

Edisi 23/ Th. 2014

LENTERA JIWA

Media Komunikasi RSJS

<http://rsjsorojo.co.id/>



Therapeutic
USE OF SELF

PENTINGNYA
STIMULASI SAAT
GOLDEN
AGE

**MILD
COGNITIVE
IMPAIRMENT**

ISSN 2086-1656



9 772086 165652

Menikmati
MAGELANG
Tempo Doeloe





PELATIHAN PEMBIMBING KLINIS





ISSN 2086-1656

PELINDUNG :

Direktur Utama

PENASEHAT :

Direktur SDM dan Pendidikan
Direktur Medik dan Keperawatan

PENANGGUNG JAWAB :

Direktur Keuangan dan Administrasi Umum

PEMIMPIN REDAKSI :

Kasubbag Hukor & Humas

REDAKTUR :

Kasubbag. Hukor dan Humas
dr. E. Anang Widiarta, Sp.KJ.,M.Sc
Barkah Sutiyono, SST
Triyana, S.Kep.,Ns

PENYUNTING/EDITOR :

Herman Sayogo, SH
Imron Fauzi, SH
Yullaika Wahyu Astuti, SE

DESAIN GRAFIS & FOTOGRAFER :

Yanuar Sapto Nugroho, AMK
Wahyu Setyawan, AMd
Hario Hendro Baskoro

SEKRETARIAT :

Galuh Novi Wulandari, S.Sos
Renny Indraswari, SH

PEMBUAT ARTIKEL :

dr. Ratna Dewi Pangestuti, Sp.KJ
Purwono, S.Kep.,Ns
Agus Heri, AMK

Alamat Redaksi :

Sub Bag Hukor & Humas RSJS
Jl. A. Yani No. 169 Magelang
Telp. (0293) 363602, Fax. (0293) 365183
Email : admin@rsjsoerojo.co.id

Dicetak Oleh:

Citra Mandiri Utama
Jl. S. Parman (Ngaglik Lama No.72)
Semarang 50231, Telp. (024) 8316727
email : citramandiri@yahoo.co.id

Majalah LENTERA WIWA menerima tulisan dari praktisi/ peminat bidang kesehatan (baik keluarga besar RSJS Magelang ataupun masyarakat umum). Redaksi berhak menyunting tulisan yang akan dimuat tanpa mengubah esensi. Tulisan dan ilustrasi yang dimuat sepenuhnya menjadi hak majalah LENTERA WIWA.

MENANG TANPA MERENDAHKAN

Dalam filosofi Jawa, ketupat tak hanya merupakan makanan khas saat lebaran. Tapi juga merupakan simbol yang membawa pesan kebaikan. Kupat, bermakna "ngaku lepat", yakni mengaku bersalah. Pernyataan memohon maaf atas segala khilaf dan kesalahan.

Sedangkan pembungkus kupat terbuat dari janur, dalam bahasa Arab berasal dari kata "jaa a al-nur" bermakna telah datang cahaya. Sedangkan masyarakat Jawa mengartikan janur dengan "jatining nur" atau cahaya sejati yang merupakan perlambang hati nurani.

Dalam arti lebih luas berarti keadaan suci manusia setelah mendapatkan pencerahan cahaya selama bulan Ramadan.

Bentuk kupat yang persegi empat melambangkan "kiblat papat lima pancer" dalam ajaran sufisme Jawa. Kiblat papat itu empat penjuru angin: barat, timur, utara, selatan. Lima pancer artinya ke arah mana pun manusia pergi, ia tak boleh melupakan pancer (arah) kiblat, yakni tetap menghadap kepada Allah, tetap berada di jalan yang lurus-sirath al-mustaqim. Ini juga melambangkan habluminallah-hubungan manusia dengan Tuhan.

Mengapa janur itu harus dianyam begitu rumit dan rapat? Kerumitan itu muamalah yang memang gampang-gampang susah; anyaman rapat melambangkan silaturahmi, hubungan akrab dan berkasih sayang antar sesama. Ini juga simbol habluminannas-hubungan antarmanusia.

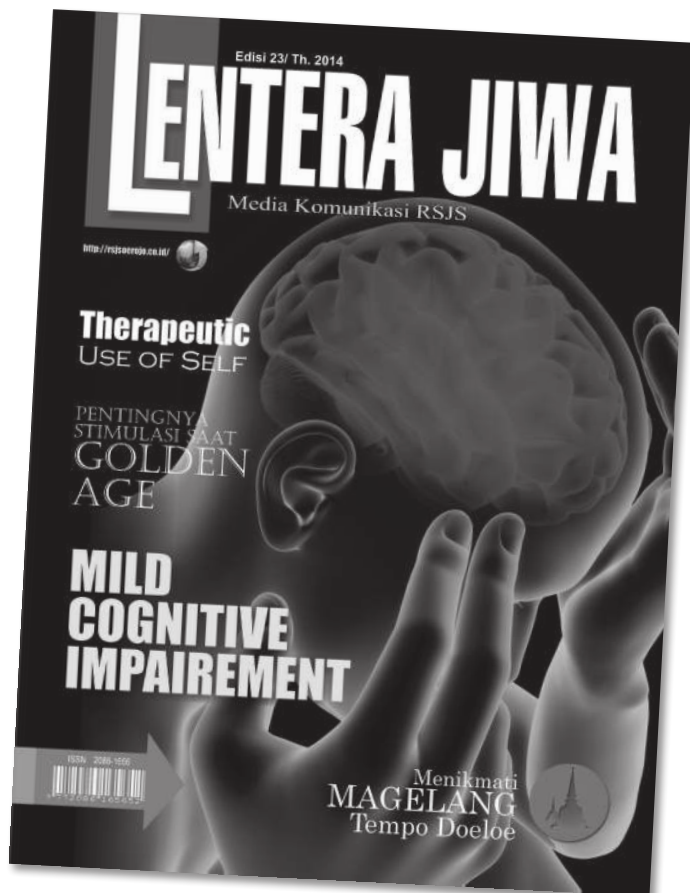
Dalam versi lain, Menurut H.J. de Graaf dalam Malay Annual, ketupat merupakan simbol perayaan hari raya Islam pada masa pemerintahan Demak yang dipimpin Raden Patah awal abad ke-15. De Graaf menduga kulit ketupat yang terbuat dari janur berfungsi untuk menunjukkan identitas budaya pesisiran yang ditumbuhi banyak pohon kelapa. Warna kuning pada janur dimaknai oleh de Graaf sebagai upaya masyarakat pesisir Jawa untuk membedakan warna hijau dari Timur Tengah dan merah dari Asia Timur.

Tapi Idul Fitri tak pernah melihat siapa si hijau, si merah atau si kuning. Siapa menang, siapa kalah. Siapa pemimpin, siapa anak buah. Siapa yang berani meminta maaf dengan tulus lebih dulu, dialah yang menang. Siapa yang berani merangkul lawannya, derajatnya lebih tinggi. Menang tanpa jemawa, kalah tanpa terhina. Dalam kata-kata Raden Panji Sosrokartono, filsuf-sufi Jawa lulusan Leiden, manusia yang hebat itu adalah yang berhasil menang tanpa ngasorake. Menang tanpa merendahkan lawan. Sebaliknya, yang kalah juga akan tinggi derajatnya jika dia mau mengakui kekalahan. *Wong kang wani ngalah iku, dhuwur wekasane.*

Jadi sembari menikmati ketupat, nikmati pula sajian Lentera Jiwa edisi kali ini yang diantaranya mengupas *Mild Cognitive Impairment* dalam Rubrik Kejiwaan, juga suasana Magelang jaman dulu kala yang disuguhkan secara apik oleh rehabilitan.

Memaknai essensi Idul Fitri, semoga kita semua ihlas memaafkan, untuk bersama bergandeng tangan, memperkokoh persatuan, menguatkan tekad, bersama wujudkan visi misi RSJ Prof. Soerojo Magelang. ***

content



Edisi 23

COVER
STORY

Penurunan fungsi kognitif seringkali diterima masyarakat sebagai hal yang normal dari proses penuaan terutama fungsi daya ingat. Istilah MCI dipakai untuk mewakili suatu tahap peralihan antara penuaan normal dan pengembangan penuaan patologis.

5

Penurunan
Kognitif Ringan

9

Therapeutic Use of Self

11

Meningitis
Si Penyerang Otak

Peran Abadi

14

Sehat Sampai Tua
Berkat Senam Pernapasan

15

Yuk, Kenali Istilah
Pada Label Kemasan

17

Menikmati
Magelang Tempoe Doeloe

18

Transcranial Magnetic
Stimulation (TMS)

22

Senam Diabetes
Upaya Sehat Penyandang Diabetes

24

Saat Meditasi
Ini Yang Terjadi

26

Golden Age
Masa Penting Memberi Stimulasi
Pada Anak

27

Kembali Kepada
Kehidupan yang Lurus

31

Memilih Tempat Berlibur
Untuk Anak

34

Bersatu Dengan Silaturahmi
& Saling Mem maafkan

20



PENURUNAN KOGNITIF RINGAN

MILD COGNITIVE IMPAIRMENT (MCI)

Penurunan fungsi kognitif seringkali diterima masyarakat sebagai hal yang normal dari proses penuaan terutama fungsi daya ingat. Istilah MCI dipakai untuk mewakili suatu tahap peralihan antara penuaan normal dan pengembangan penuaan patologis.



Akhir-akhir ini sering ditemui beberapa orang mengalami penurunan daya ingat yang lebih parah dari yang biasanya ditemukan pada lansia tetapi tanpa disertai tanda-tanda demensia (pikun). Sehingga orang tersebut masih bisa melakukan aktivitas sehari-hari. Gejala demikian disebut sebagai MCI.

Gangguan kognitif ringan (Mild Cognitive Impairment) adalah suatu kondisi di mana seseorang memiliki masalah memori, bahasa, atau fungsi mental lain yang dirasakan atau diketahui oleh orang lain atau muncul pada tes pemeriksaan psikiatrik, walaupun demikian gejala atau

masalah tersebut tidak cukup serius untuk mengganggu kehidupan sehari-hari. Karena masalahnya tidak mengganggu kegiatan sehari-hari maka orang tersebut tidak memenuhi kriteria untuk didiagnosais sebagai demensia (Alzheimer). Istilah MCI dipakai untuk mewakili suatu tahap peralihan antara penuaan normal dan pengembangan penuaan patologis.

MCI atau Penurunan kognitif ringan ditandai dengan penurunan kemampuan kognitif (memori/daya ingat, konsentrasi, orientasi, persepsi, perhatian), dan kemampuan fungsional (kesulitan menyelesaikan kegiatan kompleks yang berhubun-

gan dengan pekerjaan tugas dan kegiatan sehari-hari) yang sesuai dengan perubahan patologis pada bagian-bagian tertentu dari otak.

Orang dengan MCI masih bisa melakukan fungsi kegiatan sehari-hari secara mandiri. Serta tak memperlihatkan tanda-tanda demensia (pikun) seperti gangguan pemahaman atau gangguan dalam membuat keputusan. Keluhan khas pada penderita MCI adalah kesulitan mengingat nama orang yang baru saja dijumpai. Kesulitan mengikuti arus pembicaraan. Tendensi besar salah meletakkan barang.

Beberapa gejala MCI yang sering muncul antara lain :



- Sering lupa. Misalnya penderita lupa akan *even-even* penting yang akan dilakukannya, penderita mulai lupa jalan yang sering dilalui di lingkungannya, lupa nomor telepon keluarganya.
- Sering menanyakan pertanyaan yang sama, menceritakan hal yang sama, dan memberikan informasi yang sama berulang-ulang
- Tidak mampu melakukan suatu pekerjaan dengan banyak petunjuk
- Kurang fokus dalam pembicaraan
- Selain itu, penderita dapat juga akan mengalami depresi, cemas, dan apatis

MCI dibagi menjadi dua kategori. Yang pertama adalah MCI amnestik dimana gangguan memori dominan. Yang kedua adalah MCI Non amnestik dimana defisit bahasa, perhatian atau fungsi visuospasial.

MCI amnestik mempunyai kemungkinan menjadi penyakit Alz-

heimer. MCI non amnestik mungkin pertanda degenerasi lobus frontotemporal atau degenerasi badan Lewy.

Dari hasil penelitian diketahui bahwa individu dengan MCI memiliki peningkatan risiko terkena penyakit Alzheimer selama beberapa tahun ke depan, terutama ketika masalah utama mereka adalah memori.

Satu klasifikasi umum membedakan antara bentuk Non amnestik dan amnestik MCI. Bentuk amnestik, di mana gangguan memori mendominasi, sering merupakan prekursor untuk penyakit klinis Alzheimer. Berbagai jenis gangguan kognitif dapat terjadi dalam bentuk nonamnestik MCI, dengan gangguan yang paling umum mungkin berupa fungsi eksekutif. Bentuk nonamnestik MCI dapat berhubungan dengan penyakit serebrovaskular atau mungkin menjadi pelopor untuk beberapa demensia frontotemporal. Sejumlah besar pasien dengan MCI yang

dinilai memiliki kognisi normal pada kunjungan *follow-up*

Berapa besar jumlah penderita MCI?

Prevalensi MCI (pada sample usia 70-89 tahun non-demensia) pada MCI amnestik angkanya mencapai 11.1% sedangkan untuk MCI Non amnestik sekitar 4,9 %.

Berdasarkan prediksi, Indonesia dengan jumlah penduduk yang besar, akan menjadi negara dengan kecepatan pertumbuhan lansia yang tinggi di dunia, yaitu mengalami perubahan sebesar 414% dalam kurun waktu 1990 – 2020. Hal ini diiringi pula dengan meningkatnya usia harapan hidup dari 66,7 tahun menjadi 70,5 tahun. Dengan meningkatnya usia lanjut di populasi, diperkirakan gangguan fungsi kognitif dan penyakit demensia akan menjadi penyakit yang sering ditemui pada pelayanan kesehatan. Prevalensi MCI



berdasarkan usia adalah semakin tua maka semakin tinggi persentase terkena MCI, terlihat pada grafik di atas yaitu dari usia 70-74 tahun (10 %) menjadi (40 %) 85-89 tahun. Sedangkan berdasarkan jenis kelamin lebih besar persentase pada laki-laki sebagaimana yang terlihat pada grafik di atas.

