah kriteria klasifikasi American College of Rheumatology (ACR) modifikasi tahun 1997.

Walaupun kriteria klasifikasi ACR sudah lama digunakan, namun dari berbagai studi menunjukkan terdapat kecenderungan pasien yang hanya memenuhi kriteria klinis tanpa didukung adanya bukti kelainan imunologis tetap



Foto: flickr.com

dianggap mengalami SLE. Sebaliknya, terkadang penyakit didiagnosis berdasarkan adanya autoantibodi dan kelainan hematologi saja tanpa mempertimbangkan tampilan klinisnya. Oleh sebab itu, Systemic Lupus International Collaborating Clinics (SLICC) pada tahun 2012 membuat kriteria klasifikasi alternatif untuk membantu dalam diagnosis SLE. Dalam kriteria ini, pasien diklasifikasikan sebagai SLE bila memiliki 4 dari 17 kriteria, yang paling tidak di antaranya terdapat 1 kriteria klinis dan 1 kriteria imunologis.

Selain itu, kriteria ini juga memasukkan nefritis lupus yang telah terbukti berdasarkan biopsi dan didukung dengan adanya ANA atau anti-dsDNA sebagai dasar diagnosis SLE tanpa memerlukan adanya kriteria lainnya. Kriteria SLICC ini memiliki sensitivitas 97% dan spesifisitas 84%, dan penggunaannya sudah diterima oleh European Medicines Agency, US Food and Drug Administration dan NHS Inggris.

Q *Bila wanita dengan lupus (odapus) ternyata hamil, apakah sebaiknya dihentikan (mengingat risiko bayi lahir cacat) atau bisa dilanjutkan?*

Konsultasikan dengan dokter, apakah kehamilan bisa diteruskan dengan risiko atau sebaiknya

dihentikan. Hal ini sangat tergantung dari organ tubuh apa saja yang terserang. Prinsip pengobatan lupus adalah *treat to target* dengan pemilihan obat maupun dosis dengan tujuan mencapai remisi (kondisi lupus menjadi tenang atau tidak aktif), dan mencegah *flare* (kekambuhan). Masalahnya, obat yang digunakan bersifat menurunkan aktivitas sistem imun (kekebalan tubuh) yang bisa mengganggu proses kehamilan dan janin.

Pada umumnya terdapat 3 pengelompokan risiko pasien yang menderita lupus ketika hamil, yaitu:

- Penyakit lupus yang mengalami remisi, atau fase penyembuhan, atau stabil dengan aktivitas penyakit yang rendah, umumnya dikatakan aman untuk melanjutkan kehamilan, namun perlu dilakukan peninjauan ulang dan penyesuaian mengenai pengobatannya.
- Penyakit lupus tahap awal, atau aktif, penderita dapat melanjutkan kehamilan dengan melanjutkan pengobatan dan penambahan agen imunosupresif (penekan sistem imun).
- Penyakit lupus dengan kerusakan organ berat pada ibu hamil, tidak disarankan untuk melanjutkan kehamilan dikarenakan risiko kecacatan bayi dan risiko serius pada kehamilan.

Pasien hamil yang menderita penyakit lupus memerlukan pemantauan kondisi ibu dan janin selama masa kehamilan oleh dokter spesialis terkait, seperti dokter spesialis kebidanan dan kandungan (subspesialis fetomaternal), dokter spesialis penyakit dalam (subspesialis yang terkait), dan dokter spesialis anak subspesialis jantung dan pembuluh darah.

Q *Apa yang dilakukan dokter untuk memonitoring penyakit ini?*

Pemantauan harus dilakukan secara rutin untuk mencapai perbaikan penyakit, termasuk memantau adanya komplikasi dan efek samping obat.

Prodia

Good Bye Prodia Mobile Hello **U by Prodia**



Prodia Mobile akan berhenti beroperasi per 1 Februari 2024.
Terus gunakan layanan *online* Prodia dan nikmati beragam
fitur terbaru dengan **U by Prodia**.
Download U by Prodia sekarang!



Download sekarang!

Available on the
App Store

GET IT ON
Google Play

Prodia.co.id  **1500 830**

ERICK THOHIR

“Penguatan mental, sangat penting.”

Nama Erick Thohir populer sebagai pengusaha *Go Internasional* dan pemilik gurita bisnis di Indonesia. Ia mengawali karir bisnisnya dengan mendirikan sebuah perusahaan media bernama Mahaka Group bersama rekan-rekannya. Namanya terus bersinar usai sukses menyelenggarakan Asian Games 2018 yang berlangsung di Jakarta dan Palembang. Ia menjadi Ketua Panitia Pelaksana atau INASGOC Asian Games. Lantas Presiden Jokowi pun memilih Erick sebagai Ketua Tim Kampanye Nasional Jokowi - Ma'ruf pada Pemilihan Presiden 2019. Kemudian, 23 Oktober 2019, ia dilantik sebagai Menteri BUMN.

Dalam skala internasional, Erick adalah pemilik DC United - klub sepakbola di Amerika Serikat. Erick Thohir kemudian menjadi presiden klub Internazionale Milan 2013 - 2018. Ditangan dinginnya, Inter kembali menjadi scudetto alias juara Serie A Italia, gelar yang pernah diraih pada 2010. Mental Inter Milan ditangan Erick Thohir kembali bangkit. Inilah awal yang membuat namanya menjadi bahan pembicaraan. Kini, nama dan sepak terjangnya terus ramai diperbincangkan. Apalagi sejak ia resmi terpilih sebagai Ketua Umum (Ketum) PSSI periode 2023-2027. Ia ingin nama Indonesia kembali harum di dunia sepakbola internasional. Jika kita mengintip IG nya @erickthohir, banyak komentar dari netizen, yang hampir semua mengagumi sepak terjangnya.

Seperti yang berikut ini: **Netizen:**

Q *"Bapak jangan buru-buru. Pelan-pelan aja. Baru kemarin kita lawan Argentina. Dan sekarang kita udah mau Piala Dunia U-17."*

Dan jawaban Erick: "Saya bekerja dengan hati. Saya tentu kerja keras siang dan malam. Dan ini momentum. Saya percaya momentum itu jarang terjadi. Jadi kalau momentum itu hadir buat bangsa, kita harus mengambil. Apalagi kita punya generasi emas sepakbola kemarin, seperti di Sea Games, kita bisa lihat kemarin. Pada pertandingan melawan Argentina mungkin ada 6 atau 7 pemain yang usianya di bawah 22. Ini menjadi cikal bakal tim ke depan. Yang saya harapkan, yang namanya umur manusia itu bertambah. Jadi kalau kita tidak serius membenahi dari hari ini, nanti lewat lagi generasi emas kita. Makanya kemarin saya membawa legenda sepakbola seperti Juan Veron, Roberto Carlos, Marco Materazzi, Eric Abidal untuk sebenarnya mengangkat mental pemain U16 dan U17 yang memang vakum". Kesehatan mental itu penting bagi Erick Thohir.

Fight dan Mental Harus Kuat

Motivasi dan penguatan mental yang ditularkan Erick Thohir ke Timnas Indonesia memberikan pengaruh positif bagi pemain. Ini juga yang selalu ditularkan Erick ke jajaran BUMN yang dipimpinnya. Dengan kapasitasnya sebagai Menteri BUMN, Erick menegaskan bahwa tugas besar BUMN adalah berkontribusi secara ekonomi untuk Negara. Motivasi yang diberikan Erick kepada seluruh jajaran manajemen BUMN adalah menekankan untuk menjadi juara, menekankan sportivitas, menumbuhkan etos kerja yang tinggi dan loyalitas kepada manajemen BUMN. Hasil motivasi Erick Thohir kepada jajaran BUMN tergambar dalam laporan keuangan masing-masing perusahaan Negara itu. Pendapatan konsolidasi BUMN pada kuartal I tahun 2023 menyentuh Rp 730 triliun. Naik 15% dibandingkan dengan periode yang sama tahun lalu di angka Rp 630 triliun. Pada tahun 2022, BUMN laba bersih secara konsolidasi mencapai Rp 303,7 triliun. Ada peningkatan laba sebesar Rp 179 triliun. Artinya diperkirakan negara akan mendapatkan deviden tak kurang dari Rp 80,2 triliun. Terlihat bahwa dibawah kepemimpinan Erick, BUMN sekarang sudah mulai membuktikan bahwa mereka dapat menumbuhkan sportivitas dan meningkatkan etos. Artinya juga ada penguatan dalam mental. Untuk ini, ia tidak pernah lelah untuk meningkatkan kinerja semua pegawai BUMN. Ia semangati terus untuk memiliki kinerja yang bagus, yakni dengan mengurangi ketergantungan kepada pemerintah. Sehingga, nantinya dapat berkompetisi dengan swasta nasional dan memberikan kontribusi positif terhadap perekonomian nasional. Bagi Erick Thohir, dalam meraih sesuatu usaha yang positif, semua harus *fight*, harus punya mental juara. Semua ini juga didasari berkat kecintaannya dalam dunia olahraga, terutama sepakbola dan basket



Kerja Keras Jika Ingin Berhasil

Dalam beberapa pernyataannya, Erick Thohir mengaku, ia tidak menjalani hidup dengan mudah untuk menjadi seorang pengusaha sukses. Dia harus bekerja keras dan berusaha untuk bisa mencapai keberhasilan. Setelah menempuh pendidikan di luar negeri, Erick mengawali karir bisnisnya dengan mendirikan sebuah perusahaan media bernama Mahaka Group bersama rekannya Muhammad Lutfi, Wisnu Wardhana, dan Harry Zulnardy. Dia mendapat bimbingan dari sang ayah dan juga dari wartawan senior Jakob Oetama dan Dahlan Iskan, karena belum terlalu memahami seluk-beluk bisnis di dunia media.

Perlahan tapi pasti, perusahaannya berkembang. Mahaka Group bisa mengakuisisi harian Republika dan juga berhasil menguasai majalah a+, golf digest dan Parents Indonesia. Untuk bisnis surat kabar, perusahaan ini memiliki surat kabar Republika dan Sin Chew Indonesia. Mahaka Group juga melebarkan sayapnya di bisnis stasiun TV dan Radio seperti JakTV, FeMale Radio, stasiun Radio GEN 98,7 FM dan Prambors FM. Ia juga mendirikan berbagai perusahaan yang bergerak di bidang periklanan, hiburan, serta digital. Pada tahun 2008, bersama Anindya Bakrie, Erick mendirikan TV One dan situs berita Vivanews. Pada tahun 2014-2019, ia menjabat sebagai Direktur Utama ANTV. Artinya,

semua bisa berhasil karena ia jalankan dengan kerja keras dan mental yang kuat. “Dan yang paling penting juga, saya tetap bekerja dengan hati,” tandasnya.

Tipe Serius dan Pencinta Pekerjaan yang Memiliki Kepedulian

Dari kegemaran pada olahraga khususnya basket itu, Erick pernah menjabat sebagai Ketua Umum PERBASI periode 2006-2010 dan menjabat sebagai Presiden Asosiasi Bola Basket Asia Tenggara-SEABA selama dua periode 2006-2010 dan 2010-2014. Selain itu, Erick Thohir juga menjadi orang Asia pertama yang memiliki klub National Basketball Association (NBA) dengan membeli saham Philadelphia 76ers. Untuk klub bola basket di Indonesia, ia memiliki dua klub, yakni Satria Muda Britama dan Indonesia Warriors. Semua karena cintanya pada basket. Dan seperti yang tertulis di bagian awal, Erick kemudian mengukirkan namanya di dunia persepakbolaan. Setelah melepaskan seluruh saham Inter Milan miliknya ke perusahaan investasi asal Hong Kong, Lion Rock Capital pada tahun 2019. Erick tetap mewujudkan cintanya kepada dunia yang satu ini dengan menjabat sebagai Komisaris Klub Sepakbola Persib Bandung bersama 5 pemilik lainnya. Semua ia jalani dengan serius dan selalu mencintai setiap detik demi detik yang ia lalui.

Tak berhenti di situ saja. Pada tahun 2015 Presiden Jokowi menunjuk Erick Thohir untuk menjadi Ketua Panitia Asian Games 2018. Acara ini sukses menyedot perhatian masyarakat Asia bahkan dunia, terutama pada pesta pembukaan dan penutupannya. Selain memastikan kesuksesan perhelatan Asian Games 2018, Erick Thohir juga sangat memperhatikan aspek keselamatan semua kontingen supaya baik-baik saja selama di Indonesia dan bisa pulang ke negara asalnya dengan selamat. Bagi dirinya, pelayanan yang baik, akan memberikan kenyamanan tersendiri bagi

setiap tamu yang datang ke Indonesia. “Semua ini saya kerjakan dengan hati, karena saya juga suka,” ujarnya.

Erick juga dikenal memiliki kepedulian yang tinggi. Banyak yang memuji bentuk perhatiannya kepada mantan Kiper Timnas di era tahun 80-90 an Kurnia Meiga. Erick turun tangan langsung membantu pengobatan gangguan penglihatan yang ia derita sejak 2017 dan sekaligus pekerjaan kepada isteri dari Kurnia Meiga. “Mohon doa untuk kesembuhan mantan kiper legendaris Arema sekaligus Timnas Indonesia kebanggaan kita semua. *Insy Allah* Meiga akan membantu saya memberikan motivasi dan memantau pemain-pemain muda. Dengan begitu, Meiga bisa menebar manfaat kepada dunia yang ia cintai, sepak bola,” tegas Erick. Tidak salah bila ia dijuluki salah satu dermawan Indonesia. Jika kita rajin mengikuti instagramnya @erickthohir, cukup banyak yang dibantu pria yang terlahir dari keluarga pebisnis tapi rendah hati ini. Masjid At-Thohir di Los Angeles yang didirikan oleh keluarga Menteri Badan Usaha Milik Negara (BUMN) Erick Thohir adalah juga salah satu bentuk kepeduliannya terhadap umat Islam di Amerika Serikat.

Tentang kepeduliannya, Erick mengaku hanya meneruskan jejak Teddy Thohir, sang ayah yang selama hidupnya juga dikenal sebagai pengusaha ternama, yakni salah satu pemilik grup Astra International bersama William Soeryadjaya. “Semua bisa kami dapatkan adalah berkat didikan dari almarhum ayah kami. Kami berusaha memanfaatkan dan salurkan dengan tepat guna. Lagi-lagi kami tetap menggunakan hati kami,” tegas Erick.

Menerima Tawaran Jurkam Hingga Menteri

Di samping sebagai pengusaha, Erick Thohir juga mulai menginjakkan kakinya di dunia politik nasional dengan menjadi Ketua Tim Kampanye

Nasional (TKN) karena dinilai sukses dalam berbagai hal. Alasan lainnya, nama Erick Thohir, dikenal di kalangan milenial atau anak muda masa kini, tidak kalah dengan Sandiaga Uno. Sukses menjadi Ketua Tim Kampanye Jokowi Ma’ruf, 23 Oktober 2019, Presiden Jokowi menyertakan Erick Thohir sebagai Menteri BUMN dalam jajaran Kabinet Indonesia Maju (2019-2024).

Dan salah satu gebrakan pria kelahiran 1970 ini adalah menunjuk Basuki Tjahaja Purnama alias Ahok sebagai Komisaris Utama PT Pertamina. Menurut Erick, Ahok bisa menjadi sosok pendobrak untuk memimpin perusahaan BUMN sekelas Pertamina. Tak berhenti disitu saja, ia juga tidak segan memberhentikan Dirut PT Garuda Indonesia, I Gusti Ngurah Askhara Danadiputra atau Ari Askhara, yang kasus korupsinya menghebohkan publik. Tak heran jika dirinya juga meminta perusahaan Ernst&Young untuk mengaudit semua masalah-masalah keuangan di tubuh PSSI. Semua ia lakukan karena ia bekerja dengan hati dan kecintaannya terhadap dunia olahraga.

Tetap Punya Waktu Untuk Anak

Pada peringatan Hari Orang Tua se-Dunia, melalui IGnya @erickthohir, Erick Thohir meminta para orangtua untuk tidak lupa meluangkan waktu untuk mendengarkan suara anak-anak mereka. Kenapa? Karena Erick Thohir percaya bahwa kehadiran orang tua di setiap langkah mereka begitu berharga nilainya. “Saya mengangkat topik ini karena belakangan ini di Indonesia disebut Negara *Fatherless* ketiga di dunia. Banyak anak Indonesia yang kekurangan peran ayah dalam hidupnya. Mempersiapkan Indonesia di masa depan, bisa dimulai dengan membuat anak-anak berani bermimpi besar,” ujar Erick.

“Jangan biarkan anak-anak kita memohon dan mengiba hanya untuk sekadar dicintai. Setiap anak berhak tumbuh dan berkembang dengan

kasih sayang tanpa kekerasan,” imbuh pria yang memiliki garis keturunan Sunda dari garis ibundanya, Edna Thohir. Ibunda Edna Thohir berasal dari Kadipaten salah satu kecamatan di Kabupaten Majalengka. Erick, sejak kecil dididik ibunya soal kedisiplinan dengan tata krama budaya Sunda yang menjunjung tinggi nilai-nilai kemanusiaan. Nilai dan falsafah Sunda melekat dalam diri Erick Thohir. Dari sang ayah, Erick belajar tentang pentingnya membuka wawasan agar memiliki keahlian dan nilai dalam hidup. Ada tiga hal yang seharusnya para ayah tidak katakan pada anak, yakni mengomentari fisik anak. Jika seorang ayah memberikan komentar dan bercandaan ini akan membuat mereka merasa dirinya jelek dan dia akan kesulitan menerima diri sendiri dengan apa adanya. Kedua, memberikan syarat untuk mendapatkan kasih sayang. Anak akan merasa bahwa ia disayang hanya saat ia mendapatkan nilai yang bagus di kelas. Karena jika seorang ayah memberikan syarat dalam kasihnya, artinya anak merasa ia hanya disayang ketika ia melakukan yang orang lain harapkan dari dia.

Dan ketiga, membanding-bandingkan anak. Tanyakan ke diri sendiri: Pernahkah kamu sebagai ayah membandingkan anakmu dengan orang lain yang lebih sukses? Mungkin kamu mengira ini akan memotivasi anakmu. Tapi justru ia akan merasa ia tidak sehebat anak-anak lain dan bahwa bagi ayahnya dia masih kurang dan ini bisa mengakibatkan kepercayaan dirinya pun hilang.

Lalu bagaimana Erick mengisi waktu bersama anak-anak dan isterinya? Saat liburan tiba, ia selalu berusaha menyempatkan waktu untuk mengunjungi anak-anaknya yang bersekolah di luar negeri. Atau sesekali mengadakan liburan bersama keluarga intinya, mengunjungi destinasi ternama di Indonesia, misalnya ke Labuan Bajo atau Raja Ampat.

Tetap Peduli Sehat Diri Sendiri

Meski jarang sekali memiliki waktu luang, namun jika ditanya apa yang dilakukan saat punya masa senggang? Untuk rileksasi dirinya, Erick menggunakan waktu dengan membaca buku. Biasanya, ia baca buku sebelum tidur. Buku-buku favoritnya adalah tentang sejarah dan biografi. Hal itu tak lepas dari prinsip Erick yang selalu mengambil pelajaran dari kisah dan pergulatan tokoh, baik nyata maupun fiksi, sebagai inspirasi sekaligus membuka pintu akan ilmu-ilmu baru. Lima buku yang sudah ia baca selama 2022 dan ia posting melalui akun instagramnya, @erickthohir adalah *Laut Bercerita* (Leila S. Chudori), *Atomic Habits* (James Clear), *Kim Jiyoung, Born 1982* (Cho nam-Joo), *The Mastery* (Robert Greene) dan *(Bukan) Kisah Sukses Erick Thohir* (Abdullah Sammy).

Bagi ayah empat anak ini, baca buku, selain sebagai sarana *healing* adalah juga sumber inspirasi dan kenikmatan. Menurutnya, buku sejarah dan biografi tidak hanya berisi cerita, tetapi juga mencatat fakta dan momen penting dalam kehidupan. Kepedulian Erick terhadap buku tak hanya terbatas bacaan semata. Di tengah derasny arus disrupsi dan digitalisasi, dirinya mendorong agar literasi penduduk Indonesia terus meningkat. Termasuk juga terhadap perusahaan-perusahaan BUMN yang ditekankan fokus pada pengembangan karya tulis dan cerita. Salah satunya melalui Balai Pustaka, yang kini bertransformasi menjadi *intellectual property-based licensing digital company*. Bagi Erick hanya dengan buku dan rajin membaca, anak bangsa bisa tambah cerdas dan pada akhirnya meraih kesuksesan di masa mendatang.

Erick Thohir kemudian bercerita bagaimana perubahan yang terjadi dalam dirinya setelah resmi menjadi Menteri Kabinet Indonesia Maju. Salah satu kebiasaan Erick dulu, habis subuh ia biasanya tidur. Sejak menjadi Menteri BUMN, ditambah sebagai Ketua Umum PSSI, sekarang ia tidak lagi tidur. Pulang ke rumah biasanya juga sudah malam. Ia mengakui



dirinya menjadi sering lelah karena kurangnya waktu istirahat. Di sisi lain, untuk tetap tampil prima di sebanak aktivitasnya, maka sehat menjadi tuntutan utama.

“Tidak bisa dibohongi, kadang-kadang muka saya kelihatan lebih capek daripada dulu, karena memang mata kelihatan cape. Makanya kadang, saya sebisa mungkin ia bisa menyesuaikan diri antara rekreasi dan pekerjaan sebagai Menteri BUMN sekaligus sebagai Ketua Umum PSSI. Tentu saja, saya juga memperhatikan kesehatan saya. Saya pernah mengalami yang namanya *frozen shoulder* dan setelah menjalani terapi, jadi lebih rileks dan ringan,” ujar Erick.

