

2016

BUKU SAKU SEHAT

10 PENYAKIT YANG PALING MEMATIKAN DI INDONESIA,
10 PENYAKIT YANG SERING DITEMUI KELUARGA DI RUMAH,
DAN SELAYANG PANDANG JAMINAN KESEHATAN NASIONAL

KOMUNITAS SADAR SEHAT | www.sadarsehat.org

Pengantar

“Wahai manusia! Jagalah badanmu, berilah makanan yang menyehatkan, memberi kekuatan, dan semangat!”-Yajur Weda 6.2

Semua orang tentu ingin tetap sehat. Sehat adalah keadaan keseimbangan yang sempurna, baik fisik, mental, dan sosial, tidak hanya bebas dari penyakit dan kelemahan. Sayangnya, tidak semua orang mampu menjaga gaya hidup yang sehat sehingga dewasa ini semakin banyak orang yang menderita berbagai penyakit, semakin banyak beban biaya kesehatan yang keluar, dan semakin menurun produktivitas mereka seiring kondisi kesehatan yang semakin lama semakin memburuk.

Memang benar bahwa selain faktor gaya hidup yang kurang sehat, terdapat faktor lain yang mempengaruhi derajat kesehatan masyarakat, seperti lingkungan, keturunan, dan pelayanan kesehatan masyarakat. Namun yang paling mudah untuk kita kendalikan tentunya adalah menjaga gaya hidup diri kita sendiri.

Berdasarkan pengalaman kami bekerja di fasilitas pelayanan kesehatan, sering kali masyarakat baru berobat setelah kondisinya parah dan terjadi berbagai komplikasi padahal penyakit tersebut dapat dicegah. Sebagai dokter, kami ingin masyarakat lebih teredukasi bukan hanya mengenai pencegahan penyakit namun juga mengenai pertolongan pertama pada kondisi medis yang umum dijumpai keluarga di rumah sebelum mencari pertolongan profesional.

Buku ini membahas 10 besar penyakit yang paling sering menjadi penyebab kematian di Indonesia (2015) beserta cara-cara pencegahannya. Selain itu, kami juga menyajikan petunjuk praktis merawat keluhan kesehatan yang sering dijumpai keluarga di rumah, panduan pola hidup bersih dan sehat,sert selayang pandang tentang Jaminan Kesehatan Nasional.

Dengan disajikannya pengetahuan dasar yang cukup tentang penyakit yang umum dijumpai di masyarakat, terlebih dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami oleh masyarakat luas, kami berkeyakinan buku ini dapat bermanfaat bagi setiap pembaca. Bagaimanapun buku ini hanya memberi pengetahuan umum dan bukan merupakan

pengganti saran profesional. Saat Anda tidak bisa menemukan jawaban atas masalah kesehatan Anda disini, atau ragu dengan satu kondisi medis, Anda sebaiknya segera menemui dokter Anda.

Terimakasih kepada segenap pihak yang telah terlibat dalam penyusunan buku ini. Buku ini dipersembahkan kepada Anda yang Sadar Sehat. Semoga dengan tubuh yang sehat, Anda dapat senantiasa menjalankan *Dharma* hidup di dunia.

Penyusun

Komunitas Sadar Sehat

DAFTAR ISI

10 Penyakit Paling Mematikan di Indonesia

1. Stroke.
2. Penyakit jantung iskemik.
3. Diabetes Melitus dengan komplikasi.
4. Tuberculosis paru.
5. Hipertensi atau tekanan darah tinggi dengan komplikasi.
6. Penyakit pernapasan, khususnya Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK).
7. Penyakit liver atau hati.
8. Akibat kecelakaan lalu lintas.
9. Pneumonia atau radang paru-paru.
10. Diare atau gastro-enteritis yang berasal dari infeksi.

Masalah Umum Kesehatan Keluarga di Rumah

1. Demam
2. Keringat berlebih
3. Gatal
4. Kelelahan
5. Mabuk
6. Sulit tidur
7. Pening atau mau pingsan
8. Stres
9. Depresi
10. Pelupa

Selayang pandang Jaminan Kesehatan Nasional

Tentang Komunitas Sadar Sehat

10 Penyakit Paling Mematikan di Indonesia

Stroke

Definisi

Stroke adalah penyakit saraf yang ditandai dengan gangguan fungsi saraf yang terjadi tiba-tiba, disebabkan oleh gangguan pembuluh darah di otak (pasokan darah ke otak terputus akibat penyumbatan atau pecahnya pembuluh darah).

Stroke adalah kondisi kesehatan yang serius yang membutuhkan penanganan cepat. Ketika pasokan darah yang membawa oksigen dan nutrisi ke otak terputus, maka sel-sel otak akan mulai mati. Karena itu semakin cepat penderita ditangani, kerusakan yang terjadi pun semakin kecil bahkan kematian bisa dihindari. Jika Anda menyaksikan orang lain terserang stroke, segera hubungi rumah sakit untuk meminta ambulans.

Penyebab

Pada dasarnya terdapat 3 kelompok penyebab stroke, yakni:

- gangguan pembuluh darah (misalnya akibat: faktor usia, penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi, sumbatan pembuluh darah akibat penumpukan kolesterol darah),
- gangguan komposisi darah (seperti darah terlalu kental, kadar racun yang tinggi akibat merokok, dan kekurangan sel darah merah atau anemia),
- gangguan aliran darah ke otak (biasa dialami oleh pasien yang memiliki riwayat penyakit/kelainan jantung)

Sering kali terdapat kombinasi dari beberapa penyebab stroke di atas. Sebagian penyebab di atas dapat dicegah (dengan gaya hidup yang sehat) sebagiannya lagi tidak dapat dicegah (karena faktor usia dan keturunan).

Tanda dan Gejala

Gejala stroke bisa bermacam-macam tergantung area otak yang mengalami kerusakan. Berikut adalah sejumlah gejala yang sering dialami penderita stroke:

- keluhan pada alat gerak, seperti kelumpuhan lidah yang menyebabkan cara bicara yang tidak jelas, cadel, pelo, kacau, atau ada juga penderita yang tidak bisa bicara sama sekali walau mereka terlihat sadar; pada penderita yang lebih parah dapat

terjadi kelemahan atau kelumpuhan pada separuh atau bahkan seluruh anggota gerak tubuh.

- keluhan pada alat perasa, misalnya kesemutan. Adapun jenis kesemutan pada penderita stroke sangat khas yakni kesemutan lokal di satu area tubuh atau bahkan hingga separuh tubuh.
- keluhan pada fungsi luhur, penderita tiba-tiba seperti orang pikun kalau diajak bicara jawabannya aneh-aneh, penderita juga dapat mengalami penurunan kesadaran, kacau atau pingsan mendadak.

Pencegahan

Hipertensi, kolesterol tinggi, dan kebiasaan merokok, merupakan kondisi yang paling sering memicu munculnya stroke. Beberapa kondisi medis dan gaya hidup tidak sehat juga dapat meningkatkan kemungkinan seseorang menderita stroke. Meskipun tidak semua faktor pemicu ini dapat Anda kendalikan, Anda dapat melakukan beberapa hal berikut untuk mencegah stroke;

- konsumsi makanan sehat
- pertahankan berat badan ideal
- olah-raga yang cukup
- tidak merokok
- batasi konsumsi alkohol
- kendalikan kadar kolesterol, tekanan darah, dan gula darah Anda
- kendalikan penyakit jantung Anda jika Anda memiliki penyakit jantung
- minum obat yang disarankan dokter Anda dengan benar
- penuhi kebutuhan cairan tubuh dengan minum yang cukup

Penyakit stroke yang ringan seringkali dapat kembali sehat seperti sediakala, namun stroke yang berat sering kali meninggalkan cacat (gejala sisa) dan butuh rehabilitasi jangka panjang untuk pulih kembali. Oleh karenanya penderita stroke membutuhkan dukungan mental dan emosional dari keluarga, bila perlu berkonsultasilah dengan psikolog, selain dengan dokter, perawat, dan fisioterapis Anda.

Penyakit jantung koroner

Definisi

Penyakit Jantung Koroner (PJK) atau penyakit jantung iskemik adalah penyakit yang disebabkan oleh penyempitan pembuluh darah arteri jantung (pembuluh darah koroner). Sebagaimana halnya organ tubuh lain, jantung juga memerlukan zat makanan dan oksigen agar dapat memompa darah ke seluruh tubuh. Pasokan zat makanan dan darah ini harus selalu lancar karena jantung bekerja keras tanpa henti, pembuluh darah koroner lah yang memiliki tugas untuk memasok darah ke jantung.

Penyempitan pembuluh darah koroner paling sering disebabkan oleh adanya timbunan lemak di dalam pembuluh koroner jantung. Selain dapat mengurangi aliran darah ke jantung, timbunan lemak ini juga dapat menyebabkan terbentuknya penggumpalan darah yang jika dibiarkan dapat membuat aliran darah ke jantung terhambat sepenuhnya dan serangan jantung pun terjadi.

Penyebab

Faktor penyebab PJK diantaranya merokok, kolesterol tinggi, kencing manis, dan faktor keturunan.

Tanda dan Gejala

Kunci mencegah terjadinya serangan jantung adalah melindungi kesehatan jantung Anda sendiri dan mengetahui tAnda-tAnda bahaya dari serangan jantung.