Mengapa bisa terkena MCI ? Penyebab gangguan MCI adalah multifactoril. Gaya hidup yang buruk mendukung munculnya MCI. Berikut beberapa faktor resiko timbulnya MCI adalah:

- Meningkatnya usia
- Diabetes Melitus
- Merokok
- Depresi
- Hipertensi
- Peningkatan kadar kolesterol darah
- Kurangnya aktifitas fisik

Untuk mendiagnosa MCI,

pemeriksa harus memperhatikan kriteria seperti diatas :

1. Keluhan kognitif (memori, bahasa, konsentrasi, perhatian, kemampuan visuospasial)
2. Terdapatnya satu atau lebih abnormal dari fungsi kognitif pada usianya
3. Adanya penurunan dari satu atau lebih aspek fungsi kognitif
4. Aktifitas fungsional dalam batas normal
5. Tidak ada demensia

Pada tahun 2001 In 2001, the American Academy of Neurology (AAN) menentukan kriteria untuk menentukan MCI bagi kalangan medis, antara lain : *report of memory problems, preferably confirmed by another person.*

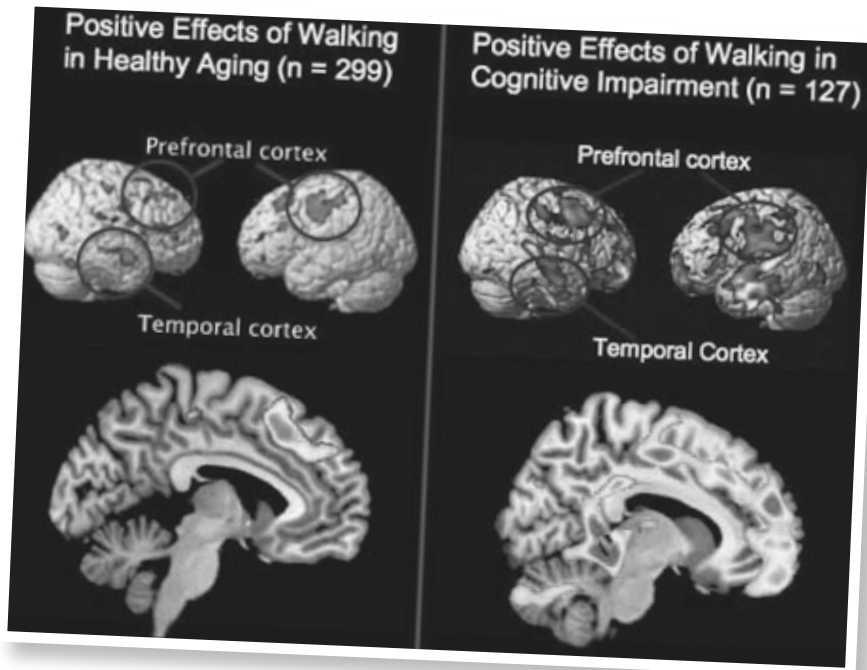
- terukur, penurunan daya ingat yang lebih besar daripada normal dengan menggunakan tes asesmen

- daya ingat standar
- kemampuan berpikir umum yang normal dan keterampilan memahami yang normal
- kemampuan melakukan aktivitas keseharian .

Beberapa penelitian menyatakan bahwa orang dengan MCI lebih rentan mendapatkan demensia. Perkiraannya bahwa orang dengan MCI 3-5 kali lebih tinggi risikonya berkembang menjadi demensia dibanding orang lain seusianya. Sebuah penelitian skala besar menyatakan bahwa orang dengan MCI 15 % nya berkembang menjadi demensia setiap tahunnya.

Walaupun demikian, MCI tak selalu menjadi demensia dan memerlukan waktu bertahun-tahun untuk menjadi demensia. Beberapa pasien dengan MCI bahkan stabil gejalanya.

Diagnosis gangguan kognitif ringan berdasarkan hasil evaluasi diagnostik yang meliputi pemeriksaan neuropsikiatrik, pemeriksaan status



mental, evaluasi neuro psikiatri, pemeriksaan fisik termasuk tes laboratorium, pencitraan (CT-Scan atau MRI), dan peninjauan kembali dari riwayat medis pasien dan obat-obatan yang pasien saat ini sedang dipakai. Evaluasi ini dilengkapi dengan pengamatan klinis dari gejala-gejala pasien, onset (mendadak atau bertahap), presentasi (bagaimana gejala-gejala muncul), dan perkembangan gejala dari waktu ke waktu. Tetapi tidak ada tes yang spesifik untuk mendiagnosa MCI

Bagaimana mengobati

Sampai saat ini belum ada terapi spesifik untuk MCI. Beberapa obat yang sudah diteliti untuk MCI antara lain cholinesterase inhibitors (Donepezil) yang digunakan untuk Demensia Alzheimer's, ginkgo biloba, nonsteroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDS), Vitamin E and statins (untuk mengontrol hiperkoles-

terolemia), walaupun demikian semua belum terbukti efektif.

Terapi lain yang disarankan adalah Rehabilitasi multikomponen. Paket rehabilitasi multikompo-

nen meliputi perencanaan aktivitas menggunakan buku catatan atau kalender, latihan asertif, latihan relaksasi, manajemen stress, latihan memory (membaca, menghafal, main puzzle, membuat origami dll) serta latihan fisik. Semua kegiatan tersebut memperbaiki daya ingat, mood serta kemampuan fungsional.

Untuk melatih konsentrasi, dapat dilakukan latihan konsentrasi dengan teknik zikir, memakai musik pengantar, menggunakan aroma. Tujuannya adalah untuk memperkuat sekaligus menanamkan pengendalian pikiran agar mudah terfokus ke dalam diri.

Hal terbaik yang harus dilakukan adalah mencegah munculnya MCI. Dalam hal ini, dengan cara mengelola faktor risiko bila ada pada seseorang. Dianjurkan pula olah raga, *life style* yang sehat, melakukan berbagai aktivitas sehari-hari, bersosialisasi dan meningkatkan spiritualitas.

Bagaimana dengan Anda? ***





Therapeutic Use of Self

(Heri Setiawan, S.Kep.Ns*)

Sebagai seorang perawat jiwa, seharusnya dapat membangun sebuah hubungan yang terapeutik. Konteks terapeutik dapat dihubungkan dengan kemampuan seseorang untuk menjadi terapeutik terhadap orang lain, dalam hal ini adalah klien, karena hubungan perawat - klien merupakan fondasi yang dibangun dalam keperawatan jiwa.

Penggunaan diri secara terapeutik sebagai instrument dalam memberikan perawatan bagi klien yang membutuhkan intervensi psikososial sangat mempengaruhi kualitas hubungan perawat - klien. Perawat dalam hal ini, harus menghadirkan diri secara total untuk klien pada saat melakukan hubungan secara interpersonal, untuk membina/mencapai hubungan saling percaya. Hubungan perawat - klien yang te-

rapeutik akan memfasilitasi perawat dalam memperoleh berbagai informasi dari klien, keluarga klien, lingkungan sosial terkait serta dapat melibatkan mereka dalam rencana perawatan secara efektif.

Dalam sebuah contoh, penulis menemukan ada klien yang menolak berinteraksi dengan perawat, padahal kita tahu bahwa alat therapy seorang perawat jiwa adalah komunikasi interpersonal. Disisi lain, pernah menemukan kasus dimana klien sangat *trust* sekali dengan perawat sehingga klien sangat tergantung dengan perawat. Padahal tujuan dari pemberian asuhan keperawatan adalah *self care* atau kemandirian klien. Jadi, sudahkah kita bersikap terapeutik terhadap klien kita?

Landasan secara ilmiah yang dapat diadopsi oleh perawat dalam melakukan hubungan interpersonal adalah model konseptual Peplau

yang dikenal sebagai model proses interpersonal. Hal inilah yang menjadi orientasi tujuan proses antara perawat dan pasien. Travelbee (1971) menggambarkan suatu instrument untuk melahirkan suatu proses interpersonal dalam keperawatan "*as the therapeutic use of self*" yang didefinisikan sebagai suatu kemampuan untuk mempergunakan diri sendiri secara sadar dan dengan penuh kesadaran dalam upaya untuk membangun hubungan dan menyusun intervensi keperawatan (Townsend, 2005).

Perawat harus mengerti lebih dahulu mengenal dirinya sendiri sebelum dia mampu mengerti mengenai diri orang lain (klien). Proses pengembangan kemampuan untuk mengerti mengenai nilai-nilai diri sendiri, keyakinan, pemikiran, perasaan, sikap, motivasi, persangkaan, kekuatan, dan keterbatasan serta bagaimana pikiran dan perilaku berakibat terhadap orang lain, inilah yang disebut dengan kesadaran diri (Videbeck, 2001). Hal ini juga didasari oleh konsep yang telah berkembang dalam keperawatan jiwa bahwa diri kita adalah suatu alat sehingga perlu dipertahankan kondisinya supaya tetap terapeutik saat dipergunakan. Berdasarkan hal tersebut maka penguasaan kemampuan penggunaan diri secara terapeutik menjadi komo-



di-
tas yang
sangat penting
bagi seorang perawat. Travel-
bee (1971) dalam Townsend (2009),
mendeskripsikan instrument dalam
proses keperawatan interpersonal
sebagai *therapeutic use of self*. Trevel-
bee mendefinisikan *therapeutic use
of self* sebagai kemampuan seseo-
rang untuk menggunakan diri secara
sadar dalam usahanya untuk mem-
bangun hubungan dan interven-
si keperawatan secara terstruktur.
Penggunaan diri secara terapeutik
membutuhkan sosok perawat yang
memiliki kesadaran diri yang tinggi,
dan pemahaman diri sendiri yang
tinggi. Perawat harus paham men-
genai kemampuan dan kelebihan-
nya, dimana salah satunya dapat se-
cara efektif untuk membantu orang
lain pada suatu waktu. Hal tersebut
sangat dipengaruhi oleh nilai-nilai
dari sistem internal individu terse-
but dan kombinasi dari intelektual

dan
emo s i
(Townsend, 2009).

Alat yang digunakan un-
tuk mempelajari tentang diri sendiri
adalah Jendela Johari yang memba-
gi individu dalam empat area/ kuad-
ran. *Kuadran I*: individu mengetahui
kualitas dirinya dan diketahui pula
oleh orang lain. *Kuadran II*: kualitas
diri hanya diketahui oleh orang lain.
Kuadran III: kualitas diri hanya diketa-
hui oleh diri sendiri. *Kuadran IV*:uali-
tas diri tidak diketahui oleh individu-
nya sendiri dan orang lain. Langkah
yang dapat dilakukan seseorang un-
tuk dapat menilai atau sadar dengan
dirinya yang pertama adalah den-
gan menilai sendiri kualitas dirinya
melalui daftar yang dibuat meliputi
nilai, sikap, perasaan, kekuatan, pe-
rilaku, prestasi, kebutuhan, keingi-
nan, dan pikiran. Selanjutnya lang-
kah kedua adalah dengan meminta
penilaian atau pikiran orang lain
terhadap diri yang dievaluasi secara
positif dan negatif. Langkah terakhir
atau ketiga yaitu dengan mengan-
alisis dan menentukan kualitas den-
gan menempatkan pada kuadran

yang
tepat (Vi-
debeck, 2008).

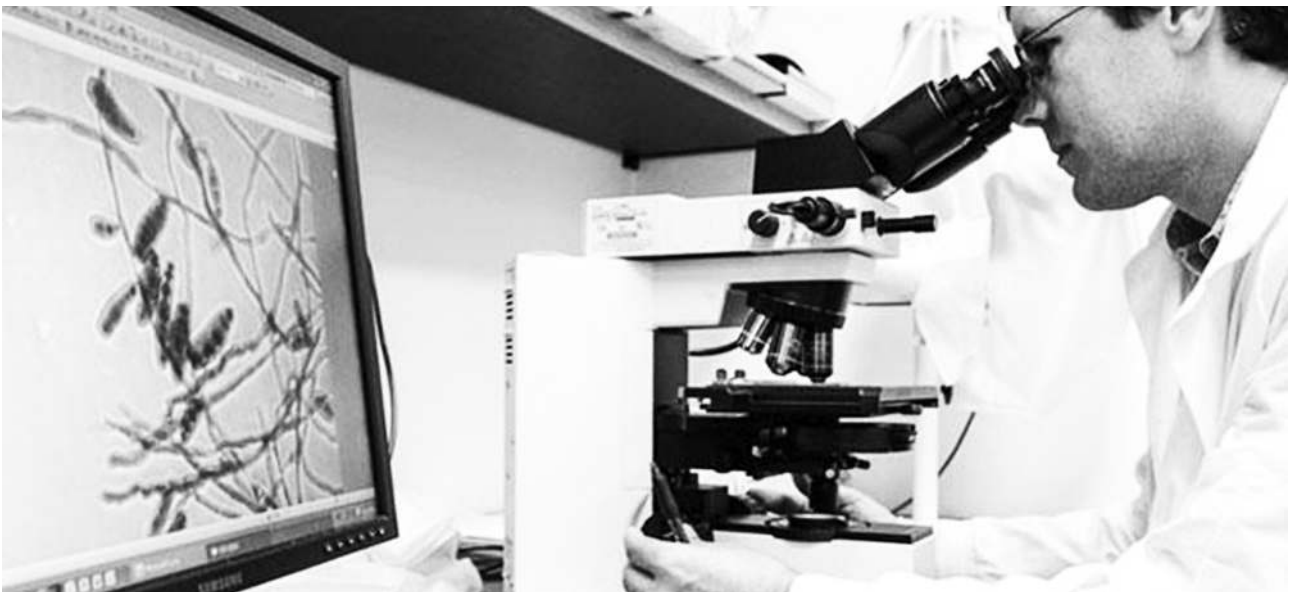
Kesadaran perawat akan
nilai diri membantu perawat untuk
menjadi sosok yang jujur, dapat me-
nerima perbedaan dan mencegah
penyalahgunaan etika pada klien
(Stuart, 2009). Pemahaman terha-
dap diri sendiri akan meningkatkan
kemampuan dalam bentuk kepu-
asan diri pada hubungan interperso-
nal. Setelah memahami/ mengenal
dirinya sendiri, perawat dalam me-
ningkatkan kemampuan *therapeutic
use of self* dapat dilakukan melalui
suatu proses refleksi diri. *Reflection
in action*: refleksi dilakukan pada
saat melakukan proses interaksi. *Ref-
lection on action*: Refleksi dilakukan
setelah melakukan proses interaksi.
Ketika seorang perawat mampu
melakukan *therapeutic use of self*,
maka akan memberikan dampak
terapeutik pada klien dan asuhan
keperawatan yang diberikan akan
lebih berkualitas. *** (dari berbagai
sumber)

*Perawat RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang
yang saat ini sedang menempuh Magister
Keperawatan Spesialis Jiwa pada Fakultas
Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.

MENINGITIS

• Si Penyerang Otak •

Jika Anda rutin melakukan traveling ke luar negeri, baik untuk keperluan bisnis atau liburan, waspadai jangkitan Meningitis. Sebab, saat berada di tempat-tempat umum yang banyak dikunjungi orang dari berbagai dunia, risiko Anda cukup besar untuk terpapar bakteri, virus, maupun jamur. Ini juga berlaku bagi Anda yang akan pergi haji.