Perubahan yang begitu drastis memang membuat Erick Thohir harus bisa beradaptasi. Bahkan ia mengakui hingga kini dirinya masih mencari ritme kerja yang cocok untuk dirinya. Apalagi ia mengaku banyak kehilangan waktu untuk olahraga, yang dapat berdampak buruk terhadap kesehatan tubuhnya. “Artinya, di tengah kesibukan saya, saya pastilah peduli akan kesehatan saya. Kunci kita bisa enak dan sukses bekerja juga adalah tubuh kita sehat. Mental kita sehat. Dan bekerja itu harus cinta dengan yang kita geluti,” tegasnya.

Mengajak warga Indonesia check kesehatan di Bali

Menteri Badan Usaha Milik Negara (BUMN) Erick Thohir mengimbau warga Indonesia tidak ke luar negeri, seperti Singapura dan Malaysia, untuk

keperluan *check up* kesehatan. Erick mengajak mereka untuk *medical check up* di Bali. Erick menyampaikan ajakan itu dalam penyiapan kawasan ekonomi khusus kesehatan. Rencananya, digawangi oleh BUMN.

“Saya dan kementrian BUMN ingin memperbaiki ekosistem juga pariwisata, bagaimana ini (kawasan ekonomi khusus kesehatan) ada potensi yang luar biasa. Ini *market* juga sebenarnya, 6.000 masyarakat Indonesia ke luar negeri untuk *check up*, saya rasa kalau *check up* nggak usah ke Singapura dan Malaysia, Bali lebih bagus,” kata Erick Thohir.

Erick mengungkapkan hal di atas, karena selama ia sendiri bersama keluarga juga melakukan tes kesehatan di dalam negeri. Erick Thohir biasa menjalani tes kesehatan di Rumah Sakit Pusat Angkatan Darat Gatot Soebroto (RSPAD Gatot Soebroto). “Seperti waktu COVID-19, saya dan isteri juga menjalani tes di RSPAD. Alhamdulillah, meski sempat kena COVID-19, tes selanjutnya, saya dinyatakan tidak ada masalah dan sehat dan tetap beraktivitas seperti biasa. Dan saya juga tidak ada penyakit degeneratif yang menyertai. Dengan sedang disiapkannya Rumah Sakit berskala Internasional di Kawasan Ekonomi Khusus (KEK) Sanur – tentu saja, saya juga cukup melakukan semua cek kesehatan di Tanah Air. Karena kalau bukan saya yang jadi contoh bagaimana yang lain mau ikutan. Jadi, kita semua harus mendukung apa yang sudah dicanangkan pemerintah dengan tanah

seluas 49 hektare di Sanur, Bali. Lokasi itulah yang dijadikan tempat sebagai wisata kesehatan atau *health tourism*,” tegas Erick lagi.

Terkait hal ini, Erick Thohir menyatakan banyak dokter diaspora yang berada di luar negeri akan kembali ke Indonesia, setelah rampungnya Rumah Sakit berskala Internasional di Kawasan Ekonomi Khusus (KEK) Sanur, yang rencana *Soft Opening*nya pada tanggal 31 Juni 2024. Dan perkembangan pembangunan rumah sakit berskala Internasional di kawasan KEK Sanur diharapkan secara menyeluruh bisa diselesaikan tepat waktu, yakni pada bulan April 2024.

Yang menarik bagi Erick Thohir, nantinya banyak dokter diaspora (dokter WNI bekerja di luar negeri) kembali ke Indonesia, dimana 10 dokter telah mendaftar. Juga, KEK Sanur akan menjadi tempat pertemuan para dokter Indonesia untuk meningkatkan kemampuan. Dalam hal ini BUMN mengintervensi agar terjadinya peningkatan dokter.

“Masa sih 2 juta masyarakat Indonesia berobat ke luar negeri terus. Kita mesti imbangi, tapi bukan berarti kita menyalahkan dokter-dokter di Indonesia,” ujar Erick. Diharapkan Rumah Sakit berskala Internasional ini juga menjadi tujuan wisata baru untuk masyarakat Indonesia dan wisatawan mancanegara. Disebut akan ada beberapa rumah sakit di kawasan ini, salah satunya rumah sakit khusus untuk orang tua dilengkapi dengan fasilitas penginapan.

“Di sinilah kita siapkan rumah sakit untuk orang tua berikut fasilitas penginapan, ada villa, hotel dan ini juga mendorong pariwisata yang ada di Bali,” jelasnya. Kawasan ini memiliki luas bangunan sekitar 60.000 M2 di empat lantai, yang dikelilingi oleh *landscape* tanaman tropis, dan pengembangan Bali International Hospital (BIH) merencanakan 250 tempat tidur rawat inap, dengan 6 pusat unggulan kelas dunia, terutama di sektor Cardiology,

Oncology, Neurology, untuk manajemen penyakit kritis. Selain itu, Gastro-Hepato (Gastroenterology), Orthopaedic serta *Medical Check Up* akan menjadi spesialisasi medis yang sepenuhnya terintegrasi ke dalam rumah sakit ini. Konsep ini dipastikan tidak merubah situasi di Sanur, dimana turis asing tinggal lama di Sanur telah lanjut usia dan ini disebut bagian dari adaptasi dengan lingkungan.

“Kita tidak membangun sebuah perubahan tetapi kontinuitas yang sudah terjadi diperbaiki, kalau dirubah-rubah belum tentu cocok,” ujarnya. Untuk penghijauan, pada bulan September 2023 kawasan *botanical garden* akan rampung. Pada *botanical garden* dikatakan terdapat tanaman obat-obatan herbal, yang menurutnya masih tertinggal dengan negara Cina dan India.

“Kalau Cina, India bisa, masa Indonesia tidak bisa. Nanti saya akan cek kembali lagi,” katanya. Ditambahkan pengembangan KEK Sanur merupakan langkah transformasi strategis yang menciptakan berbagai nilai tambah untuk Indonesia. Dengan KEK Sanur ini, Indonesia akan memiliki pusat layanan kesehatan kelas dunia dan akan menjadi magnet pariwisata baru melalui konsep *medical & wellness tourism*.



FAKTA TENTANG ERICK THOHIR

Bersahabat dengan Sandiaga Uno : Erick Thohir menjalin persahabatan yang sejak sekolah dasar. Menurut Sandi, Erick muda punya mimpi bahwa industri olahraga akan berkembang di dalam negeri maupun internasional. Hal itu yang membuat Erick berinvestasi di cabang olahraga basket dan sepak bola juga termasuk pengusaha sukses di bidang olahraga. Semasa kuliah keduanya sudah mencoba membangun bisnis bersama-sama. Walau kuliah di universitas yang berbeda, Erick dan Sandiaga sama-sama memiliki minat besar dalam bidang bisnis sehingga membuat keduanya akrab. Bahkan istri dan anak-anak keduanya juga saling bersahabat.

Gemar berinvestasi di bisnis olahraga: Munculnya sosok Erick sebagai pemilik Inter Milan menarik perhatian dunia, khususnya bisnis olahraga. Hal itu wajar saja karena Inter Milan merupakan salah satu klub populer di dunia. Hanya saja pada tahun 2019 Erick Thohir melepas seluruh sahamnya di Inter Milan. Sebelumnya dia sudah melepas saham D.C United, klub sepakbola Amerika Serikat yang sahamnya dibeli sebanyak 78% pada 10 Juli 2012. Selain itu, Erick masih memiliki saham di klub basket Satria Muda, klub sepakbola Persib Bandung dan klub sepakbola divisi III Liga Inggris Oxford United.

Memiliki PT Avabanindo Perkasa (Mahaka Advertising) yang bergerak di bidang layanan jasa periklanan yang dipasang di media-media seperti billboard, jembatan penyeberangan orang atau JPO, bando jalan, neon box, baliho dan umbul-umbul. PT Avabanindo Perkasa (Mahaka Advertising) juga resmi menjadi mitra periklanan di stasiun-stasiun MRT Jakarta. Kerjasama itu membuat PT Avabanindo Perkasa akan menjadi pengelola iklan selama 20 tahun.

Memiliki PT Republika Media Mandiri yang menaungi Harian Republika dan Republika Online dan sudah berdiri sejak tahun 1992 di bidang penerbitan dan jurnalistik. Mulanya Harian Republika ditujukan sebagai surat kabar dengan sasaran komunitas muslim di Indonesia. Selanjutnya media ini berkembang menjadi media multiplatform dalam bentuk koran, portal berita, majalah digital, *newsroom*, koran elektronik, media sosial dan aplikasi digital.

Memiliki PT Danapati Abinaya Investama yang bergerak di bidang penyiaran televisi dan dikenal dengan nama JakTV, anak perusahaan Mahaka Media, Tbk. Mulanya perusahaan televisi ini dimiliki Jawa Pos Group lalu diakuisisi perusahaan Erick Thohir dengan nilai mencapai Rp 55,5 miliar atau 50% saham.

Memiliki PT Kalyanamitra Adhara Mahardhika (Alive! Indonesia): Perusahaan layanan *brand activation*, *creative agency*, sampai *event organizer*. Perusahaan yang berdiri pada tahun 2007 ini telah menangani berbagai event besar nasional seperti BRI Exhibition, XL Exhibition, New Honda Vario Launching Exhibition, Launching Honda New CBR dan acara lain.

Memiliki PT Media Golfindo (Golf Digest Indonesia): Perusahaan ini merupakan penerbit dari majalah Golf Digest Indonesia yang menyajikan informasi-informasi seputar golf sekaligus mengedukasi para pegolf Indonesia. Selain itu, perusahaan ini juga menjadi penyelenggara *event organizer golf*.

Memiliki PT Mahaka Radio Integra, Tbk. Yang membawahi berbagai radio seperti PT Radio Attahiriyah (Gen 98.7 FM Jakarta), PT Radio Camar (Gen 103.1 FM Surabaya) dan PT Suara Irama Indah (Jak 101 FM). PT Mahaka Radio Integra, Tbk juga sudah tercatat di Bursa Efek Indonesia (BEI) sejak 11 Februari 2016.

Satu hal yang kita petik dari lensa kali ini adalah setiap perjalanan orang sukses tentu membutuhkan perjuangan keras supaya bisa sampai pada posisi sekarang. Dalam bekerja, ia selalu serius, mencintai

pekerjaannya dan menjalankannya dengan sepenuh hati dan tulus. Ini juga yang membuat Erick Thohir sehat lahir dan batin. Semoga kisah hidup Erick Thohir ini bisa menjadi inspirasi.

HAL-HAL MENARIK DARI SEORANG ERICK THOHIR

Menjadi Menteri BUMN, sama sekali tidak terbayang dibenak Erick Thohir. Ia merasa tertantang sejak ditawarkan Presiden Jokowi, karena dianggap sebagai sosok yang bisa memperbaiki BUMN. Jadi, tidak benar ada anggapan setelah menjadi Jurkam Jokowi dan Ma'ruf Amin, ia dibilang minta-minta jabatan. "Kebetulan, saya bukan tipe yang suka minta-minta. Waktu itu Jokowi memberikan jalan dan bertanya bisa tidak kita memperbaiki BUMN. Pertanyaan ini dijawab oleh Erick Thohir BUMN itu berat. Tapi, bukan Erick Thohir jika tidak bisa menerima tantangan. Ketika sudah dilantik menjadi Menteri BUMN, ia pun mengubah struktur BUMN dan BUMN melakukan transformasi.

Disukan akan menjadi salah satu Cawapres 2024-2029, Erick Thohir tetap memilih fokus kepada pekerjaan sebagai Menteri BUMN dan Ketua Umum PSSI. "Saya rasa Pemilu masih 2024. Saat ini kita masih mengalami isu-isu *recovery* ekonomi. *Recovery* dunia pasca COVID-19 penting. Prediksi Erick Thohir, tahun 2026 atau 2027 baru membaik. Ia melihat mata uang Euro nilainya jatuh. Di musim dingin nanti, akan ada resesi. Artinya Indonesia pun masih harus sedia payung sebelum hujan. Contoh lain, di China. Hawa panas. Sungai-sungai mengering. Shanghai bergiliran listrik. Artinya sikon ekonomi belum juga membaik. Yang penting semua harus bersatu.

Mengaku dekat dengan semua anak-anaknya. Tapi ia mengaku paling dekat dengan anak perempuannya. Tiap malam anak perempuannya masih menunggu ayahnya pulang. Bagi Erick, anak adalah titipan Allah yang harus dijaga. Arti anak? "Ya kembali lagi dia adalah masa depan kita. Masa depan bangsa juga. Sebuah *figure individu*. Titipan Allah yang tidak boleh disia-siakan. Yang saya sering janjikan ke anak: pembangunan karakter, kasih sayang dan pendidikan penting. Saya tidak pernah menjanjikan uang. Seperti yang pernah diajarkan ayah saya. Penting sekali penanaman karakter dan pendidikan. Contoh ketika beliau dapat bonus dari kantor, beliau mengajak kita ke luar negeri. Bukan sekadar jalan-jalan atau belanja. Kita diajari agar banyak tahu dan melihat peradaban bangsa lain. Lihat museum. Lihat Swiss kotanya bersih. Ayah saya anak orang miskin. Tapi, pendidikan bagi ayah saya penting. Beliau selalu menanamkan ke kami anak-anaknya bahwa uang bukan segalanya. Tapi kapabilitas kamu yang akan dihargai. Bukan yang lain. Ibu juga keras. Harus jelas kapan tidur. Kapan bangun. Kapan belajar. Kombinasi yang baik. Ayah selalu bilang kalian tidak perlu menjadi diri saya. Kalian diberikan Allah punya kelebihan yang berbeda-beda. Tidak mungkin bisa seperti saya. Tapi pasti ada yang mungkin seperti saya. Punya karakter yang baik. Kita juga diajari agar bisa diterima secara sosial. Dan harus mempunyai uang. Karena kalau tidak punya uang ditakutkan akan merepotkan semua orang nanti."

Semua anaknya punya panggilan dengan huruf A. Karena bagi Erick, huruf A paling mudah. "Saya tipe orang yang hafal muka. Nama kadang-kadang lupa."

Saat di bangku SMA *sempet* geger otak? "Ya. Gara-gara tawuran. Gara-gara basket. Pas SMA saya ke luar negeri untuk melihat bagaimana masyarakat seutuhnya. Di SMA 3 dulu kenakalan remaja timbul. Nakal juga ya. Hahahaha. Beda ketika SD sampe SMP, saya di Sekolah Katolik. Karena bapak ibu *pengennya* disiplin. Bayangin SD SMP Ketua Kelas. Di SMA Wakil Ketua Kelas. SD rangking bagus. Di SMP juga. Nah pas di SMA ranking 42. Rangking jelek tapi jadi Menteri. Hahaha."

Berasal dari keluarga yang diajarkan untuk bebas berpendapat. "Negara kita kan demokrasi. Berbeda pendapat biasalah. Tapi juga harus sepakat aturannya. Memberikan fakta-fakta. Apakah itu



hoax atau persepsi yang benar. Kita itu kan harus dididik menyampaikan pendapat harus berdasarkan data dan fakta. Kita tidak boleh menjadi sebuah negara demokrasi, tapi di dalamnya justru pecah. Kita juga tidak boleh menutup mata untuk kesenjangan atau kemiskinan. Saya didikan luar negeri. Saya suka olahraga. Suka sportivitas.”

Demografi kita banyak anak mudanya. “Hati-hati potensi bisa jadi bumerang bila tidak bisa menciptakan lapangan kerja, tidak bisa menciptakan *pop culture*. Kita harus bisa membangun market yang besar. Jangan sampai diambil ekosistem negara lain. Contoh di industri kesehatan. Jelas mayoritas obat kita import. Masyarakat kita masih banyak yang berobat ke luar negeri. Kita harus intervensi. Di Bali kita sedang bangun kawasan ekonomi khusus untuk kesehatan. Kita melihat sukses *story* bagaimana Nusa Dua dibangun. Kita juga bisa lakukan di Rumah Sakit. Apalagi Sanur itu banyak turis yang *stay* yang berumur. Sanur diinvestasi ulang plus diperbaiki ekosistem kesehatannya. 60% penderita *cancer* itu meninggal. Yang kedua, paru-paru. Artinya apa. Kita harus bawa ekosistem yang terbaik dibawa ke Mayo Clinic. Sama kita bicara obat-obatan. Sampai kapan kita tergantung obat-obatan luar. Industri herbal kita salah satu yang terbaik. Kenapa dидiamkan. Ini problem dari kita cari uang cepat. Tapi harus bangun ekosistem. Akhirnya *stag* di situ. Nah alam yang ada harus dibudidayakan. Obat-obatan, Rumah Sakit, Tenaga Ahli. Jika masih ada yang mengatakan perizinan susah. Mendaftar juga lama, termasuk mendirikan Rumah Sakit. Mencetak S2, S3 susah. Menurut saya, harus terjadi reformasi total di birokrasi kita dan semua harus terukur. BUMN juga mengalami ini. Kita sama-sama. Harus duduk sama-sama. Alhamdulillah Menkes kan juga tim. Dari Komisi 9 DPR RI pun sangat terbuka. Tinggal kita duduk. Dan terbuka. Isteri saya pernah bilang dokter THT di Medistra meninggal. Lalu yang ganti siapa. Dokter THT berkurang. Banyak dokter-dokter ahli kita yang asyik sendiri. Jadi yang harus dibangun adalah ekosistem. Market kita besar. Pertumbuhan kita besar. Jangan sampai di era digital orang kita lebih senang berobat ke luar negeri. Kadang ada yang berobat pake teleconference. BUMN punya aset. Punya anak perusahaan banyak. Punya keahlian banyak. Kita harus dorong semua. *Hotel friendly to hospital*. Ada vila. Ada hotel. Lalu lapangan golf

diubah jadi lapangan untuk *healing*. Kompleks Nusa Dua. Tapi ini Rumah Sakit. Mayo Clinic mau kerjasama. *Mentoring* dan kerjasama. Nanti *cancer* bisa diobati. Jadi kalau sakit *cancer* ini loh yang harus dites. Jangan semua. Karena biayanya mahal. Semua bisa terkena. Kalau ada standarisasi kan enak. Mereka sudah puluhan tahun. Masalah kesehatan ini juga kompleks. Masyarakat kita kan banyak. 230 juta lebih. Pyramid kita kan ke atas. Masyarakat makin tua. Problem kesehatan dan pelayanan, harus benar jadi tujuan utama juga. UMKM harus makin ditingkatkan. Izin dipermudah. Tujuannya agar kita bisa melepaskan ketergantungan ke luar negeri.

Bicara tentang Agnes Mo. “Sosok yang kreatif dalam bermusik. Pernah ketemu dan ngobrol tentang industri kreatif. Saya bilang saya tidak bisa bicara banyak karena saya bukan Menteri yang punya kebijakan. Tapi saya bisa membangun ekosistem. PFN akan diubah menjadi lembaga pemberdayaan film. Tidak buat film lagi. Anak muda menjadi *creator*. Saya juga pernah rapat mengenai pembiayaan film. Ada Reza Rahardian, Ketua FFI dan akan ada FGD 12 dan 14 Oktober 2023. Kita akan memproses PFN sebagai lembaga film, sebagai konsep termasuk film. Nanti ada benang merahnya. Karena selama ini film Indonesia itu belum ada *voice*. Kalau kita mau membangun sebuah *uniques*. Film kan musti ada nyanyinya. Film Korea ada yang *dark*. Di dalam kepribadian ada yang bergejolak. Itu cirinya *Korea*. *Action*, drama. Ini yang mau kita coba. Diskusi dengan Agnes Mo. Gimana kalau kita FUND 75%. Syutingnya, sutradaranya, dananya, aktor aktrisnya atau kita FUND dengan 50%. Ini yang coba kita bikin keberpihakan. Telkom juga sudah saya minta ikut bekerjasama. Ketika film sudah tayang di Netflix, Amazone, berhenti. Kan lebih baik dipegang Telkom sebagai Library Film Indonesia. Saya masih merasakan Misbar-Gerimis bubar. Masyarakat di desa. Kalau masing-masing desa punya layar *tancep* mereka bisa mengakses *library* yang mudah dan murah. Saya yakin ekosistem buat industri di film lebih baik. Yang tadinya cuma 1 atau 2 minggu tapi bisa diakses lagi. Nanti saya jadi pembicara di 12 dan 14 Oktober 2023.”

Akan membangun Krakatau Park dan juga membangun sekitar Bakaheuni. Akan ada Masjid. Ada Rumah Sakit. Ada Park. Di Jawa Tengah juga

akan ada pembangunan di Kawasan Batang. Kita harus bisa bersaing dengan Vietnam dan Thailand.

Kisahnyanya membeli Inter Milan: “Lagi *roadshow* di New York. Ada acara *private*. Banyak pertanyaan. Saya jelaskan saya orang media bahwa konten olahraga itu konten termahal karena tidak bisa kalau tidak ditonton *live*. Makanya saya tertarik sebagai orang media yang suka olahraga untuk *invest*. Lalu saya pulang ke Indonesia. Tertarik nggak beli klub sepakbola? Aduh saya hitung-hitung harganya. Saya lihat kesempatan. Saya bilang saya tertarik Itali. Ini *true story*. Saya umroh dengan direksi saya. Di Madinah lagi shalat Subuh, semua pake baju umroh, tiba-tiba di sebelah kanan saya apa di belakang ada yang pake baju Inter no 10 Wisley Snider. Saya bilang ini godaan, sambil ketawa-ketawa. Pulang habis shalat Subuh, lalu ziarah masjid. Pas lagi sholat lagi eh orang itu ada. Orang yang sama. Habis itu saya kontak. Oke. Gimana prosesnya. Sampai akhirnya *biding*, ketemu di Milan. Yang *biding* ada 4. Saya diberi kesempatan *biding* no 3. Saya datang ke kantor Inter. Lewat ruang trophy. Saya merasakan Masimo Mamorati yang sudah berjuang dengan figure dan kekayaan. Ngobrol dengan Massimo Mamorati. Dia presentasi. Perkenalan. Dan dengar-dengar dua bidder lain sudah ditolak kita masukan angka. Angka yang saya masukan kombinasi uang yang masuk dan restrukturisasi utang dan membentuk tim yang solid dan komit akan menyehatkan keuangan.”