Berikut ini adalah beberapa tAnda dan gejala yang biasa muncul saat mengalami serangan jantung:

- nyeri dada atau rasa tidak nyaman di dada
- nyeri atau rasa tidak nyaman di ulu hati, lengan kiri, leher, rahang, hingga ke punggung
- sesak nafas

- mual
- pusing
- keringat dingin

Pencegahan

Menjaga tekanan darah dan kolesterol agar dalam batas normal secara signifikan dapat menjauhkan Anda dari kemungkinan mengalami penyakit jantung. Beberapa pola hidup dan pengaturan diet sehat juga dapat membantu, seperti:

- mengikuti saran dokter untuk minum obat yang diperlukan secara teratur
- kurangi konsumsi garam dan kolesterol, perbanyak konsumsi buah dan sayuran
- olahraga secara teratur (paling tidak 150 menit dalam seminggu), misalnya berjalan kaki selama 10 menit sebanyak 3 kali sehari, 5 hari dalam seminggu.
- Hindari konsumsi alkohol yang berlebih
- Berhenti merokok
- Kuasai cara mengendalikan stress (*stress management*)

Diabetes Melitus dengan Komplikasi

Definisi

Diabetes adalah penyakit jangka panjang yang ditandai dengan kadar gula darah yang sangat tinggi. Di dalam tubuh, yang mengatur kadar gula darah adalah hormon insulin. Jika tubuh kekurangan insulin atau jika insulin tidak bekerja sebagaimana mestinya, maka gula (sari pati makanan yang kita makan) tidak dapat diubah menjadi sumber energi oleh tubuh, sehingga kadar gula dalam darah akan meningkat drastis.

Seiring berjalannya waktu, penderita diabetes dapat mengalami komplikasi penyakit yang serius apabila tidak memelihara kesehatan tubuhnya. Berikut adalah komplikasi yang kerap dialami oleh penderita diabetes:

- Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah
Penderita diabetes yang tidak mengontrol gula darahnya dengan baik berisiko menderita penyakit jantung dan stroke.
- Penyakit Mata
Diabetes menjadi penyebab utama penderitanya kehilangan penglihatan. Penyakit mata yang kerap diderita oleh diabetesi adalah katarak, glaukoma, dan diabetik retinopati.
- Penyakit Ginjal
Komplikasi pada ginjal kerap dialami oleh penderita diabetes. Pasalnya, kadar gula darah tinggi yang dimiliki penderita diabetes sangat mempengaruhi kondisi kesehatan ginjal. Jika ginjal gagal berfungsi maka akan dibutuhkan cuci darah rutin atau transplantasi ginjal.

Namun, para penderita diabetes tidak perlu cemas karena komplikasi penyakit diabetes melitus dapat dicegah jika Anda sadar akan pentingnya hal ini dan mau melakukannya.

Penyebab

Para ahli menyakini diabetes disebabkan karena kombinasi antara faktor lingkungan dan genetik. Penyakit baru akan muncul ketika gaya hidup (misalnya, faktor kegemukan, kalori

yang dimasukkan lebih banyak dibanding kalori yang dikeluarkan) terjadi pada orang yang memiliki faktor keturunan diabetes.

Sejumlah penelitian mengungkapkan bahwa orang dengan kondisi berikut memiliki kemungkinan yang lebih besar menderita diabetes:

- Usia > 45 tahun
- Memiliki tubuh yang gemuk
- Memiliki tekanan darah tinggi (hipertensi)
- Memiliki riwayat keluarga / keturunan diabetes
- Memiliki penyakit jantung koroner
- Memiliki beban stress yang tinggi

Tanda dan Gejala

Ada banyak variasi gejala diabetes, beberapa di antaranya:

- Sering buang air kecil, terutama malam hari
- Sering merasa haus
- Sering merasa lapar
- Sering kelelahan.
- Berkurangnya massa otot dan turunnya berat badan (tubuh menjadi semakin kurus)
- Memiliki luka yang tidak kunjung sembuh
- Perlahan mata menjadi kabur

Konsultasikanlah kepada dokter jika Anda merasakan gejala-gejala di atas sehingga Anda dapat melakukan deteksi dini, bila perlu diterapi untuk menghindari komplikasi diabetes. Untuk itu, pertama-tama Anda akan dianjurkan melakukan cek darah agar dapat mengetahui kadar gula darah dalam tubuh Anda.

Pencegahan

Terapkan gaya hidup sehat dan patuhi nasehat yang dokter Anda sarankan. Meski mungkin pada awalnya tidak mudah, namun ini sangat penting demi kesehatan Anda. Karena tanpa kepatuhan dari pasien sendiri, terapi yang dokter berikan akan tidak optimal.

Tuberculosis Paru

Definisi

Tuberkulosis paru (TBC Paru) adalah terjadinya infeksi pada paru-paru yang disebabkan oleh bakteri *Mycobacterium tuberculosis*. Penyakit yang menyerang paru-paru ini merupakan penyakit menular yang menyebabkan masalah kesehatan yang luas. Indonesia merupakan lima besar negara dengan pengidap TBC terbanyak di Asia Tenggara.

Angka kematian dan kesakitan penyakit TBC tergolong tinggi. Beberapa faktor yang mempengaruhi timbulnya penyakit TBC adalah faktor kekebalan tubuh penderita, keganasan kuman penyebab, dan lingkungan yang mendukung untuk penyebaran penyakit TBC.

Penyebab

Bakteri *Mycobacterium tuberculosis* merupakan penyebab terjadinya TBC paru. Bakteri ini masuk dari udara melalui saluran pernapasan penderita TBC aktif. Kuman ditularkan melalui bersin, atau dahak dari penderita batuk. Penularan TBC tidak semudah penularan flu. Penularannya membutuhkan beberapa waktu. Semakin lama seseorang terpajan atau berinteraksi dengan pengidap TBC aktif maka akan semakin besar risiko penularannya.

Perlu diketahui bahwa tidak semua bakteri TBC yang masuk kedalam paru-paru akan menyebabkan infeksi TBC aktif. Terdapat kasus dimana kuman TBC masuk dan mengendap dalam paru-paru namun tidak menimbulkan gejala apapun sampai suatu saat nanti mejadi aktif. Fase ini disebut fase laten. Pengidap fase laten tidak menularkan pada orang lain. Namun apabila sistem kekebalan tubuh kalah melawan bakteri maka akan timbul TBC aktif.

Beberapa kelompok orang yang rentan terkena TBC:

- Orang yang tinggal di pemukiman padat dan kumuh.
- Penderita dengan sistem kekebalan tubuh yang rendah, seperti HIV/AIDS, diabetes, atau sedang menjalani kemoterapi.
- Orang yang kekurangan gizi atau malnutrisi.
- Pecandu narkoba.
- Perokok.
- Anak-anak dan manula.

Tanda dan gejala

Saat bakteri TBC masuk kedalam tubuh tidak akan langsung menimbulkan gejala. Saat sistem kekebalan tubuh menurun maka bakteri TBC akan mulai aktif merusak jaringan paru-paru. Beberapa gejala yang muncul pada penderita TBC paru adalah:

- Batuk kering yang berlangsung selama lebih dari 1 bulan.
- Batuk disertai darah.
- Sesak napas.
- Berkeringat dingin pada malam hari.
- Penurunan berat badan.

Pencegahan

- Vaksinasi BCG pada anak-anak, remaja atau dewasa yang belum mendapatkannya saat bayi. Vaksinasi dapat di booster untuk memastikan keefektifannya.
- Gunakan masker pada tempat umum yang ramai atau saat berinteraksi dengan pengidap TBC.
- Jaga kekebalan tubuh dengan olahraga dan mengonsumsi makanan sehat.
- Segera konsultasikan kepada dokter apabila mengalami keluhan serupa untuk melakukan pemeriksaan dahak dan rontgen dada apabila diperlukan.

Pada pengidap TBC aktif, langkah berikut dapat berguna untuk mencegah penyebaran ke keluarga:

- Tutup mulut dengan masker saat tertawa, bersin atau batuk.
- Tidak tidur sekamar dengan orang lain setidaknya beberapa minggu setelah dinyatakan sembuh.
- Pastikan rumah Anda memiliki ventilasi yang baik dengan sering membuka jendela agar udara segar dapat masuk.

Penyakit TBC tergolong serius. Apabila dibiarkan dapat menyebar ke bagian tubuh lain seperti otak, tulang dan kelenjar getah bening. Namun penyakit ini dapat disembuhkan dengan pemberian kombinasi antibiotik yang harus dihabiskan pengidap TBC dalam waktu tertentu. Masa penyembuhan TBC berbeda-beda pada setiap orang tergantung daya tahan tubuh dan tingkat keparahan kuman penyebab. Kondisi pengidap akan mulai membaik dan tidak lagi

menularkan kuman setelah 2-3 minggu pengobatan. Tetapi untuk memastikan kesembuhan total, pengobatan harus dilakukan dokter selama 6-9 bulan.

Tekanan darah tinggi dengan komplikasi

Definisi

Saat jantung Anda berdetak, ia memompa darah ke seluruh tubuh untuk membawa sumber energi dan oksigen yang dibutuhkan oleh tubuh. Aliran darah ini menekan dinding pembuluh darah. Kekuatan tekanan inilah yang disebut dengan “tensi” atau “tekanan darah”.

Tekanan darah orang dewasa normal berkisar 120/80 mmHg. Disebut tekanan darah tinggi atau hipertensi jika tekanan darah secara konsisten lebih dari 140/90.

Perlahan tapi pasti, hipertensi yang tidak dikontrol dapat merusak organ dalam tubuh, meningkatkan resiko serangan jantung, stroke, kerusakan jantung, ginjal, saraf, gangguan memori seperti demensia, bahkan, komplikasi yang paling fatal adalah kematian.