Meningitis di antara ritual ibadah haji pertama kali terdeteksi tahun 1988. Awalnya memang, hanya 2 kasus. Namun, pada tahun 1993, jumlahnya menjadi 5 kasus, 2 di antaranya meninggal. Tahun 2001, meningkat menjadi 18 kasus, 6 di antaranya meninggal di Arab Saudi. Maka, sejak tahun 2002, pemerintah

Arab Saudi memberlakukan kewajiban vaksinasi bagi calon haji yang akan pergi ke Mekah dan Madinah. Menurut WHO (2010), bakteri penyebab meningitis menginfeksi lebih dari 400 juta orang, dengan tingkat kematian 25%. Terbanyak di Afrika dan Asia, khususnya di negara-negara dengan tingkat kebersihan lingkungan yang belum memadai.

Angka di Indonesia masih sulit didapat, salah satunya karena kematiannya disangka karena infeksi penyakit lainnya. Namun, meningitis dapat dicegah, asalkan faktor risikonya dikenali.

Meningitis, Radang Selaput Otak dan Sumsum Tulang Belakang

Meningitis adalah salah satu

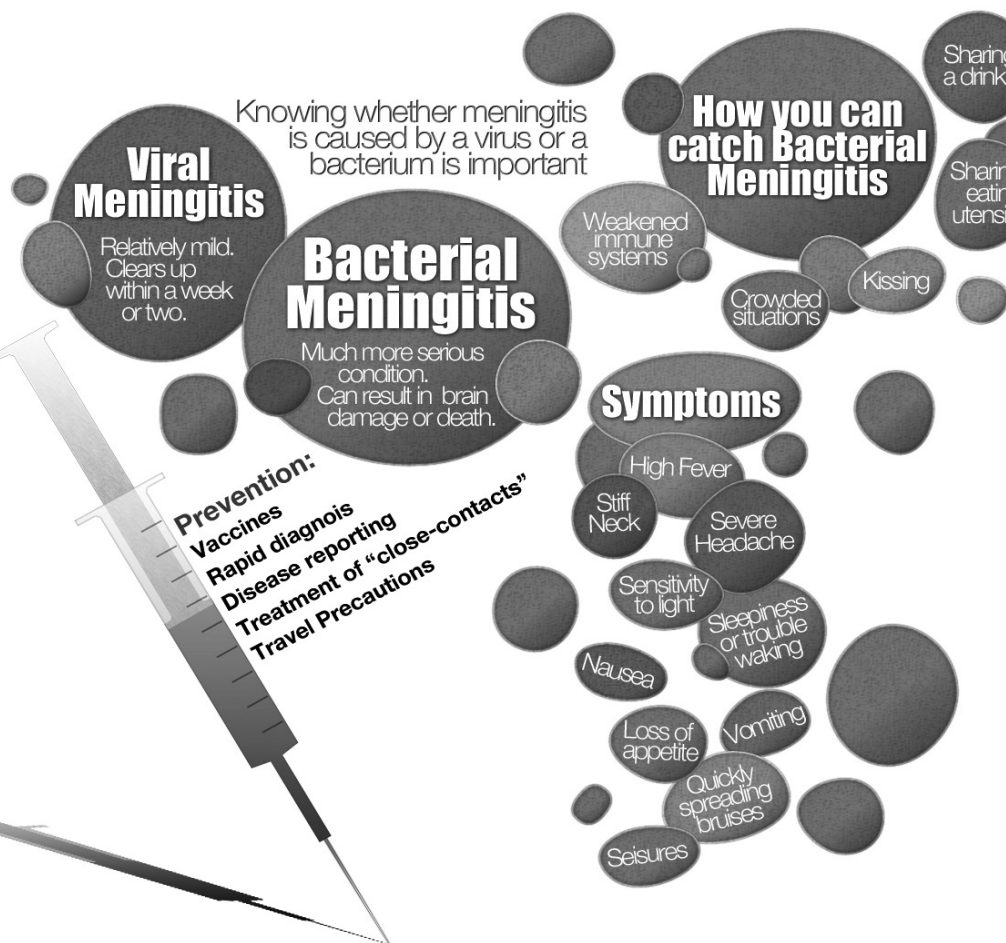
penyakit yang menyerang otak, yaitu sebuah kondisi ketika selaput (meninges) yang mengelilingi sistem saraf pusat, yaitu otak dan sumsum tulang belakang mengalami peradangan. Setelah itu, selaput tersebut akan membengkak. Memang, penyakit ini akan membaik dengan sendirinya dalam waktu beberapa minggu. Namun, bila dibiarkan begitu saja dan tidak melakukan pengobatan, penyakit ini akan menimbulkan komplikasi serius dan semakin lama akan semakin parah. Jenis komplikasi yang mungkin akan muncul, antara lain gangguan pada pendengaran, kerusakan pada otak, gagal ginjal, syok, masalah pada memori, dan masalah berjalan. Selain itu, risiko kejang dan kerusakan saraf permanen akan terjadi bila tidak melakukan pengobatan dengan cepat. Hal itu secara tidak langsung akan mengancam jiwa.

Gejala

Tanda dan gejala dari penyakit meningitis dapat muncul dalam hitungan jam atau bahkan lebih dari satu atau dua hari. Tanda dan gejala ini dapat terjadi pada siapa saja, termasuk pada bayi yang baru dilahirkan. Namun, ada beberapa tanda yang berbeda antara bayi dengan orang dewasa yang telah menderita penyakit meningitis.

Beberapa gejala yang mungkin akan dialami oleh anak-anak (usia lebih dari dua tahun) dan orang dewasa yang telah mengalami penyakit ini: mendadak demam tinggi, sakit kepala parah tanpa sebab yang jelas, leher kaku, mual atau muntah, sulit berkonsentrasi, selalu mengantuk dan sulit bangun dari tidur, sensitif terhadap cahaya, tidak nafsu makan dan minum, kejang, ruam kulit.

Sedangkan, pada bayi yang baru lahir, mereka tidak akan mengalami sakit kepala. Mereka akan menunjukkan tanda-tanda: demam



tinggi, lebih sering menangis karena merasa tidak nyaman, terlebih ketika diangkat dari tempat tidur, sering mengantuk, sering marah, tidak aktif, lesu, pola makan buruk, terdapat tonjolan di ubun-ubun yang letaknya di atas kepala bayi, tubuh dan leher terasa kaku.

Penularan virus penyebab meningitis umumnya terjadi lewat kontak langsung. Baik melalui batuk, bersin, ciuman, ataupun pemakaian perkakas bersama, seperti sendok atau sikat gigi. Dengan begitu, penting sekali menjaga kebersihan diri dan lingkungan untuk mencegah penularan.

Penyebab

Jenis penyakit ini biasanya timbul akibat adanya infeksi virus. Namun, bisa juga karena infeksi bakteri yang dianggap paling serius dan dapat mengancam jiwa. Selain itu, infeksi jamur juga bisa menjadi penyebab dari penyakit meningitis

walaupun hal ini jarang terjadi. Biasanya, infeksi tersebut dapat menular dari satu orang ke orang lain, misalnya dari batuk, bersin, mencium, berbagi peralatan makan, sikat gigi, ataupun rokok. Hal itulah yang menjadikan penyakit ini dibedakan menjadi beberapa jenis sesuai dengan faktor penyebabnya.

1. Meningitis bakteri

Jenis penyakit ini dapat terjadi ketika bakteri masuk ke dalam aliran darah dan kemudian bermigrasi ke otak dan sumsum tulang belakang. Namun, bakteri tersebut bisa langsung menyerang meninges sebagai akibat dari infeksi telinga atau sinus, patah tulang tengkorak, atau setelah melakukan operasi.

2. Meningitis viral

Jenis penyakit meningitis ini disebabkan oleh infeksi virus, seperti herpes simplex virus, HIV, gondok,

virus West Nile dan lain-lain. Penyakit meningitis viral tergolong ringan dan dapat sembuh dengan sendirinya.

3. Meningitis kronis

Meningitis kronis dapat terjadi ketika organisme tertentu menyerang selaput dan cairan yang mengelilingi otak. Berbeda dengan meningitis akut, penyakit ini akan berkembang lebih dari dua minggu atau lebih. Namun, tanda dan gejala yang ditimbulkan hampir sama dengan meningitis akut, seperti sakit kepala, demam, dan muntah.

4. Meningitis jamur

Penyakit meningitis yang disebabkan oleh jamur memang jarang terjadi. Namun, penyakit ini dapat mengarah kepada meningitis kronis. Penyakit ini tidak akan menular dari orang ke orang. Salah satu jenis jamur yang sering mempengaruhi orang dengan defisiensi imun, se-

perti AIDS adalah meningitis kriptokokus. Bila tidak segera diobati, yaitu dengan obat antijamur, penyakit ini dapat mengancam jiwa.

Penyakit meningitis juga dapat disebabkan oleh beberapa hal lain, seperti reaksi kimia, alergi terhadap obat, beberapa jenis kanker, dan penyakit inflamasi seperti sarkoidosis. Namun, masih ada beberapa hal lain yang turut meningkatkan risiko dari penyakit ini, yaitu: melewati vaksinasi, usia, kehamilan, kondisi hidup berdesak-desakan, sistem kekebalan tubuh lemah. Selain itu, apabila Anda pernah melakukan operasi pengangkatan limpa, risiko terserang penyakit meningitis juga akan meningkat.

Pengobatan

Untuk memastikan apakah seseorang positif menderita penyakit meningitis atau tidak, harus memeriksakan diri ke dokter. Ada bebe-

rapa jenis pemeriksaan untuk mendiagnosa penyakit ini, antara lain: Tes darah, Tes pencitraan antara lain *X-ray* dan *computerized tomography (CT) scan*, Spinal tap (pungsi lumbal). Selama melakukan pemeriksaan, dokter mungkin akan melakukan pemeriksaan fisik untuk melihat tanda-tanda infeksi pada kepala, telinga, tenggorokan, dan kulit di sepanjang tulang belakang. Jika benar-benar mengalami penyakit meningitis, dokter pasti akan merujuk untuk melakukan pengobatan. Pilihan pengobatan bergantung pada jenis meningitis yang Anda miliki.

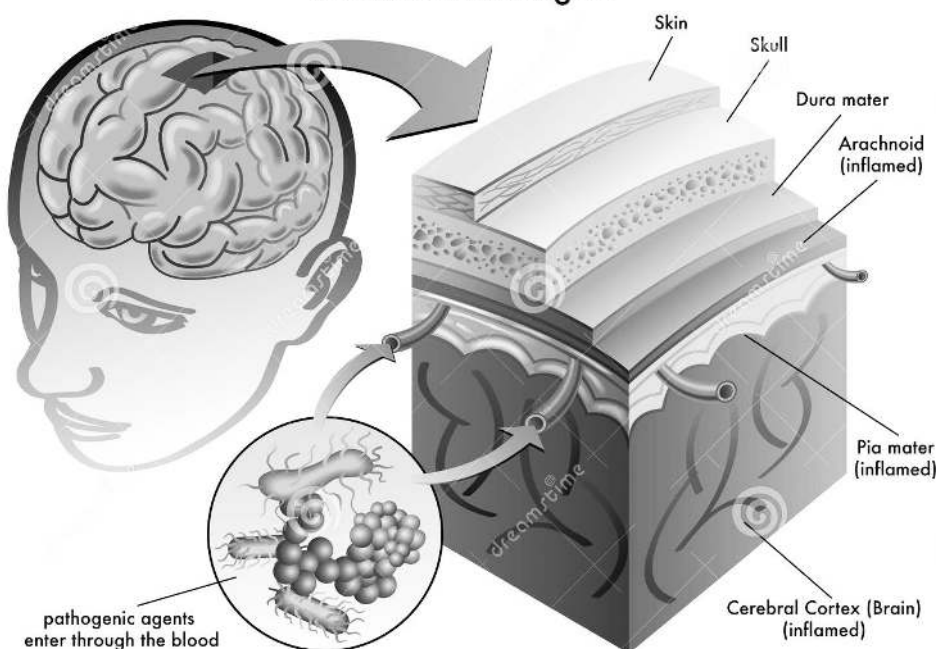
Pencegahan

Penyakit meningitis sebenarnya dapat dicegah dengan melakukan imunisasi dengan teratur. Ada beberapa jenis vaksinasi yang digunakan, yaitu: *Vaksin haemophilus influenzae tipe b (Hib)*, *Pneumococcal conjugate vaccine (PCV7)*, *Vaksin haemophilus influenzae tipe b dan neisseria meningitidis serogrup C dan Y (Hib-MenCY)*, *Vaksin Pneumococcal polysaccharide (PPSV)*, *Vaksin meningococcal conjugate (MCV4)*.

Ada juga beberapa cara sederhana yang dapat membantu mencegahnya yakni:

- Mencuci tangan dengan sabun
- Jangan berbagi makanan, minuman, sedotan, peralatan makan, *lip balm*, atau sikat gigi dengan orang lain.
- Cukup istirahat
- Olahraga teratur
- Mengonsumsi makanan sehat, terutama buah, sayuran, dan biji-bijian
- Menutup mulut dan hidung ketika batuk dan bersin.
- Bagi ibu hamil, selektiflah dalam memilih makanan. Hindari daging, *hot dog*, keju lunak yang terbuat dari susu yang tidak dipasteurisasi, untuk mengurangi risiko listeriosis. ***

Bacterial Meningitis



Hari LANSIA Nasional

PERAN ABADI

Banyak orang tua beranggapan, tugas mereka sebagai orang tua 'berakhir' sesaat setelah anak-anak pergi meninggalkan rumah, untuk menjalani kehidupan mereka masing-masing. Anggapan ini, tak urung membuat banyak dari orang tua, yang menjadi stress ketika masa itu hampir tiba.

Penelitian Fingerman (seorang psikolog) yang dipublikasikan dalam *Journal of Gerontology: Psychological Sciences and Social Sciences* (Vol. 55, No. 2, Th. 2000) menyebutkan, bahwa ternyata apa yang dikhawatirkan para orang tua dalam masa transisi "*postparental*", tidak terbukti. Mereka tidak merasakan *empty-nest syndrom*, seperti stress dan depresi karena kesepian dan kehampaan yang intens atau pun kehilangan makna dan gairah hidup. Riset tersebut menyebutkan, bahwa mereka - para orang tua yang di-riset, merasa lebih menikmati kebebasan, mereka pun memiliki kesempatan untuk memperbaiki dan membangun kembali hubungan yang lebih berkualitas dengan pasangan, punya waktu dan peluang lebih besar untuk melakukan hal-hal yang mereka sukai dan cita-citakan - namun selama ini tidak bisa karena terbatasnya kesempatan.