Camilan favorit adalah bola-bola ubi. Dulu paling enak di Bandung. Juga suka es *cekek*. Adanya waktu SD. “Saya beli minuman begini. Waktu di Amerika Serikat mintanya juga Es Cekek, Siomay lonjong. Dulu ada di Tebet. Yang jual pedagang kaki lima depan sekolah. Saya kan lahir di Tebet. Juga suka makan otak-otak.

Pekerja keras di masa mudanya Pernah bantu orangtua jualan baju. *Nemenin* ibunya jualan baju. Dari umur 9 tahun jualan biji karet. Sekarung. Sekarung tabungan rame-rame. Masyarakat juga bisa mengapresiasi industri olahraga terutama sepakbola. Contoh musik murah, ketika bicara nasionalisme dibidang mahal. Dibanding dengan di China kita jauh lebih murah. Dalam waktu 9 menit 20.000 tiket terjual. Sisa sponsor, BUMN, TV. Penghasilan jauh lebih besar. Ini sudah dilaporkan sejak awal. Apresiasi terhadap olahraga jelas terlihat.

Tipe orang yang penuh perhatian dan tidak suka marah. Marah hanya jika sudah keterlaluan.

“Kalau keseharian saya menegur ya bisa. Saya bukan tipe pemimpin yang kapalan. Marah ya marah juga. Saya juga ada kejelekan. Begitu marah bête. Merusak *mood* sehari. Jadi keseharian kita lebih baik bahagia. Coba kalau ambil keputusan dengan emosi, marah ... jadi jelek.” Intinya Erick banyak menyebarkan virus kebaikan, virus kedisiplinan. Untuk Timnas. “Setiap pekerjaan adalah amanah dari Allah SWT. Terimalah setiap kesulitan. Saya bawa kemana pun setiap saya melangkah. Ini ajaran ibu saya” Laksanakan dengan sebaik-baiknya.”

Tegas dan suka *melo*. Erick banyak dididik untuk punya empati yang tinggi. “Bagaimana kita menghormati pembantu kita di rumah. Saya marah besar kalau anak saya kurang ajar ke pembantu. Tanya saja ke anak. Pernah nggak saya marah kalau mereka marah-marah ke pembantu?”

Impulsive kalau mau kasih donasi udah langsung kasih. Contoh, Dimas jualan cilok. Waktu itu kan saya janji mengenai rumah. Jadi nanti rumahnya sudah dilihat ditinjau. Nanti rumah diberikan tapi sekolahnya juga harus baik. Dengan banyak membantu yang susah, sering bikin teringat almarhum ayahnya. “Almarhum Bapak itu bisa sukses karena ditolong orang juga. Bapak itu umur 10 tahun memutuskan merantau, karena mereka meyakini kalau di sana cuma SD aja. Jadi merantau sejak 10 tahun untuk belajar. Figur almarhum bapak sangat berpengaruh buat Erick. Apa yang paling membekas? “Kalau kita mau dihormati orang lain ya hormati dulu kita. Uang bukan segalanya. Tapi kemampuan kamu keahlian kamu itu yang bisa mendatangkan uang. *Track record* kamu. Keahlian kamu. *Start up*. Tidak punya uang tapi diinvest orang.

Pernah memberikan kambing yang dikasih nama Ambyar untuk isteri. “Ya kadang-kadang romantis itu tidak diperlihatkan dengan sesuatu kemewahan. Kadang-kadang kesederhanaan itu juga keharmonisan sendiri. Isteri dikasih kambing. Susah loh cari suami begini.”

FORMULIR BERLANGGANAN

NON-ANGGOTA PCC

Hanya dengan Rp. 15.000,00 sebagai biaya pengganti ongkos kirim dan *handling*, Anda yang belum menjadi anggota PCC (Prodia Customer Club) dapat memperoleh setiap edisi SmartLiving.

1. Nama
Alamat
Kode Pos
Telepon HP
Email

1-5 nomor mendatang	SL95	SL96	SL97	SL98	SL99	Rp.15.000,00 per nomor
6 nomor mendatang	SL95 - SL101					Rp.75.000,00

Pilih (silang/tandai) nomor edisi SmartLiving yang diinginkan

2. Transfer jumlah yang Anda pilih ke BCA Cab. Slipi No. **084 5155 190**, a/n PT Prodia Widyahusada
3. Faks formulir beserta bukti transfer ke Tata Usaha Smartliving di nomor **(021) 314 4182 ext 3825** atau email ke marcomm@prodia.co.id

ANGGOTA PCC

Sebagai anggota PCC Anda mendapatkan *privilege* (hak khusus) untuk menerima SmartLiving secara **cuma-cuma**. Formulir ini dimaksudkan untuk mendata ulang keanggotaan Anda, dan memastikan minat Anda terhadap Smart Living.

1. Nama
Alamat
Kode Pos
Telepon HP
Email
No. anggota PCC

2. Menyatakan ingin tetap menerima edisi SmartLiving secara teratur
3. Faks formulir ke Tata Usaha Smartliving di nomor **(021) 314 4182 ext 3825** atau email ke marcomm@prodia.co.id



KETAHUI PENYAKIT AUTOIMUN

Lebih dalam



Autoimun merupakan penyakit yang diakibatkan adanya gangguan sistem kekebalan tubuh (imun). Kondisi ini dikarenakan sistem kekebalan tubuh manusia menyerang sel tubuh yang sehat, alih-alih melindunginya. Fungsi sistem kekebalan tubuh yang berfungsi untuk menjaga sel-sel dalam tubuh dari serangan virus dan bakteri. Namun, sistem imun ini malah secara tidak sengaja menyerang sel tubuh sehat.

Penyebab autoimun bisa muncul karena banyak faktor, mulai dari keturunan hingga gaya hidup yang tidak sehat. Sayangnya, gejala yang muncul cenderung mirip sehingga sulit untuk menentukan penyakit mana yang diidap oleh pasien. Nantinya, penyakit autoimun bisa mempengaruhi jenis jaringan dan organ-organ tubuh lainnya. Gangguan ini pun bisa terjadi sangat panjang bahkan bisa sampai seumur hidup.

Secara umum, autoimun dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu: autoimun yang menyerang organ tertentu secara spesifik dan autoimun yang dapat menyerang beberapa organ atau sistem tubuh. Terdapat gejala awal yang mirip dengan penyakit lain seperti kelelahan, pegal, ruam kulit, demam ringan, rambut rontok, sulit konsentrasi, kesemutan, dan lain sebagainya.

Beberapa Autoimun yang Umum Ditemui

Terdapat lebih dari 80 penyakit yang termasuk dalam penyakit autoimun. Berikut ini beberapa yang umum terjadi:

DIABETES TIPE 1

- Arthritis Reumatoid
- Psoriasis atau Psoriatik Arthritis
- Multiple Sclerosis
- Systemic Lupus Erythematosus
- Inflammatory bowel disease
- Penyakit Addison
- Penyakit Graves
- Sindrom Sjogren
- Tiroiditis Hashimoto

- Myasthenia Gravis
- Vaskulitis Autoimun
- Anemia Pernisiosa

Perawatan Dini jika Autoimun Terdeteksi

Autoimun tidak dapat dicegah, bahkan sering kali terjadi secara kronis. Akan tetapi, selama terdeteksi sedari awal, peluang untuk mencegah dampak buruknya akan semakin besar. Hindari juga beberapa makanan agar meminimalisir risiko, seperti tepung-tepungan, glukosa, dan protein hewani.

Pengobatan untuk penyakit ini bergantung pada kondisi tubuh seseorang dan seberapa parah penyakit autoimun yang dimilikinya. Perlu juga diketahui, bahwa tidak semua tipe penyakit ini dapat disembuhkan dan pengobatan dilakukan untuk membantu mengontrol respon imun. Sehingga, untuk beberapa kondisi, pemberian obat hanya bersifat meringankan dan meredakan sakit yang ditimbulkan dari autoimun.

Diagnosis penyakit ini bukanlah hal yang mudah, sebab gejala dan tanda yang muncul sering kali mirip dengan penyakit lain. Untuk dapat mendiagnosis autoimun, pemeriksaan ANA atau antinuclear antibody merupakan salah satu tes sebelum melakukan diagnosis. Selain itu, terdapat pemeriksaan untuk membantu menentukan jenis autoimun yang diderita yaitu ANA Profile, Anti dsDNA NcX, ProALD, AMA M2, dan lain lain.

PEMERIKSAAN IMMUNERISK

Bantu deteksi risiko penyakit autoimun dan alergi

Penyakit yang diakibatkan adanya gangguan sistem imun semakin banyak terjadi di Indonesia. Pada penderita autoimun, sistem kekebalan tubuh secara keliru menyerang sel-sel tubuh yang tidak seharusnya dan mengakibatkan kerusakan di beberapa organ.

Belum diketahui pasti apa yang menjadi penyebab autoimun, diduga beberapa faktor seperti status merokok, paparan sinar matahari, infeksi virus, etnisitas, jenis kelamin dan riwayat keluarga (genetik) menjadi pemicu terjadinya autoimun. Walaupun tidak dapat disembuhkan, penyakit ini dapat dikelola agar gejalanya tidak muncul.

World Health Organization (WHO) melansir 30-40% penduduk dunia mengalami alergi. Sama halnya dengan autoimun, penyakit alergi juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan faktor genetik. Faktor genetik merupakan faktor risiko yang tidak dapat diubah sehingga penting untuk diukur agar dapat ditentukan risiko bawaan seseorang terhadap penyakit tertentu.

Pemeriksaan genomik sudah banyak dimanfaatkan untuk mendiagnosis, memantau, mengobati, hingga memprediksi risiko dan mencegah penyakit. Tes genomik menganalisa apa yang disebut genom. Genom adalah set lengkap berisi kode genetik.

Sebuah penelitian bahkan menyebutkan bahwa hasil atau data pemeriksaan genomik dapat diintegrasikan untuk membantu mengidentifikasi gen penyebab dan sel imun yang berisiko terdampak. Karena tes genomik dapat membantu mengidentifikasi adanya risiko penyakit autoimun, kamu bisa melakukan upaya perawatan lebih dini untuk mencegah risiko.

Pemeriksaan IMMUNErisk akan semakin berdampak baik jika dilakukan sedini mungkin, yakni sejak usia 18 tahun. Sama dengan pemeriksaan lain dalam rangkaian Prodia Genomics, IMMUNErisk juga cukup dilakukan satu kali seumur hidup. Hasil pemeriksaan ini akan menunjukkan kategori risiko penyakit



Foto: needpix.com

Alergi.

berdasarkan profil gen dalam tubuh seseorang, yakni low risk, average risk, potential risk, dan high risk. Sehingga, penyakit autoimun dan alergi dapat dicegah dengan menerapkan personalized prevention berdasarkan profil genomik masing-masing individu. Seluruh pemeriksaan Prodia Genomics, termasuk IMMUNErisk dapat dilakukan di seluruh cabang Prodia

Penyakit yang terkait dengan sistem imun memang lebih banyak menyerang wanita, diduga karena tingkat stress wanita yang lebih tinggi. Namun, bukan berarti dapat diabaikan oleh Pria, semua kalangan masyarakat tetap harus waspada. Dengan mengetahui risikonya lebih awal, maka merubah atau memperbaiki pola hidup yang lebih sehat dapat segera dilakukan agar terhindar dari munculnya penyakit yang berisiko tersebut dikemudian hari. Jika hasilnya menunjukkan seseorang memiliki high risk terhadap salah satu penyakit, Prodia juga memberikan free konsultasi dengan genetic counselor untuk membicarakan langkah tepat yang dapat diambil selanjutnya.

BERIKAN BENEFIT LEBIH BAGI PELANGGAN SETIA

Prodia hadirkan program loyalty p-poin

Foto: prodia



Apa itu P-Poin dan apa manfaatnya ?

Prodia Poin (P-Poin) adalah program loyalitas yang dikhususkan bagi pelanggan Prodia, di mana pelanggan dapat melakukan aktivasi program melalui cabang terdekat atau Kontak Prodia, tanpa minimal transaksi. Poin dapat dikumpulkan dengan melakukan transaksi di seluruh cabang Prodia, serta melalui aplikasi U by Prodia. Untuk melakukan pengecekan jumlah poin yang telah didapatkan, pelanggan dapat mengunjungi cabang terdekat, menghubungi Kontak Prodia, atau secara mandiri melalui aplikasi U by Prodia.

Keuntungan yang Didapatkan

- | |
|---|
| ■ Penawaran khusus member |
| ■ Poin dari setiap transaksi yang dilakukan |
| ■ Tier membership |
| ■ Edukasi kesehatan |
| ■ Benefit lainnya |

Rewards bagi Pelanggan

Program ini dibuat sebagai salah satu bentuk apresiasi terhadap kesetiaan pelanggan dalam memercayakan pemeriksaan kesehatan diri dan keluarga kepada Prodia. Setiap poin yang telah berhasil dikumpulkan oleh pelanggan, nantinya dapat ditukarkan dengan berbagai manfaat yang dapat dinikmati secara gratis.

Semakin banyak transaksi yang dilakukan oleh pelanggan, maka status member pengguna juga dapat meningkat dengan sistem *tiering* P-Poin. Terdapat 4 level/tingkat dalam Prodia Poin (P-Poin), Status *tiering* akan menentukan jenis manfaat yang akan Anda dapatkan.

Penukaran poin tak hanya terbatas pada *rewards* yang diberikan oleh Prodia saja, namun terdapat berbagai *rewards* dari mitra resmi yang tergabung dalam program ini. Poin yang dikumpulkan dapat berasal dari transaksi melalui cabang, maupun melalui aplikasi U by Prodia.

Jenis Poin yang Berlaku

- | |
|--|
| ■ POIN LONG TERM adalah poin yang didapatkan pelanggan dari transaksi baik di cabang dan Aplikasi U by Prodia dengan masa berlaku 2 tahun sejak awal poin didapatkan. |
| ■ POIN SHORT TERM adalah poin yang didapatkan pelanggan dari aktivitas di dalam Aplikasi U by Prodia dengan masa berlaku sesuai dengan program yang diusung Prodia. |

Bagi pelanggan yang ingin melakukan penukaran poin, maka dapat melakukan secara *offline* dengan mengunjungi cabang Prodia terdekat atau menghubungi Kontak Prodia, maupun secara *online* melalui aplikasi U by Prodia.

Dear Prodia,

Apa benar ada diskon 20%?

Ema

Halo, Bapak/Ibu Ema. Terima kasih telah berkenan menunggu. **Manfaatkan promo “Be Healthy First Spesial Hari Kesehatan Nasional 2023” dengan berbagai penawaran menarik yang berlaku mulai:**

- 1-14 November 2023: Pelanggan umum dengan pemesanan langsung ke cabang Prodia.
- 7-30 November 2023: Pemesanan melalui aplikasi *Mobile* dan Kontak Prodia.

Kami sampaikan terdapat beragam penawaran spesial sebagai berikut:

- Hemat 20% untuk semua pemeriksaan.
- Semakin hemat *medical check up* dengan paket *Healthier with Prodia*.
- *Golden Deals* untuk pemeriksaan *Genomics*.
- Semakin Peduli dengan Diabetes dan tetap hemat untuk *Panel World Diabetes Day*.
- Hemat mulai dari 15% untuk Vaksinasi dan Infus *Vitamin Booster*.
- Harga Spesial untuk konsultasi dokter umum dan dokter spesialis.

Salam sehat selalu.

Kemarin yang bikin masuk emailnya petugas Prodia jadi saya gak tau kata sandinya, boleh dibantu gak?

depinurahma22@gmail.com

Halo, U-Friends Depi Nurahma, sehubungan dengan hal tersebut, mohon maaf untuk *password* yang dimaksudkan belum tersedia informasinya melalui Min-U. Apabila U-Friends menggunakan aplikasi U by Prodia, maka U-Friends dapat mengatur ulang kata sandi secara mandiri dengan klik “Lupa kata sandi? Atur ulang”. Sebagai informasi, mohon dipastikan untuk alamat email yang didaftarkan harus masih aktif dikarenakan untuk reset *password* akan dikirimkan melalui email yang didaftarkan sebelumnya. Jika masih terkendala silakan dapat menghubungi Min-U kembali. Demikian informasi yang dapat Min-U sampaikan. Apabila masih terdapat pertanyaan atau membutuhkan bantuan lainnya, silakan menghubungi Min-U kembali.

Salam sehat selalu, Min-U



Siang kak, di sini bisa cek HPV
gak ya?

Arif Rofi'ul Hamdi

Selamat siang, Bapak/Ibu Arif Rofi'ul Hamdi.
Terima kasih telah menghubungi kami. Apabila
yang dimaksud merupakan pemeriksaan HPV-
DNA *High Risk* (HC), maka pemeriksaan tersebut
tersedia di Prodia dengan perkiraan biaya sekitar
Rp969.000,- Sebagai informasi, persiapan yang
harus dilakukan sebelum pemeriksaan HPV-DNA
High Risk (HC), yaitu:

1. Pasien dipastikan dalam keadaan tidak
menstruasi, waktu yang terbaik adalah lima
hari setelah haid berakhir.
2. Minimal sebelum pemeriksaan, pasien tidak
diperbolehkan menggunakan obat-obatan
yang diberikan melalui vagina.
3. Pasien disarankan tidak menggunakan
tampon, jeli, atau krim vaginal selama 3 hari
sebelum pemeriksaan.
4. Pasien disarankan tidak melakukan
pencucian (douche) vagina selama 2-3 hari
sebelum pemeriksaan.
5. Pasien tidak diperkenankan melakukan
hubungan seksual dalam waktu 2 hari
sebelum melakukan pemeriksaan.

Salam sehat selalu.

Untuk informasi lebih lanjut
silakan hubungi Kontak Prodia
1500-830 atau ngobrol dengan
TANIA di LINE, FB Messenger
atau Telegram @prodia.id.

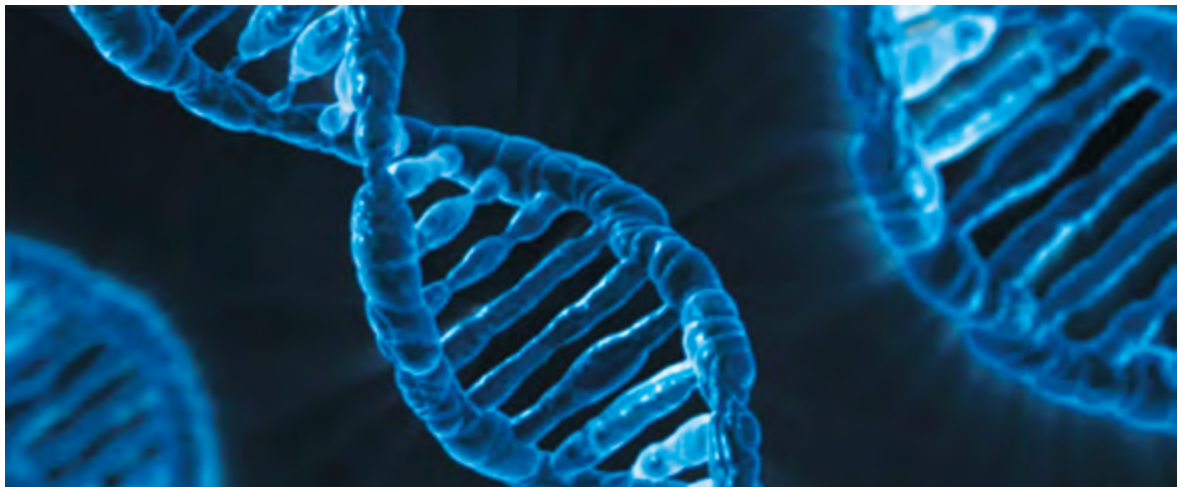


Foto: rawpixel.com

CONGEK

Infeksi telinga tengah pada anak, jangan disepelekan

Foto: pexels.com-monstera production



Narasumber:

Dr. Yuli Doris Memy, Sp.THT-KL(K).

Dokter spesialis telinga, hidung dan tenggorokan bedah kepala leher (THT) konsultan otologi ■ Saat ini beliau berpraktik di RS Khusus THT Bedah KL Proklamasi BSD, Tangerang Selatan, RSUD Tarakan, Jakarta Pusat dan RS Kramat 128, Jakarta Pusat ■ Anggota Ikatan Dokter Indonesia (IDI) dan Perhimpunan Telinga Hidung Tenggorok Bedah Kepala Leher Indonesia (PERHATI-KL).



Dr. Yuli Doris Memy, Sp.THT-KL(K).

“Biasanya orang menyebut semua cairan yang keluar dari liang telinga itu dengan kata congek, sebenarnya cairan tersebut dapat saja berasal dari infeksi di liang telinga atau telinga tengah. Congek yang menahun atau di sebut juga otitis media kronis adalah infeksi (peradangan) pada telinga tengah dengan gejala keluar cairan dari telinga lebih dari 2 bulan dan terdapat lubang di gendang telinganya. Cairan yang keluar lebih kental dan kadang berbau dibandingkan dengan cairan yang berasal dari infeksi di telinga luar atau liang telinga.”

Pada anak-anak yang belum bisa mengeluhkan sakit dengan baik, anak sering terlihat rewel jika mengalami infeksi telinga tengah akut, selain demam dan terdapat infeksi saluran nafas (batuk/pilek) bahkan anak-anak bisa sampai mengalami diare. Bila sudah keluar cairan dari telinga anak-anak akan lebih tenang dan suhu tubuh akan turun. Pada anak yang sudah dapat menyampaikan keluhan dengan baik, gejala awalnya rasa penuh di telinga sampai nyeri di telinga, terdapat infeksi saluran nafas seperti batuk dan pilek. Jika tidak tertangani dengan baik, gendang telinga akan pecah dan keluar cairan dari telinga.