Penyebab

Hipertensi hampir tidak memiliki penyebab tunggal, biasanya terdapat beberapa faktor seperti kebiasaan buruk: merokok/minum alkohol, suka makan banyak garam dan lemak, kurang berolah raga, kegemukan, dan faktor pikiran seperti stress. Keturunan dan usia, juga merupakan faktor resiko seseorang terkena hipertensi.

Tanda dan Gejala

Beberapa orang akan mengeluh sakit kepala atau kaku di bagian tengkuk bila tekanan darah / tensinya di atas normal. Sayangnya, pasien tidak menyadari adanya gejala atau menganggap gejala yang muncul adalah akibat dari kondisi lainnya. Sehingga pendeteksian dini dapat terlewat begitu saja.

Pencegahan

Bagi Anda yang tidak memiliki hipertensi, pencegahan ditujukan agar Anda senantiasa terhindar dari hipertensi. Sementara bagi Anda yang memang memiliki hipertensi, pencegahan berikut dapat menghindarkan Anda dari komplikasi hipertensi.

- Kurangi konsumsi garam
Mengonsumsi terlalu banyak garam dapat meningkatkan tekanan darah. Ada garam yang “tersembunyi” dalam banyak jenis makanan. Contohnya ikan laut.
- Kurangi konsumsi kopi
Dari beberapa penelitian yang telah dilakukan, mengonsumsi kopi lebih dari 1 cangkir perhari dapat meningkatkan resiko munculnya hipertensi.
- Konsumsi lebih buah dan sayuran
Lima atau lebih porsi buah dan sayuran setiap hari dapat membantu Anda menurunkan tekanan darah. Nikmati seporsi 80 gram buah segar sebelum makan pasti akan menyenangkan.
- Hindari merokok/minum alkohol
Merokok dan minum terlalu banyak alkohol dapat meningkatkan tekanan darah. *Tuak, arak*, termasuk diantaranya.
- Kendalikan stress
Pelajari cara-cara mengendalikan stress; perbanyak bersyukur, dan berbahagia. Meditasi adalah salah satu caranya.
- Minum obat penurun tensi
Umumnya orang dengan hipertensi membutuhkan satu atau lebih obat untuk mengontrol tekanan darahnya.
- Jaga berat badan yang sehat
Kelebihan berat badan dapat meningkatkan tekanan darah. Diet sehat dan olahraga teratur dapat membantu Anda menjaga berat badan sehat, dan menjaga jantung dan pembuluh darah Anda dalam kondisi baik.

Penyakit pernapasan, khususnya Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK)

Definisi

Penyakit paru obstruktif kronis (PPOK) adalah penyakit paru dimana terjadi hambatan aliran udara yang berlangsung lama akibat gangguan fungsi paru yang bersifat reversibel (dapat kembali normal) atau ireversibel (tidak dapat kembali normal).

Keterbatasan aliran udara yang kronis sering bertambah buruk seiring dengan berjalannya waktu. Di dunia, PPOK menjadi penyebab kematian nomor 3 yang membunuh lebih dari 3 juta orang pada tahun 2012 dimana diprediksi angka ini akan terus meningkat. PPOK biasanya mengenai usia tua dan lebih sering terjadi pada laki-laki.

Penyebab

Beberapa faktor resiko yang menyebabkan PPOK adalah :

1. Paparan asap rokok
2. Polusi udara karena asap kendaraan, debu atau bahan kimia.
3. Faktor usia, dimana meningkatnya usia semakin rentan terkena karena perjalanan PPOK sangat lama dan menahun. Usia terkena sekitar 35-40 tahun keatas.

Tanda dan gejala

Beberapa gejala yang muncul pada penderita PPOK adalah:

- Batuk-batuk lama minimal 3 bulan tanpa penyebab lain.
- Sesak napas.
- Badan mengurus dan membungkuk.

Gejala serangan gangguan pernapasan pada PPOK dapat terjadi tiba-tiba. Gejala serangan akan semakin parah seiring sering kambuhnya penyakit ini.

Pencegahan

PPOK merupakan penyakit yang belum dapat disembuhkan, pengobatan hanya dilakukan untuk meringankan gejala dan mencegah perkembangan penyakit menjadi lebih parah. Adapun langkah yang dapat dilakukan untuk mencegah PPOK dan perburukannya adalah:

- Stop merokok.
- Gunakan masker saat berkendara atau bekerja pada tempat yang berasap.
- Segera memeriksakan diri ke dokter apabila mengalami batuk lebih dari 1 minggu.
- Jaga pola hidup sehat dengan makanan bergizi dan berolahraga.
- Apabila sudah mengalami penyakit PPOK, ikuti aturan dokter untuk pengobatan serta lakukan kontrol rutin.

Penyakit liver atau hati

Definisi

Jika kita mendengar istilah penyakit liver, hal tersebut sebenarnya merupakan kumpulan penyakit yang sangat bervariasi. Terdapat banyak jenis penyakit hati, beberapa diantaranya adalah perlemakan hati, peradangan hati (hepatitis), pengerasan hati (sirosis hepatis), dan infeksi pada hati yang disebabkan oleh infeksi parasit, virus dan bakteri. Pada saat ini akan dibahas mengenai sirosis hepatis atau pengerasan hati.

Sirosis hepatis merupakan penyakit hati yang berlangsung lama sampai terjadi pengerasan hati. Selama terjadi kerusakan pada hati akibat penyebab tertentu, hati mencoba memperbaiki diri sehingga muncullah jaringan parut pada hati. Kerusakan pada hati ini akan menimbulkan penurunan fungsi hati.

Selama ini, kita mengetahui hati memiliki fungsi yang berat dalam tubuh diantaranya:

- Menetralkan racun atau unsur berbahaya.
- Membantu menyimpan cadangan makanan.
- Memproses makanan, obat-obatan dan nutrisi yang masuk kedalam tubuh kita.
- Membentuk zat untuk membantu penggumpalan darah, pengiriman oksigen, dan kekebalan tubuh.
- Mengubah lemak jahat menjadi lemak baik.
- Menghasilkan zat empedu untuk membantu mencerna makanan.

Kerusakan yang terjadi pada hati tidak bisa diperbaiki lagi sehingga akhirnya hati tidak dapat berfungsi dengan benar. Istilahnya adalah gagal hati.

Penyebab

Beberapa kondisi yang menyebabkan sirosis hepatis adalah:

- Virus hepatitis B dan C
- Konsumsi alkohol yang berlebihan
- Kuman penyebab penyakit seperti parasit dan bakteri.

Tanda dan gejala

Pada tahap awal sirosis hepatis tidak menimbulkan gejala yang signifikan. Pada awal fase, perubahan yang terjadi hanya dapat dilihat pada pemeriksaan rutin darah dimana terdapat peningkatan enzim hati. Pada tahap lanjut dimana fungsi hati sudah berkurang secara bermakna akan menimbulkan gejala seperti:

- Sering lemas
- Mual dan muntah serta tidak nafsu makan
- Mata dan kulit menjadi kuning
- Nyeri perut bagian kanan atas
- Bengkak pada kaki dan perut membesar
- Mudah memar dan berdarah
- Muntah darah dan berak hitam

Pencegahan

- Batasi mengkonsumsi alkohol.
- Istirahat cukup dan kurangi stress.
- Mengubah pola makan, ganti daging berkaki empat dengan ayam atau ikan, perbanyak konsumsi buah dan sayur.
- Kontrol gula darah dan kolesterol secara rutin.
- Kurangi berat badan terutama pada yang memiliki kegemukan pada daerah perut.
- Mencegah terjangkit Hepatitis B dan C dengan menghindari seks bebas dan tidak berbagi jarum suntik pada sesama pengguna narkoba. Hal ini karena Hepatitis B dan C dapat menular melalui darah.

Sebelum terjadinya gagal hati, proses perkembangan penyakit terjadi secara perlahan-lahan sehingga pengobatan pada sirosis hepatis hanya bersifat memperlambat perburukan penyakit.

Kecelakaan lalu lintas

Definisi

Kecelakaan lalu lintas adalah kejadian dimana sebuah kendaraan bermotor bertabrakan dengan benda lain di jalan raya sehingga dapat menimbulkan kerusakan. Indonesia menempati urutan kelima di dunia sebagai negara dengan jumlah kematian terbanyak akibat kecelakaan lalu lintas. Tercatat rata-rata 120 jiwa korban tewas tiap harinya karena kecelakaan lalu lintas. Setiap kendaraan memiliki kemungkinan untuk mengalami kecelakaan lalu lintas baik mobil, sepeda motor, truk, angkutan umum, bis, dan sebagainya. Sebagian besar kecelakaan lalu lintas yang terjadi adalah kecelakaan sepeda motor. Para korban cenderung adalah laki-laki. Kecelakaan lalu lintas paling sering menyebabkan terjadinya cedera pada tubuh korban, cedera kepala, patah tulang dan sampai menimbulkan kematian.

Penyebab

Kecelakaan lalu lintas disebabkan oleh banyak penyebab, diantaranya:

- Pengemudi mengantuk/ mabuk: tubuh yang lelah, perjalanan panjang, kurang tidur, atau dalam pengaruh alkohol.
- Kurangnya konsentrasi: berkendara sambil berbicara, melamun, mendengarkan lagu, menggunakan alat komunikasi, merokok, makan minum, dan sebagainya yang menyebabkan pengendara kurang responsif dalam merespon sesuatu yang terjadi secara tiba-tiba.
- Kurang menguasai kendaraan: tidak mahir berkendara namun nekat berkendara.
- Tidak mematuhi rambu-rambu lalu lintas: menerobos lampu merah, berkendara melawan arah, berkendara dengan kecepatan tinggi, tidak memiliki SIM, tidak memakai helm..
- Kerusakan teknis: rem blong, ban pecah, mesin terbakar, dan sebagainya.