Para orang tua tersebut bahkan merasa bangga dan bahagia, ketika melihat anak-anak sanggup melangkahkan kaki, menjadi pribadi yang mandiri dan dewasa. Dan yang terpenting, hubungan antara orang tua dengan anak-anak mereka malah semakin berkualitas. Mengapa demikian? Alasannya karena berkurangnya stressor atau tekanan yang biasanya muncul ketika keduanya (orang tua - anak) tinggal satu rumah; apalagi ketika sang anak berada di usia remaja. Fakta lain yang muncul dari hasil penelitian, mengatakan bahwa



masa *empty nest* justru mendatangkan manfaat lain, yaitu kembalinya hubungan yang lebih erat antara orang tua dengan saudara-saudara kandung mereka.

Sementara, pihak yang merasa bahwa masa transisi itu lebih berdampak negatif, bukanlah disebabkan oleh *empty nest*-nya, namun lebih berkaitan dengan masalah perkawinan yang mewarnai hubungan antara suami istri dan keluarga selama ini. Penelitian yang dilakukan oleh DeVries, memperlihatkan, bahwa kegagalan anak-anak untuk menghadapi dan mengatasi masa transisi mereka sendiri (untuk berhasil mandiri dan dewasa), turut menjadi faktor yang menentukan kepuasan dan kebahagiaan orang tua di dalam menjalani periode *empty nest*. Kegagalan anak untuk mandiri, membuat para ibu dan orang tua merasa gagal dalam peranannya sebagai orang tua, merasa bersalah, merasa bertanggung jawab, dan enggan untuk merealisasikan rencana atau pun

keinginan yang dibuat sebelumnya.

Perbedaan respon antara pria dengan wanita

Helen M. DeVries, PhD, adalah seorang psikolog yang juga melakukan riset tentang *empty nest*. Secara umum, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa periode *empty-nest* itu sendiri lebih dirasakan sebagai sebuah transisi yang positif, daripada negatif. Namun, dalam penelitian itu terlihat adanya perbedaan antara wanita dengan pria, dalam merespon masa transisi tersebut. Meskipun wanita yang dikatakan punya kecenderungan lebih tinggi terhadap *empty nest syndrom* karena peran mereka yang lebih intens dalam membesarkan anak-anak, namun ternyata, para wanita / ibu-ibu tersebut, meski pun sehari-hari mereka adalah ibu rumah tangga, namun mereka justru menunggu "saatnya" tiba, yaitu saat anak-anak "mentas" dan menjadi pribadi dewasa yang mandiri. Para responden dalam penelitian DeVries malah terlihat sudah jauh-jauh hari merencanakan apa yang akan mereka lakukan nanti setelah anak-anak pergi; ada yang mau sekolah, kursus, bekerja kembali, atau menekuni hobi lama.

Berbeda dengan pria, mereka justru cenderung tidak memikirkan persiapan (baik persiapan aktivitas, maupun persiapan mental / emosional) untuk menghadapi atau mengisi hari-hari ketika anak-anak pergi dari rumah. Akibatnya, ketika anak-anak benar-benar pergi, para ayah diliputi perasaan menyesal karena kehilangan

kesempatan untuk terlibat lebih intens dengan anak-anak ketika mereka masih di rumah.

Peran ganda

Jadi pada dasarnya, peran orang tua, tidak berhenti hanya sampai dengan anak lulus kuliah, bekerja atau ketika mereka menikah. Sebab faktanya, sekali menjadi orang tua, maka akan tetap menjadi orangtua sampai kapanpun juga. Orang tua, tetaplah orang tua bagi anak-anak meski mereka sudah dewasa dan berkeluarga, orang

tua secara konsisten memberikan nasehat-nasehatnya (meski seringkali di abaikan), memberikan dukungan finansial, memberikan perhatian dan waktu untuk mengasuh dan menjaga cucu, bahkan, memberikan dirinya untuk tetap melayani anak-anak.

Pada kenyataannya sekarang ini, pihak yang makin sibuk adalah pihak orang-orang tua, karena mereka malah menghadapi *multiple roles* (peran ganda) : menjadi orang tua, sekaligus menjadi kakek nenek, selain mereka juga memiliki peran dalam

kehidupan sosial : kumpul dengan teman-teman, menekuni hobi dan kreativitas yang selama ini 'terbengkalai', *travelling*, *socializing*, bahkan makin aktif dalam kegiatan sosial, keagamaan dan spiritual. Jadi, *empty nest* - apalagi di jaman sekarang ini, seharusnya tidak lagi menjadi bahan kekuatiran bagi para orang tua. Justru, masa transisi tersebut, menjadi masa produktif berikutnya, untuk membuat hidup semakin bermakna, bernilai dan mendatangkan kepuasan batin yang dalam. ***

Sehat Sampai Tua Berkat Senam Pernapasan

Bernapas adalah kebutuhan utama bagi kehidupan manusia. Namun banyak orang yang tidak memperhatikan cara bernapas yang baik, efisien dan benar. Dalam kehidupan sehari-hari kebanyakan manusia hanya menggunakan 20-30% dari kapasitas paru-parunya untuk bernapas.

Perhatikan cara bernapas anda sehari-hari, anda hanya bernapas pendek-pendek tidak menggunakan kemampuan paru-paru anda secara maksimal. Cara bernapas seperti ini mengakibatkan paru-paru tidak bekerja maksimal. Sebagian besar kapasitas paru-paru tidak terpakai. Karena itu perhatikanlah cara bernapas anda, latihlah pernapasan anda dengan mengikuti berbagai olahraga. Utamanya olahraga pernafasan.

Berasal dari *Tai Chi*

Setiap orang tentu bernapas. Sayangnya, proses pernapasan kita sehari-hari tergolong pasif, dengan frekuensi 12-18 kali setiap menit. Dengan olahraga pernapasan, pro-

ses yang pasif itu diubah menjadi aktif. Sehingga otot-otot pernapasan tambahan ikut bekerja, semisal otot leher. Karena itu olahraga pernapasan sangat baik untuk penderita asma atau penyakit paru menahun. Dasar dari beragam olahraga pernapasan adalah *Tai Chi*, yaitu paduan latihan pernapasan dan meditasi yang diambil dari seni perang Cina kuno. Prinsipnya memanfaatkan paduan kekuatan *yin* (bersumber dari bumi) dan *yang* (bersumber dari langit) menggunakan formasi gerakan yang memberikan keseimbangan dan keharmonisan. Dalam perkembangannya, setiap aliran seni olah napas memiliki penekanan yang berbeda.

Pada prinsipnya, latihan yang dilakukan adalah menghirup dan mengeluarkan napas sebanyak-banyaknya. Untuk itu kita dianjurkan melakukan pernapasan perut atau diafragma (aktif) dan bukan pernapasan dada (pasif). Ciri-ciri pernapasan aktif adalah perut mengembung pada saat kita menarik napas. Pernapasan aktif ini membuat frekuensi bernapas menjadi lebih sedikit, kurang dari 10 kali setiap menitnya. Namun kapasitas vital udara yang masuk ke dalam paru-paru lebih besar. Sehingga semakin banyak oksigen yang dapat diikat oleh haemoglobin dalam darah. Oksigen yang diedarkan ke seluruh tubuh ini berfungsi dalam proses metabolisme manusia. Semakin banyak oksigen, semakin lancar metabolisme kita. Olahraga pernapasan memang berbeda dari aerobik misalnya, yang membebani jantung dan paru-paru. Dalam latihan ini, pernapasan melatih organ dalam dengan pemusatan pikiran (meditasi) melalui cara bernapas yang lembut, dalam, tenang, berkesinambungan, dan alami. Dengan cara ini, tubuh dan jiwa akan merasa tenang.

Senam Pernapasan

Dalam paket latihan pernafasan Porpi, senam pernapasan merupakan bagian akhir dari rangkaian senam peregangan otot, senam pemanasan, senam persendian, senam disko, dan senam gerakan lamban. Berat-ringannya seluruh rangkaian senam ini diukur dengan kurva intensitas berupa grafik pengukuran denyut jantung tiap menit. Khusus untuk senam pernapasan, denyut jantung yang disarankan kurang lebih 98 kali per menit. Dalam senam pernapasan, gerakan dan napas merupakan kesatuan yang utuh. Antara satu gerakan dengan yang lainnya dilakukan dengan santai, namun tidak boleh terputus-putus. Walaupun tampaknya mudah, kalau dikerjakan dengan baik dan benar akan terasa berat. Ada dua seri senam pernapasan, yang masing-masing terdiri dari 18 gerakan. Pada umumnya, peserta pemula



akan dilatih menarik dan mengeluarkan napas melalui hidung. Selanjutnya, napas dikeluarkan dengan sedikit membuka mulut. Menarik dan membuang napas dilakukan perlahan-lahan, karena jika dilakukan dengan keras dan tergesa akan merusak keseimbangan aliran energi. Olahnasap pun tidak perlu dipaksakan, tapi justru harus dilakukan secara alami. Saat sedang menarik napas, Anda tidak boleh mendadak berhenti, karena bisa membahayakan jantung. Kalau Anda merasa udara dalam paru-paru sudah penuh, harus dikeluarkan (diembuskan) perlahan-lahan. Dalam melakukan gerakan, tenaga berada pada pernapasan, bukan pada tangan atau kaki. Oleh karena itu, gerakan tangan dan kaki justru dilakukan dengan lembut. Setiap gerakan disertai tarikan dan embusan napas.

Berlatih Pernapasan perut

Jika Anda kesulitan membayangkan bagaimana memulai latihan pernafasan perut, Anda bisa coba langkah berikut.

Duduk tegak sambil bersila atau duduk tegak diatas kursi dengan kedua kaki terjantai menyentuh lantai, kedua tangan diletakan diatas lutut. Tarik napas sedalam mungkin hingga

memenuhi rongga paru paru. Perhatikan perut anda saat bernapas. Ketika menarik napas, perut akan mengembung dan saat menghembuskan napas, perut mengempis. Kebiasaan yang sering dilakukan tanpa kita sadari adalah ketika menarik napas justru perut mengempis dan sebaliknya pada saat menghembuskan napas perut menggembung. Lakukan pernapasan perut ini beberapa kali hingga anda terbiasa. Lakukan penarikan napas dengan perlahan dan panjang dan hembuskan dengan cara perlahan dan panjang pula sampai beberapa kali. Kemudian lakukan pula penarikan dan penghembusan napas dengan cara yang agak cepat, beberapa kali.

Ketika baru mulai mungkin anda akan merasa janggal karena anda tidak terbiasa dengan cara bernapas seperti ini. Tanpa anda sadari selama ini anda telah bernapas dengan cara yang keliru. Perhatikan anak bayi, mereka bernapas dengan pernapasan perut, ketika menarik napas perut menggembung dan ketika menghembuskan napas perut mengempis. Itulah pernapasan yang baik. Sayangnya, setelah dewasa cara seperti itu pelan-pelan kita tinggalkan. *** *(dari berbagai sumber)*



Yuk, baca dan kenali istilah-istilah yang ada di label kemasan, agar Anda tahu apa saja yang 'meluncur' ke dalam perut Anda.

• Low fat

Artinya produk tersebut mengandung lemak kurang dari 3%. Tetapi, jika tercantum di produk makanan cair atau minuman, artinya produk ini mengandung lemak kurang dari 1,5%.

• Fat free

Tidak berarti produk tersebut terbebas total dari lemak. Jika ada istilah ini, artinya produk ini mengandung lemak kurang 0,15%.

• Reduced fat

Lemak yang dikandung produk tersebut lebih rendah 25% dari produk berlabel 'original'.

• Lite

Lite belum tentu merujuk pada kadar lemak. Lite bisa saja merujuk pada tekstur, warna, atau rasa produk tersebut.

Yuk, Kenali Istilah Pada Label Kemasan

Label pada kemasan makanan dibuat bukan hanya untuk membungkus dan mempercantik produk, lho. Memberikan informasi nutrisi yang terkandung dalam produk tersebut adalah salah satu fungsi utamanya.



Menikmati “Magelang Tempo Doeloe”



Sebuah sajian apik dari para rehabilitan, membawa kita mengembara ke nuansa kota Magelang tempoe doeloe.

Dalam rangkaian kegiatan HUT Kota Magelang ke-1109, rehabilitan RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang ikut berpartisipasi mengisi salah satu acara pameran yang bertema

“Magelang Tempo Doeloe”.

Dalam pameran yang berisi tentang benda – benda bersejarah yang ada di Kota Magelang tersebut Rehabilitan RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang memberikan hiburan

bagi para pengunjung pameran dengan menyuguhkan pertunjukan yang berkonsep tempo dulu. Disana mereka mementaskan seni drama musikal dengan iringan gamelan dari para instruktur.



Dengan luwes, mereka menceritakan beberapa dolanan (permainan) serta kehidupan masa anak-anak dan remaja dimasa lalu melalui gerak dan tari. Dengan pertun-

jukan dari rehabilitan yang berkonsep tempo dulu, makin sempurna nuansa pameran "Magelang Tempo Doeloe" yang diadakan Pemerintah Kota Magelang hari itu.

Jika kita memberi kesempatan untuk lebih berdaya, mereka pun bisa menampilkan kreatifitasnya dengan mempesona. *** (why)



Halal Bihalal RS. Jiwa Prof. Dr. Soerojo Magelang;

Bersatu Dengan Silaturahmi & Saling Memmaafkan

Pada suatu saat nanti di sekitar Arasy, ada menara-menara yang tersusun oleh partikel cahaya. Di dalamnya ada orang-orang yang pakaiannya dari cahaya, wajah mereka pun berpendar memancarkan cahaya. Mereka bukan para nabi atau syuhada, hingga para nabi dan syuhada pun kagum pada mereka.

Ketika sahabat bertanya, Rasulullah SAW menjawab: Mereka adalah orang-orang yang saling mencintai karena Allah, bersahabat karena Allah, bersilaturahmi karena Allah, dan saling memaafkan karena Allah.

Budaya halal-bihalal merefleksikan sikap persaudaraan, persatuan, dan saling memberi kasih sayang.

Demikian pula yang tampak

dalam suasana hala bihalal yang diikuti oleh segenap civitas hospitalia RS. Jiwa Prof.D. Soerojo Magelang. Bertempat di halaman depan gedung administrasi, selu-

ruh pegawai berkumpul, khusyuk mendengarkan tausiah dari dr. Agus Taufiqurrahman, Sp.S dari PKU Muhammadiyah Yogyakarta dengan tema "Bersatu dengan Silaturahmi",

dan kemudian bersalam – salaman satu sama lain sebagai bentuk ungkapan saling memaafkan. Untuk memeriahkan acara, ditampilkan pula hiburan kesenian rebana yang dipersembahkan oleh para rehabilitan RS. Jiwa Prof. dr. Soerojo Magelang didampingi masing-masing instruktur dari Instalasi Rehabilitasi Psikososial.

Dalam tausiyah dipaparkan, manusia adalah makhluk sosial yang selalu membutuhkan perhatian, teman dan kasih sayang dari sesama. Setiap diri terikat dengan berbagai bentuk ikatan dan hubungan, diantaranya hubungan emosional, sosial, ekonomi dan hubungan kemanusiaan lainnya. Maka demi mencapai kebutuhan tersebut adalah fitrah manusia untuk selalu berusaha berbuat baik terhadap sesama. Islam sangat memahami hal tersebut, oleh sebab itu silaturahmi harus dilaksanakan dengan

baik.