Pencetus terjadinya infeksi telinga tengah adalah infeksi saluran nafas. Selain itu faktor penyebabnya juga dipengaruhi fungsi dari tuba Eustachius, status imunologi, alergi, lingkungan dan faktor sosial. Termasuk didalamnya seperti: berkurangnya konsumsi ASI, perokok pasif dan lingkungan day care.

Telinga anak rentan kena infeksi

Telinga terdiri dari tiga bagian, yaitu telinga luar (*outer ear*), telinga tengah (*middle ear*) dan telinga bagian dalam (*inner ear*). Telinga luar berfungsi untuk menangkap suara dan melokalisasi suara, terbentuk dari auricula (daun telinga) dan kanal pendengaran eksternal (lubang telinga atau *ear canal*). Sedangkan, telinga tengah berfungsi menghantarkan suara yang telah dikumpulkan auricula ke telinga dalam. Dan telinga dalam yang disebut dengan rongga labirin, berfungsi membantu keseimbangan dan menyalurkan suara ke sistem saraf pusat.

Telinga tengah merupakan bagian telinga yang memanjang dari rongga ke membran timpani (gendang telinga) ke jendela oval yang terdiri dari tulang malleus, incus dan stapes dan banyak dinding yang rumit. Membran timpani berbentuk tipis dan semi-transparan yang memisahkan telinga luar dengan telinga tengah. Pada permukaan dalam membran timpani terdapat ossicles, rantai tulang yang bergerak, yang berfungsi untuk menghantarkan gelombang suara dari udara ke telinga dalam dan memperkuatnya hingga 10 kali. Pada bagian telinga tengah ini terdapat saluran eustachius yang menghubungkan telinga tengah dengan hulu kerongkongan dan hidung (nasofaring).

Fungsinya untuk menyamakan tekanan udara dengan klep berupa gerakan buka-tutup, serta mengeluarkan cairan dari telinga bagian tengah yang terletak di belakang gendang telinga. Otot penting yang terdapat di telinga tengah meliputi otot stapedius dan tendon tensor tympani.

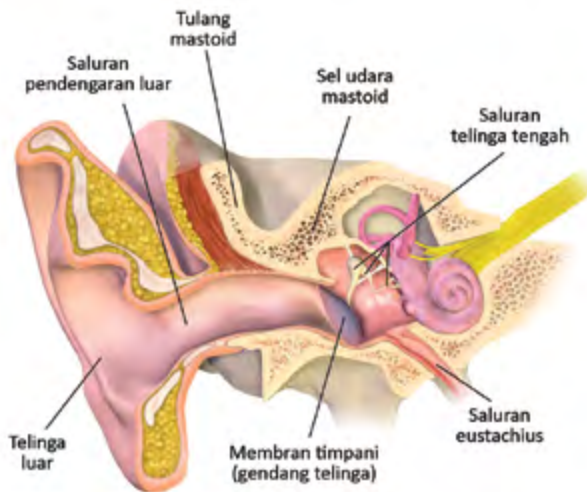


Foto: wikimedia.org

Anatomi telinga dengan fungsinya masing-masing.

Bentuk dan fungsi telinga anak masih dalam masa perkembangan dan tuba (saluran) eustachius-nya lebih pendek dan lebih sempit sehingga rentan mengalami infeksi. Pada orang dewasa saluran ini memiliki panjang rata-rata 35 milimeter (mm) dan berdiameter sekitar 3 mm, sehingga cairan yang terkumpul di belakang gendang telinganya perlahan dapat hilang dengan sendirinya, tetapi pada anak-anak cairan itu dapat menetap lebih lama sehingga membuatnya kesulitan mendengar. Ditambah dengan sistem kekebalan tubuh anak yang belum terbentuk sempurna, menjadi penyebab mereka mudah terserang berbagai macam penyakit.

“Sebenarnya, infeksi telinga tengah erat kaitannya dengan infeksi saluran nafas atas (ISPA) yang sering dialami anak-anak berupa gejala batuk dan pilek. Ada klep antara telinga tengah ke hidung yang kalau terganggu akan berdampak langsung pada telinga tengahnya,” kata dr. Memy. “Infeksi tersebut menyebabkan terjadinya pembengkakan yang mengganggu tekanan di dalam telinga tengah. Lama-kelamaan tekanannya menjadi negatif, sehingga cairan masuk ke dalam yang ada kumannya sehingga terjadi peradangan di sekitar muaranya. Dan, kemudian menginvasi ke telinga tengah,” lanjutnya.

Cairan yang terkumpul di telinga tengah akan menjadi tempat berkembangnya kuman sehingga berisiko terjadinya infeksi yang menyebabkan gendang telinga membengkak disertai dengan rasa sakit yang hebat. Kondisi ini dapat berakibat gendang telinga robek, sehingga keluar cairan kuning pekat dari lubang telinga. Dengan pecahnya gendang telinga tersebut pembengkakan berhenti dan anak penderitanya merasa lebih baik. Kalau cepat diobati, gendang telinga yang robek itu dapat sembuh dan berfungsi kembali. Anak-anak dengan infeksi telinga tengah dapat mengalami demam, yang biasanya menjadi satu-satunya gejala infeksi telinga tengah.

Terdapat dua bentuk otitis media:

■ **Otitis media akut (OMA).** Peradangan telinga tengah atau rongga mastoid yang muncul ketika terjadi infeksi saluran pernapasan atas (ISPA). Bisa hilang bila infeksi dapat diatasi kurang dari 2 bulan.

■ **Otitis media supuratif kronik (OMSK).** Peradangan telinga tengah yang persisten (terjadi terus-menerus). Kondisi ini menyebabkan keluarnya cairan berulang melalui perforasi membran timpani (gendang telinga) yang pecah. Biasanya, OMSK adalah komplikasi dari otitis media akut yang terus berlangsung pada masa anak-anak lebih dari 2 bulan.

Pada keadaan kronis, kadang penyakit ini bisa membuat penderita dan keluarganya sangat malu, bahkan anak yang menderitanya akan mengurung diri selama penyakitnya masih belum sembuh. Bagaimana tidak malu, kalau air kental berwarna putih bening sampai kuning kehijauan, encer atau kental serta lengket mengalir dari telinganya diringi dengan bau yang tidak enak dan sangat menyengat. Selain itu, cairan tersebut juga menyebabkan masalah pendengaran, sehingga anak penderitanya sering meminta ucapan diulangi atau berbicara dengan keras.

Gejala dan tanda-tanda yang perlu diketahui

Gejala yang terjadi pada penyakit otitis media ini biasanya bisa dirasakan atau dilihat dari indikasi sebagai berikut:

- Muncul keluhan dengan gejala berupa telinga terasa penuh.
- Rasa nyeri.

Komplikasi yang perlu dihindari

“Komplikasinya banyak, bisa menyebabkan bengkak di belakang telinga dan gangguan lainnya berupa kehilangan pendengaran atau tuli. Bahkan, ada otitis media akut (OMA) yang bisa sampai ke intracranial (ke dalam kepala akses ke otak) dengan akibat abses otak, meningitis (radang selaput otak) dan hydrocephalus (kepala membesar). Dan, bisa juga ekstracranial (di luar kepala) dengan akibat paresis nervus 7, kelumpuhan otot-otot wajah yang menyebabkan bentuk muka mencong sebelah. Bisa pula sampai menyebabkan kematian, terutama pada kasus otitis media kronis yang parah,” kata dr. Memy.

Menurut dr. Memy, kalau gendang telinga pecah, itu sudah tuli, tapi tulinya tidak sampai ke syaraf, hanya tuli karena getaran, yang disebut dengan konduksi. Kasus ini masih bisa diperbaiki. Bila otitis medianya sudah ditangani, maka gendang telinganya akan menutup kembali dan pendengarannya pun akan bisa kembali normal. Tapi, kalau dibiarkan menahun menjadi otitis media kronis, maka infeksiya *recurrent*, terus-terusan, hampir setiap hari tidak pernah kering, lama kelamaan akan menjadi tipe bahaya. Bisa terjadi kolesteatoma, jaringan daging membusuk yang mendestruksi tulang-tulang pendengaran sampai ke dalam, konduksinya lebih berat dibandingkan dengan yang hanya pecah di gendang telinganya. Namun, kalau belum sampai ke telinga dalam, belum kena syarafnya, masih bisa diperbaiki. Tapi kalau sudah sampai ke telinga dalam, tulinya permanen.

Penyebab yang perlu diwaspadai

“Sebenarnya penyebab otitis media itu adalah multifactorial, bisa dari infeksi terutama infeksi telinga, alergi, kondisi kesehatan (*hygiene*) yang buruk, imunologi orang yang imunnya jelek. Tapi yang memegang peranan penting adalah masalah disfungsi dari tuba eustachius, klep penghubung antara telinga tengah dan hidung belakang,” kata dr. Memy.

Dari statistik dilaporkan sebanyak 90% kasus penyakit ini bermula dari infeksi saluran pernapasan atas seperti flu yang berlangsung lama, atau sakit tenggorokan, yang menyebabkan pembengkakan dan peradangan pada sinus dan tuba eustachius yang selanjutnya menjalar ke telinga tengah. Selain itu, faktor kekebalan tubuhnya belum sempurna. Sehingga, jika terjadi



Foto: rawpixel.com

infeksi saluran nafas atas maka infeksi lebih mudah menular ke telinga tengah.

Saatnya pergi ke dokter

“Sebaiknya seawal mungkin sejak anak menunjukkan gejala-gejala kena ISPA para orang tuanya perlu konsultasi ke dokter. Bahkan kita harus preventif, melakukan imunisasi Streptococcus untuk mengurangi risiko anak kena infeksi saluran nafas atas,” kata dr. Memy. “Memang, di Indonesia belum merupakan imunisasi wajib, tapi saya perhatikan vaksinasi Streptococcus itu sudah mulai banyak dilakukan. Di rumah sakit swasta sudah umum dilakukan. Tapi di rumah sakit pemerintah hanya untuk imunisasi wajib saja. Sebenarnya, kalau tingkat *hygiene* anaknya bagus dan gizinya baik, maka risiko untuk kena batuk dan pilek juga berkurang,” kata dr. Memy.

Sebenarnya, telinga tidak perlu dibersihkan, karena sudah ada mekanisme pembersihan secara alami (*self-cleansing*). Ketika kita menggerakkan rahang baik itu waktu mengunyah, berbicara atau menelan, sel-sel telinga itu akan bergerak lateral ke arah luar menuju liang telinga sehingga kotoran akan bertumpuk di ujung telinga.

Pemeriksaan yang dilakukan untuk menegakkan diagnosisnya

Untuk menentukan otitis media, dokter akan menanyakan gejala dan riwayat penyakit pasien. Kemudian dokter akan melakukan pemeriksaan fisik biasa untuk telinga dengan melihat gendang telinga dan lubang telinga. Dokter akan menggunakan alat khusus dinamakan otoskop, yaitu sebuah alat kecil yang dilengkapi lampu dan kaca pembesar pada bagian ujungnya, untuk melihat ke dalam lubang telinga.

“Kalau kasusnya otitis media akut, pada fase awal gendang telinganya belum pecah namun anak penderitanya sudah mulai merasa tidak enak. Pendengarannya seperti ada yang menutupi, suaranya terdengar bindeng (sengau), gangguan pilek dan kemampuan mendengarkan suara orang mulai berkurang. Kalau tidak diobati infeksiya semakin berkembang dan bisa terjadi demam. Kadang-kadang karena peradangan itu timbul rasa nyeri, sakit di telinga, demam dan sakit kepala. Bahkan itu kalau fasenya sudah meningkat dan nanah banyak sekali menumpuk di dalam, anak penderitanya bisa menjadi kejang, dan ada pula yang mencek. Kalau gendang telinganya sudah pecah, biasanya panas demamnya sudah turun, keluar cairan dari telinga, biasanya agak mereda, tapi infeksi telinga lain masih berlanjut,” kata dr. Memy.

Pengobatan yang diberikan dokter

Menurut dr. Memy, pengobatan yang diberikan dokter tergantung dari stadium penyakitnya, apakah gendang telinganya masih baik atau sudah pecah. Apakah ini kasus otitis media yang akut atau yang kronis.

Kasus otitis media akut (OMA).

Pada fase-fase awal diatasi ISPA-nya dulu, infeksi saluran nafasnya. Pengobatan yang diberikan adalah: (1) Antibiotik diberikan sebagai obatnya kalau penyebab infeksiya adalah bakteri, (2) Obat-obatan simptomatis untuk mengatasi gejala yang muncul, misalnya, kalau demam diberikan obat demam dan kalau batuk dan pilek diberikan obat batuk pilek dan (3) Obat tetes telinga hanya diberikan kalau gendang telinganya sudah pecah. Tetes telinganya berisi antibiotik atau antibiotik ditambah dengan anti-inflamasi (radang).

Kasus otitis media supuratif kronik (OMSK).

Tujuan pengobatan adalah agar telinga tetap kering dan aman dari infeksi berulang. Yang dapat dilakukan, adalah: (1) Aural toilet untuk membersihkan saluran telinga menggunakan isap, tang, irigasi dasar atau alat lainnya, (2) Antibiotik topikal untuk mengatasi infeksi dan (3) Operasi untuk menghilangkan jaringan.

Para peneliti dari *Medical Research Council* mengemukakan penemuan mereka dapat meredakan gejala peradangan telinga pada tikus yang di publikasikan di *PLoS Genetics*. Diharapkan penemuan itu dapat memberikan hasil memuaskan dalam kemajuan pengobatan radang telinga khususnya, penderita kronis OME.

Alat bantu pendengaran

“Biasanya untuk kasus otitis media yang butuh alat bantu dengar adalah bila sudah kena telinga dalamnya. Seperti diketahui, telinga itu ada tiga bagian, yaitu telinga luar dengan batasnya gendang telinga, setelah itu telinga tengah dan telinga dalam yang mengurus sistem pendengaran yang berurusan dengan syaraf pendengaran. Kalau tuli di telinga dalam, maka disebut dengan tuli sensorineural, tidak akan bisa sembuh walaupun dengan operasi. Kecuali operasi *implant cochlear*. Karena itu dibutuhkan alat bantu dengar,” kata dr. Memy.

“Tapi pemakaian alat bantu dengar untuk kasus otitis media agak sedikit berbeda, dibutuhkan yang tidak rusak karena yang di-insert itu ada cairan yang keluar. Jadi, ditempel langsung di tulang, tapi beda dengan implant *cochlear*. Namanya BAHA (*Bone Anchored Hearing Aid*), yang digunakan kalau ada gangguan di konduksinya. Jadi sebenarnya tetap digunakan alat bantu dengar yang biasa untuk mendapatkan getaran langsung ke tulang. Tapi alat bantu ini belum terlalu populer di Indonesia. Kalau kita masih pakai alat yang di-insert dari telinga luar,” lanjutnya menjelaskan.

Pencegahan yang dapat dilakukan

“Karena masalah infeksi telinga anak mungkin disebabkan multi-factorial, seperti *hygiene* yang buruk, maka pencegahannya adalah dengan menerapkan perilaku hidup sehat untuk anak-anak,

pemenuhan gizi yang cukup dan memperkuat imunitas untuk mencegah ISPA dengan melakukan vaksinasi. Kalau ada tanda-tanda infeksi saluran nafas atas cepat berobat,” kata dr. Memy.

“Khusus anak dengan malformasi ada kelainan di tuba eustachiusnya atau kelainan bawaan, seperti *palatal cleft* (bibir sumbing di *palatum*-nya (langit-langit)), biasanya pasti terkena otitis media, karena ada gangguan dari tuba. Nah, itu tidak bisa dihindari, anak itu nanti suatu saat terganggu telinga tengahnya,” lanjutnya. Para orang tua harus ekstra hati-hati kalau ada anak dengan bibir sumbing yang sampai ke langit-langit harus waspada.

Tips dokter cara membersihkan telinga anak secara baik dan benar

“Kalau mau membersihkan telinga cukup di luarnya saja, jangan sampai ke dalam. Bagian luar itu adalah dari muaranya lubang telinga sampai gendang telinga, jangan terlalu dalam,” kata dr. Memy.

Sebenarnya, baik untuk anak-anak maupun orang dewasa telinganya tidak perlu dibersihkan, karena sudah ada mekanisme pembersihan secara alami, ada *self-cleansing* dari telinga itu sendiri. Sel-sel telinga itu akan bergerak lateral ke arah luar menuju liang telinga, sehingga kotoran akan bertumpuk di ujung telinga. Ketika kita menggerakkan rahang baik itu waktu mengunyah, berbicara atau menelan, maka kotoran yang menumpuk itu akan keluar sendiri.

Kalau ada yang masuk ke dalam berarti didorong. Jadi, kebiasaan membersihkan telinga dengan *cotton buds* itu sebenarnya tidak perlu, malah bisa mendorong kotoran yang menumpuk di ujung liang telinga tersebut.

Foto: stocksnap.io-matt bango



Tips dr. Memy: Perawatan telinga

secara umum

1 SAYANGI TELINGA, JANGAN BIASAKAN MENGOREK-NGOREKNYA. Jangan memasukkan benda apapun ke dalam telinga, terutama benda tajam dan tidak terlalu sering mengorek telinga agar jangan terjadi infeksi.

2 HINDARI SUARA BISING YANG KERAS DAN LAMA. Yang perlu diperhatikan adalah suara bising yang diam-diam merusak telinga yang bisa berakibat terjadinya kerusakan permanen. Karena kalau mendengarkan musik jangan terlalu bising dan terlalu lama agar ada perlindungan terhadap telinga dalam yang tidak akan sembuh dengan obat-obatan, sehingga harus pakai alat bantu dengar. Mendengarkan suara bising melalui *headphone* itu ada rumusnya, yaitu 60 /60: volumenya jangan lebih dari 60% dan lamanya jangan lebih dari 60 menit. Terutama untuk pekerja pabrik yang berisiko di tempat bising, tapi biasanya peraturan keselamatan dan kesehatan kerja (K3) mereka sudah baik. Untuk anak-anak yang sering menjadi perhatian adalah di tempat bermain, seperti arena bermain yang biasanya dengan musik yang suaranya keras. Dari penelitian beberapa teman sejawat di beberapa kota besar rata-rata kerasnya suara musik lebih dari 90 desibel (dB). Lebih dari intensitas suara kebisingan jalan raya (85 dB). Biasanya ibu-ibu suka bawa anaknya ke arena bermain itu dan anak-anaknya bermain sambil ditinggal ibunya belanja. Kalau waktu bermainnya lama, bisa terjadi gangguan telinga dalamnya, bukan telinga luar.

3 BILA TELINGA KEMASUKAN SESUATU YANG MENGGANGGU. Untuk diperhatikan ibu-ibu di rumah, telinga anaknya bisa kemasukan benda mati atau benda hidup. Kalau yang masuk itu benda hidup, seperti serangga atau hewan kecil lainnya, yang pertama dipastikan adalah hewannya mati dulu. Setelah itu, telinga anak boleh direndam dengan cairan yang bersih (bisa minyak goreng atau air misalnya) selama 4 menit biasanya serangga akan mati. Namun, kalau gendang telinganya pecah takutnya, atau ada infeksi telinga tengah sebelumnya, jangan direndem. tapi cepat bawa ke dokter.

4 BILA TELINGA KEMASUKAN AIR. Biasanya kalau mandi atau berenang telinga anak bisa kemasukan air. Cara mengeluarkannya adalah dengan memiringkan kepala dengan posisi telinga yang kemasukan air di sebelah bawah, setelah itu dengan dihentak-hentakkan kaki. Tidak boleh memasukkan cairan lagi, karena kita tidak tahu apakah di dalamnya itu ada kotoran telinga atau ada infeksi dan cairan yang kita masukkan itu harus bersih. Kalau usaha menghentak-hentakkan kaki itu airnya tetap tidak bisa keluar, sebaiknya dibawa ke dokter.

PNEUMONIA

Waspada! pada anak, karena bisa
sebabkan kematian.

Narasumber

Dr. Luszy Arijanty, Sp.A.

Dokter spesialis anak, Rumah Sakit
Gading Pluit, Kelapa Gading dan
Kiddie Care Sunter, Jakarta Utara.



“Radang paru atau pneumonia adalah proses peradangan di paru yang disebabkan karena infeksi bakteri, virus, jamur atau parasit. Radang paru ini sering dijumpai pada anak dan orang lanjut usia di atas 65 tahun yang sistem kekebalan tubuhnya rendah atau mereka yang mempunyai penyakit kronis. Derajat keparahannya sangat bervariasi dari yang ringan sampai yang dapat mengancam jiwa. Pneumonia menjadi salah satu penyebab utama kematian anak di bawah lima tahun (balita).”

Dr. Luszy Arijanty, Sp.A.

Pneumonia (disebut juga sebagai radang paru akut) yang dikenal juga sebagai flek paru (*broncho pneumonia duplex*) adalah salah satu penyakit infeksi paru yang paling banyak merenggut nyawa anak di Indonesia, terutama yang berusia kurang dari 5 tahun. Selain itu, juga mengincar mereka yang berusia lanjut, pasien yang harus tetap berbaring di tempat tidur dan mereka yang mempunyai sistem kekebalan tubuh yang lemah (penderita HIV/AIDS, leukemia dan yang sedang dalam terapi steroid atau kanker).

Masalahnya, masyarakat masih mengabaikan pencegahan penyakit ini dengan imunisasi PCV (*pneumococcal conjugate vaccine*), vaksin pneumokokus konjugasi yang bagi masyarakat kita masih belum menjadi prioritas. Selain bisa menurunkan angka kematian bayi dan balita, imunisasi PCV ini juga penting untuk menurunkan angka tengkes (*stunting*), karena ketika anak terinfeksi akan terganggu keseimbangan gizinya. Selain itu, di kalangan masyarakat juga masih rendah kesadaran akan lingkungan yang buruk dan berpolusi sebagai penyebab penyakit ini.