Pencegahan

Beberapa upaya untuk mengurangi resiko kecelakaan lalu lintas :

- Memeriksa kendaraan secara berkala: spion, rem, angin pada ban kendaraan, lampu sorot, lampu *signing* dan klakson.

- Gunakan alat pengaman yaitu helm terstAndar saat menggunakan motor dan sabuk pengaman bila menggunakan mobil.
- Bersikap sabar saat berkendara.
- Berkonsentrasi saat berkendara dan tidak melakukan aktivitas lain selain mengemudi.
- Tidak menggunakan kecepatan tinggi saat berada di jalan raya.
- Patuhi rambu-rambu lalu lintas dan marka jalan.
- Tidak berkendara saat sedang tidak sehat, mengantuk atau berada dibawah pengaruh alkohol.

Setiap elemen pengendara wajib tertib dan disiplin dalam berkendara agar tidak merugikan diri sendiri dan pengendara lain. Dengan begitu diharapkan dapat mengurangi angka kecelakaan lalu lintas. Hal ini dapat dimulai dari diri sendiri dan kemudian ditularkan kepada orang lain.

Pneumonia atau Radang Paru-paru

Definisi

Pneumonia atau yang sering disebut dengan paru-paru basah adalah infeksi pada gelembung udara paru-paru dimana terdapat cairan didalamnya karena proses infeksi. Pneumonia dapat terjadi pada satu bagian paru atau pada kedua paru.

Untuk mendiagnosis pneumonia, Anda akan diperiksa secara fisik terlebih dahulu oleh dokter dimana pada pemeriksaan paru-paru dengan stetoskop akan terdengar adanya suara napas yang tidak normal pada paru-paru. Selain itu juga dapat dilakukan rontgen dada untuk menegakkan diagnosis.

Pneumonia dapat menyebabkan kematian bila tidak dikelola dengan baik terutama apabila terjadi pada usia bayi dan lansia. Hal ini terjadi karena bayi dan lansia memiliki sistem kekebalan tubuh yang rendah.

Penyebab

Pneumonia dapat disebabkan oleh virus, bakteri, maupun jamur. Pneumonia yang disebabkan oleh virus contohnya virus influenza, sedangkan untuk pneumonia yang disebabkan oleh jamur dapat terjadi pada penderita yang memiliki tingkat kekebalan tubuh yang rendah terutama pada penderita HIV/AIDS. Pneumonia oleh karena bakteri adalah pneumonia yang paling sering terjadi diantara penyebab yang lain dimana bakteri penyebab yang tersering bernama bakteri *Streptococcus pneumoniae*.

Berdasarkan sumber tempat penularannya, kuman pneumonia dapat ditularkan dari dalam rumah sakit atau dari luar rumah sakit. Kuman yang berasal dari dalam rumah sakit memiliki keganasan yang lebih tinggi dibandingkan yang diluar rumah sakit sehingga dikaitkan dengan penanganan yang lebih sulit.

Tanda dan gejala

Gejala dari Pneumonia adalah sebagai berikut:

- Batuk kering atau berdahak dan dapat berisi darah.
- Nyeri dada seperti tertusuk-tusuk.

- Dapat disertai demam > 38°C.
- Napas cepat atau kesulitan bernapas.

Pencegahan

- Melakukan vaksinasi pneumonia pada penderita yang rentan terkena seperti anak-anak dan lansia.
- Stop merokok dan alkohol, karena dapat menurunkan daya tahan paru-paru sehingga menyebabkan lebih mudah terkena kuman.
- Rajin berolahraga untuk mempertahankan daya tahan tubuh.
- Jaga kebersihan diri seperti sering mencuci tangan untuk menghindari kuman agar tidak masuk ke saluran pernapasan.

Diare akibat infeksi

Definisi

Diare merupakan berak lembek atau encer dengan frekuensi yang lebih sering dari biasanya yaitu terjadi lebih dari 3 kali dalam sehari. Pada umumnya diare terjadi karena mengonsumsi makanan atau minuman yang terkontaminasi virus, bakteri atau parasit. Diare umumnya hanya berlangsung beberapa hari, namun sebagian kasus memanjang sampai berminggu-minggu.

Diare merupakan salah satu masalah besar di Indonesia. Diare dapat berdampak fatal apabila penderita mengalami kehilangan cairan dari tubuh. Oleh karena itu diare tidak boleh dianggap remeh walau merupakan kondisi yang umum terjadi.

Pada diare terjadi kerusakan pada usus atau terjadinya proses peradangan di usus akibat serangan dari kuman penyebab. Saat terdapat bahan mengancam yang masuk ke saluran pencernaan, maka tubuh berusaha mengeluarkan racun tersebut dengan proses diare sehingga penyerapan zat yang terkontaminasi tersebut berkurang.

Penyebab

Diare disebabkan oleh kuman yang dapat berupa virus dan bakteri, dapat juga terjadi karena tidak toleran terhadap bahan makanan tertentu, efek psikologis atau efek samping obat tertentu. Pada anak-anak paling sering terjadi diare yang disebabkan oleh virus sedangkan pada dewasa lebih sering disebabkan oleh bakteri.

Beberapa kebiasaan dapat menimbulkan diare yaitu:

- Jarang mencuci tangan menggunakan sabun setelah buang air besar dan sebelum makan.
- Buang air besar tidak pada tempatnya.
- Makan-makanan disembarang tempat yang tidak terjamin kebersihannya.
- Mengonsumsi air yang kurang bersih.

Tanda dan gejala

Beberapa gejala diare dapat adalah sebagai berikut:

- Buang air besar lembek atau encer dengan frekuensi yang lebih dari 3 kali sehari.

- Nyeri perut seperti melilit.
- Dapat disertai muntah-muntah.
- Kadang-kadang disertai demam.
- Muncul tAnda-tAnda dehidrasi seperti bibir kering, buang air kecil yang sedikit, gelisah sampai penurunan kesadaran.

Apabila terjadi gejala diare yang terus-menerus atau muntah yang terus menerus, terdapat darah dan lendir dalam tinja, tidak mau makan dan minum, gelisah, atau kesadaran yang menurun segera periksa ke dokter terdekat untuk mendapat penanganan yang segera.

Pencegahan

- Mencuci tangan yang bersih menggunakan sabun setelah buang air besar dan sebelum makan.
- Makan-makanan yang terjamin kebersihannya.
- Buang air besar pada tempatnya.
- Tindakan awal apabila terkena diare adalah pemberian cairan yang cukup dengan memberikan oralit atau pada bayi dengan pemberian ASI yang cukup.

Masalah Umum

Kesehatan Keluarga di Rumah

Demam

Saat demam, suhu tubuh naik di atas 37° . Demam adalah salah satu cara dimana tubuh beraksi terhadap infeksi, akibat dari penyakit yang disebabkan adanya mikroba dalam tubuh, misalnya virus seperti flu, atau bakteri pada infeksi tenggorokan, dada, saluran kemih. Kadang demam juga dapat disebabkan oleh karena serangan panas, terbakar matahari, atau reaksi obat. Awalnya Anda merasa hangat, namun jika suhu tubuh semakin tinggi Anda akan kedinginan dengan kulit memerah, Anda dapat mengalami dehidrasi jika demam demam tidak turun.

Peringatan

Cari bantuan medis segera jika

- Suhu Anda diatas 39,4°C
- Anda mengalami sakit kepala, sensitif dengan matahari, leher kaku, dan/atau bercak merah pada kulit
- Anda merasa mengantuk atau bingung
- Anda sulit bernafas

Segera hubungi dokter

Jika Anda merasa lemah dan/atau jika ada gejala spesifik bersama demam, seperti sakit telinga, bercak/ruam kemerahan, atau batuk dengan dahak.

Yang dapat Anda lakukan

Lakukan hal yang berikut bersama pengobatan dari dokter Anda :

- Istirahat, Anda tak perlu tidur terus-menerus, tapi jangan terlalu banyak bergerak. Jangan pergi bekerja apalagi bekerja berat.
- Konsumsi obat penghilang nyeri
- Minum sedikitnya 8 gelas air putih, Anda juga bisa mengkonsumsi jus buah yang encer, untuk mencegah dehidrasi. Hindari minuman berkafein seperti teh, kopi, atau minuman berenergi. Cobalah cobalah sup atau kaldu jika Anda tidak nafsu makan.
- Buat badan sejuk, tapi hindari dingin. Gunakan pakaian ringan dan longgar.

- Untuk mengecek suhu tubuh, gunakan thermometer digital, lebih praktis.
- Jika Anda menggigil gunakanlah selimut tipis.
- Jika Anda merasa panas dan berkeringat, gunakan spon untuk mengusap wajah dengan air hangat.

Obat

Obat-obatan seperti paracetamol dan ibuprofen akan mengurangi demam, meredakan sakit kepala dan nyeri otot. Segera gunakan salah satu obat tersebut ketika Anda demam.

Teknik praktis

Jika Anda menggunakan thermometer digital, gunakan thermometer yang ditaruh di mulut atau ketiak, atau thermometer aural yang ujungnya dimasukkan ke telinga. Thermometer yang digunakan di dahi tidak akurat.

Saran medis lebih lanjut

Kunjungi dokter jika

- Suhu tubuh terus naik meskipun sudah diusahakan menurunkannya.
- Demam tidak turun dalam 2 hari dan/atau ada gejala lainnya.