Sesungguhnya silaturahmi merupakan amal shalih yang penuh berkah dan memberikan kepada pelakunya kebaikan di dunia dan akhirat, menjadikannya diberkahi dimanapun ia berada. Allah SWT memberikan berkah kepadanya di setiap kondisi perbuatannya, baik yang segera maupun tertunda.

Demikian juga di dalam civitas hospitalia RS. Jiwa Prof. dr. Soerojo Magelang. Sebagaimana dipahami dari ayat al-Qur'an bahwa salah satu ciri orang yang bertakwa itu adalah yang saling memaafkan wa 'aafinaa 'aninnas (saling memaafkan). Karena dalam Islam, baik kepada Allah SWT saja tidaklah cukup jika tidak diikuti dengan baik kepada manusia. Boleh jadi selama 11 bulan hubungan di antara sesama terdapat kesalahpahaman yang merenggangkan hubungan. Maka ketika tiba Hari Raya ini dapat dijadikan waktu yang

tepat untuk saling memaafkan, menumbuhkan dan menegaskan ikatan erat silaturahmi di dalam civitas hospitalia RS. Jiwa Prof. dr. Soerojo Magelang, yang nantinya akan menguatkan rasa cinta dan solidaritas sebagai dasar semangat untuk membawa RS. Jiwa Prof. dr. Soerojo Magelang yang lebih baik.

Seiring harapan semoga hal bihalal ini tidak hanya dimaknai sebagai seremonial belaka karena acara tersebut merupakan momen penting untuk secara tulus saling memaafkan agar memperoleh rahmat, bukan laknat. Sebagaimana terdapat dalam hadis; "Akan datang suatu masa dimana orang saling berjabat tangan, saling berpelukan, tapi hati mereka penuh kebencian. Maka datanglah laknat Allah".

Semoga kita semua termasuk orang-orang yang mudah dan ihlas memaafkan, amiin.. ***



Transcranial Magnetic Stimulation (TMS)



dr. Dyah Wiratmi Puspitasari, Sp.S

Stroke dan nyeri masih menduduki peringkat atas dalam kasus kunjungan ke poliklinik saraf. Oleh karena itu banyak negara dengan kemajuan ilmu dan teknologinya berusaha membuat alat untuk dapat mengenal sedini mungkin, mendiagnosis, bahkan membuat alat-alat untuk terapi untuk kedua penyakit tersebut.

Salah satu alat canggih yang kini sudah hadir juga di RSJ Prof Dr Soerojo Magelang adalah Transcranial Magnetic Stimulation (TMS), yaitu salah satu alat bidang Neurofisiologi yang dapat digunakan sebagai terapi tambahan bagi gangguan saraf, baik gangguan fungsi saraf pusat maupun saraf tepi.

Cara kerja TMS

Dokter spesialis saraf di RSJ Prof Dr Soerojo Magelang, dr. Dyah Wiratmi Puspitasari, Sp.S, menjelaskan cara kerja alat ini adalah dengan memberikan stimulasi pada sel saraf otak sehingga sel-sel otak yang terganggu dapat bekerja kembali dengan lebih baik. TMS berguna meningkatkan aktivitas sel yang tidak begitu aktif melalui peningkatan kerja neurotransmitter, yaitu suatu zat penghantar pada jalur sel-sel saraf.

Terapi TMS dilakukan dengan memberikan gelombang elektromagnetik frekuensi rendah atau frekuensi tinggi untuk memberikan

efek inhibisi/hambatan pada saraf yang terlalu aktif ataupun mengaktifkan sel-sel yang kurang aktif.

“Prinsipnya adalah menyeimbangkan kerja sel saraf,” jelas dr. Dyah. TMS adalah terapi tambahan, bukan pengganti obat pada tatalaksana gangguan saraf. Pasien dengan gangguan sistem saraf tetap diberikan pengobatan sesuai standar, setelah itu dapat diberikan terapi TMS untuk menunjang atau mempercepat proses penyembuhan.

Kegunaan TMS

TMS digunakan untuk menormalkan aktivitas otak dengan mengurangi aktivitas listriknya melalui medan magnet. “Stimulasi magnetis ini secara aman dapat menembus jaringan saraf otak, tanpa mempengaruhi tulang atau lemak, dan tanpa rasa sakit,” ujar dr. Dyah W.P, Sp.S.

Penggunaan TMS tidak memerlukan tindakan invasif atau memasukkan alat atau obat ke tubuh pasien. Tindakan ini juga tidak me-

merlukan operasi.

Pada awalnya metode TMS digunakan untuk memantau pasien yang mengalami kelainan saraf, seperti epilepsi, atau alzheimer. Na-





mun seiring dengan perkembangannya, cakupan pelayanan klinik ini adalah terapi pada kasus stroke, Parkinson, pasca trauma otak dan saraf, neuropati, distonia, depresi, nyeri kronik termasuk Low Back Pain, gangguan keseimbangan, tinnitus (telinga berdenging), gangguan bahasa (sulit bicara), gangguan kognitif, penyakit degeneratif seperti Multiple Sclerosis, dan post Guillain Barre Syndrome (GBS). Sebagian besar pasien yang te-

lah diterapi menggunakan TMS di klinik ini adalah pasien stroke, nyeri, depresi dan beberapa penyakit lainnya.

Persiapan pemeriksaan TMS

Menurut dr. Dyah, tidak ada persiapan khusus untuk memulai terapi TMS. Namun, ia menegaskan, ada beberapa kondisi pasien yang

tidak ada kemungkinan data yang ada dalam benda-benda tersebut bisa terhapus saat didekatkan dengan lempeng tembaga pada TMS," jelasnya.

Beberapa persiapan perlu dilakukan sebelum penggunaan TMS, seperti pemeriksaan klinis, pemeriksaan neurobehavior, penelusuran riwayat kejang seperti pada kasus epilepsi dengan menggunakan alat Electro Encephalo Graphy (EEG), dan juga informed consent apabila klien setuju untuk dilakukan terapi TMS, serta dokumen lain sebagai data penunjang seperti pemeriksaan CT Scan, MRI, dll.

Walaupun praktis, penggunaan TMS tetap beresiko, yaitu men-



tidak diperbolehkan menerima terapi TMS, yaitu pasien yang menggunakan alat pacu jantung dan pasien yang salah satu organ tubuhnya menggunakan implan tembaga.

"Selain itu, saat TMS dilakukan, benda bermagnet seperti kartu kredit, kartu kunci hotel, disket, harus dijauhkan sekitar 50 sentimeter dari lempeng tembaga, se-

gakibatkan kejang, mempengaruhi mood, mengganggu pendengaran, membuat telinga berdenging, mengakibatkan luka bakar pada kulit kepala, dan menyebabkan nyeri di beberapa bagian kepala. "Meski begitu, secara umum penggunaan TMS relatif aman, asal memperhatikan indikasi dan kontraindikasinya," pun-
gkas dr. Dyah. *** (Agus Heri)





Boleh jadi, ketika lewat di depan halaman RSJ Prof Dr Soerojo Magelang, Anda pernah melihat sekelompok orang yang didominasi oleh lansia sedang melakukan sebuah gerakan senam. Mereka adalah anggota klub senam diabetes RSJ Prof Dr Soerojo Magelang. Sebuah klub senam yang dibentuk untuk mengorganisir para peserta senam diabetes.

Setiap Sabtu pagi, rombongan bapak ibu peserta senam mulai berdatangan dari berbagai daerah di sekitar kota dan kabupaten Magelang. Setelah berkumpul, peserta kemudian melakukan pemeriksaan tekanan darah atau tensi, pengecekan kadar gula darah, serta berbagi info tentang tips menjaga kesehatan

dan info tentang acara-acara terkait kesehatan lainnya.

Tepat pukul tujuh, senam dimulai. Diawali dengan gerakan refleksi, dilanjutkan dengan senam diabetes sebagai acara inti, lalu ditutup dengan senam penggembira seperti poco-poco, recha maupun senam lainnya.

Pengelolaan kesehatan penyandang DM

Senam Diabetes pada awalnya dirancang untuk pengelolaan kesehatan penyandang Diabetes Melitus (DM) dimana pengelolaan kesehatan itu meliputi pencarian informasi, perencanaan makan, olahraga dan kontrol secara rutin ke tempat pelayanan kesehatan.

Gerakan-gerakan dalam senam tersebut dirancang untuk bisa memaksimalkan pergerakan otot, sendi dan melancarkan peredaran pembuluh darah.

Saat ini senam diabetes sudah terbagi dalam 4 seri yaitu Senam Diabetes Seri II, Senam Diabetes Seri III, Senam Diabetes Seri IV dan Senam Diabetes Seri V. Senam Diabetes Seri II lebih menekankan pada pergerakan sendi, dengan tempo yang lambat, gerakan senam ini cocok untuk penyandang DM yang berusia lanjut. Sedangkan Senam Diabetes Seri IV dan V cenderung lebih rancak dengan tempo yang cepat, lebih cocok untuk penyandang DM berusia muda.

Sedangkan Senam Diabetes

Seri III merupakan senam diabetes yang paling populer diantara seri senam diabetes lainnya karena variasi dan tempo gerakannya bisa mengakomodir kebutuhan dan kemampuan gerak penyandang DM yang lansia maupun yang masih muda. Diberbagai acara yang melibatkan kegiatan senam, Senam Diabetes Seri III menjadi pilihan yang disukai peserta.

Lakukan teratur dan tak berlebihan

Kegiatan olahraga akan mampu memberikan hasil yang efektif apabila dilaksanakan secara teratur dan tidak berlebihan. Frekuensi berolahraga yang dianjurkan adalah 3-5 kali seminggu. Olahraga aerobik merupakan bentuk olahraga yang sangat dianjurkan bagi penyandang diabetes. Hal ini disebabkan olahraga tersebut banyak melibatkan otot-otot besar seperti tangan, bahu dan kaki,

resiko mencederai kaki yang rendah dan juga resiko jatuh yang rendah.

Pada saat berolahraga tahapan-tahapan berolahraga yaitu pemanasan, latihan inti dan pendinginan merupakan hal yang perlu diperhatikan.

- a. Pemanasan perlu dilakukan untuk mempersiapkan tubuh menjadi lebih aktif dan mencegah terjadinya cedera. Pada saat pemanasan, maka suhu tubuh secara berangsur akan naik diikuti dengan peningkatan denyut jantung.
- b. Pada saat latihan inti, tubuh dimaksimalkan pergerakannya, jantung bisa bekerja lebih aktif sehingga peredaran darah ke seluruh tubuh menjadi lebih lancar, yang terasa oleh kita adalah badan menjadi lebih segar.
- c. Pendinginan. Ini merupakan tahapan olahraga yang paling

sering ditinggalkan, padahal tahapan ini juga merupakan bagian penting karena pada saat pendinginan tubuh berusaha menurunkan kembali darah yang terkumpul di otot yang aktif sehingga tidak terjadi kram atau pusing setelah berolahraga.

Semua rangkaian tahapan tersebut ada dalam kegiatan Senam Diabetes. Karenanya bagi penyandang DM, kegiatan olah raga bisa diisi dengan berbagai kegiatan, salah satunya dengan Senam Diabetes ini.

Kegiatan senam Diabetes ini dimulai sejak tahun 2008 selang beberapa bulan dari berdirinya Klinik Diabetes Terpadu di RSJ Prof Dr Soerojo Magelang. Kegiatan ini sebagai salah satu bentuk pelayanan yang komprehensif bagi penyandang Diabetes yang berobat di RSJ Prof Dr Soerojo Magelang. Saat ini anggota Klub Senam Diabetes sekitar 300 orang dan dibawah naungan Instalasi Kesehatan Jiwa Masyarakat. ***



Teknik meditasi boleh bermacam-macam. Namun, semuanya melibatkan satu hal: kesadaran penuh. Perhatikan ini: biasanya pikiran Anda memantul-mantul seperti bola ping-pong, antara masa lalu dan masa depan, lalu terpaku atau terkurung pada sesuatu yang (Anda takutkan) akan terjadi. Padahal, penelitian menunjukkan, dengan menemukan 'masa kini', Anda dapat memperbaiki keseluruhan hidup dan tubuh Anda. Menemukan 'masa kini' itu bisa dilakukan dengan cara berme-

ditasi. Inilah fakta bagaimana meditasi teratur dapat meningkatkan kesehatan Anda.

Otak

Penelitian menunjukkan bahwa meditasi dapat meningkatkan aktivitas gelombang otak alfa dan teta. Gelombang otak inilah yang berhubungan dengan relaksasi. Melakukan meditasi setiap hari selama dua minggu juga dapat menguatkan beberapa bagian dari otak dan sistem saraf Anda.

Suasana hati

Berada dalam keadaan meditatif dapat mencerahkan area dalam otak yang mengontrol pikiran yang kompleks dan emosi positif. Beberapa tek-

nik meditasi juga dapat membangun kekuatan mental dalam otak yang merupakan pusat rasa sayang, empati, dan ketakutan. Membuat Anda bisa lebih menguasai dan mengendalikan emosi serta membantu Anda merasa lebih dekat dengan orang sekitar.

Paru-paru dan jantung

Meditasi meningkatkan aktivitas pada sistem saraf simpatetik, yaitu sistem saraf yang mengontrol keadaan istirahat dan fungsi pencernaan. Secara refleks, paru-paru Anda mulai menarik napas lebih dalam. Dan jantung Anda berdetak lebih pelan, membuat pembuluh darah relaks. Dan memang kenyataannya, meditasi teratur dapat menurunkan tekanan darah hingga empat point, sehingga menurunkan risiko penyakit jantung.

Relaksasi

Saat Anda bermeditasi, kelenjar adrenal menarik kembali produksi hormon stres, yaitu kortisol. Meditasi juga meningkatkan aliran darah ke otak yang membantu menurunkan kecemasan. Peningkatan aliran darah ini juga bisa meningkatkan daya ingat.

Tekad kuat

Ya, dengan bermeditasi, tekad Anda untuk hidup lebih sehat bisa meningkat, lho. Faktanya, melakukan meditasi setiap hari dapat menurunkan tingkat gula darah Anda (gula darah tinggi inilah yang bisa menyebabkan diabetes) dan mencegah Anda mengidam makanan tinggi garam.

Sistem kekebalan tubuh

Satu teori: Meditasi membantu menghapus mental negatif yang mengurangi respons kekebalan tubuh. Teori lain: Meditasi dapat mempercepat tubuh untuk meningkatkan produksi antibodinya. Dalam ilmu biologi, peneliti membuktikan, mereka yang bermeditasi bisa lebih kuat melawan infeksi. Tubuh mereka juga bisa lebih baik mengontrol rasa sakit ketika cedera. *** (dari berbagai sumber)



**Saat Meditasi,
Ini Yang Terjadi**

Luangkan waktu untuk menjalin hubungan dengan diri sendiri dan alam sekitar. Kegiatan mudah ini dapat meningkatkan kesehatan tubuh dan pikiran. Dan hanya butuh waktu 12 menit sehari!