Disebutkan misalnya, rokok sebagai penyebab yang perlu diwaspadai, walaupun sebagai perokok pasif, terutama dampaknya pada anak-anak dan bayi dalam kandungan.

Peradangan paru

Pneumonia, yang juga dikenal dengan istilah paru-paru basah adalah peradangan paru yang disebabkan oleh infeksi. Pada kondisi ini, infeksi menyebabkan peradangan pada kantong udara paru (alveoli) di salah satu bagian paru atau kedua-duanya. Akibatnya alveoli dipenuhi cairan atau nanah sehingga membuat penderitanya sulit bernapas. Beberapa gejala yang umum dialami penderita adalah batuk berdahak, demam dan sesak napas. Kasus ini bisa menimbulkan gejala yang ringan hingga yang berat. Pneumonia pada anak merupakan kondisi yang perlu diwaspadai, karena bisa menimbulkan gejala berupa batuk, demam dan sesak napas. Bila tidak cepat ditangani bisa menyebabkan gangguan yang lebih serius, bahkan kematian.

Menurut data Badan Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2019 sebanyak 740.180 anak di seluruh dunia meninggal akibat pneumonia. Data Unicef 2018 memperkirakan 19.000 anak Indonesia meninggal akibat pneumonia. Estimasi global menyebutkan tiap jam 71 anak di Indonesia tertular pneumonia. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan pada 2019 sebanyak 153.987 kasus pneumonia pada bayi berusia kurang dari 1 tahun dan sebanyak 314.135 kasus pada anak berusia 1 - 5 tahun. Disebutkan angka kematian anak karena pneumonia tahun 2019 sebanyak 350 kasus dan tahun 2020 ada 443 kasus. Indonesia berada pada peringkat 7 dunia sebagai negara dengan beban pneumonia tertinggi (Kompas, 13 November 2020).

“Kementerian Kesehatan melaporkan, untuk tahun 2021 di Indonesia terdapat 278.261 balita yang terkena pneumonia. Jumlah tersebut turun 10,19% dibandingkan dengan tahun sebelumnya yang sebanyak 309.838 kasus. Dilaporkan pula angka kematian anak karena pneumonia pada tahun 2021 tersebut sebanyak 444 balita atau sebesar 0,16%,” kata dr. Luszy. Mengingat pentingnya penyakit ini, tanggal 12 November ditetapkan sebagai Hari Pneumonia Sedunia.

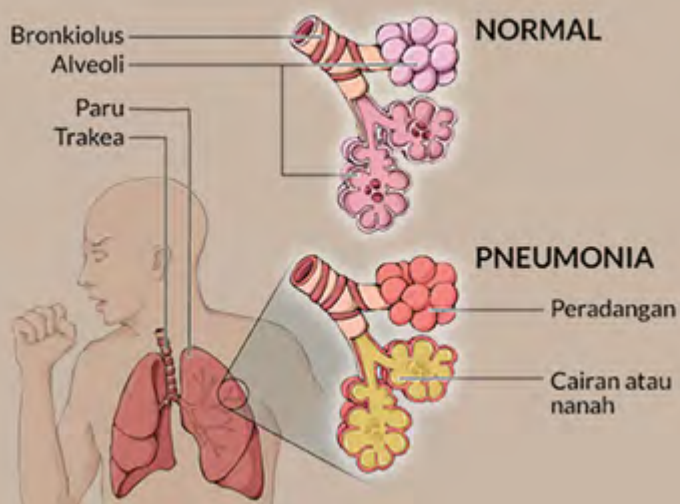
Penyebabnya yang perlu diwaspadai

“Penyebab pneumonia pada umumnya beragam, mulai dari infeksi bakteri *Streptococcus pneumoniae*, virus, jamur dan parasit lain yang dalam keadaan normal berada di dalam rongga hidung dan tenggorokan. Bila sistem kekebalan tubuh melemah, maka kuman tersebut berubah menjadi ganas. Infeksi tersebut merusak jaringan paru sehingga penyaluran oksigen dalam tubuh terganggu,” kata dr. Luszy.

“Bakteri penyebab radang paru didapat dari lingkungan sekitar kita. Ada lebih dari 90 jenis bakteri, tapi penyebab terbanyak adalah *Streptococcus pneumoni*, *Staphylococcus pneumoni*, *Haemophilus influenza* dan *Klebsiella pneumoni*. Sebagian dari jenis virus influenza juga bisa mengakibatkan radang paru, walaupun umumnya lebih ringan gejalanya dibandingkan dengan infeksi bakteri. Sebagian radang paru pun bisa pula disebabkan oleh jamur, parasit dan mikoplasma. Bakteri, virus, maupun jamur tersebut dapat menyerang individu dengan kekebalan tubuh yang rendah,” lanjutnya.

Beberapa jenis mikroorganisme lain yang dapat menyebabkan pneumonia pada anak adalah virus influenza (*Haemophilus influenzae* type B/HiB), *respiratory syncytial virus* (RSV) dan virus Corona (SARS-CoV-2). Terkadang pneumonia juga bisa muncul beserta penyakit paru lain, misalnya TB paru.

Bila individu yang terserang radang paru segera mendapat terapi yang tepat, maka pemulihan akan lebih cepat, tetapi bila pengobatan terlambat maka bakteri penyebab radang paru bisa masuk ke dalam aliran darah sehingga menyebabkan meningitis atau radang selaput otak dan bisa berakibat fatal.



Paru normal (atas) dan paru kena pneumonia (bawah). Sumber: Alodokter.

Gejala dan tanda-tanda yang perlu diketahui

“Gejala awal radang paru seringkali menyerupai gejala influenza biasa; diawali dengan batuk dan demam. Gejala lain akan muncul kemudian, berupa sesak nafas, nyeri dada, sakit kepala, nyeri otot dan demam makin tinggi. Anak tampak lelah, serta menurunnya nafsu makan yang akan memperberat kondisi,” kata dr. Luszy.

Gejala pneumonia cukup beragam, namun pada umumnya ditandai dengan batuk berdahak, demam, menggigil, sesak napas, nyeri dada ketika bernapas atau batuk, mual dan muntah. Nafsu makan hilang, serta tubuh mudah lelah. Saat mengalami pneumonia, anak bisa menunjukkan beberapa gejala sebagai berikut:

- Batuk dan pilek.
- Demam.
- Sakit tenggorokan.
- Napas berbunyi (mengi).
- Mual atau muntah.
- Diare.
- Nafsu makan menurun.
- Lebih sering menangis dan rewel dibandingkan dengan kondisi biasanya.
- Lemas dan sulit konsentrasi.

Pada kasus yang parah, pneumonia juga bisa menyebabkan anak mengalami kondisi bibir dan kuku yang tampak kebiru-biruan (sianosis) dan kulit pucat akibat kekurangan oksigen.

Faktor risiko yang perlu dihindari

Anak-anak pada umumnya lebih berisiko terkena pneumonia karena sistem imunnya masih lemah dan belum terbentuk sempurna.

Ada beberapa hal yang juga bisa membuat daya tahan tubuh anak menjadi lemah, yaitu:

■	Tidak atau hanya sebentar mendapatkan ASI (air susu ibu).
■	Malnutrisi (kurang gizi).
■	Infeksi tertentu seperti kena HIV dan campak.
■	Imunisasi kurang lengkap atau tidak mendapatkan vaksin pneumonia.
■	Terlahir prematur atau berat lahir rendah.

Sejumlah faktor lingkungan juga dapat meningkatkan risiko anak kena infeksi pneumonia, adalah paparan debu atau asap rokok di dalam rumah yang merusak saluran napas atau tinggal di pemukiman padat penduduk dan polusi udara.

Pemeriksaan yang dilakukan untuk menegakkan diagnosis

Pneumonia pada anak perlu dikenali sejak dini dan secepatnya diperiksa ke dokter. Jika anak menunjukkan gejala pneumonia yang mencurigakan, sebaiknya segera membawanya ke dokter untuk memeriksakan kondisinya.

“Pada pemeriksaan fisik akan ditemukan suara napas *ronki* (pendek dan cepat) atau banyak lendir di paru. Dari pemeriksaan rontgen dada akan tampak bercak-bercak infiltrat yang luas. Bila penyebabnya infeksi bakteri, dari pemeriksaan darah menunjukkan peningkatan jumlah sel darah putih (leukosit). Anak dengan diagnosis pneumonia sebaiknya segera dirawat di rumah sakit untuk mendapatkan pengobatan yang adekuat,” kata dr. Luszy menegaskan.

Untuk memastikan diagnosis pneumonia pada anak dan mengevaluasi kondisinya, dokter dapat melakukan pemeriksaan fisik dan pemeriksaan penunjang, seperti tes darah, tes PCR. Tes urine, dan foto Rontgen dada.



Foto: amanda mills, USDCOP on pixnio.

Namun, pada kasus tertentu dokter mungkin juga melakukan bronkoskopi.

Pengobatan yang diberikan dokter

“Antibiotik digunakan sebagai terapi radang paru yang disebabkan oleh bakteri. Namun, bila penyebabnya virus maka antibiotik tidak akan berpengaruh, perlu obat antivirus. Pengobatan lain ditujukan untuk meringankan gejala adalah obat penurun demam dan batuk. Untuk mempercepat pemulihan, pastikan juga anak mendapat asupan makanan atau susu yang adekuat. Terapi oksigen diberikan sesuai dengan derajat sesak napas yang dialami pasien anak,” kata dr. Luszy.

Pengobatan pneumonia pada anak disesuaikan dengan penyebabnya. Umumnya, dokter akan meresepkan obat antibiotik untuk menangani pneumonia akibat infeksi bakteri atau obat antivirus untuk pneumonia karena infeksi virus dan anti jamur untuk pneumonia yang disebabkan oleh infeksi jamur. Selain itu untuk menurunkan gejala

demam, dokter memberikan obat pereda demam (antipiretik) seperti ibuprofen atau parasetamol.

Jika kondisi anak sudah sangat lemah atau pneumonia yang dialaminya cukup parah, dokter dapat memberikan terapi oksigen dan cairan infus, serta obat-obatan melalui suntikan. Saat sedang sakit, anak juga perlu mendapatkan asupan makanan yang cukup gizinya agar kondisinya bisa pulih. Jika pasien anak itu masih mendapatkan ASI oleh ibunya, jangan lupa untuk tetap memberikannya agar kondisi anak bisa cepat pulih. Pemberian ASI ini juga bisa mencegah anak mengalami dehidrasi.

Cara mencegah yang dapat dilakukan

“Radang paru bisa dicegah dengan meningkatkan sistem imun anak kita melalui imunisasi. Lengkapi imunisasi anak sesuai dengan rekomendasi dari Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), terutama campak, Haemophilus influenza tipe B (HiB), Measles Mumps Rubella (MMR), Pneumokokus

(PCV), serta influenza. Karena pneumonia menular melalui percikan ludah penderita yang batuk atau bersin, serta penggunaan peralatan makan dan minum bersama, maka ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mencegahnya, antara lain menghindari kontak dengan orang yang sedang sakit pneumonia,” kata dr. Luszy.

Selain itu cara mencegah anak terhindar dari penyakit menular ini adalah sebagai berikut:

1

Cukupi kebutuhan gizi anak. Untuk bayi, berikan ASI setidak-tidaknya selama 6 bulan pertama. Ini penting untuk menguatkan daya tahan tubuh (imunitas) anak secara alami untuk melawan infeksi penyakit. Sedangkan untuk anak yang sudah berusia 6 bulan ke atas, cukupi juga kebutuhan nutrisi anak dengan memberikan buah, sayuran dan makanan bergizi lainnya.

2

Lengkapi imunisasi anak. Berikan vaksinasi PCV (vaksin pneumokokus konjugasi), vaksin pneumonia yang efektif untuk menurunkan risiko terkena infeksi penyakit menular ini. Bisa juga diberikan imunisasi tambahan dengan vaksin influenza, HiB, vaksin campak dan vaksin DPT.

3

Terapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Biasakan anak dan seisi rumah untuk menerapkan hidup bersih, seperti mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir. Tidak menyentuh hidung atau mulut dengan tangan yang belum dicuci. Pastikan untuk menjaga kebersihan rumah dan mengolah makanan secara bersih.

Jangan biarkan pneumonia pada anak berkembang menjadi kondisi yang lebih serius. Oleh karena itu, bila diketahui anak mengalami gejala yang mengarah ke pneumonia, segeralah membawanya ke rumah sakit untuk mendapatkan penanganan dokter segera.

TIPS YANG MENARIK DISIMAK

Dr. Luszy memberikan tips untuk pembaca SmartLiving, sebagai berikut:

■ **Segera bawa ke dokter.** Bila anak mengalami gejala batuk yang lama disertai demam dan sesak napas, yang ditandai dengan napas pendek dan cepat dan anak tampak kebiruan terutama di bibir dan ujung jarinya. Atau, bila tersedia oksimetri terlihat kadar oksigen sudah di bawah 95%.

■ **Kurangi risiko terkena radang paru.** Biasakan anak melakukan rutinitas mencuci tangan dengan benar, yang dapat mencegah infeksi kuman penyakit.

■ **Bila terserang influenza.** Sebaiknya anak istirahat di rumah untuk menghindari penyebaran kuman ke orang lain dan saat berada di tempat umum gunakan masker.

■ **Mencegah adalah lebih baik daripada mengobati.** Untuk mendapatkan sistem kekebalan tubuh anak yang baik agar tercegah dari infeksi penyakit, lengkapi imunisasi anak sesuai anjuran pemerintah, berikan nutrisi yang baik dan lengkap sejak lahir (ASI, MAPASI) dan perhatikan jam tidur anak.

EDUKASI SEKS

pada remaja mengurangi risiko seks tidak sehat



Foto: wikimedia common

Chaterina Yeni Susilaningsih, M.Pd.

Dosen Prodi Bimbingan dan Konseling (Kampus Kota Madiun) ■ Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

"Secara biologis perubahan yang terjadi pada remaja adalah mengalami pubertas dan dianggap sebagai awal dari masa remaja, dengan perkembangan yang ditandai dengan munculnya tanda seks sekunder hingga tercapainya maturasi seksual dan reproduksi. Di rentang usia ini remaja sering mengalami



perubahan suasana hati yang tidak menentu, ditandai dengan emosi yang labil, serta menunjukkan ketertarikan terhadap lawan jenis. Terkait hal ini sangat diperlukan pembekalan informasi dan edukasi seks bagi remaja, mengingat saat ini dengan mudahnya remaja dapat mengakses berbagai informasi melalui media massa maupun media sosial seperti maraknya kasus seks bebas yang terjadi pada remaja diakibatkan perilaku seks remaja yang negatif."

Chaterina Yeni Susilaningsih, M.Pd.

Batasan Usia Remaja

Batasan usia remaja menurut WHO (Badan PBB untuk Kesehatan dunia) adalah 12 sampai 24 tahun. Masa remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Namun jika pada usia remaja seseorang sudah menikah, maka ia tergolong dalam dewasa atau bukan lagi remaja. Sebaliknya, jika usia sudah bukan lagi remaja tetapi masih tergantung pada orang tua (tidak mandiri), maka dimasukkan ke dalam kelompok remaja. Dalam masa remaja terjadi perubahan dalam berbagai aspek seperti biologis, psikologis dan sosial budaya.

Perilaku Seks Remaja

Perilaku seks bebas remaja di Indonesia cukup mengkhawatirkan. Survei yang dilakukan oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) dan Kemenkes pada Oktober 2013, menemukan sebanyak 63% remaja sudah pernah melakukan

hubungan seks dengan kekasihnya maupun orang sewaan dan dilakukan dalam hubungan yang belum sah. Data Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2017 (dilakukan per 5 tahun) mengungkapkan, sekitar 2% remaja wanita usia 15-24 tahun dan 8% remaja pria di usia yang sama mengaku telah melakukan hubungan seksual sebelum menikah, dan 11% diantaranya mengalami kehamilan yang tidak diinginkan (Kemenkopmk, 4 November 2020).

Faktor-faktor yang mempengaruhi Perilaku Seksual Remaja

Secara umum perilaku seksual remaja dipengaruhi oleh perubahan hormon seksual yang terjadi. Namun selain faktor biologis, banyak faktor lainnya yang berpengaruh yaitu faktor internal maupun eksternal, yang dianggap mendorong remaja melakukan hubungan seks sebelum menikah.

Faktor internal misalnya:

1	Dorongan seksual yang menggebu-gebu dan sulit dikendalikan.
2	Dorongan seksual afeksi (menyatakan/menerima ungkapan kasih sayang melalui aktivitas seksual)
3	Dorongan agresif (keinginan untuk menyakiti diri/orang lain)
4	Terpaksa (diperkosa, dipaksa pacar)
5	Dorongan untuk mendapatkan fasilitas/material melalui aktivitas tersebut
6	Dorongan atau keinginan untuk diakui dalam kelompok
7	Dorongan atau keinginan untuk mencoba atau membuktikan fungsi atau kemampuan dari organ seksualnya
8	Kurangnya pemahaman remaja mengenai resiko melakukan hubungan seks sebelum menikah di bawah usia 20 tahun

Sedangkan faktor eksternal, misalnya:

1	Manusia memiliki kecenderungan untuk mengadopsi sikap dan perilaku lingkungan sekitarnya, termasuk remaja yang sedang dalam proses pencarian jati diri.
2	Kurangnya peran orang tua, baik dalam pemberian informasi mengenai kesehatan reproduksi, komunikasi, dan proses negosiasi antara orang tua dan anak.
3	Tekanan dari teman sebaya atau dari pacar
4	Pengaruh media seperti tayangan televisi, film porno, stensil, dan sebagainya yang mempengaruhi aspek fisik dan psikologis
5	Tidak adanya ruang bagi remaja untuk mendapatkan akses informasi yang benar mengenai kesehatan reproduksi dan seksual (pkbi-diy, 20 Juli 2023).

Tujuan Edukasi Seks Remaja

Semakin maraknya perilaku seks yang dilakukan remaja secara negatif, maka sangat diperlukan diberikan edukasi seks pada remaja dengan tujuan sebagai berikut: 1) untuk membekali dan menyadarkan remaja akan pentingnya menjaga kesehatan, kesejahteraan dan martabat, 2) menanamkan perlindungan diri dalam mengembangkan hubungan sosial dan seksual yang baik, 3) remaja memiliki pemahaman mengenai anatomi tubuh manusia, sistem reproduksi, hingga penyakit seksual yang menular, 4) mencegah terjadinya perilaku seksual yang merugikan.

Remaja dan Sikap Permisif dalam Seks

Remaja dengan rasa ingin tau yang sangat besar menjadikan dirinya selalu ingin melakukan sesuatu, begitu juga dalam hubungannya dengan seks. Saat ini kasus seks pada remaja semakin meningkat, remaja semakin permisif terhadap seks. Walaupun secara nyata remaja mengetahui bahwa hubungan seks pranikah tidak boleh dilakukan, dan hubungan seks yang dilakukan di usia muda dapat berdampak pada kesehatan remaja itu sendiri seperti risiko terjadinya penularan penyakit kelamin dan kanker serviks yang disebabkan belum matangnya sistem reproduksi pada remaja, jumlah remaja yang berhubungan intim sebelum menikah tetap tinggi.

Perilaku seks remaja yang permisif diawali dari hubungan berpacaran dimana dalam hubungan tersebut dilakukan melalui pegangan tangan, berciuman, hingga saling bersentuhan yang akhirnya dapat terjadi kehamilan tak diinginkan. Remaja yang melakukan hubungan seks pranikah kerap berakhir dengan kehamilan tidak diinginkan dan sebagian besar dari mereka terpaksa menikah, dan harus putus sekolah.

Kondisi ini harus segera dicarikan solusinya, diperlukan peran orang tua dalam pemberian edukasi seks kepada anak di rumah secara terbuka

dan tidak menganggap seks sebagai sesuatu yang tabu untuk disampaikan kepada anak, dan orang tua turut dalam pengawasan terhadap pergaulan anak. Di sekolah pendidikan kesehatan reproduksi harus diberikan dan lingkungan mesti turut mengontrol perilaku remaja. Pembentukan karakter remaja yang berkualitas dan bertanggung jawab perlu dilakukan oleh semua pihak, baik orang tua, sekolah, maupun pemerintah dengan menciptakan lingkungan dan situasi yang kondusif untuk pengembangan diri remaja yang berkualitas sehingga tidak memungkinkan untuk memikirkan hal negatif. Remaja dapat tumbuh dan menjalankan kehidupannya sesuai dengan usianya hingga menginjak dewasa secara positif. Pemberian program kegiatan untuk remaja yang diharapkan dapat mengembangkan potensi, nilai-nilai agama dan kehidupan yang positif yang dapat dijadikan prinsip hidup bagi remaja.

Edukasi Seks Masihkah Tabu dibicarakan??

Edukasi seks sebenarnya sudah banyak diberikan sejak usia dini di berbagai negara. Bagi masyarakat di Indonesia membicarakan tentang seks masih sangat jarang dilakukan, karena tidak sedikit dari masyarakat beranggapan bahwa berbicara berbau seks sangat tabu. Pada saat diberikan edukasi seks di kelas tidak sedikit siswa siswi yang berperilaku malu-malu, tertawa, dan bahkan terdiam ketika guru bertanya dan menyampaikan materi tentang seks, hal ini menandakan bahwa siswa belum paham terhadap edukasi seks.

Edukasi seks masih sering disalahpahami oleh masyarakat karena masih banyak yang beranggapan bahwa edukasi seks berbicara tentang berhubungan seks. Contohnya saja ketika menyebut alat kelamin, seseorang bisa merasa sangat malu. Bahkan masih terjadi pada para ibu dalam edukasi terhadap penggunaan alat kontrasepsi dimana terlihat tanggapan dan respon



Foto: msmagazine.com

Edukasi seks masih tabu dibicarakan.

ibu yang terlihat malu, padahal informasi tentang penggunaan alat kontrasepsi dengan benar mampu mengurangi penularan penyakit HIV/AIDS tetapi itu semua masih dianggap sangat tabu.