Keringat berlebih

Hampir semua orang berkeringat banyak saat berolahraga atau di udara panas, tapi beberapa orang berkeringat secara berlebihan. Keringat berlebih umumnya terjadi pada remaja namun dapat berlanjut sepanjang hidup. Orang yang banyak keringat lebih mudah terkena infeksi jamur kulit. Meskipun beberapa orang secara alamiah lebih rentan dengan masalah ini, beberapa faktor seperti stress dan kegelisahan dapat berperan. Keringat berlebih kadang kala terjadi pada wanita menjelang menopause, atau sebagai akibat kondisi seperti kelenjar tiroid yang terlalu aktif.

Segera hubungi dokter

Kunjungi dokter jika:

- Keringat berlebih berlanjut atau tidak seperti biasanya
- Anda kehilangan berat badan

Yang dapat Anda lakukan

Ada beberapa perawatan di rumah untuk mengurangi keringat dan bau badan.

- Berendam atau mandi sekurangnya dua kali sehari dengan air hangat, lalu keringkan tubuh Anda
- Gunakan antiperspirant atau dengan deodorant. Jika produk biasa tidak bekerja, coba yang mengandung aluminium klorida.
- Gunakan baju dalam dan baju bersih setiap hari. Gunakan yang berbahan katun, khususnya pakaian yang bersentuhan langsung ke kulit. Hindari pakaian ketat.
- Jika kaki Anda berkeringat, gunakan sepatu kulit dan kaos kaki katun, dan ganti secara teratur. Telanjang kaki atau gunakan sandal sebisa mungkin.
- Minum setidaknya delapan gelas sehari, untuk menggantikan cairan tubuh yang hilang. Hentikan minum alkohol atau minuman berkafein, khususnya minuman panas.
- Hindari masakan berbumbu yang membuat Anda memiliki bau badan saat berkeringat, termasuk bawang merah dan bawang putih.
- Jika Anda berkeringat saat gelisah, coba lakukan teknik mengurangi stress.
- Jika Anda kelebihan berat badan, coba kurangi berat Anda.

Obat

- Antiperspiran dan deodorant

Antiperspirant menutup pori-pori yang menghasilkan keringat, sedangkan deodorant menyerang bakteri di kulit yang menyebabkan bau badan. Banyak produk yang merupakan kombinasi dari keduanya. Gunakan setiap hari setelah mandi. Jika Anda mengalami iritasi kulit, gunakan produk yang hipoalergi. Bedak kaki bisa digunakan untuk mengurangi kelembaban dan bau pada kaki.

- Larutan aluminium klorida

Larutan ini dapat mengobati keringat berlebih di ketiak, tangan, dan kaki. Biasanya berupa *roll on* yang dibersihkan setiap malam hari setelah penggunaan. Kurangi penggunaan jika keringat berkurang. Jangan gunakan pada kulit yang iritasi, atau dekat dengan mata dan bibir, atau kurang dari 12 jam setelah mencukur.

Saran medis lebih lanjut

Kunjungi dokter jika:

- Anda tetap berkeringat berlebih atau bau badan setelah mengikuti saran di atas.
- Anda mengalami gejala lainnya bersama dengan keringat berlebih.

Gatal

Gatal adalah masalah kecil, tapi terus menggaruk dapat merusak kulit Anda dan membuat masalahnya memburuk. Area kecil gatal dapat disebabkan oleh gigitan serangga atau terjadi bersama reaksi kemerahan akibat tanaman, logam, zat kimia, atau kosmetik. Area yang lebih besar mungkin akibat kulit kering, panas, biang keringat, kurap atau *scabies*, atau penyakit kulit seperti eksim dan psoriasis. Gatal di seluruh tubuh dapat pula diakibatkan oleh diabetes, masalah pada organ hati, atau reaksi alergi obat. Stress dan kegelisahan dapat menyebabkan gatal menjadi semakin parah.

Segera hubungi dokter

Konsultasikan ke dokter jika Anda pikir gatal mungkin disebabkan oleh obat yang diresepkan (alergi obat).

Yang dapat Anda lakukan

Langkah berikut dapat mengurangi gatal:

- Coba hindari menggaruk, dan kuku dijaga tetap pendek untuk mengurangi luka dan mencegah infeksi.
- Bubuhi kompres dingin. Rendam handuk muka yang masih bersih dalam air dingin, peras, kemudian taruh di tempat yang gatal. Ulangi jika perlu.
- Bubuhkan larutan yang mendinginkan seperti cairan *calamine* dan krem *crotamiton*.
- Oleskan krem *hidrokortison* dosis ringan untuk area yang merah, gatal akibat iritan (produk pembersih atau perhiasan logam). Krem juga membantu gatal akibat gigitan serangga.
- Minum tablet *antihistamin* untuk mengurangi gatal yang membuat Anda terbangun sepanjang malam, krem *antihistamin* dapat pula digunakan untuk mengobati gatal akibat gigitan serangga.
- Lembabkan kulit Anda, jangan biarkan kulit kering.
- Jika stress memperparah gatal, coba latihan nafas dalam dan teknik relaksasi otot.
- Jika mungkin hindari lingkungan panas atau lembab.
- Pakai baju longgar dari serat alami, hindari kain wol.

Obat

- Cairan *calamine*, mempunyai efek menyejukkan. Oleskan di area yang gatal, dapat diulang penggunaannya seperlunya.
- Laruran *crotamiton* membantu mengurangi iritasi dan gatal pada kulit.
- Krem *hidrokortison*, mengurangi gatal dan merah, berguna mengobati reaksi alergi yang juga terjadi pada gigitan serangga. Jangan gunakan pada anak di bawah 10 tahun tanpa resep dokter.
- *Antihistamin*, seperti CTM (*Chlorpheniramine maleat*) digunakan secara oral (diminum) untuk mengurangi rasa gatal. Beberapa jenis obat ini membuat Anda mengantuk. Antihistamin dalam bentuk krem dapat digunakan untuk gigitan serangga.

Pencegahan

Hindari pemicu gatal, coba identifikasi apa penyebab dan yang membuatnya parah. Catat kapan Anda merasa gatal dan produk apa yang digunakan atau jenis baju yang dikenakan. Jika gatal disebabkan oleh produk untuk kulit, ubah ke jenis yang lebih ringan tanpa parfum. Jika ini disebabkan oleh produk pembersih, gunakan yang non biological.

Saran medis lebih lanjut

Atur jadwal ke dokter jika:

- Gatal tidak berkurang setelah satu minggu.
- Ada gejala lain, kulit dan mata menguning, bengkak, atau kehilangan berat badan.

Kelelahan

Semua orang merasa lelah setelah kegiatan fisik atau setelah lama bekerja keras. Tidur malam yang baik biasanya mengatasi masalah ini, tapi kadang kelelahan berlangsung berhari-hari dan mengganggu kegiatan harian. Penyebab yang sering terjadi adalah akibat sulit tidur, stress, atau jika mengalami kesedihan mendalam seperti adanya kematian. Diet (pola makan) yang tidak sehat dan tidak berolahraga juga bisa menjadi penyebab. Kondisi sakit seperti misalnya infeksi flu atau infeksi demam berdarah, juga dapat menyebabkan kelelahan beberapa hari – minggu setelahnya. Kadang kelelahan bisa menetap jika disebabkan oleh kondisi penyakit tertentu seperti anemia atau gangguan hormon tiroid.

Segera hubungi dokter

Buat jadwal ke dokter jika:

- Kelelahannya menetap dan tidak membaik dengan istirahat/tidur yang cukup.
- Anda sering merasa lelah tanpa alasan yang jelas.

Yang dapat Anda lakukan

Coba ikuti beberapa pendekatan ini untuk mengembalikan energi Anda:

- Bahkan jika Anda sangat sibuk, tidurlah dengan cukup di malam hari. Terlalu sibuk dan mencoba membayar hutang tidur di akhir pekan akan mengganggu 'jam tubuh' Anda dan membuat Anda semakin lelah.
- Jangan melewatkan sarapan Anda, termasuk sayuran segar, buah, sereal, roti gandum, dan juga nasi. Kurangi makanan berlemak seperti keju, telur, daging merah, juga garam dan gula yang berlebih.
- Periksalah apakah Anda kelebihan berat badan atau justru terlalu kurus. Jika perlu mengurangi berat badan, lakukan bertahap.
- Olahraga teratur di udara terbuka, khususnya jika Anda bekerja di belakang meja.
- Jika Anda mengantuk sepanjang hari atau selagi mengendarai mobil/motor, coba istirahat sejenak.
- Jika Anda mengidap penyakit akibat virus, butuh beberapa minggu untuk pulih benar. Lakukan kegiatan yang ringan saat kembali bekerja atau sekolah.

- Stress menyebabkan 'tegang', luangkan waktu untuk relaksasi. Coba teknik pernafasan dalam dan relaksasi otot. (baca teknik praktis – pernafasan dalam)

Teknik Praktis

Tidur siang

Jika Anda merasa mengantuk sepanjang hari, tidur sejenak dapat membantu Anda merasa lebih segar.

- tidur idealnya sekitar 10-15 menit, tapi bahkan 5 menit membuat Anda lebih segar dan pikiran lebih tajam. Tidur lebih dari 15 menit membantu, tapi Anda akan merasa gugup sesudahnya. Lebih dari 30 menit dapat mengganggu tidur malam Anda.
- Lakukan tidur siang setiap hari pada waktu yang sama sehingga tubuh terbiasa dengan rutinitasnya. Gunakan alarm jika khawatir tidur terlalu lama.
- Jangan tidur siang saat menjelang malam atau tertidur di depan TV dan jangan gunakan tidur siang sebagai pengganti tidur malam jika Anda sulit tidur.