GOLDEN AGE

MASA PENTING MEMBERI STIMULASI PADA ANAK

Oleh ;

Dr. Aliyah Himawati R, SpKJ

SMF Psikiatri Anak Remaja RSJ Prof Dr. Soerojo Magelang



Golden Age atau juga disebut masa emas pada perkembangan anak adalah masa-masa dimana anak tumbuh dan berkembang secara pesat.

Sejak pertemuan antara sel sperma dan ovum dalam tubuh seorang wanita mulailah suatu proses perkembangan yang sangat menakjubkan. Setelah

dilahirkan proses itu berlanjut dan semakin kompleks. Perkembangan yang paling pesat adalah dimasa emas, baik secara aspek fisik maupun aspek kognitif. Biasanya perkemban-



gan secara fisik mudah diamati dan orang tua sangat memperdulikannya, namun perkembangan secara kognitif kadang diabaikan. Bahkan orang tua tidak peduli atau kurang paham akan perkembangan kognitif pada seorang anak. Pada masa emas ini diharapkan perkembangan secara aspek fisik maupun aspek kognitif tercapai dengan maksimal. Tiga tahun pertama perkembangan si kecil merupakan masa-masa emas dalam pembentukan otak cerdasnya. Karena otak, tumbuh dengan sangat pesat dan akan mencapai 70-80% pada 3 TAHUN PERTAMA kehidupan si kecil. Memberi rangsangan secara tepat pada otak si kecil pada masa tersebut akan membantu si kecil mempertahankan sambungan neuron yang telah terbentuk saat proses eliminasi terjadi di usia 11 tahun.

Meski demikian, para orang tua tidak dapat secara sembarangan memberikan rangsangan dimasa tiga tahun pertama tersebut, karena mereka menyerap apa saja yang dilihat, didengar, dicium, dirasa dan dis-

entuh dari lingkungan mereka. Pada masa emas ini perkembangan jaras otak sangat cepat dan kemampuan otak anak untuk menyerap informasi sangat tinggi.

Stimulasi dan manfaatnya

Stimulasi dini adalah rangsangan yang dilakukan sejak bayi baru lahir (bahkan sebaiknya sejak janin 6 bulan di dalam kandungan) dilakukan setiap hari, untuk merangsang semua sistem indera (pendengaran, penglihatan, perabaan, pembauan, pengecap). Selain itu harus pula merangsang gerak kasar dan halus kaki, tangan dan jari-jari, mengajak berkomunikasi, serta merangsang perasaan yang menyenangkan dan pikiran bayi dan balita. Rangsangan yang dilakukan sejak lahir, terus menerus, bervariasi, dengan suasana bermain dan kasih sayang, akan memacu berbagai aspek kecerdasan anak (kecerdasan multipel)

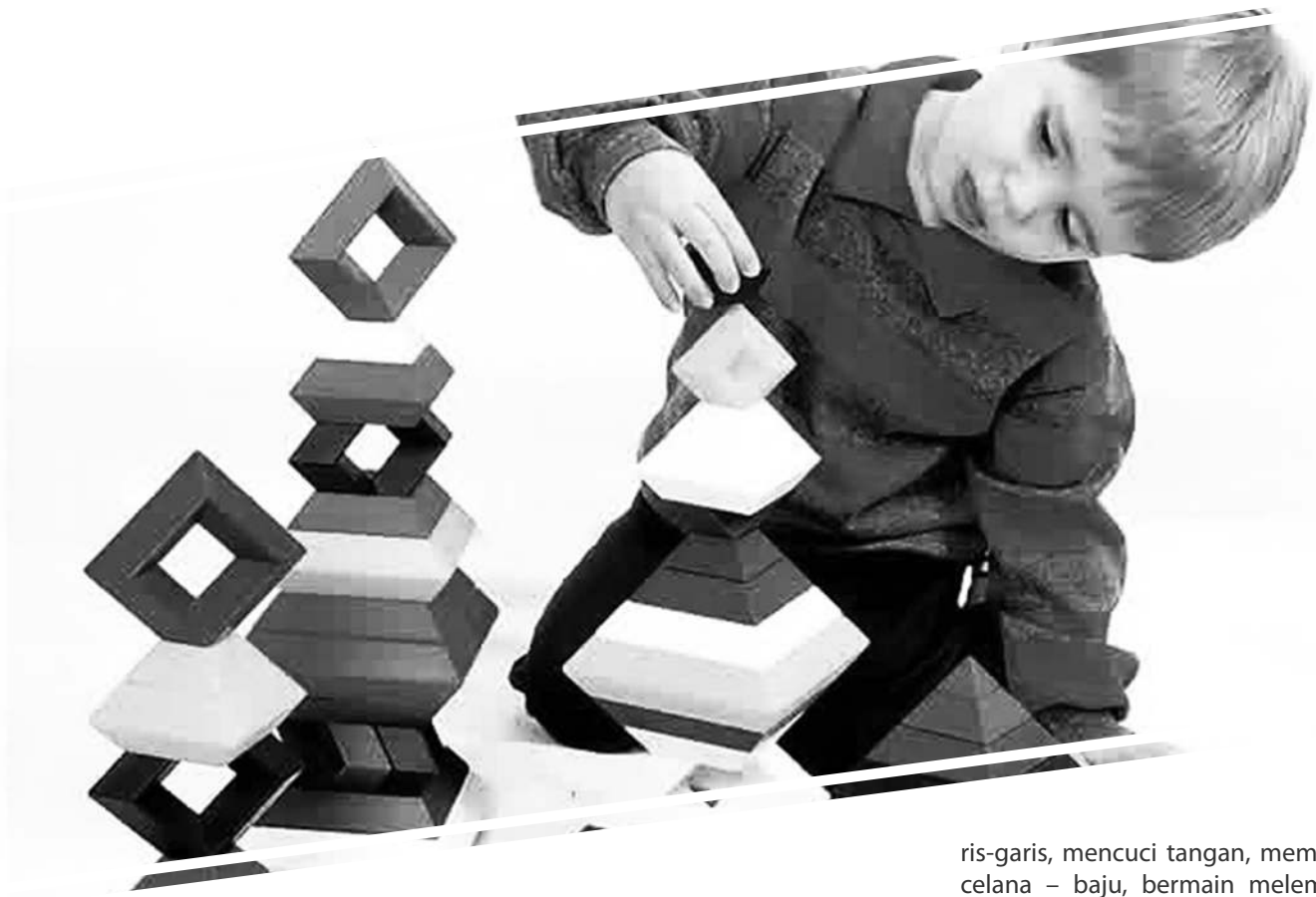
yaitu kecerdasan : logiko-matematik, emosi, komunikasi bahasa (linguistik), kecerdasan musikal, gerak (kinestetik), visuo-spasial, senirupa dll.

Cara melakukan stimulasi dini

Stimulasi sebaiknya dilakukan setiap kali ada kesempatan berinteraksi dengan bayi/balita. misalnya ketika memandikan, mengganti popok, menyusui, menyuapi makanan, menggendong, mengajak berjalan-jalan, bermain, menonton TV, di dalam kendaraan, menjelang tidur. Masa anak adalah masa bermain maka interaksi dengan cara bermain akan disukai oleh bayi/balita.

Cara stimulasi sesuai dengan tahap usia

Stimulasi untuk bayi 0 – 3 bulan dengan cara : mengusahakan rasa



nyaman, aman dan menyenangkan, memeluk, menggendong, menatap mata bayi, mengajak tersenyum, berbicara, membunyikan berbagai suara atau musik bergantian, menggantung dan menggerakkan benda berwarna mencolok (lingkaran atau kotak-kotak hitam-putih), benda-benda berbunyi, menggulingkan bayi kekanan-kekiri, tengkurap-telentang, dirangsang untuk meraih dan memegang mainan.

Umur 3 – 6 bulan ditambah dengan bermain 'cilukba', melihat wajah bayi dan pengasuh di cermin, dirangsang untuk tengkurap, telentang bolak-balik, duduk.

Umur 6 – 9 bulan ditambah dengan memanggil namanya, mengajak bersalaman, tepuk tangan, membacakan dongeng, merangsang duduk, dilatih berdiri berpegangan.

Umur 9 – 12 bulan ditambah dengan mengulang-ulang menyebutkan mama-papa, kakak, memasukkan mainan ke dalam wadah, minum dari gelas, menggelindingkan

bola, dilatih berdiri, berjalan dengan berpegangan.

Umur 12 – 18 bulan ditambah dengan latihan mencoret-coret menggunakan pensil warna, menyusun kubus, balok-balok, potongan gambar sederhana (puzzle) memasukkan dan mengeluarkan benda-benda kecil dari wadahnya, bermain dengan boneka, sendok, piring, gelas, teko, sapu, lap. Latihlah berjalan tanpa berpegangan, berjalan mundur, memanjat tangga, menendang bola, melepas celana, mengerti dan melakukan perintah-perintah sederhana (mana bola, pegang ini, masukan itu, ambil itu), menyebutkan nama atau menunjukkan benda-benda.

Umur 18 – 24 bulan ditambah dengan menanyakan, menyebutkan dan menunjukkan bagian-bagian tubuh (mana mata? hidung?, telinga?, mulut ? dll), menanyakan gambar atau menyebutkan nama binatang & benda-benda di sekitar rumah, mengajak bicara tentang kegiatan sehari-hari (makan, minum mandi, main, minta dll), latihan menggambar ga-

ris-garis, mencuci tangan, memakai celana – baju, bermain melempar bola, melompat.

Umur 2 – 3 tahun ditambah dengan mengenal dan menyebutkan warna, menggunakan kata sifat (besar-kecil, panas-dingin, tinggi-rendah, banyak-sedikit dll), menyebutkan nama-nama teman, menghitung benda-benda, memakai baju, menyikat gigi, bermain kartu, boneka, masak-masakan, menggambar garis, lingkaran, manusia, latihan berdiri di satu kaki, buang air kecil / besar di toilet.

Setelah umur 3 tahun selain mengembangkan kemampuan-kemampuan umur sebelumnya, stimulasi juga diarahkan untuk kesiapan bersekolah antara lain : memegang pensil dengan baik, menulis, mengenal huruf dan angka, berhitung sederhana, mengerti perintah sederhana (buang air kecil / besar di toilet), dan kemandirian (ditinggalkan di sekolah), berbagi dengan teman dll. Perangsangan dapat dilakukan di rumah (oleh pengasuh dan keluarga) namun dapat pula di Kelompok Bermain, Taman Kanak-Kanak atau sejenisnya.

Pentingnya suasana ketika stimulasi

Stimulasi dilakukan setiap ada kesempatan berinteraksi dengan bayi-balita, setiap hari, terus menerus, bervariasi, disesuaikan dengan umur perkembangan kemampuannya, dilakukan oleh keluarga (terutama ibu atau pengganti ibu).

Stimulasi harus dilakukan dalam suasana yang menyenangkan dan kegembiraan antara pengasuh dan bayi/balitanya, bermain adalah cara yang paling tepat dan disukai oleh bayi/balitanya.

Jangan memberikan stimulasi dengan terburu-terburu, memaksakan kehendak pengasuh, tidak memperhatikan minat atau keinginan bayi/balita, atau bayi-balita sedang mengantuk, bosan atau ingin bermain yang lain. Pengasuh yang sering marah, bosan, sebal, maka tanpa disadari pengasuh justru memberikan rangsang emosional yang negatif. Karena pada prinsipnya semua ucapan, sikap dan perbuatan pengasuh adalah merupakan stimulasi yang direkam, diingat dan akan ditiru atau justru menimbulkan ketakutan bayi-balita.

Pentingnya pola pengasuhan yang demokratik (otoritatif)

Oleh karena itu interaksi antara pengasuh dan bayi atau balita harus dilakukan dalam suasana pola asuh yang demokratik (otoritatif). Yaitu pengasuh harus peka terhadap isyarat-isyarat bayi, artinya memperhatikan minat, keinginan atau pendapat anak, tidak memaksakan kehendak pengasuh, penuh kasih sayang, dan kegembiraan, menciptakan rasa aman dan nyaman, memberi contoh tanpa memaksa, mendorong keberanian untuk mencoba berkreasi, memberikan penghargaan atau pu-

jian atas keberhasilan atau perilaku yang baik, memberikan koreksi bukan ancaman atau hukuman bila anak tidak dapat melakukan sesuatu atau ketika melakukan kesalahan.

Mengapa stimulasi sangat penting ?

Sel-sel otak janin dibentuk sejak 3 – 4 bulan di dalam kandungan ibu, kemudian setelah lahir sampai umur 3 – 4 tahun jumlahnya bertambah dengan cepat mencapai milyaran sel, tetapi belum ada hubungan antar sel-sel tersebut. Mulai kehamilan 6 bulan, dibentuklah hubungan antar sel, sehingga membentuk rangkaian fungsi-fungsi. Kualitas dan kompleksitas rangkaian hubungan antar sel-sel otak ditentukan oleh stimulasi (rangsangan) yang dilakukan oleh lingkungan kepada bayi-balita tersebut.

Semakin bervariasi rangsangan yang diterima bayi-balita maka semakin kompleks hubungan antar sel-sel otak. Semakin sering dan teratur rangsangan yang diterima, maka semakin kuat maka hubungan antar sel-sel otak tersebut. Semakin kompleks dan kuat hubungan antar sel-sel otak,

maka semakin tinggi dan bervariasi kecerdasan anak di kemudian hari, bila dikembangkan terus menerus, anak akan mempunyai banyak variasi kecerdasan (multiple inteligensia). ***



KEMBALI KEPADA KEHIDUPAN YANG LURUS

Bulan Ramadhan yang telah berlalu telah memberikan latihan berharga terhadap seluruh unsur dalam diri kita. Unsur fikrah, jasad, ruh, hati dan harta kita telah kita arahkan menuju kemaslahatan bagi diri kita dan orang lain.

Ramadhan telah memberikan banyak ajaran berupa batasan dan rambu-rambu bagi orang yang menjalankan ibadah puasa. Di sinilah peran kesabaran kita dalam menahan diri dari perbuatan melanggar larangan Allah. Bagi orang yang berpuasa maka tantangan terberat yang dihadapi adalah dorongan untuk memenuhi keinginan hawa nafsunya. Namun, karena ketabahan dan kesungguhan kita dalam menjalankan ibadah shaum maka kita dapat mengendalikan keinginan-keinginan hawa nafsu itu. Kegigihan kita dalam menahan pandangan dari perkara-perkara yang diharamkan, keseriusan kita dalam menjaga lisan dari perkataan-perkataan buruk, kehati-hatian kita dalam menghindarkan perut kita dari masuknya makanan-makanan syubhat dan haram, kesungguhan kita membersihkan pikiran dan hati dari prasangka buruk, sifat iri, dengki, dendam, amarah dan kesombongan, ketaatan dalam

menjaga kemaluan kita dari hal-hal yang diharamkan, tidak mengumpulkan dan membelanjakan harta pada perkara-perkara yang dilarang oleh agama, mengendalikan tangan dan kaki kita agar tidak menyentuh atau melangkah ke tempat-tempat yang mengandung maksiat, serta menutup pendengaran kita dari ghibah dan perkataan-perkataan jelek dan mengandung cela.