Edukasi seks sangat perlu diberikan sejak dini, disesuaikan dengan kebutuhan pengetahuan seks yang harus diketahui oleh remaja. Di banyak negara edukasi seks sudah diberikan sejak anak usia TK walaupun tidak diberikan secara mendalam, dengan maksud anak mengetahui perannya sebagai seorang anak wanita dan pria.

Kondisi di Indonesia orang tua masih belum menemukan cara untuk memberikan edukasi seks terhadap anak-anaknya dengan benar. Banyak masyarakat di Indonesia beranggapan membicarakan masalah seks melanggar nilai-nilai kesopanan, vulgar, dan bertentangan dengan budaya masyarakat di Indonesia. Edukasi seks lebih banyak memberikan hal terkait bahaya seks bebas. Namun sesuai fakta, hal tersebut tidak menjadikan tingkat hubungan seksual di luar pernikahan menurun. Pernikahan akibat hamil diluar nikah masih sering terjadi walaupun itu sudah menjadi budaya malu di masyarakat.

Edukasi seks sejatinya sangat diperlukan terutama untuk remaja dan selayaknya diberikan sejak usia dini, dapat dimulai dari memperkenalkan batasan laki-laki dan perempuan, dan mulai memisahkan kamar tidur anak laki-laki dan perempuan. Pemberian edukasi seks sejak dini akan berdampak positif bila sudah remaja, karena sejatinya anak remaja memiliki rasa penasaran yang tinggi terhadap hal yang jauh. Dengan pemberian edukasi seksual sejak dini, anak remaja akan merasa terbiasa untuk tidak melakukan hal yang dilarang terkait hubungan seksual.

Pengaruh Media Sosial dalam Pembentukan Penyimpangan Norma Seks pada Remaja

Semakin meningkatnya penggunaan media sosial (internet) dikalangan remaja dapat menyebabkan dampak positif dan negatif. Dampak positif yang diperoleh remaja dalam penggunaan media sosial adalah dapat meningkatkan pengetahuan remaja dalam menunjang pembelajaran di sekolah, menambah informasi yang ingin diketahui remaja dan masih banyak lagi nilai positif lainnya dari penggunaan media sosial. Selain dampak positif, penggunaan media sosial juga dapat berdampak negatif bagi remaja. Jika remaja tidak dapat

membuat prioritas dan bertanggung jawab maka akan menimbulkan masalah yaitu dengan bebasnya informasi didapat salah satunya tentang seks yang secara bebas ditayangkan melalui media sosial.

Minimnya pengetahuan seks pada remaja, sehingga memungkinkan remaja menerima dengan mudahnya informasi dari media sosial tanpa melakukan seleksi terhadap tayangan yang dapat dilihat ataupun yang tidak boleh dilihat dan dapat menimbulkan dampak negatif terjadi pada dirinya. Tayangan yang terkesan tidak menjunjung nilai kesopanan seperti cara berpakaian, cara berbicara, berperilaku, hubungan pacaran secara bebas, pelecehan seksual, penyimpangan seksual, hingga kekerasan seksual dapat dilihat melalui media sosial. Hal ini jika terus menerus ditayangkan, dilihat, dan diterima oleh remaja maka dapat berdampak tidak baik bagi mental remaja. Remaja dapat meniru perilaku seks yang tidak baik. Hal ini terbukti semakin banyak remaja yang berani melakukan perilaku seksual negatif, semakin banyaknya kasus seksual yang terjadi pada remaja.

Contoh Kasus kekerasan seksual yang terjadi di Bengkulu seperti disampaikan oleh Polres Lebong, Bengkulu meringkus YM (18) karena melakukan tindakan asusila pada seorang siswi SMP yang dikenalnya lewat media sosial *Messenger Facebook*. Selain itu terjadi nya kasus kekerasan berbasis gender di media sosial disebut semakin membahayakan seiring kecanggihan teknologi dan kian terbukanya orang-orang mempertontonkan diri di sosial media. Data Komnas Perempuan pada 2022 menyebutkan kasus yang dilaporkan sebanyak 1.721 atau naik 83% dibandingkan tahun sebelumnya yaitu sebanyak 940 kasus.

Komnas Perempuan mencatat kasus yang paling sering terjadi di antaranya penyebaran konten porno, peretasan dan pemalsuan akun, hingga pendekatan untuk memperdayai (*grooming*). (bbc New Indonesia, 23 Mei 2023).



Foto: maxpixel.net

Media sosial dalam pembentukan norma seks pada remaja.

Program Edukasi Seks Bagi Remaja

Program atau kegiatan yang berhubungan dengan edukasi seks bagi remaja sangat perlu dilaksanakan oleh orang tua, sekolah, ataupun pemerintah. Program dilaksanakan dengan konsisten dan berkesinambungan. Edukasi seks dapat menjadi salah satu materi yang harus disampaikan kepada siswa di setiap sekolah atau di lingkungan masyarakat dan perlu dilengkapi dengan adanya PIK-R (Pusat Informasi dan Konseling Remaja) yang merupakan wadah kegiatan program Generasi Berencana (GENRE) yang dikelola dari, oleh, dan untuk remaja. PIK-Remaja adalah kegiatan dari program PKBR (Penyiapan kehidupan berkeluarga bagi remaja) dengan tujuan untuk memberikan pelayanan informasi dan konseling mengenai Kesehatan reproduksi dan juga tentang perencanaan

kehidupan berkeluarga serta kegiatan penunjang lainnya bagi usia remaja.

PIK-R dapat terbentuk melalui konselor sebaya yang beranggotakan siswa/remaja baik di sekolah ataupun di lingkungan masyarakat yang sebelumnya telah dilatih untuk menjadi seorang konselor sebaya. Kegiatan PIK-R akan efektif jika semua personil yang terlibat secara konsisten dan berkomitmen melaksanakan tugasnya, dengan dukungan dan keterlibatan pemerintah, sekolah, dan orang tua.

Diharapkan dengan adanya program PIK-R akan mengurangi atau bahkan menghentikan kasus perilaku seks pranikah, penyimpangan seksual, dan kekerasan seksual pada remaja dengan ditambah adanya Undang-undang Tindak Pidana Kekerasan Seksual (UU TPKS).

TIPS **Sex Sehat** *BAGI REMAJA*

HARGAI DIRI SENDIRI SECARA POSITIF.

Menilai diri secara positif dengan meningkatkan potensi dan keunggulan diri.

1

BERPIKIR POSITIF. Berpikir positif dapat menghindari perbuatan yang tidak baik, salah satunya perilaku seks negatif.

3

LIBATKAN DIRI DALAM KEGIATAN POSITIF. Misalnya dalam kegiatan organisasi di sekolah, ekstrakurikuler, mendalami hobi, dan rutin berolahraga. Kegiatan positif ini dapat mengurangi dan mengalihkan hasrat seksual yang muncul. Jika remaja cukup sibuk dengan kegiatan positif yang ia sukai, kemungkinan untuk memikirkan dan melakukan aktivitas seks berkurang.

5

PELAJARI DAN PAHAMI KESEHATAN REPRODUKSI DAN DAMPAK NEGATIF DARI PENYALAHGUNAAN.

Dengan mengetahui kesehatan reproduksi diharapkan remaja dapat menjaga kesehatan reproduksinya dengan baik dan menghindarkan dari perilaku seks negatif.

2

MEMBANGUN RELASI YANG SEHAT.

Lingkungan yang baik dan sehat dapat membentuk remaja dalam memilih relasi/teman-teman yang baik.

4

KISTA OVARIUM

Memahami gangguan yang tidak dikehendaki ini lebih dalam

Narasumber

**Dr. Gracia Merryane
Rosaline Gerardi Rauw,
SpOG.**

Dokter Spesialis Obstetri dan
Ginekologi di Rumah Sakit EMC Alam
Sutera, Tangerang Selatan.

“Kista ovarium adalah kantong berisi cairan pada indung telur (ovarium) yang muncul selama seorang wanita mengalami masa subur atau menstruasi yang dapat dan sering mengganggu fungsi ovarium, bagian dari sistem reproduksi wanita. Komplikasi yang bisa terjadi antara lain adalah kista yang membesar bisa menyebabkan ovarium bergerak dan memutar (torsio ovarium) yang dapat menyakitkan atau pecah dengan akibat nyeri hebat dan perdarahan internal. Pengobatannya bisa memaksa dokter melakukan operasi pengangkatan kedua ovarium yang akan membuat penderitanya tidak lagi dapat memiliki keturunan.”



Dr Gracia Merryane Rosaline Gerardi Rauw, SpOG.

Perubahan menstruasi yang disertai dengan rasa sakit yang muncul di area bawah perut dan gangguan pencernaan perlu diwaspadai sebagai gejala kista ovarium. Kantong berisi cairan pada ovarium ini umumnya muncul selama wanita mengalami masa subur yang dapat dan sering mengganggu fungsi ovarium. Ovarium adalah organ tubuh berukuran sebesar biji kenari yang menjadi bagian dari sistem reproduksi wanita dengan fungsi utamanya untuk menghasilkan sel telur setiap bulan (dimulai dari masa pubertas hingga memasuki menopause) dan menghasilkan hormon estrogen serta progesteron. Setiap wanita memiliki dua buah ovarium, masing-masing di sebelah kanan dan kiri rahim.

Masalahnya kista ini bisa membesar, sehingga menyebabkan ovarium bergerak dan memutar (torsio ovarium) yang menyakitkan atau pecah dengan akibat nyeri hebat dan perdarahan internal. Operasi pengangkatan kedua ovarium sebagai usaha pengobatannya akan membuat penderitanya tidak lagi dapat memiliki keturunan. Karena itu

dalam menangani kista, dokter akan berupaya untuk menjaga kesuburan pengidap yang belum memasuki masa menopause. Apabila terpaksa harus mengangkat ovarium pasiennya itu, maka prosedur biasanya hanya dilakukan pada satu ovarium agar pasien masih bisa hamil.

Pengganggu yang tidak dikehendaki

“Kista ovarium adalah kondisi dimana terdapat kantong berisi cairan yang muncul selama wanita mengalami masa subur. Kantong ini bisa berukuran kecil atau besar, kistik atau kadang semi solid, jinak ataupun ganas,” kata dr. Gracia. “Kista ovarium merupakan tumor yang paling umum dengan prevalensi melebihi 30% dan potensi keganasan hanya 2%. Sering terjadi pada wanita berusia antara 20 - 54 tahun dan kasus yang paling tinggi adalah pada wanita kulit putih,” lanjutnya.

Setiap wanita memiliki dua buah ovarium masing-masing di sebelah kanan dan kiri rahim. Organ tubuh yang berukuran sebesar biji kenari tersebut

menjadi bagian dari sistem reproduksi wanita. Ovarium memiliki fungsi utama untuk menghasilkan sel telur setiap bulan (dimulai dari masa pubertas hingga memasuki menopause) dan menghasilkan hormon estrogen serta progesteron. Fungsi ovarium sangat mungkin mengalami gangguan, salah satu yang sering ditemui adalah kista.

Menurut dr. Gracia kebanyakan kista ovarium menimbulkan ketidaknyamanan seperti nyeri perut dan perut terlihat membesar. sebagian besar akan menghilang tanpa pengobatan dalam beberapa bulan. Namun ada sebagian kecil kasus yang menjadi keganasan dan tidak dapat disembuhkan. Untuk mendeteksinya perlu dilakukan pemeriksaan USG berkala.

Gejala dan tanda-tanda yang perlu diketahui

“Gejala dan tanda yang perlu diketahui adalah adanya nyeri panggul yang menjalar sampai ke punggung, perut sering terasa penuh atau berat, nyeri perut dapat disertai demam atau muntah. Bila nyeri berlebihan dapat terjadi syok, nyeri perut hebat terutama pada saat haid,” kata dr. Gracia.

Ketika kista masih berukuran kecil, biasanya pengidap tidak akan merasakan adanya gejala. Setelah ukuran kista mulai membesar, gejala baru akan terasa. Ini disebabkan karena kista bisa menghambat pasokan darah yang menuju ke ovarium.

Adapun gejala kista ovarium yang biasanya muncul meliputi:

■ **Rasa sakit di area bawah perut.** Rasa sakit atau nyeri biasanya akan muncul di area bawah perut. Tingkatnya bervariasi, mulai dari ringan, hingga berat. Selain itu rasa nyeri juga bisa hilang dan muncul kembali dan bisa terjadi baik di sisi kanan maupun kiri. Rasa nyeri juga bisa muncul ketika pengidap melakukan hubungan intim.

■ **Perubahan siklus menstruasi.** Selama periode menstruasi, pengidap kista ovarium bisa mengalami menstruasi dengan perdarahan yang lebih banyak atau lebih sedikit dari kondisi normal. Selain itu siklus menstruasi juga bisa menjadi tidak teratur.

■ **Gangguan pencernaan.** Pengidap kista ovarium sering merasa sangat kenyang meski baru makan sedikit dan mengalami perut kembung. Selain itu gejala gangguan pencernaan lain yang mungkin terjadi termasuk mengalami kesulitan buang air besar dan menjadi lebih sering buang air kecil.

Komplikasi yang meningkatkan bahaya penyakit

“Komplikasi pada kista ovarium dapat menyebabkan kanker ovarium (indung telur). Jika terkena tipe atau jenis kista yang ganas, bisa juga terjadi torsi kista ovarium, dimana kista tersebut terpelintir sehingga menimbulkan nyeri yang luar biasa. Atau bahkan bisa terjadi pecahnya kista ovarium yang mengakibatkan nyeri perut hebat dan pendarahan internal,” kata dr. Gracia. Komplikasi inilah yang menjadi penyebab mengapa dokter perlu melakukan operasi pengangkatan ovarium dengan risiko kemandulan.

Komplikasi kista ovarium yang bisa mengganggu fungsi ovarium ini, antara lain adalah:

■ **Torsi ovarium.** Kista yang membesar bisa menyebabkan ovarium bergerak dan memutar yang menyakitkan ovarium pengidap (torsi ovarium).

■ **Kista pecah.** Kista yang pecah dapat menyebabkan nyeri hebat dan pendarahan internal.

Penyebab yang perlu dihindari

“Tidak ada penyebab spesifik dari kista ovarium ini. Namun, faktor genetik dan pola hidup yang tidak sehat, seperti makanan yang tidak sehat dan jarang berolahraga dapat meningkatkan angka kejadian kista ovarium,” kata dr. Gracia. Pada dasarnya, kista ovarium terjadi karena proses dari siklus menstruasi itu sendiri (kista fungsional) atau karena pertumbuhan sel yang tidak normal (kista patologis).

KISTA FUNGSIONAL. Jenis kista ini muncul ketika ovarium melepas sel telur untuk dibuahi (ovulasi). Apabila setiap bulan ukuran sel telur semakin bertambah bisa menyebabkan kista fungsional. Kista fungsional menjadi jenis kista yang paling sering dialami wanita. Jenis kista ini tidak berbahaya dan bisa menghilang dalam rentang waktu antara 2–3 periode menstruasi. Kista fungsional terbagi lagi menjadi dua jenis, yaitu:

■ **Kista folikel.** Normalnya sel telur akan dikelilingi oleh folikel dan pecah ketika ovulasi. Kista folikel muncul ketika folikel tidak pecah, sehingga sel telur tidak dapat dilepaskan. Dampaknya, folikel akan mengalami pembengkakan karena dipenuhi oleh cairan dan menjadi kista.

■ **Kista korpus luteum.** Selanjutnya folikel yang pecah dan melepaskan sel telur akan menjadi korpus luteum dan memproduksi cairan. Kista ini muncul saat lubang yang terdapat pada korpus luteum mengalami penyumbatan dan menyebabkan terjadinya penumpukkan cairan. Akibatnya, korpus luteum berkembang menjadi kista.

KISTA PATOLOGIS. Kista patologis tidak berhubungan dengan siklus menstruasi dan muncul karena terdapat pertumbuhan sel yang abnormal. Kista patologis termasuk dalam tumor ovarium yang bisa bersifat jinak atau bersifat ganas. Meski demikian kista patologi biasanya bersifat jinak. Kista ini terbagi lagi menjadi beberapa jenis, yaitu:

■ **Kista dermoid.** Berasal dari sel embrio yang telah ada sejak lahir dan berkembang selama wanita mengalami masa subur. Kista ini biasanya bersifat jinak, tetapi bisa berkembang menjadi kanker.

■ **Kista adenoma.** Muncul pada permukaan ovarium dan bisa berisi cairan atau lendir. Kista ini bisa membesar dan mengakibatkan ovarium terpelintir, sehingga dapat mengurangi atau bahkan menghentikan aliran darah yang menuju ke ovarium.

■ **Kista endometrioma.** Terjadi karena sel yang terdapat pada dinding rahim atau endometrium tumbuh pada indung telur.

Faktor risiko yang perlu diwaspadai

Adapun beberapa faktor resiko terjadinya kista ovarium, menurut dr. Gracia adalah:

- Wanita yang belum pernah hamil dan melahirkan. Atau melahirkan pertama kali pada usia di atas 35 tahun.
- Sedang hamil.
- Ada gangguan hormonal atau mengonsumsi obat untuk menyuburkan kandungan.
- Mengalami penyakit radang panggul yang berat, endometriosis atau PCOS.
- Sebelumnya pernah mengalami (ada riwayat) kista ovarium.

Kapan harus periksa ke dokter

“Jika mengalami gejala atau tanda yang berhubungan dengan nyeri perut bagian bawah baik saat haid maupun diluar haid dapat segera memeriksakan diri ke dokter spesialis kandungan. Selain itu, karena cukup banyak kasus kista ovarium yang tidak bergejala, maka diperlukan skrining rutin (Khususnya pemeriksaan USG)

minimal satu tahun sekali,” kata dr. Gracia mengingatkan. Segera lakukan pemeriksaan ke dokter maupun rumah sakit terdekat apabila merasakan adanya gejala yang mengarah pada kista ovarium.

Pemeriksaan yang dilakukan untuk menegakkan diagnosis

“Keberadaan kista ovarium bisa terdeteksi saat pengidap melakukan pemeriksaan USG panggul. USG dapat menentukan lokasi kista dan membantu menentukan apakah jenis kistanya padat, berisikan cairan atau campuran,” kata dr. Gracia. “Pemeriksaan ginekologi, seperti pemeriksaan panggul adalah untuk menentukan jenis kista (cair atau semi solid) serta dapat menentukan perkiraan ukuran kista tersebut. CT SCAN atau MRI selain dapat menentukan ukuran dan lokasi kista juga dapat membantu menentukan ada tidaknya pelengketan di area sekitar kista,” lanjutnya.

Selain USG, dokter juga menyarankan pengidap untuk melakukan tes kehamilan guna memastikan kondisi pengidap tidak sedang hamil. Namun, jika pengidap sedang hamil, kista yang terdeteksi diduga berjenis korpus luteum.

Selanjutnya, dokter akan melakukan pemeriksaan darah pada pengidap, termasuk tes kadar hormon. Tes ini dilakukan guna mengetahui ada atau tidaknya gangguan yang berhubungan dengan hormon. Selain itu, pada pengidap yang telah memasuki masa menopause dengan kista yang berisi bahan padat, dokter akan melakukan pemeriksaan darah antigen kanker 125 (CA125). **Pemeriksaan laboratorium seperti tumor marker dalam hal ini CA125 dan HE-4 adalah skrining untuk menilai apakah kista tersebut bersifat jinak atau mengarah keganasan.** Angka hasil pemeriksaan CA 125 yang tinggi bisa menjadi salah satu indikasi, bahwa benjolan pada ovarium

pengidap bersifat ganas. Meski demikian, hasil pemeriksaan CA125 yang tinggi tidak selalu menunjukkan adanya kanker ovarium, terlebih pada wanita yang belum menopause.

“Laparoskopi bisa dilakukan selain untuk tindakan diagnostik kista, juga dapat dilakukan sebagai tindakan operatif untuk mengangkat kista tersebut,” jelas dr. Gracia. Apabila memang dibutuhkan, dokter dapat melakukan laparoskopi guna mengecek kista ovarium secara lebih mendetail. Tindakan ini dilakukan dengan memasukkan alat khusus berupa selang tipis dengan kamera pada bagian ujungnya pada perut pengidap melalui sayatan kecil di bagian dinding perut guna melihat kondisi ovarium.

Pengobatan yang diberikan dokter

“Dalam banyak kasus pasien dengan diagnosis kista ovarium akan disarankan untuk menunggu dan diperiksa ulang guna melihat apakah kista tersebut akan menghilang atau membesar dalam beberapa bulan ke depan. Dapat pula diberikan obat-obatan, seperti kontrasepsi hormonal (Pil KB) untuk mencegah kista ovarium berulang. Bila nyeri perut tidak membaik dapat diberikan obat anti nyeri (*pain killer*), kompres hangat di daerah perut dan panggul dapat dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri “ kata dr. Gracia. Biasanya, kista akan menghilang dengan sendirinya tanpa membutuhkan penanganan khusus.

“Tindakan operatif dilakukan bila kista berulang lebih dari 5 sentimeter (cm), kista ovarium kompleks atau multiple, kista yang tidak mengecil dalam waktu 2 – 3 bulan dan tetap menyebabkan rasa nyeri perut meskipun dengan pemberian obat-obatan, serta kista ovarium yang timbul saat menopause. Tindakan operasi disini dapat berupa laparotomi (*open surgery*) atau bisa juga berupa laparoskopi (*minimal invasive surgery*),” lanjutnya.