Saran medis lebih lanjut

Atur jadwal ke dokter bila:

- Anda tetap merasa lelah setelah mencoba beberapa anjuran di atas selama 2-3 minggu atau Anda mengalami gejala lain.

Mabuk

Mabuk biasanya akibat minum terlalu banyak alkohol, tapi pada beberapa orang ini bisa disebabkan hanya karena sedikit saja alkohol. Penyebabnya adalah kombinasi dari efek dehidrasi alkohol dan reaksi pada penambah kimiawi dalam minuman, khususnya minuman berwarna gelap seperti *red wine*, *brandy*, dan *sherry*. Anda mungkin mengalami sakit kepala, mual, pusing, mulut kering, dan rasa haus yang mengganggu tidur Anda. Sebagian besar orang pulih dengan beberapa anjuran berikut.

Yang dapat Anda lakukan

Jika Anda minum minuman beralkohol terlalu banyak, lakukan langkah berikut dengan segera untuk mengurangi mabuk. Sebagian besar gejalanya hilang dalam 24 jam.

- Minum banyak minuman tak beralkohol sebelum tidur dan pagi hari berikutnya untuk mengurangi dehidrasi. Taruh segelas air di samping tempat tidur dan minum saat bangun tengah malam. Jus buah yang mengandung fruktosa alami, bisa membantu. Jangan minum teh atau kopi karena dapat mengiritasi lambung dan meningkatkan dehidrasi.
- Makan jika bisa, bahkan pisang dapat meningkatkan kadar gula darah.
- Minum penghilang nyeri untuk mencegah atau mengobati sakit kepala.
- Minum obat antasida untuk mengurangi mual atau coba obat mabuk.
- Istirahatlah hingga Anda merasa lebih baik.
- Jangan mengendarai mobil/motor. Alkohol tetap ada dalam darah untuk waktu lama, jadi Anda belum aman berkendara sehari setelah minum alkohol.

Obat Alami

Fruktosa adalah gula alami yang membantu tubuh membakar alkohol dengan cepat. Banyak dari jus buah dan madu membantu Anda pulih dari mabuk. Sumber fruktosa dapat berupa segelas jus atau jus hasil perasan jeruk untuk mempercepat penyembuhan.

Obat

Minumlah parasetamol sebagai pereda nyeri kepala, karena tidak mengiritasi lambung.

Antasida digunakan untuk mengurangi mual dan gangguan pencernaan. Ada dalam bentuk tablet telan, kunyah, dan sirup.

Pencegahan

Jika Anda harus minum alkohol karena perjamuan, makanlah sebelum minum yang beralkohol.

Sulit tidur

Banyak orang yang mengalami sulit tidur atau insomnia. Orang dewasa butuh rata-rata 7-8 jam untuk tidur dan semakin sedikit waktu yang dibutuhkan untuk tidur saat orang semakin tua. Orang yang sudah tua umumnya membutuhkan waktu tidur sekitar 5-6 jam, sesekali begadang tidak mengganggu kecuali menyebabkan kelelahan esok harinya. Gangguan tidur sering diakibatkan oleh stress, kegelisahan, atau depresi yang membuat Anda terus merasa lelah, *mood* (suasana hati) kesal, dan tidak dapat berkonsentrasi. Gejala fisik seperti nyeri, masalah pernafasan, dan *hot flush* (serangan rasa panas) juga beberapa efek samping obat juga dapat mengganggu tidur.

Segera hubungi dokter

Buat janji berkunjung ke dokter jika:

- Anda merasa depresi
- Ada gejala lain yang juga membuat Anda sulit tidur

Yang dapat Anda lakukan

Ada beberapa hal yang dapat Anda coba lakukan untuk lebih mudah tertidur di malam hari.

- Pergi ke tempat tidur dan bangun di saat yang sama setiap hari, bahkan jika Anda lelah jangan tidur siang.
- Jangan makan makanan berat kurang dari 3 jam sebelum pergi tidur. Hindari kopi, teh, minuman kola, alkohol, dan merokok. Jika Anda lapar, makanlah biskuit atau pisang. Minum segelas susu hangat setengah jam sebelum tidur.
- Lakukan hal yang membantu Anda mengatasi kesulitan tidur (mengelola tidur).
- Coba buat obat herbal yang membuat tidur nyenyak.
- Jika Anda merasa tegang, lakukan latihan relaksasi beberapa saat sebelum tidur. Berendamlah dalam air hangat. Minyak lavender juga dapat membantu.
- Gunakan obat antihistamin yang memiliki efek kantuk, tapi ini hanyalah upaya yang sementara.

Obat

Anti histamine dengan efek samping sedatif (efek kantuk) umum digunakan untuk mengobati insomnia tak permanen.

Tips praktis

Mengelola tidur

- Berhenti bekerja setidaknya sejam sebelum waktu tidur dan baca buku atau dengarkan musik relaksasi. Buat ruangan Anda tenang, redup, dan cukup sejuk.
- Jika dalam 30 menit Anda belum bisa tidur juga, bangun dan coba pergi ke ruangan lain, membacalah, jangan menonton TV.
- Jika kepala Anda penuh dengan tugas tentang esok harinya, taruh buku catatan di samping tempat tidur dan catat! Ini akan cukup membuat Anda merasa aman untuk menjalani hari esok.

Saran medis lebih lanjut

Atur jadwal kunjungan ke dokter jika Anda tetap tak bisa tidur setelah mencoba anjuran di atas.

Pening atau mau pingsan

Pening atau mau pingsan adalah masalah umum. Penyebabnya termasuk kadar gula darah rendah, minum terlalu banyak alkohol, atau bangun terlalu cepat. Merasa mau pingsan dapat diakibatkan oleh *shock* atau serangan panik, mungkin juga karena kehamilan. Serangan ini biasanya disebabkan hal sepele, tapi kadang kala disebabkan oleh penyakit atau obat-obatan tertentu.

Segera hubungi dokter

Kunjungi dokter Anda jika:

- Anda menggunakan obat resep yang mungkin menyebabkan masalah ini, seperti obat tekanan darah tinggi, diabetes, atau penenang.

Yang dapat Anda lakukan

Ada beberapa hal yang dapat Anda lakukan segera saat Anda hendak pingsan atau pening.

- Dalam posisi duduk, tundukkan kepala Anda ke lutut. Atau, dalam posisi berbaring, angkat kaki Anda dan cobalah kontrol pernafasan Anda.
- Jika ini terjadi beberapa jam setelah Anda terakhir makan, makan atau minumlah cemilan manis (tidak mengandung pemanis buatan)
- Jangan minum minuman berkafein seperti kopi, teh, kola, atau alkohol, dan jangan merokok karena semua ini dapat memperburuk kondisi Anda.
- Jangan coba mengendarai mobil atau menjalankan mesin hingga Anda benar-benar pulih.

Teknik Praktis

Langkah pemulihan

Jika Anda merasa ingin pingsan atau pening, duduk dan taruh kepala Anda di lutut. Alternatif lainnya, berbaring dan angkat kaki Anda ke atas kursi atau bantal, untuk melancarkan aliran darah ke bagian kepala (otak). Coba tetap tenang, karena nafas yang cepat dan kegelisahan dapat memperburuk kondisi. Bernafaslah pelan dan dalam, buka jendela atau keluar untuk mencari udara segar jika Anda cukup kuat berjalan.

Saran medis lebih lanjut

Atur jadwal ke dokter jika:

- Anda tak segera pulih dari rasa pening atau mau pingsan
- Anda merasa ingin pingsan atau pening berulang kali, atau Anda mengalami gejala fisik lainnya.

Pencegahan

Mencegah rasa ingin pingsan.

Kombinasi langkah berikut dengan pengobatan dokter untuk mencegah serangan lebih jauh.

- Hindari lingkungan panas dan sumpek. Keluarlah ke tempat yang memiliki udara segar.
- Jangan merubah posisi (mendadak bangun dari posisi berbaring/duduk) dengan cepat.
- Minum setidaknya 6-8 gelas air sehari untuk memenuhi kebutuhan cairan tubuh.
- Makan teratur. Makan camilan sehat, seperti buah untuk menjaga kadar gula darah.
- Jika Anda sedang hamil, jangan berdiri lama atau berbaring datar.

Stress

Saat Anda stress (memiliki beban psikis), otot menegang, jantung berdetak lebih kencang, nafas lebih cepat dan pendek, dan otak Anda menjadi lebih waspada. Dalam dosis kecil, stress dapat memperbaiki kinerja Anda di situasi seperti olahraga atau pekerjaan, tapi stress berlebih atau berkepanjangan dapat mengganggu kesehatan Anda. Anda bisa tak berselera makan, sakit kepala, migraine, sulit tidur, dan lebih parah dapat terserang infeksi. Anda juga merasakan gelisah, kesal, tak dapat berkonsentrasi, lelah, sedih, atau depresi. Stress cenderung meningkat saat tekanan dalam hidup meningkat, atau dipicu oleh kejadian yang menyedihkan seperti kematian.

Yang dapat Anda lakukan

Setiap orang memiliki reaksi yang berbeda terhadap stress, tergantung pada kepribadiannya dan dukungan orang di sekitar mereka. Meskipun Anda tak dapat mengontrol kejadian sulit dalam hidup, Anda bisa beradaptasi dengan stress sehari-hari dan belajar menghindari beberapa diantaranya.