Maka ketika semua itu dapat kita kendalikan, barulah kita bisa merasakan manisnya iman. Amalan ibadah puasa kita telah membuat hawa nafsu kita lebih stabil dan terkendali. Kita berharap semoga semua anggota tubuh yang telah kita kendalikan itu akan menjadi saksi yang akan membela kita di hadapan pengadilan *Qadhi Rabbul Jalil*.

Firman Allah SWT:
"Pada hari (ketika), lidah, tangan dan kaki mereka menjadi saksi atas mereka terhadap apa yang dahulu mereka kerjakan." QS. An Nur: 24.



"Kamu sekali-sekali tidak dapat bersembunyi dari kesaksian pendengaran, penglihatan dan kulitmu kepadamu bahkan kamu mengira bahwa Allah tidak mengetahui kebanyakan dari apa yang kamu kerjakan". QS. Fushshilat: 22.

Karenanya, bagi umat Islam, Hari Raya Idul Fitri memiliki makna yang sangat mendalam. Kehadirannya senantiasa disambut dengan penuh antusias. Idul Fitri dianggap sebagai hari kemenangan melawan segala hawa nafsu. Pada hari itu, umat Islam kembali kepada fitrah. Ibarat terlahir kembali ke dunia dalam keadaan suci. Kembali yang dimaksud adalah kembali pada kehidupan yang lurus.

Menurut Prof Dr Quraish Shihab makna fitrah ada tiga, yakni fitrah kepada kebenaran yang menghasilkan ilmu, fitrah kepada kebaikan yang menghasilkan etika, dan fitrah kepada keindahan yang mengha-

silkan seni. Perpaduan antara ilmu, etika, dan seni itulah yang membuat hidup kita menjadi utuh, damai, dan tertib.

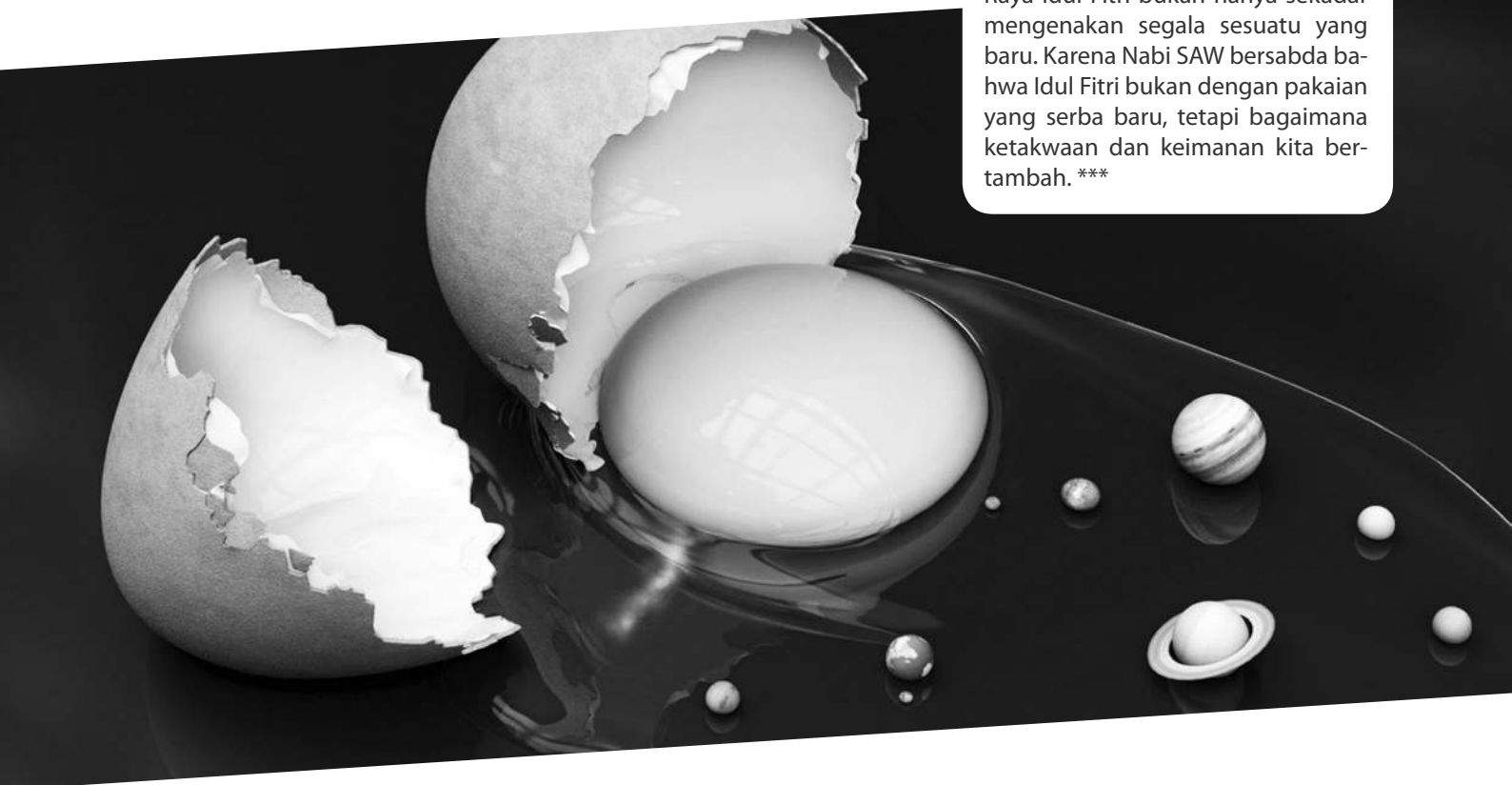
Proses menuju fitrah ini tentu saja tidak terlepas dari kehadiran bulan Ramadan yaitu melalui puasa. Karena dengan berpuasa dapat mengembalikan kehidupan yang sebenarnya. Artinya, fitrah itu ditempuh melalui berbagai macam cara dan puasa ini salah satunya. *Pertama*, puasa dapat mengajarkan kepada kita pola konsumsi yang benar. Dengan berpuasa kita dituntut untuk menahan hawa nafsu dan makan tidak berlebihan. Dengan pola yang teratur seperti ini tentu kita akan terhindar dari berbagai macam penyakit. Dan ini disebut fitrah secara fisik.

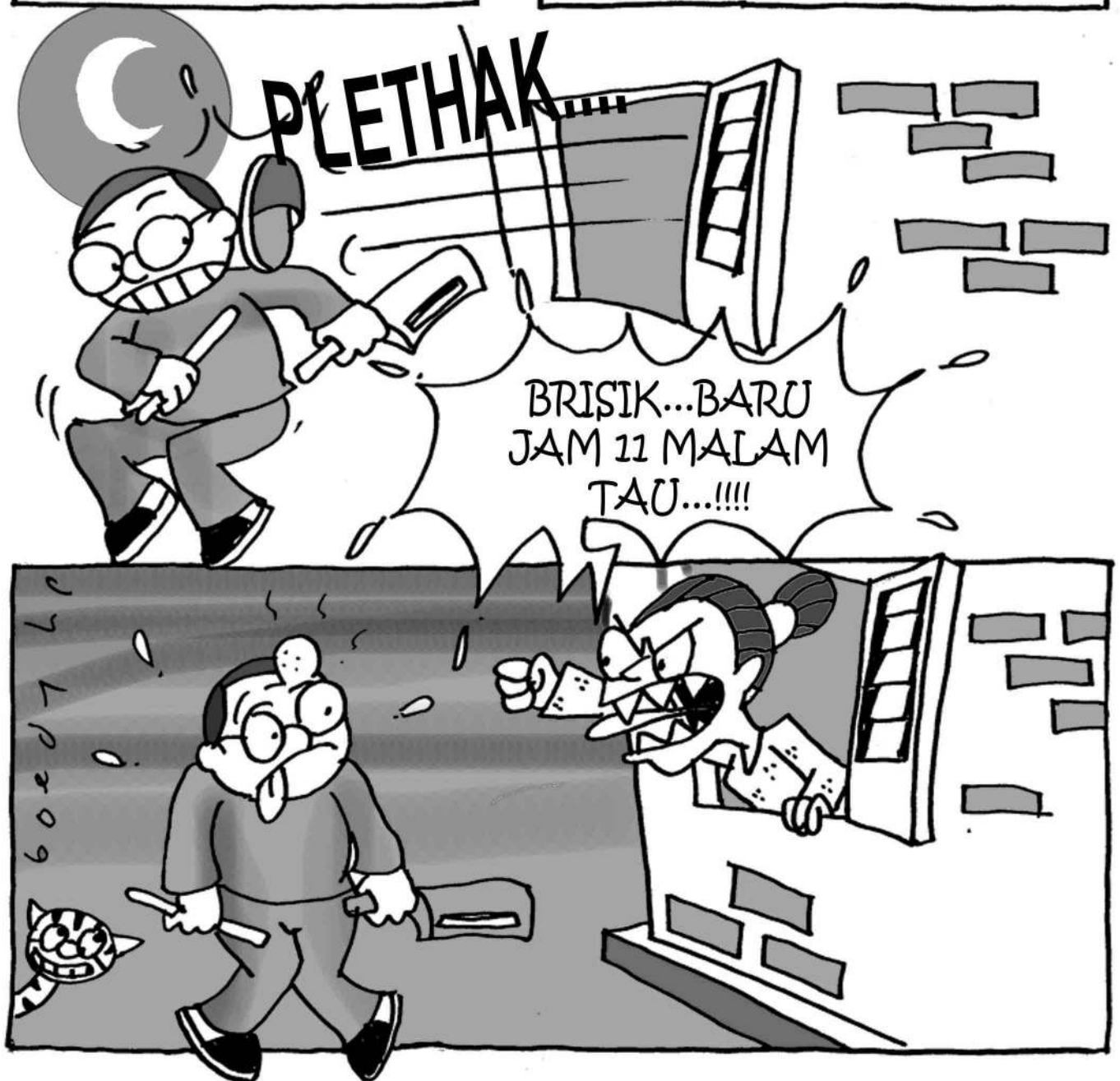
Kedua, melalui puasa kita dapat mengembalikan hubungan komunikasi sosial. Dalam kehidupan yang materialistik dan pragmatis seperti sekarang ini manusia sering memakai istilah waktu adalah uang. Ham-

pir setiap waktu mereka sibuk pada pekerjaan mereka masing-masing dan kurang untuk berinteraksi sosial. Oleh karena itu, kehadiran bulan Ramadan dapat mengembalikan komunikasi di antara sesama manusia melalui salat Tarawih, salat berjamaah, buka bersama dan makan sahur.

Ketiga, fitrah kembali kepada Tuhan. Melalui bulan Ramadan kita senantiasa meningkatkan ibadah dan amalan kepada Allah SWT. Hal itu dapat membangun komunikasi kepada Tuhan sebagai tempat berlindung, tempat mengadu, tempat meminta. Dan kita bukan apa-apa di hadapan-Nya. Melalui hubungan ini kita punya kekuatan untuk tidak diperbudak dan dijajah oleh apapun dan hanya tunduk kepada Allah SWT.

Tentu saja kelanjutan fitrah yang didapat setelah bulan Ramadan dan Hari Idul Fitri harus selalu dijaga. Karena pada hakikatnya Hari Raya Idul Fitri bukan hanya sekadar mengenakan segala sesuatu yang baru. Karena Nabi SAW bersabda bahwa Idul Fitri bukan dengan pakaian yang serba baru, tetapi bagaimana ketakwaan dan keimanan kita bertambah. ***





Memilih Tempat Berlibur Untuk Anak

Memberikan kebahagiaan untuk si buah hati pastinya akan memberikan kebahagiaan tersendiri bagi Anda sebagai orang tua. Salah satunya, berlibur ke berbagai tempat menarik. Selain mengenalkan lingkungan baru pada anak, mengunjungi tempat baru juga bisa menjadi ide bagus untuk memberi tambahan pengetahuan untuk si buah hati.



Saat ini, berlibur ke tempat-tempat wisata sekaligus mengasah keterampilan anak bukan lagi sesuatu yang sulit untuk diwujudkan. Hampir di setiap tempat wisata kini disediakan fasilitas bagi anak-anak, tidak hanya fasilitas untuk bermain namun juga fasilitas yang bersifat edukatif.

Tersedia beragam pilihan tempat wisata, mulai dari museum, rekreasi air, seni dan budaya, agrowisata hingga astronomi. Sebagai orangtua, pilihlah tempat yang sesuai dengan kemampuan dan minat anak sehingga anak akan merasa senang dan nyaman melakukan kegiatan bermain sambil belajar di

tempat tersebut. Memperkenalkan anak pada beragam aktivitas merupakan salah satu cara untuk mengenali potensi yang dimiliki selain mengembangkan kemampuan diri yang sudah ada. Selain memberikan pengalaman baru kepada anak, rekreasi juga merupakan kesempatan bagi orang tua untuk “berganti suasana”. Pertemuan dengan lingkungan yang baru, orang-orang yang berbeda, dan menerima stimulasi yang beragam akan membantu anak dalam proses adaptasi dengan berbagai lingkungan.

Tersedianya berbagai fasilitas rekreasi edukatif untuk anak-anak memang sangat membantu

orangtua dalam memberikan pembelajaran secara informal. Namun, perlu diperhatikan jenis kegiatan yang sesuai dengan usia dan kemampuan anak. Ingatlah bahwa inti dari kegiatan ini adalah rekreasi, sehingga semua proses pembelajaran jangan sampai membebani anak. Sebelum memutuskan untuk membawa anak ke tempat wisata, ada beberapa hal penting yang perlu diperhatikan oleh orangtua, yaitu :

1. Disukai oleh anak

Menjadikan sesuatu yang berkesan pastilah dimulai dengan sesuatu yang disukai dahulu, untuk itu berikan kesempatan bagi anak

untuk memilih tempat berlibur yang mereka inginkan, pilihan ini tentunya berdasarkan saran dari orangtua yang terlebih dahulu menyeleksi tempat wisata berdasarkan berbagai pertimbangan.