Langkah pengobatan yang dilakukan bergantung pada jenis dan ukuran kista serta usia pengidap. Adapun pilihan pengobatan yang dapat dilakukan yaitu:

Pemantauan secara berkala. Dilakukan apabila kista masih berukuran kecil dan tidak menunjukkan adanya gejala. Pemantauan dilakukan dengan melakukan pemeriksaan USG beberapa minggu atau bulan setelah diagnosis adanya kista, guna mengetahui apakah kista tersebut sudah hilang atau masih ada. Sementara itu, pada wanita yang telah mengalami pasca-menopause, pemeriksaan USG dan pemeriksaan darah perlu dilakukan setiap 4 bulan. Ini karena pengidap lebih berisiko mengalami kanker ovarium.

Mencegah kista muncul kembali dengan mengonsumsi pil KB. Dokter bisa meresepkan pil KB guna mencegah kista muncul kembali. Meski demikian, mengonsumsi pil KB tidak bisa mengecilkan ukuran kista yang sudah ada.

Mengangkat kista dengan prosedur operasi. Tindakan pembedahan dilakukan apabila ukuran kista terus membesar, masih ada setelah lebih dari 3 periode menstruasi atau menimbulkan rasa nyeri. Prosedur bedah dilakukan dengan tujuan untuk pengangkatan kista. Namun, untuk kasus yang lebih parah, dokter biasanya akan turut mengangkat ovarium. Operasi pengangkatan kista dengan ukuran kecil dilakukan dengan metode laparoskopi, yaitu membuat sayatan kecil dibantu oleh alat laparoskop. Alat tersebut berbentuk selang yang dilengkapi dengan kamera. Namun, kista dengan ukuran lebih besar atau bersifat ganas, dokter akan melakukan prosedur pembedahan perut terbuka atau laparotomi. Semua tindakan operasi pastinya memiliki risiko. Komplikasi yang mungkin terjadi setelah tindakan operasi kista ovarium seperti infeksi pada daerah operasi yang ditandai dengan pendarahan, perut terasa sakit atau membengkak, demam dan keputihan berwarna gelap serta berbau busuk.

Dampak operasi pengangkatan kista yang perlu diketahui

Operasi pengangkatan kedua ovarium akan membuat pengidap tidak lagi dapat memiliki keturunan. Artinya, dalam menangani kista, dokter akan berupaya untuk menjaga kesuburan pengidap yang belum memasuki masa menopause.

Apabila dokter terpaksa harus mengangkat ovarium, prosedur biasanya hanya dilakukan pada satu ovarium. Sementara ovarium lainnya tetap dibiarkan, sehingga pengidap masih bisa hamil.

Pencegahan yang bisa dilakukan

“Tidak ada pencegahan secara spesifik untuk kista ovarium, karena tidak ada penyebabnya yang pasti,” kata dr. Gracia.

Meski tidak ada cara untuk mencegah kista ovarium, pemeriksaan panggul secara teratur bisa membantu mendeteksi adanya perubahan dalam ovarium, sehingga kista ovarium bisa dideteksi sedini mungkin. Selain itu, para wanita juga disarankan untuk selalu waspada terhadap perubahan dalam siklus bulanan, termasuk gejala menstruasi yang tidak biasa. Terlebih bila kondisi tersebut terjadi selama lebih dari beberapa siklus.

TIPS

Dr. Gracia memberikan tips untuk menghindari risiko terjadinya kista ovarium, sebagai berikut:

Menjaga pola hidup sehat. Adalah tindakan yang wajib dilakukan agar tubuh terhindar dari penyakit.

Skrining rutin. Terutama pemeriksaan ginekologi dan USG, untuk mendeteksi ada tidaknya kista ovarium. Dan apabila sudah terdiagnosis kista ovarium, jangan pernah melakukan tindakan pemijatan di daerah perut, karena dapat mengakibatkan risiko perlengketan di area sekitar kista, risiko terpuntir bahkan risiko pecahnya kista ovarium.

Obati sampai tuntas. Pengobatan harus dilakukan ketika kista ovarium terdiagnosis.

PRESBYCUSIS

Kasus kehilangan pendengaran yang dekat
dengan lansia

Foto: RobiniHiggins_Needpix.com

Narasumber

Dr. Rosa Falerina, SpTHT-BKL, Subsp.NO.(K).

Dokter spesialis telinga, hidung, dan tenggorok, bedah kepala dan leher, subspesialis neurotologi, konsultan ■ Praktik di Rumah Sakit Universitas Airlangga (RS UNAIR), dan National Hospital, Surabaya ■ Pengajar program pendidikan (prodi) dokter spesialis telinga, hidung, dan tenggorok, bedah kepala dan leher (THT-BKL) pada Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga (FK UNAIR), Surabaya.



“*Presbycusis* adalah menurunnya kemampuan mendengar akibat pertambahan usia, kondisi yang ditandai dengan kesulitan mendengar suara bervolume tinggi, seperti dering telepon atau bunyi alarm. Gangguan pendengaran ini merupakan kondisi yang wajar terjadi dan sebagian besar penderitanya adalah lansia berusia 65 tahun ke atas.”

Dr. Rosa Falerina, SpTHT-BKL, Subsp.NO.(K).

Meningkatnya usia harapan hidup manusia merupakan keberhasilan pembangunan ekonomi dan kesehatan. Namun, usia yang panjang nyatanya juga meningkatkan risiko munculnya berbagai penyakit *neurodegenerative* (penurunan kemampuan saraf) yang sampai kini belum ada obatnya. Salah satunya adalah kehilangan pendengaran yang dalam istilah medis disebut dengan *presbycusis*, menurunnya kemampuan mendengar yang ditandai dengan sulitnya mendengar suara bervolume tinggi. Gangguan ini terjadi karena beberapa fungsi tubuh telah mengalami penurunan seiring dengan terjadinya proses penuaan (*ageing*).

“*Presbycusis* bukanlah kondisi yang berbahaya, tetapi dapat memengaruhi kehidupan sehari-hari penderitanya. Penting untuk mengetahui lebih jauh tentang *presbycusis* ini, karena kehilangan pendengaran dapat berdampak besar terhadap kualitas hidup penderitanya, terutama para lansia. Gangguan pendengaran menyebabkan mereka sulit melakukan komunikasi antarindividu. Akibatnya, mereka cenderung menjadi penyendiri dan merasa terkucilkan,” kata dr. Rosa. Di samping

itu, hilangnya pendengaran juga menyebabkan penurunan kemampuan kognitif, seperti kemampuan memahami dan mengingat sesuatu, serta memecahkan masalah.

Salah satu gangguan pada lansia.

Presbycusis, atau dikenal juga dengan sebutan *age-related hearing impairment* adalah tuli *sensorineural* frekuensi tinggi sebagai gangguan pendengaran lansia, yang umumnya terjadi mulai usia 60 tahun dan bersifat simetris bilateral akibat proses degeneratif organ pendengaran yang terjadi perlahan dan simetris pada kedua sisi telinga. Kedua telinganya secara perlahan-lahan kehilangan kemampuan mendengar. Secara global, *presbycusis* adalah penyebab penurunan fungsi pendengaran terbanyak.

Gejala khas pasien *presbycusis* adalah terjadinya gangguan pendengaran pada kedua telinga yang semakin memburuk seiring waktu dan kesulitan dalam memahami komponen wicara terutama dalam frekuensi tinggi dan *voiceless consonants*, seperti bunyi dering telepon atau klakson mobil. Sedangkan, kemampuan mendengar suara nada

rendah tidak berubah. Kondisi ini terjadi ketika fungsi tubuh mengalami penurunan akibat proses alamiah penuaan, yang disebut dengan penyakit *neurodegenerative*.

Gangguan pendengaran fisiologis terkait usia ini ditandai dengan berkurangnya sensitivitas pendengaran dan masalah dalam memahami bahasa lisan terutama di lingkungan yang bising. Pada lansia, berkurangnya pengenalan ucapan umumnya disebabkan oleh berkurangnya sel koklea pada organ *corti* dan degenerasi jalur pendengaran sentral. Namun demikian, kasus ini bukanlah kondisi yang berbahaya, walaupun dapat memengaruhi kehidupan sehari-hari penderitanya.

“*Presbycusis* banyak terjadi pada usia 60 sampai 65 tahun ke atas, dan lebih banyak dialami oleh pria daripada wanita,” kata dr. Rosa. Menurut WHO, sepertiga orang di seluruh dunia yang berusia 65 tahun ke atas mengalami gangguan pendengaran ini. Sebagian besar penderita tidak menyadari gejalanya, dan baru terasa saat kemampuan mendengarnya semakin menurun.

Jangan disepelekan, sebaiknya segera dapatkan penanganan yang tepat.

“*Presbycusis* dapat mengganggu proses komunikasi antarindividu sehingga menyebabkan turunnya interaksi dengan orang di sekitar dan masyarakat, yang berakibat menurunnya kualitas hidup seseorang. Pasien cenderung menarik diri sehingga terjadi penurunan sosialisasi dan merasa kesepian. Pada beberapa kasus, menurunnya interaksi antarindividu menyebabkan pasien *presbycusis* lebih mudah mengalami depresi,” kata dr. Rosa.

“Jika tidak segera mendapatkan penanganan yang tepat, gangguan ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari penderitanya sehingga memengaruhi kualitas hidup di hari tua. Oleh karena itu, penting

untuk mengetahui lebih jauh tentang *presbycusis* agar kualitas hidup di hari tua dapat terjaga,” lanjutnya.

Incidence-nya di Indonesia cukup banyak.

“Menurut WHO, sekitar 25% lansia usia 65 sampai 75 tahun, dan 70 sampai 80% lansia di atas usia 75 tahun mengalami *presbycusis*. Pada tahun 2025 nanti, diperkirakan sebanyak 1,2 miliar orang di seluruh dunia yang berusia lebih dari 60 tahun akan mengalaminya,” kata dr. Rosa.

“Di Indonesia, menurut hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2013, didapatkan kasus gangguan pendengaran tertinggi pada kelompok usia lebih dari 75 tahun sebanyak 36,6%, dan diikuti oleh kelompok usia 65 sampai 74 tahun sekitar 17,1%,” lanjutnya.

Penyebab dan faktor risikonya yang perlu diketahui.

“Komponen telinga bagian dalam (rumah siput) sangat rentan terhadap perubahan akibat proses degeneratif sebagai proses penuaan. Proses degeneratif yang terjadi pada sel-sel rambut luar rumah siput berpengaruh dalam peningkatan ambang pendengaran para usia lanjut,” kata dr. Rosa. Proses penuaan, seperti juga dengan organ lain, fungsi pendengaran menurun secara alami. Penurunan fungsi pendengaran ini bisa dipicu oleh kerusakan gendang telinga, infeksi, penumpukan kotoran, gangguan di saraf telinga, serta tumor atau kelainan pada tulang telinga.

“Faktor yang bisa mempercepat dan memperberat terjadinya *presbycusis*, dan yang dapat dicegah serta diobati adalah hipertensi, diabetes melitus, hiperkolesterolemia, merokok, minum alkohol, riwayat terpapar bising lama, penggunaan obat-obatan yang bersifat *ototoxic*, dan stres,” lanjut dr. Rosa mengingatkan.

Beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko menurunnya kemampuan mendengar tersebut, adalah:

- 1 Gangguan pada telinga.** Gangguan saraf, gangguan peredaran darah di telinga, perubahan struktur telinga, dan kerusakan rambut getar di telinga.
- 2 Kelainan pada telinga.** Faktor keturunan, atau menurunnya fungsi gendang telinga, atau menurunnya fungsi tiga tulang pendengaran di telinga bagian tengah yang berfungsi mengirimkan gelombang suara dari gendang telinga ke telinga bagian dalam.
- 3 Masalah kesehatan tertentu.** Gangguan kesehatan yang menyebabkan terganggunya aliran darah ke telinga, seperti penyakit jantung, tekanan darah tinggi (hipertensi), diabetes, atau masalah pada pembuluh darah lainnya.
- 4 Penyakit yang menimbulkan gejala demam tinggi sehingga merusak telinga.** Meningitis.
- 5 Penggunaan obat-obatan tertentu.** Aspirin, *gentamicin*, *sildenafil*, dan obat antimalaria.
- 6 Lingkungan kerja yang bising.** Area konstruksi bangunan atau pabrik.
- 7 Kondisi lainnya.** Penumpukan kotoran telinga (*serumen prop*), infeksi telinga, hingga tumor telinga. Atau kebiasaan mendengarkan musik dalam volume yang keras dan merokok.

Gejala dan tanda-tandanya yang perlu diwaspadai.

“Gejala *presbycusis* muncul secara perlahan dan bertahap sehingga sering kali tidak disadari dan jarang dikeluhkan oleh penderitanya,” kata dr. Rosa.

Gejala dan tanda *presbycusis* meliputi:

- Kesulitan memahami percakapan, terutama jika ada latar suara yang bising atau dalam kerumunan orang di tempat yang ramai.
- Telinga sering berdenging.
- Tidak mampu mendengar suara bervolume tinggi.
- Sulit menentukan arah sumber suara.
- Sering meminta lawan bicara untuk selalu mengulang perkataannya.
- Selalu meningkatkan volume suara radio dan televisi.
- Sulit memahami percakapan melalui telepon.
- Cenderung menghindari percakapan dengan orang lain.
- Adanya keluhan dari keluarga atau orang sekitar, dan gangguan komunikasi dengan pasien.

Komplikasinya yang perlu segera ditangani dengan tepat.

Kehilangan pendengaran dapat berdampak besar terhadap kualitas hidup penderita *presbycusis*, terutama para lansia. Gangguan pendengaran menyebabkan penderita sulit melakukan percakapan. Akibatnya, mereka cenderung menjadi penyendiri dan merasa depresi.

Di samping itu, hilangnya pendengaran juga menyebabkan penurunan kemampuan kognitif, seperti kemampuan memahami dan mengingat sesuatu, serta memecahkan masalah.

Sebaiknya segera periksakan ke dokter.

“Bila didapatkan salah satu dari gejala *presbycusis* yang mencurigakan, segera periksakan ke dokter spesialis telinga, hidung, dan tenggorok (THT-KL) terdekat,” kata dr. Rosa mengingatkan.

Masalahnya, gangguan ini biasanya terjadi secara bertahap sehingga sering kali tidak diketahui awal kemunculannya dan baru disadari setelah kondisi ini mengganggu aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, lakukanlah pemeriksaan telinga dan tes pendengaran secara berkala. Dan, segera periksakan diri ke dokter jika mengalami gejala mencurigakan dari *presbycusis*, atau pendengaran hilang secara tiba-tiba, apalagi bila disertai dengan sakit kepala, penglihatan kabur, atau demam.

Juga, bila sering mengalami kesulitan dalam mendengar percakapan, atau bila merasakan keluhan pada pendengaran dan telinga, lakukan segera pemeriksaan ke dokter spesialis telinga, hidung, dan tenggorok.

Pemeriksaan untuk menegakkan diagnosisnya.

“Diagnosis ditegakkan berdasarkan wawancara dengan pasien dan keluarganya, pemeriksaan fisik dan lokalis THT-KL, pemeriksaan pendengaran dengan audiometri nada murni dan nada tutur,” kata dr. Rosa.

Pada awalnya, dokter akan memeriksa telinga pasien untuk melihat kemungkinan penyebab hilangnya pendengaran, seperti kotoran telinga atau peradangan akibat infeksi. Selanjutnya, bila diperlukan, dokter akan melakukan tes pendengaran untuk menentukan penyebab dan tingkat kerusakan pendengaran.

Tes pendengaran yang umum dilakukan adalah tes garpu tala dan tes audiometri. Tes garpu tala dapat membantu dokter untuk menentukan jenis dan penyebab rusaknya pendengaran. Sementara tes audiometri bertujuan untuk memeriksa kemampuan telinga dalam mendengar suara dalam berbagai volume dan frekuensi.

Pengobatan yang diberikan dokter.

“Pengobatan ditujukan untuk mengatasi faktor-faktor risiko yang dimiliki pasien *presbycusis*, seperti hipertensi, diabetes melitus (DM), dan lain-lain. Sedangkan, terapi yang disarankan adalah penggunaan alat bantu dengar yang sesuai dengan tipe gangguan pendengarannya,” kata dr. Rosa.

Tergantung pada penyebab dan tingkat keparahannya, pengobatan *presbycusis* yang dilakukan dokter adalah sebagai berikut:

■ **PEMBERSIHAN KOTORAN TELINGA.** Prosedur ini dilakukan untuk mengangkat kotoran yang menyumbat telinga bagian dalam. Kotoran akan diangkat dengan cara dikorek atau disedot dengan alat khusus.

■ **PENGUNAAN ALAT BANTU DENGAR.** Salah satu jenis pengobatan *presbycusis* yang sering dilakukan adalah penggunaan alat bantu dengar. Alat ini mampu membuat suara yang ditangkap oleh telinga menjadi lebih keras dan jelas. Alat bantu dengar diperuntukkan bagi pasien yang mengalami kerusakan telinga bagian dalam.

■ **OPERASI TELINGA.** Prosedur operasi dilakukan untuk mengatasi hilangnya pendengaran akibat cedera telinga, infeksi berulang, atau kelainan pada tulang telinga.

■ **IMPLAN KOKLEA.** Implan koklea dilakukan dengan cara menanam sebuah alat untuk membantu fungsi koklea di dalam telinga. Koklea berfungsi untuk mengambil dan menyampaikan getaran suara ke otak melalui saraf pendengaran.

■ **TERAPI MEMBACA GERAK BIBIR.** Terapi ini dapat dijadikan pilihan lain oleh pasien untuk mengatasi gangguan pendengaran. Melalui metode ini, ahli terapi akan mengajarkan pasien cara membaca gerak bibir dan gerak tubuh lawan bicara.

Yang dapat dilakukan sendiri dan keluarga penderita *presbycusis*.

Masalah utama penderita *presbycusis* adalah gangguan pendengaran yang berdampak langsung pada kemampuan berkomunikasi.

Untuk membantu berkomunikasi dengan orang lain penderita *presbycusis*, lakukan pendekatan sebagai berikut:

- Bicaralah dengan wajah menghadap pada lawan bicara sehingga dapat melihat wajah lawan bicara.
- Begitu pula sebaliknya, bila kita berbicara dengan pengidap *presbycusis*, hadapkan wajah kita agar dapat terlihat oleh mereka. Pastikan wajah kita mendapatkan pencahayaan yang cukup agar memungkinkan lawan bicara kita yang mengalami gangguan pendengaran tersebut dapat mengamati ekspresi wajah, gerakan, gerakan bibir, dan bahasa tubuh kita untuk membantunya memahami yang kita sampaikan. Kalau perlu, dibantu dengan bahasa isyarat tentang topik pembicaraan yang sedang berlangsung.
- Selama melakukan percakapan, matikan radio atau televisi.
- Hindari berbicara sambil mengunyah makanan atau menutup mulut dengan tangan agar tidak mengganggu pembicaraan.
- Berbicaralah dengan volume lebih keras dari biasanya, tapi jangan berteriak-teriak.
- Berbicara dengan kecepatan normal dan jangan melebihi-lebihkan suara.
- Bicara dengan kalimat yang lebih pendek dan lebih sederhana agar lebih mudah dipahami.
- Jika pergi ke tempat umum, sarankan penderita *presbycusis* agar memilih tempat duduk yang jauh dari area yang ramai atau bising.

Cegahlah agar tidak muncul lebih awal.

“Pencegahannya adalah dengan menghindari paparan suara bising sedini mungkin, termasuk menghindari penggunaan *headset* dengan durasi lama dan volume keras sejak muda. Atasi penyakit

dasar penyebabnya yang dimiliki, seperti hipertensi, diabetes melitus, dan lain-lain yang menjadi faktor risiko, dan hindari penggunaan obat tetes telinga tanpa anjuran dokter,” kata dr. Rosa mengingatkan.

Penurunan kemampuan pendengaran seiring pertambahan usia memang sulit dihindari. **Ada beberapa cara yang dapat dilakukan agar kondisi ini tidak terjadi lebih dini dan berkembang lebih cepat, yaitu:**

- Menggunakan pelindung telinga, seperti busa penyumbat telinga jika bekerja di lingkungan kerja yang bising.
- Menghindari berbagai aktivitas yang berisiko merusak pendengaran, seperti mendengarkan musik dengan volume keras.
- Tidak memasukkan benda atau cairan apa pun ke dalam telinga tanpa seizin dokter.
- Mengonsumsi makanan bernutrisi dan rutin berolahraga untuk mencegah penyakit yang berisiko mengganggu fungsi indra pendengaran, seperti diabetes.
- Berhenti merokok.
- Melakukan pemeriksaan fungsi pendengaran secara rutin ke dokter.

TIPS DOKTER ROSA

- Sayangi telinga dan pendengaran kita.
- Kontrol rutin setiap 6 bulan dengan datang berkonsultasi ke dokter THT-KL terdekat untuk cek rutin dan pembersihan telinga.
- Segera periksa ke dokter THT-KL bila ada keluhan gangguan pendengaran dan keluhan telinga lainnya.

FRUGAL LIVING

Hidup sederhana dan
secukupnya, strategi jitu
hadapi krisis finansial

Foto: pexels.com-andrea piacquadro



Pandemi COVID-19 meninggalkan perubahan pada kebiasaan kita. Banyak aktivitas dan pekerjaan terhenti, harga terus melambung sedangkan penghasilan menurun, sehingga harus hidup dalam kondisi kekurangan finansial. Terutama pada mereka yang sebelumnya sudah berutang ke sana-sini untuk bisa mengikuti gaya hidup hedonis yang menjadi tren. Sebagai solusinya *frugal living*, gaya hidup berpola pikir membebaskan diri dari tekanan finansial semakin mencuat. Namun, tidak mudah untuk menjalaninya. Mengubah kebiasaan suka belanja dalam masyarakat yang suka pamer kekayaan sekarang ini menjadi kebiasaan berhemat bisa disalah-artikan sebagai hidup merana. Apalagi, dengan gencarnya promosi penjualan produk-produk yang menggiurkan.