- Tidurlah yang cukup. Jika lelah, Anda lebih cepat merasa stress.
- Makan teratur untuk mempertahankan level energy Anda tetap sepanjang hari. Jangan pernah melupakan sarapan. Tambahkan buah segar, sereal, roti, gandum, pasta, dan nasi dalam pola makan Anda. Kurangi makanan seperti keju, telur, daging merah, dan mentega yang tinggi lemak. Kurangi asupan gula dan garam.
- Kurangi kafein dengan membatasi asupan kopi, teh, dan cokelat.
- Lakukan olahraga teratur, khususnya jika terus bekerja di belakang meja. Olahraga membantu tubuh Anda menghasilkan zat kimia 'hormon endorfin' yang membuat perasaan Anda merasa senang dan lebih nyaman. Coba berjalan atau berenang, bersepeda selama 15-30 menit.
- Luangkan waktu secara teratur untuk relaksasi, jangan tunggu hingga Anda merasa lelah. Berjalan santai, dengarkan musik, atau cobalah meditasi atau yoga.
- Bayangkan diri Anda berada di tempat dimana Anda merasa hangat, rileks, dan nyaman, seperti berbaring di pantai. Gunakan panca indera Anda untuk membayangkan semua warna, suara, bau, dan perasaannya.

- Praktekkan pernafasan dalam dan terkontrol yang dapat Anda lakukan kapanpun Anda merasa tegang. (baca teknik praktis – pernafasan dalam)
- Saat Anda berada di tengah situasi stress, coba berjalan-jalan atau duduk tenang untuk rileks.
- Jika otot Anda tegang, coba membuatnya rileks. (baca teknik praktis – pernafasan dalam)
- Kontrol agar tidak mengkritik diri sendiri. Untuk mengatasinya ingatlah hal yang baik juga sukses Anda di masa lalu.
- Jangan menyimpan kekhawatiran Anda, biasanya menceritakan masalah pada anggota keluarga atau sahabat yang dapat dipercaya dapat membantu.
- Jangan coba menghilangkan stress dengan beralih ke alkohol atau obat-obatan terlarang. Ini hanya akan menambah masalah baru.

Teknik Praktis

Pernafasan dalam

Latihan ini membantu menenangkan tubuh dan pikiran Anda. Pernafasan ini menggunakan otot diafragma serta otot perut. Cari tempat dimana Anda tak terganggu, matikan telepon genggam Anda lakukan selama 10 – 20 menit setiap hari.

- Kenakan pakaian longgar dan duduk atau berbaring dalam posisi nyaman. Taruh satu tangan Anda di dada dan yang lain di perut. Bernafaslah dengan lembut melalui hidung Anda, tahan nafas sebentar kemudian hembuskan pelan. Coba bernafas dengan otot perut sehingga tangan bawah bergerak jauh lebih jauh dari tangan atas.
- Sekali Anda tahu cara bernafas dengan menggunakan perut, taruh tangan Anda tepat di bawah rusuk. Rasakan tangan Anda bergerak selagi perut Anda naik dan turun. Saat Anda merasa lebih rileks, letakkan tangan Anda di samping dan nikmati relaksasi ini.

Membuat rileks otot

Pelajari kapan otot Anda menegang, karena ini akan membantu Anda mengendalikan stress. Latihan ini dapat merilekskan area tubuh yang bermasalah. Jika waktunya singkat, lakukan pada satu kelompok otot saja, misalnya pada bahu Anda saja. Pejamkan mata selama latihan dan bernafaslah lambat dengan otot perut. (teknik pernafasan dalam).

- Untuk persiapan, sadari bagaimana otot Anda rileks dan kapan terasa tegang. Coba bayangkan ketegangannya berkurang saat Anda merilekskan setiap otot
- Menguap lalu rilekslah. Katupkan rahang lalu rileks. Kerutkan wajah, mata, dan hidung, lalu lepaskan. Naikkan alis lalu rilekskan semua otot wajah.
- Angkat bahu ke telinga Anda. Tahan beberapa detik, lalu rileks. Ulangi 2-3 kali. Untuk melemaskan otot leher, goyangkan kepala perlahan dari satu sisi ke sisi lain.
- Tegangkan dan rilekskan otot perut lalu setiap bokong bergantian. Katup (kepalkan) dan lepaskan kepalan tangan kanan, lalu semua otot lengan. Ulangi pada tangan dan lengan kiri.
- Tegangkan otot di kaki kanan, tahan beberapa detik, lalu lepas. Tegangkan dan rilekskan betis kemudian otot paha. Ulangi proses ini pada kaki kiri.

Pencegahan

Membatasi stress

Langkah berikut membantu Anda mengatasi stress dan membuat Anda merasa lebih sehat.

- Selama 2-3 minggu, catat semua situasi dimana Anda merasa stress dan apakah stress membuat Anda merasa lebih baik atau lebih buruk dari biasanya. Pikirkan cara bereaksi yang berbeda agar Anda lebih pegang kendali. Anda bisa bertanya kepada orang lain yang lebih matang emosionalnya, bagaimana mereka bereaksi terhadap stress.
- Terimalah hal yang tidak dapat Anda kendalikan, misalnya macet.
- Atur dan prioritaskan waktu. Kerjakan hal yang lebih penting terlebih dahulu. Jangan 'mepet' waktu, kurangi janji / komitmen yang tidak perlu.
- Kenali tugas dan bagi jadi beberapa sub-tugas yang lebih kecil jika tugas tersebut tampak terlalu besar untuk dihadapi. Buat *check-list* hal yang harus Anda lakukan berdasarkan skala prioritas, tandai jika satu tugas selesai.
- Miliki harapan yang realistis. Jangan berkomitmen atau membuat janji untuk menyelesaikan tugas yang tidak dapat diselesaikan. Atau Anda bisa mendelegasikannya jika Anda tidak ingin melakukannya. Jangan merasa lemah atau bersalah jika ada yang salah.
- Beristirahatlah teratur sepanjang hari, meskipun hanya memandang keluar jendela. Isirahatlah untuk makan siang.

Depresi

Sebagian besar orang sesekali pernah merasakan suasana hati tak enak, tapi jika mengalami depresi, perasaan ini akan terus bertahan. Anda akan merasa sedih dan tak berdaya, khususnya pagi hari; tak ada energi dan percaya diri; dan sulit berkonsentrasi atau membuat keputusan. Mengalami masalah tidur, kehilangan nafsu seks, dan tidak berselera makan biasa terjadi. Terkadang depresi adalah reaksi atas peristiwa hidup seperti kematian., atau tanpa sebab jelas.

Segera hubungi dokter

Buat jadwal kunjungan ke dokter jika Anda depresi lebih dari seminggu

Yang dapat Anda lakukan

Ada beberapa perubahan gaya hidup yang membantu Anda melalui periode pendek perasaan tak berdaya. Kadang juga dibutuhkan obat dari dokter.

- Saat Anda depresi, bahkan tugas yang ringan akan terasa sulit. Buat tujuan yang sederhana, terukur dan mudah untuk Anda setiap hari agar mudah dilakukan
- Jika pikiran negative datang alihkan dengan melakukan pekerjaan lain atau dengan mendengarkan radio atau menonton TV
- Hindari stress, tunda atau delegasikan terlebih dahulu pekerjaan-pekerjaan penting
- Jangan menyimpan masalah, berbagi dengan teman dekat
- Makanlah dengan teratur, meskipun Anda tidak nafsu makan, pilih makanan yang Anda suka dan utamakan makanan sehat yang banyak mengandung serat seperti sayuran dan buah-buahan
- Olahraga membantu Anda untuk lebih rileks, sehingga akan memperbaiki pola tidur
- Hentikan minum alkohol karena akan memperparah depresi
- Jangan menggunakan obat terlarang seperti narkoba
- Jika mungkin coba identifikasi masalah penyebab depresi, memahami masalah dapat menghentikan rasa bersalah dan perasaan negative lainnya yang muncul

Teknis praktis

Anda juga bisa mencoba tips berikut:

- Cobalah untuk keluar ruangan lebih sering, menikmati udara segar dan sinar matahari bisa membuat hari Anda lebih bersahabat
- Atur kembali dekorasi kantor atau rumah Anda sehingga Anda terpapar lebih banyak sinar alami. Kalau memungkinkan letakkan meja kerja Anda di dekat jendela. Pangkas pohon atau semak sekitar rumah agar sinar matahari dapat masuk dengan efektif.

Saran medis lebih lanjut

Kontrol ke dokter jika

- Depresi yang Anda alami dalam 2 minggu semakin parah
- Saat menggunakan obat anti depresi yang diberikan oleh dokter namun tidak ada efeknya dalam jangka waktu yang sudah disarankan oleh dokter.

Pelupa

Sebagian besar orang dapat sesekali lupa, khususnya saat menua dimana proses otak melambat sehingga sulit menyimpan dan mengingat informasi. Meskipun demikian, lupa bukanlah suatu hal yang identik dengan proses penuaan. Lupa juga dapat diakibatkan oleh kurang tidur, adanya penyakit atau kondisi yang mendasari seperti depresi, stress, gangguan hormon tiroid, kelebihan mengkonsumsi alkohol, efek samping obat atau penyalahgunaan obat-obatan terlarang. Umumnya, memori dapat kembali membaik setelah penyakit tersebut diobati. Ada teknik yang dapat dipraktikkan untuk membantu mempertajam ingatan untuk setiap umur. Jika terjadi gangguan memori dibarengi dengan gejala seperti bingung, penurunan intelegensia atau intelektualitas menurun, dan perubahan kepribadian, bisa jadi ini merupakan tanda-tanda demensia.