2. Keamanan lokasi dan fasilitas permainan

Kreativitas anak akan lebih muncul jika lingkungannya aman. Lingkungan yang tidak aman akan membuat orang tua memberikan banyak larangan yang dapat menghambat proses kreativitas anak. Pastikan lingkungan jauh dari ancaman bahaya, seperti tidak ada benda-benda yang berbahaya disekitar lokasi permainan. Disatu sisi, anak kadang sangat menyukai hal yang bersifat heroik serta menantang. ini akan menjadi suatu hal yang membuat mereka senang apabila objek wisata yang dikunjungi terdapat hal tersebut. Dan aspek ini tentunya menjadi pertimbangan sendiri bagi orang tua dalam memilih wisata yang cocok untuk anak. Maka dari itu, anda harus mencari tahu terlebih dahulu mengenai tempat wisata yang akan dituju, bisa dari internet ataupun pengalaman orangtua lain (teman, tetangga rumah) yang pernah mengunjungi tempat tersebut. Perbanyak informasi sehingga anda tidak merasa menyesal telah mengunjungi tempat wisata tersebut.

3. Kebersihan tempat wisata

Lokasi yang bersih akan memberikan kenyamanan dalam melakukan aktivitas. Selain itu, juga meminimalkan resiko gangguan kesehatan pada anak. Pastikan di tempat itu terdapat toilet yang bersih serta tempat sampah. Ada baiknya orangtua membawa bekal makanan dan minuman dari rumah. Hal ini untuk mencegah anak jajan di tempat wisata yang belum tentu terjamin

kebersihan dan nilai gizi yang terkandung pada makanan tersebut.

4. Letak atau jarak lokasi yang ditempuh

Sebaiknya pilihlah tempat wisata yang letaknya tidak terlalu jauh dari rumah anda, terutama kalau anak anda masih berusia dibawah 3 tahun. Hal ini untuk menghindari kelelahan dan kejenuhan pada anak selama di perjalanan. Pada umumnya anak cenderung cepat bosan apabila lokasi yang dituju sangat jauh, terlebih lagi apabila terkena macet karena mereka merasa terkekang di dalam kendaraan. Jika memang ingin bepergian ke tempat wisata diluar kota, pastikan anda memiliki waktu libur yang panjang sehingga bisa menginap di sekitar tempat wisata atau kota yang dikunjungi. Hal ini dapat memberikan kesempatan pada anda dan anak anda untuk beristirahat karena sangat beresiko apabila anda mengendarai kendaraan dalam keadaan lelah dan mengantuk.

5. Dukungan orangtua

Dukungan anak untuk melakukan eksplorasi minatnya. Beri se-

mat untuk mengenal dan mencoba hal-hal baru yang positif. Bantu dan berikan pengertian kepada anak akan pengetahuan-pengetahuan baru yang dijumpainya. Sikap anda tersebut akan membangkitkan semangat anak untuk bersikap positif dalam beraktivitas.

6. Pendampingan orangtua

Usahakan untuk mendampingi anak dalam melakukan kegiatan. Kesempatan untuk melakukan kegiatan bersama (orangtua dan anak) akan mempererat jalinan komunikasi dan kedekatan emosional antara orangtua dan anak. Waktu terbaik biasanya terjadi





saat anak melakukan hal yang seru, misalkan salah satunya saat bermain *game* di tempat wisata, dengan bermain *pin ball*, bermain air di *water park* atau berenang bersama, intinya permainan tersebut dapat anda lakukan bersama-sama dengan anak. Ambilah waktu ini sebagai waktu yang tepat untuk menjaling keharmonisan antara anak dan orang tua

7. Persiapkan anggaran wisata

Besar atau kecilnya anggaran yang harus dipersiapkan tergantung dari tempat wisata yang akan dituju, namun anggaran tersebut harus benar-benar diperhitungkan dari jauh hari. Yang paling penting, sejauh apapun harapan kita memberikan yang terbaik untuk anak, pastinya harus diikuti pula oleh kemampuan ekonomi dan keuangan orang tua.

Perlu diketahui bahwa anak memiliki pikiran yang jauh netral dibanding orang dewasa, anak juga memiliki sifat mengikuti apa yang sering dilakukan oleh para orang tua mereka, jadi usahakan tidak terlihat boros dalam memilih tempat berlibur. Meski sudah dihitung, anda tetap harus menyediakan dana cadangan yang mungkin akan dikeluarkan karena kondisi darurat misalnya mobil tiba-tiba mogok atau pecah ban. Apabila dana cadangan tersebut tidak terpakai maka dana tersebut bisa ditabung kembali atau dapat digunakan untuk merencanakan liburan selanjutnya.

Dengan mempersiapkan liburan sebaik mungkin, maka liburan akan sangat menyenangkan dan bermakna bagi anda dan buah hati, selain itu akan memaksimalkan proses tumbuh kembang mereka. Tidak menutup kemungkinan, anak akan terkesan sepanjang hidupnya terhadap pengalaman gembira saat liburan bersama orang tua, sehingga orang tua akan selalu tercatat sebagai sumber kebahagiaan dan cinta kasih sepanjang kehidupan anak. Selamat Berlibur. ***

(oleh : Exnacios Anang Widyanta, Disadur dari berbagai sumber)

Mengalami cedera saat berlatih, jangan sampai membuat semangat Anda kendur untuk terus menjalani hidup sehat dengan berolahraga. Kenali cedera apa saja yang biasa dialami saat berlatih. Manfaatnya, Anda jadi bisa lebih waspada untuk menghindarinya.

Berikut ini adalah beberapa cedera yang umum terjadi saat latihan:

1. Pada jaringan lunak, seperti pada:

- Kulit, contoh: lecet, sobek, atau luka tusuk.
- Otot, tendon (penghubung otot dengan tulang) atau ligamen (jaringan ikat antara tulang dan tulang). Contoh: lebam, pegal, strain (cedera yang terjadi pada otot dan tendon yang biasanya disebabkan oleh regangan yang berlebihan), dan sprain (ke-seleo atau cedera pada ligamen).

Penanganan: RICE (rest, ice, compression, elevation).

a. *Rest:* diistirahatkan; pertolongan pertama ini sangat penting untuk mencegah semakin parahnya kerusakan jaringan.

b. *Ice:* kompres dengan es; berguna untuk mengurangi perdarahan dan meredakan nyeri. Caranya, pecah es batu menjadi bentuk kecil, wadah dalam kantong plastik. Balut kantong

es batu dengan handuk tipis basah. Tempelkan pada daerah cedera selama kurang lebih 20 menit. Ulangi kompres setiap 4 jam selama setidaknya 24 jam.

c. *Compression:* balut-tekan lokasi cedera dengan kain atau elastic bandage, kalau ada. Gunanya untuk membantu mengurangi pembengkakan jaringan dan perdarahan lebih lanjut. Cukup lakukan pembalutan selama 20 menit.

d. *Elevation:* tinggikan daerah cedera untuk mencegah darah tidak menumpuk dan mengurangi pembengkakan dan nyeri. Untuk mencegah cedera menjadi lebih parah, hindari menggosoknya dengan balsem atau minyak yang akan menimbulkan rasa panas di kulit, alkohol, atau memijat daerah cedera.

2. Cedera pada jaringan keras, seperti pada tulang dan sendi. Bisa juga disertai cedera pada jaringan lunak. Contoh:

- patah tulang (fraktur). Biasanya karena benturan atau paksaan yang melampaui batas kemampuan.
- dislokasi. Yaitu keadaan dimana tulang pada sendi tidak berada pada tempat yang semestinya. Biasanya dislokasi akan disertai cedera ligamen.

Penanganan: harus dibawa ke rumah sakit. Yang perlu

diperhatikan adalah cara mengangkat pasien harus benar. Untuk cedera pada tungkai atau tulang belakang, misalnya, angkat pasien secara bersama-sama dari sisi yang sama, dilakukan oleh 3 orang. Kalau ada luka yang terbuka, tutup dahulu luka tersebut, lalu angkat pasien untuk dibawa ke rumah sakit.

3. Kram.

Terjadi karena adanya kontraksi yang terus menerus pada otot. Misalnya, akibat latihan berlebihan, kelelahan, cuaca ekstrem (panas sekali atau dingin sekali), dehidrasi, ketidakseimbangan elektrolit, gangguan sirkulasi, penumpukan asam laktat, pakaian, kaus kaki, sepatu terlalu ketat, dan berolahraga dengan tidak benar (tidak melakukan pemanasan atau peregangan).

Daerah yang paling sering menderita kram adalah otot betis di bawah dan belakang lutut. Nyeri kram dapat berlangsung beberapa detik hingga menit dengan keparahan bervariasi.

Penanganan: baringkan pasien, lakukan peregangan, pijat bagian otot yang kram, jangan dihentak.

Pencegahan: lakukan pemanasan dan peregangan sebelum berolahraga serta pendinginan setelah berolahraga. Selain itu, cukup minum, tingkatkan kebugaran, khususnya kekuatan otot, dan tingkatkan kelenturan.

4. Stitch (nyeri pada perut kanan atas).

Rasa nyeri ini dipicu oleh udara yang terperangkap karena makan mendekati waktu olahraga.

Penanganan: tekan daerah yang sakit dengan jari Anda. Lalu, sambil jalan, bersiullah. Lakukan berkali-kali sampai rasa sakit hilang.

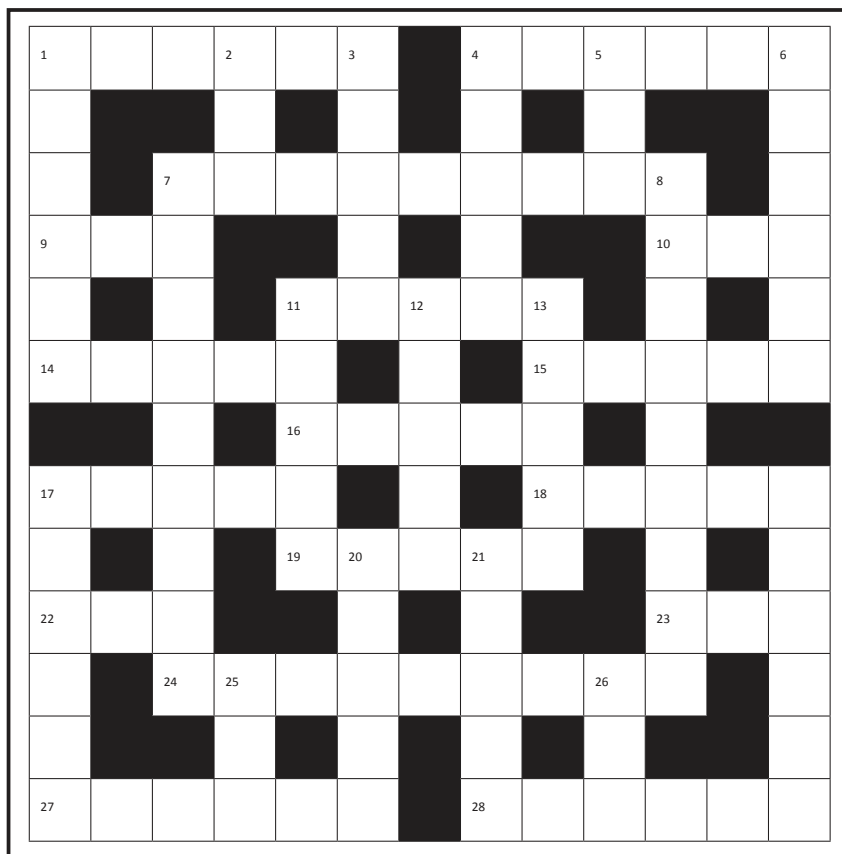


MENDATAR :

1. Memerlukan waktu banyak, tidak cepat
4. Mengganti bagian yang rusak/bocor
7. Berhubungan, antarmubungan
9. Mata (Bhs. Arab)
10. Dibalik: senjata api (Bhs. Inggris)
11. Tidak berubah, selalu demikian halnya
14. Mempercayai sungguh-sungguh (Bhs. Jawa)
15. Salam khas Hawaii
16. Panas tinggi
17. Bagian tubuh antara dua tonsil/amandel
18. Nyanyian ratapan dukacita
19. Gunjingan, isu, desas-desus
22. Zat ringan yang sifatnya seperti udara
23. Belas kasihan, terharu dan kasihan
24. Turut, bersama-sama
27. Tidak boleh berbuat sesuatu
28. Burung lambang negara kita

MENURUN :

1. Bunga api, kilatan api
2. Pasangan pelek
3. Sana, ke sana, ke situ (Bhs. Inggris)
4. Mahkota bersusun tiga
5. Asrama tentara yang belum berkeluarga
6. Batu berbentuk tiang sebagai tugu peringatan
7. Penyelaan atau pemotongan pembicaraan
8. Negara di ASIA
11. Bukit tempat Akademi Militer AD
12. Sempurna, lengkap, selesai, habis
13. Memperlihatkan untuk menyombongkan diri
17. Utama, lebih dari yang lainnya
20. Nama perguruan tinggi di Semarang (singk.)
21. Alat untuk memutar sekrup
25. Tempat nikah orang Islam (singk.)
26. Nama buah catur



KETENTUAN MENEBAK:

Kirimkan jawaban ke Redaksi Majalah LENTERA JIWA (Sub Bagian Hukor & Humas) Jl. A. Yani 169 Magelang, paling lambat 3 minggu setelah terbit. Sertakan fotokopi data diri ke dalam amplop. Tempelkan kupon AO di sudut kiri atas. Pemenang diumumkan pada edisi selanjutnya dan akan mendapatkan hadiah sebesar Rp. 200.000,- untuk 2 orang pemenang.

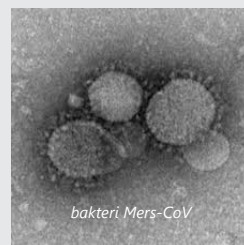
PEMENANG EDISI AO 22:

Septa Virmala
Kauman Regency Blok A No. 3 Mranggen, Demak

Taufiq Haryanto
Mugas Dalam No. 345 Semarang

RALAT

- Terjadi kesalahan ilustrasi artikel "Waspada Mers-CoV" pada majalah Lentera Jiwa edisi 22, halaman 15 yang benar seperti gambar disamping.
- Halaman 38, terjadi kesalahan penulisan pada kupon Asah Otak vol 21, yang benar kupon vol. 22. Dengan demikian kesalahan telah kami ralat.



KUPON AO
LJ 23



*Kupon ini tidak berlaku setelah lebih dari 3 minggu majalah diterbitkan.

RSJ. PROF. DR. SOEROJO
MAGELANG



Penyambutan

ADIPURA

Oleh Dirut dan Rehabilitan





**69 TAHUN
KEMERDEKAAN
REPUBLIK
INDONESIA**

**DIRGAHAYU
INDONESIAKU**



Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. Soerojo Magelang
Jl. Ahmad Yani No. 169 Magelang
Telp. (0293) 363601, 363602, Fax. (0293) 365183
email : admin@rsjsoerojo.co.id, web: www.rsjsoerojo.co.id

LENTERA .JIWA