Dalam kondisi yang penuh ketidakpastian sekarang ini setelah status pandemi secara global dicabut, masyarakat semakin sadar bahwa memikirkan dana darurat lebih penting daripada menghabiskannya untuk membiayai gaya hidup bersaing dengan orang lain. Pandemi membuat kita dapat mengukur bagaimana sebenarnya kondisi keuangan (*financial*), seberapa besar dana pensiun yang dimiliki dan seberapa kuat pondasi keuangan untuk menghadapi gejolak ekonomi global.

Hidup hemat dan secukupnya

Secara sederhana, *frugal living* dapat dimaknai sebagai gaya hidup hemat, irit dalam pengeluaran agar dapat menabung lebih

banyak. Mungkin, bisa dinilai pelit oleh sebagian orang yang bergaya hidup mewah. Namun, dari berbagai sumber kita dapat mengartikan gaya hidup *frugal* ini sebagai konsep dimana seseorang mengalokasikan dana yang dimilikinya dengan kesadaran penuh (*mindfull*), mengeluarkannya dengan pertimbangan dan analisis yang cermat, disertai dengan strategi yang jelas mengenai pencapaian tujuan keuangan masa depan.

Seseorang yang mengadopsi *frugal living*, demi tercapainya tujuan keuangan jangka panjang yang telah ditetapkannya lebih memilih untuk menyiapkan sendiri masakan sehat di dapurnya daripada membeli makanan siap saji di luar yang biayanya lebih mahal. Atau membeli produk lokal berkualitas tanpa harus maniak merek, tidak memusingkan *fashion* atau gadget baru yang terus menerus *up to date*. Namun, para penganut *frugal living* tidak hidup merana, karena mereka menikmati hidup berkualitas dengan standar yang mereka sendiri tetapkan, tanpa harus goyah dengan pendapat orang lain.

Kajian *frugal living* semakin berkembang dari gaya hidup yang hanya berhubungan dengan masalah keuangan pribadi jangka panjang menjadi masalah kelangsungan kehidupan seluruh manusia di masa mendatang. Jhon White, professor filsafat pendidikan dalam bukunya “The Frugal Life and Why We Should Educate for It” menjelaskan *frugal living* harus diadopsi oleh generasi masa depan. Pandemi COVID-19 dan perubahan iklim (*climate change*) harus menjadi momentum untuk mendeklarasikan *frugal living* sebagai gaya hidup masa kini dan mengajarkannya kepada generasi sekarang. Tidak hanya berlaku pada negara miskin ataupun negara berkembang, tapi negara kaya pun harus mengadopsi dengan sebaik-baiknya (Kanwil DJKN Sumatera Utara, Selasa, 7 Juni 2022).

Masalahnya, jumlah penduduk dunia yang terus meningkat dan sumber daya yang semakin terbatas, mau tidak mau membuat manusia harus mengadopsi gaya hidup hemat, tidak lagi menghambur-hamburkan sumber daya alam dengan sia-sia. Tidak lagi makan dengan berlebihan dan memproduksi sampah yang tidak perlu. Masih banyak kebiasaan-kebiasaan buruk lainnya yang merusak bumi yang harus ditinggalkan. Konsep hidup *frugal* secara langsung dapat berhubungan dengan upaya-upaya menyelamatkan bumi dari pencemaran lingkungan.

Langkah-langkah praktis untuk mencapainya

Kebimbangan menjadi *frugal* adalah normal dirasakan oleh siapapun yang berniat untuk menjalaninya atau sedang dalam fase awal bertransisi menjadi sederhana. Daisy Luther melalui bukunya “The Ultimate Guide to Frugal Living” memberi dorongan tegas, bahwa cara hidup sederhana tanpa ada keraguan lagi adalah cocok dianut oleh siapa saja. Kaya atau miskin, lanjut usia ataupun muda belia (Kompas, 5 Juli 2023).

Salah satu faktor yang perlu dikelola lebih dahulu adalah tujuan awal saat memilih gaya hidup ini. Hidup *frugal* bertujuan membebaskan diri dari tekanan finansial yang tidak hanya mendera mereka dari kelas menengah ke bawah saja, tetapi juga mereka yang berpendapatan besar. Karena itu, untuk berhemat setiap orang bisa berbeda cara dengan orang lain, tergantung dari kondisi dan kemampuan yang bersangkutan. Selain itu, menjadi orang hemat dan sederhana adalah bagian dari membangun kesadaran diri menjadi lebih baik bagi diri sendiri dan lingkungan.

Dalam menerapkan *frugal living*, beberapa langkah praktis yang dapat dilakukan antara lain adalah:

■ Sadari kita harus berubah.

Kebiasaan baru harus dimulai dengan mengubah pola pikir (*mindset*) yang menggerakkan reflek kita. Dunia sudah berubah dan menjadi sulit, gaya hidup kita harus menjadi *frugal* agar bisa beradaptasi dengan tantangan perubahan tersebut.

■ Pastikan memiliki tujuan finansial (*financial goals*) yang jelas dan masuk akal.

Tujuan keuangan adalah sesuatu yang dibutuhkan untuk meningkatkan kualitas hidup. Dengan merumuskan *financial goals* yang jelas dan masuk akal dapat membantu kita untuk mencapai tujuan tersebut dan agar semua yang dilakukan tidak sia-sia. Misalnya, tujuan keuangan adalah untuk mengumpulkan dana pernikahan, membeli rumah, tabungan pendidikan anak, dana pensiun, mengamankan dana darurat yang cukup atau modal untuk memulai usaha sendiri setelah merencanakan pensiun dini. Dengan tujuan tersebut, kita bisa membuat *financial plan* untuk setiap bulan. Misalnya, mengalokasikan 40% untuk kebutuhan hidup, 30% bayar cicilan, 20% tabungan, investasi dan dana darurat dan 10% donasi. Tentu saja pilihan tersebut berdasarkan kebutuhan sesuai dengan kondisi yang dihadapi.

■ Sebelum membelanjakan uang, kita harus menganalisis apakah ini kebutuhan atau hanya keinginan.

Hasil analisis perilaku konsumen menunjukkan pengeluaran untuk memenuhi keinginan dari tuntutan gaya hidup ternyata jauh lebih besar daripada kebutuhan yang sesungguhnya. Karena itu, banyak uang yang dibelanjakan untuk membeli barang yang tidak memberikan manfaat menurut kebutuhan. Kebutuhan (*need*) dan keinginan (*want*) adalah dua hal yang berbeda. Kebutuhan adalah sesuatu hal mendasar yang harus kita penuhi untuk hidup, seperti makanan, pakaian, biaya rumah tangga dan tempat tinggal. Sedangkan keinginan adalah segala kebutuhan berlebih atas sesuatu yang dianggap kurang, seperti pakaian atau kebutuhan dasar lainnya dengan merek tertentu sesuai dengan tren. Karena itu, ketika ingin membeli suatu barang, pastikan kita benar-benar tahu apakah ini merupakan kebutuhan atau hanya sekedar keinginan belaka. Penuhi dulu apa yang menjadi kebutuhan mendasar, bila dananya masih berlebih barulah keinginan tersebut bisa dilakukan.

■ Memanfaatkan promo ketika berbelanja.

Salah satu trik dalam *frugal living* adalah kita bisa membeli barang kebutuhan memanfaatkan masa promo dan diskon dengan harga lebih murah. Hal ini dapat ditemukan dengan mudah pada berbagai lokasi pasar (*marketplace*), maupun aplikasi transaksi *online*.

■ Merasa nyaman dengan tidak terpengaruh tren.

Dalam konsep *frugal living* sangat dihindari terus-menerus mengikuti perkembangan tren fashion, gadget, mobil atau benda-benda bergengsi lainnya yang sangat menggoda. Tren adalah strategi *marketing* untuk meningkatkan permintaan konsumen. Menghindari siklus konsumerisme dan tidak melakukan pembelian dadakan (*impulsive buying*) merupakan perilaku yang harus dijaga. Berhentilah memikirkan ekspektasi orang lain terhadap kita. Ketakutan ketinggalan sesuatu (*Fear of Missing Out / FOMO*) dan gengsi adalah konsekuensi yang harus kita tinggalkan. Tidak jarang ketika ingin membeli sesuatu barang adalah berdasarkan pertimbangan gengsi yang karena orang lain beli. Bahkan dilakukan diluar kemampuan dengan cara berutang, sehingga mengganggu pencapaian tujuan keuangan masa depan.

■ Hindari utang konsumtif.

Bisa dibayangkan betapa kacaunya kondisi keuangan kita jika harus membeli barang konsumtif yang mungkin saja tidak sepenuhnya dibutuhkan dengan cara kredit atau berutang yang harganya menjadi jauh lebih tinggi. Hentikan kebiasaan buruk itu sekarang juga.

■ Miliki persepsi dan kesadaran bahwa hidup ini bukan hanya untuk saat ini saja.

Masih ada hari esok, anak-anak yang perlu diperjuangkan dan generasi penerus yang menggantungkan hidupnya di bumi ini. *Frugal living* tidak hanya untuk kebaikan diri sendiri, tapi juga untuk keberlangsungan kehidupan selanjutnya.

Siapa pun Anda, pertimbangkan untuk menerapkan *frugal living*

Tidak hanya untuk mereka dengan penghasilan yang sudah tertentu setiap bukannya, seperti karyawan swasta golongan rendah atau Aparatur Sipil Negara (ASN) misalnya konsep *frugal living* juga sangat baik diadopsi semua orang. Konon, para pesohor dunia seperti Mark Zuckerberg, Steve Jobs, Ratu Elizabeth II dan Leonardo de Caprio pun

telah mempraktikkan gaya hidup *frugal* ini. The New York Times melaporkan pasangan milyarder Bob Weldner dan Angela Marchi, suami istri kaya raya itu suka membeli pakaian di gerai bermerek saat ada diskon besar untuk mendapatkan potongan harga yang besar. Karena itu, tidak perlu malu untuk memulai kebiasaan baik ini.

TIP MENJALANKAN FRUGAL LIVING

- 1 Tracking expenses.**
Dari catatan pengeluaran dianalisa pengeluaran mana yang digunakan untuk membeli sesuatu yang bukan merupakan kebutuhan.
- 2 Bawa makanan dari rumah.** Bagi pekerja kantoran bawalah makan siang dari rumah selain menghemat juga diketahui kualitas makanan yang dimakan.
- 3 Bayar lebih murah untuk kualitas sama.**
Perlu melakukan riset sebelum memutuskan membeli misal merek lain untuk barang serupa dan harga lebih murah di toko lain.
- 4 Kurangi rekening bank yang tidak terpakai.**
Bank sekarang hidup dari biaya administrasi yang dibebankan pada setiap rekening, misal biaya administrasi rekening tabungan, auto debet pembayaran listrik pasca bayar, langganan telepon selular, beli pulsa, pembayaran asuransi, dan lainnya.
- 5 Bawa minum dalam tumbler** yang diisi sesuai selera misal air putih, kopi atau teh.
- 6 Punya utang segera di refinancing.** Perlu memperhatikan tawaran kredit dari bank atau *financing company* lainnya dan perlu dihitung cermat mana yang lebih rendah angsurannya.
- 7 Memakai barang bekas.**
Periksa kembali barang dalam lemari, siapa tahu ada yang bisa dipakai lagi misal baju, jaket, tas dan sepatu. Boleh juga mendatangi *garage sale* atau toko yang menjual barang bekas layak pakai dan berfungsi dengan baik karena harganya yang jauh lebih murah.
- 8 Manfaatkan diskon dan gift card.** Toko kelontong sekitar rumah sering mengadakan program diskon pada akhir pekan atau periode tertentu seperti ditulis dalam selebaran yang dibagikan ke rumah-rumah. Bonus belanja jumlah tertentu dan *gift card* dapat dipakai untuk mengurangi pengeluaran.
- 9 Investasi.** Hasil penghematan yang dilakukan disisihkan dengan dimasukkan dalam 'celengan ayam'. Setelah penuh celengan dibuka jika jumlahnya cukup bisa untuk investasi lain atau di-sedekah-kan.
- 10 Coba belajar dari orang-orang yang sudah melakukan *frugal living*.** Mencontoh orang lain yang sudah melakukan *frugal living* untuk memotivasi kita melakukan *frugal living* agar lebih hemat.
- 11 Cari biaya pengiriman gratis saat transaksi e-commerce.** Bagi yang suka belanja *online* perlu periksa adakah pengiriman gratis atau memanfaatkan *voucher* yang diberikan karena pembelanjaan sebelumnya.

Prodia



GUT HEALTH, MIND WEALTH

NURTURING YOUR GUT FOR A HEALTHIER & HAPPIER MIND

Hadiri seminar kesehatan yang diselenggarakan oleh Prodia di kota Anda.
Cek jadwalnya sekarang!



Download sekarang!

Available on the
App Store

GET IT ON
Google Play

Prodia.co.id  1500 830

07
OKT

PT Prodia Widyahusada Tbk. (Kode saham: PRDA) meresmikan Grha Prodia Semarang yang berlokasi di Jl. MT Haryono No.902. Peresmian ini menjadi salah satu upaya Prodia dalam menghadirkan wajah baru sebuah fasilitas layanan kesehatan dengan mengedepankan kenyamanan dan excellent customer journey dalam memperoleh layanan pemeriksaan kesehatan di Prodia. Pembukaan Grha Prodia Semarang ini diresmikan oleh Hevearita Gunaryanti Rahayu selaku

Walikota Semarang, Dr. dr. Muhammad Abdul Hakam, SpPD-FINASIM selaku Kepala Dinas Kesehatan Kota Semarang, Andi Widjaja selaku Founder dan Komisaris Utama Prodia, Dewi Muliaty selaku Direktur Utama Prodia, Maria Diah Fibriani selaku Regional Head Prodia Central Java Region, serta Chyntia Resti Wijaya selaku Branch Manager Prodia cabang Semarang.

Grha Prodia Semarang menawarkan ragam pemeriksaan kesehatan, mulai dari layanan pemeriksaan laboratorium hingga layanan pemeriksaan penunjang non-laboratorium. Pemeriksaan laboratorium sesuai kebutuhan masyarakat Semarang dihadirkan oleh Prodia, seperti pemeriksaan kesehatan berkala, pemeriksaan laboratorium baik yang bersifat rutin maupun khusus. Pelanggan juga dapat melakukan konsultasi dengan dokter umum dan spesialis. Selain itu, pelanggan dapat melakukan pemeriksaan penunjang non-laboratorium seperti pemeriksaan elektrokardiogram (EKG), radiologi, ultrasonografi (USG), fasilitas treadmill, spirometri, serta audiometri. Prodia juga menyediakan fasilitas layanan vaksinasi untuk setiap tahapan usia. Untuk menunjang kebutuhan pemeriksaan laboratorium pelanggan agar lebih efisien, Prodia Semarang menyediakan layanan Home Service untuk pengambilan darah baik di rumah maupun tempat kerja. Pelanggan juga dapat mengakses layanan pemeriksaan kesehatan melalui aplikasi digital U by Prodia untuk melakukan pemesanan pemeriksaan kesehatan, pembayaran yang aman, dan memperoleh hasil pemeriksaan secara mudah.

Prodia Resmikan
Grha Prodia
Semarang:
Pusat Rujukan
Laboratorium
Diagnostik
Unggulan



26
OKT

Perluas
Jangkauan
Layanan
Vaksinasi Bagi
Masyarakat
Indonesia GSK
Indonesia
Lakukan
Kolaborasi
Strategis
Bersama Prodia

Dua perusahaan ternama di Indonesia, PT Prodia Widyahusada Tbk (“Prodia”) yang merupakan perusahaan yang bergerak dalam bidang kesehatan dengan jejaring terbesar dan PT Glaxo Wellcome Indonesia (“GSK Indonesia”) yang merupakan perusahaan biofarmasi terkemuka, hari ini melakukan penandatanganan Nota Kesepahaman (MoU) sebagai wujud komitmen bersama untuk memaksimalkan jangkauan ketersediaan akses vaksinasi bagi masyarakat Indonesia. Dengan menyatukan skala dan keahlian dari kedua perusahaan, kemitraan strategis ini diharapkan akan memperluas akses masyarakat di semua rentang usia terhadap vaksinasi.



Kolaborasi Prodia bersama GSK Indonesia diharapkan dapat turut mendukung misi bersama dalam memberikan dampak yang berkelanjutan terhadap kesehatan dan kesejahteraan masyarakat Indonesia. Vaksinasi yang merupakan salah satu upaya dalam mencegah terjadinya penyakit tentunya selaras dengan misi Prodia yang secara konsisten berfokus membangun paradigma sehat di masyarakat. Adapun bentuk kolaborasi yang dilakukan mencakup program edukasi bagi tenaga kesehatan dan tenaga pemasar Prodia, kampanye edukasi masyarakat, serta program keterjangkauan akses vaksinasi di beberapa outlet Prodia di seluruh Indonesia.



26 September
2023 - Prodia
Berikan Skrining
Thalassemia
Gratis Bagi
1.000 Remaja di
Purbalingga

Sejalan dengan upaya pemerintah dalam mendeteksi, mencegah, serta memutuskan mata rantai penyebaran angka penderita Thalassemia di masyarakat, Prodia berkolaborasi dengan Persatuan Orang Tua Penderita Thalassemia Indonesia (POPTI) cabang Purbalingga menggelar kegiatan pemeriksaan skrining Thalassemia secara gratis kepada 1.000 remaja di Purbalingga dalam rangka mewujudkan target Zero Kelahiran Thalassemia Mayor Kabupaten Purbalingga tahun 2027.

Pemeriksaan skrining Thalassemia ini dilakukan kepada 1.000 remaja kelas XII dari 60 sekolah tingkat SMA/SMK yang tersebar di 18 kecamatan, dan dilaksanakan mulai dari pertengahan September hingga akhir Desember 2023. Selain pemeriksaan skrining, Prodia juga menggelar seminar edukasi dengan menghadirkan beberapa ahli sebagai narasumber seperti Prof. Dr. dr. Pustika

Amalia, Sp.A(K) sebagai konsuler spesialis Thalassemia, dr. Ardian Budi Kusuma, Sp.A., sebagai dokter spesialis anak di bidang Thalassemia, dan dr. Tonang Dwi Ardyanto, Sp.PK(K), PhD, FISQua sebagai dokter spesialis patologi klinik di bidang Thalassemia.



7 November
2023 - Bangun
Ekosistem Digital
Kesehatan yang
Komprehensif,
Prodia Terima
Predikat
Outstanding

PT Prodia Widyahusada, Tbk melalui tim Digital Transformation memperoleh predikat Very Good for Its Outstanding Digital Innovation dari Indonesia Digital Ecosystem Summit 2023. Acara ini diselenggarakan oleh media bisnis SWA bersama MIOTA dan MASTEL, dengan tema Leveraging Digital Ecosystem for Advancing Indonesia. Pemberian predikat ini menjadi penanda bahwa inovasi digital Prodia telah diakui kesuksesannya dan mampu berkontribusi secara signifikan

terhadap pengembangan ekosistem digital di Indonesia, khususnya di jasa layanan kesehatan. Piagam predikat diterima oleh Sally selaku Digital Transformation Manager Prodia pada acara puncak IDES 2023 di Hotel Shangri-la, Jakarta.



17
NOV

Kontak
Prodia Raih
Penghargaan
“The Best Contact
Center in the
World 2023”

PT Prodia Widyahusada Tbk (Kode saham : PRDA) berkomitmen untuk terus memberikan pelayanan terbaik kepada pelanggan, tak terkecuali layanan contact center Prodia. Prodia telah terbukti menerapkan standar mutu terbaik dalam pengelolaan layanan contact center dan kepuasan pelanggan. Prodia berhasil mendapatkan penghargaan

Contact Center World Awards 2023 sebagai Best Contact Center in The World dalam ajang The 18th Annual NEXT GENERATION Contact Center & CX Best Practices 2023 pada 16 November 2023 di Lisbon, Portugal. Penghargaan ini diberikan kepada Prodia, sebagai salah satu peserta terbaik yang telah berkompetisi dengan ratusan peserta lainnya mewakili sejumlah perusahaan dan praktisi contact center & customer experiences di tingkat Dunia. Penghargaan ini diterima secara simbolis oleh Contact Center Manager Prodia, Saskia Yuliana Kusumah. Penghargaan ini semakin memantapkan Prodia untuk menghadirkan excellence customer experience dalam memperoleh



22
NOV

Buktikan
Kinerja Moncer,
Prodia Raih
Penghargaan
Forbes Asia's
Best Under
a Billion dari
Forbes Asia

Bertempat di Conrad Hotel, Manila, Filipina, pada Selasa 21 November 2023, PT Prodia Widyahusada Tbk (Kode saham: PRDA) kembali memperoleh penghargaan dari majalah bisnis dan finansial kenamaan global, Forbes Asia sebagai “Forbes Asia’s Best Under a Billion” untuk tahun 2022. Forbes Asia’s Best Under a Billion adalah penghargaan tahunan yang khusus diberikan kepada 200 perusahaan/merek dengan kinerja dan pengelolaan keuangan perusahaan yang positif di regional Asia-Pasifik, dengan pendapatan penjualan diatas 10 juta dan di



bawah 1 milyar dollar Amerika. Penghargaan ini merupakan kali kedua bagi Prodia yang masuk ke dalam daftar “Best Under a Billion”. Penghargaan diserahkan langsung oleh Vice Chairman Forbes Asia, Mr. Christopher Forbes kepada Andi Wijaya selaku Komisaris Utama sekaligus founder Prodia dan Dewi Muliaty selaku Direktur Utama Prodia.

Prodia



SKP IDI

Dapatkan
doorprize
menarik

UNLOCKING

THE CODE: GENOMIC INSIGHTS FOR CLINICIANS

Hadiri seminar kesehatan yang diselenggarakan oleh Prodia di kota Anda.
Cek jadwalnya sekarang!



Prodia for Doctor

Download on App Store or Google Play

Prodia.co.id  1500 830