Segera hubungi dokter

Segera kunjungi dokter jika:

- Memori Anda terganggu
- Anda menggunakan obat semacam obat tidur yang mengganggu memori Anda

Yang dapat Anda lakukan

Tips gaya hidup berikut dapat menjaga dan memperbaiki memori Anda:

- Tidur malam yang nyenyak, olahraga teratur, konsumsi lebih banyak buah segar (khususnya buah jeruk), sayur hijau, kacang, zaitun, roti gandum, dan sereal.
- Coba untuk tidak terlalu mengkhawatirkan gangguan memori Anda; kegelisahan dan rasa tidak percaya diri hanya akan memperburuk kondisi. Coba cari tahu apa penyebab Anda mejadi lupa, dan jadilah orang yang lebih terorganisir sehingga Anda dapat lebih mudah mengingat sesuatu.
- Coba 'teknik praktis' memperbaiki memori Anda. Olahragakan otak Anda dengan teka-teki silang dan permainan kata-kata. Baca buku atau koran daripada menonton secara pasif di TV.

- Buat catatan dan kejadian di kalender juga dalam diari yang Anda bawa terus menerus. Lakukan sesuatu secara teratur, taruh barang penting di tempatnya seperti kunci dan kacamata pada tempatnya.
- Jangan minum berlebihan atau menggunakan obat terlarang seperti *cannabis* dan ekstasi.
- Periksa secara teratur penglihatan dan pendengaran Anda.

Teknis praktis

Membantu memori

Sebagian besar dari teknik berikut menggunakan visualisasi dan pengulangan yang membantu Anda menyimpan informasi dalam memori.

- Perhatikan khususnya dalam situasi dimana Anda merasa lebih bergairah atau stress. Minta orang mengulangi informasi yang tak dapat langsung diserap. Kemudian ulangi dengan menggunakan kata Anda sendiri, catat tanda bangunan sepanjang rute yang tak biasa bagi Anda seperti bangunan besar atau saat mengendarai mobil mengendarai kota baru.

Jika cenderung melupakan nama orang tepat setelah diperkenalkan, ulangi namanya kemudian.

Selayang Pandang Jaminan Kesehatan Nasional

Bayangkan salah satu sanak saudara Anda terkena serangan jantung sehingga perlu masuk ICU. Akan timbul beberapa pertanyaan:

- *Berapa rupiah harus ia siapkan?*
- *Apakah ia punya dana tunai?*
- *Apakah keluarga lain siap membantu?*
- *Apa yang harus ia perbuat?*

Jika biaya perawatan mencapai 50 juta rupiah, berapa banyak dari saudara yang sanggup membayar ketika itu terjadi? Apa solusi yang bisa kita ambil? Jawabannya, apabila kita semua sudah jadi peserta JKN, maka pertanyaan yang sering timbul tersebut akan dapat terjawab sehingga hambatan keuangan dapat teratasi. Sudahkah Anda paham tentang JKN? Berikut adalah pertanyaan yang dihimpun dari berbagai sumber.

Apa itu JKN? Apa bedanya dengan BPJS Kesehatan?

JKN merupakan program pelayanan kesehatan terbaru yang merupakan kepanjangan dari Jaminan Kesehatan Nasional yang sistemnya menggunakan sistem asuransi. Artinya, seluruh warga Indonesia nantinya wajib menyisihkan sebagian kecil uangnya untuk jaminan kesehatan di masa depan.

Jaminan Kesehatan Nasional (JKN) merupakan bagian dari Sistem Jaminan Sosial Nasional (SJSN) yang diselenggarakan dengan menggunakan mekanisme asuransi kesehatan sosial yang bersifat wajib (*mandatory*) berdasarkan Undang-Undang No. 40 tahun 2004 tentang SJSN dengan tujuan untuk memenuhi kebutuhan dasar kesehatan masyarakat yang layak yang diberikan kepada setiap orang yang membayar iuran atau iurannya dibayar oleh pemerintah.

Antara JKN dan BPJS tentu berbeda. JKN merupakan nama programnya, sedangkan BPJS merupakan badan penyelenggaranya yang kinerjanya nanti diawasi oleh DJSN (Dewan Jaminan Sosial Nasional). BPJS adalah singkatan dari Badan Penyelenggara Jaminan Sosial. BPJS ini adalah perusahaan asuransi yang kita kenal sebelumnya sebagai PT. Askes. Begitupun juga BPJS Ketenagakerjaan merupakan transformasi dari Jamsostek (Jaminan Sosial Tenaga Kerja).

Apa manfaat yang saya dapatkan dengan menjadi peserta JKN?

Manfaat JKN mencakup pelayanan pencegahan dan pengobatan termasuk pelayanan obat dan bahan medis habis pakai sesuai dengan kebutuhan medis.

Misalnya untuk pelayanan pencegahan (promotif dan preventif), peserta JKN akan mendapatkan pelayanan:

- Penyuluhan kesehatan yang meliputi paling sedikit penyuluhan mengenai pengelolaan faktor risiko penyakit dan perilaku hidup bersih dan sehat.
- Imunisasi dasar yang meliputi *Baccile Calmett Guerin* (BCG), Difteri pertusis tetanus dan Hepatitis B (DPT-HB), Polio dan Campak.
- Keluarga Berencana yang meliputi konseling, kontrasepsi dasar, vasektomi dan tubektomi
- Skrining kesehatan diberikan secara selektif yang ditujukan untuk mendeteksi risiko penyakit dan mencegah dampak lanjutan (komplikasi) dari risiko penyakit tertentu.

Apa saja pelayanan yang dijamin oleh JKN?

Pertanyaan tersebut cukup sering ditanyakan oleh masyarakat. Adapun pelayanan yang dijamin:

1. Pelayanan Kesehatan Tingkat I/Dasar

Yaitu pelayanan kesehatan non-spesialistik, meliputi:

- Pelayanan promotif dan preventif/pencegahan,
- Pemeriksaan, pengobatan, dan konsultasi medis,
- Tindakan medis non-spesialistik, baik operatif maupun non-operatif,
- Pelayanan obat dan bahan medis habis pakai,
- Transfusi darah sesuai dengan kebutuhan medis,
- Pemeriksaan penunjang diagnostik laboratorium tingkat pertama,
- Rawat inap tingkat pertama sesuai dengan indikasi medis.

2. Pelayanan Kesehatan Tingkat II/Lanjutan

Pelayanan kesehatan yang dijamin mencakup:

- Pemeriksaan, pengobatan dan konsultasi spesialistik oleh dokter spesialis dan sub-spesialis.
- Tindakan medis

Rawat inap yang mencakup:

- Perawatan inap non-intensif.
- Perawatan inap di ruang intensif.

Apa saja pelayanan yang TIDAK dijamin oleh JKN?

Berikut adalah pelayanan yang tidak dijamin oleh JKN:

1. Pelayanan kesehatan yang dilakukan tanpa melalui prosedur sebagaimana diatur dalam peraturan yang berlaku.
2. Pelayanan kesehatan yang dilakukan di fasilitas kesehatan yang tidak bekerjasama dengan BPJS Kesehatan, kecuali untuk kasus gawat darurat.
3. Pelayanan kesehatan yang telah dijamin oleh program jaminan kecelakaan kerja terhadap penyakit atau cedera akibat kecelakaan kerja atau hubungan kerja.
4. Pelayanan kesehatan yang dilakukan di luar negeri.
5. Pelayanan kesehatan untuk tujuan kosmetik dan/atau estetik.
6. Pelayanan untuk mengatasi infertilitas (memperoleh keturunan).
7. Pelayanan meratakan gigi (ortodontisi).
8. Gangguan kesehatan/penyakit akibat ketergantungan obat dan/atau alkohol.
9. Gangguan kesehatan akibat sengaja menyakiti diri sendiri, atau akibat melakukan hobi yang dapat membahayakan diri sendiri.
10. Pengobatan komplementer, alternatif dan tradisional, termasuk akupuntur, *shin she*, *chiropractic*, yang belum dinyatakan efektif berdasarkan penilaian teknologi kesehatan (*Health Technology Assessment/HTA*).
11. Pengobatan dan tindakan medis yang dikategorikan sebagai percobaan (eksperimen).
12. Alat kontrasepsi, kosmetik, makanan bayi, dan susu.
13. Perbekalan kesehatan rumah tangga.
14. Pelayanan kesehatan akibat bencana, pada masa tanggap darurat, kejadian luar biasa/wabah.
15. Biaya pelayanan lainnya yang tidak ada hubungan dengan manfaat jaminan kesehatan yang diberikan.

Siapa saja yang berhak menjadi peserta JKN?

Sesuai Undang-undang Nomor 40 tahun 2004 tentang Sistem Jaminan Sosial Nasional (SJSN), dengan adanya JKN, maka seluruh masyarakat Indonesia akan dijamin kesehatannya.

Kepesertaan JKN dikelompokkan menjadi 3, meliputi:

1. Pekerja Penerima Upah

Adapun yang dimaksud pekerja penerima upah adalah setiap orang yang bekerja pada pemberi kerja dengan menerima gaji atau upah secara rutin, contohnya:

- Pegawai Negeri Sipil (PNS),
- Anggota TNI,
- Anggota Polri,
- Pejabat Negara,
- Pegawai Pemerintah Non Pegawai Negeri,
- pegawai swasta, dan
- pekerja yang tidak termasuk huruf a sampai dengan huruf f yang menerima upah.

Adapun iurannya dibayar oleh pemberi kerja dan pekerja.

2. Pekerja Bukan Penerima Upah

Adalah setiap orang yang bekerja atau berusaha atas risiko sendiri, misalnya pekerja di luar hubungan kerja atau pekerja/usaha mandiri, dimana iurannya dibayar mandiri oleh peserta yang bersangkutan.

3. Penerima Bantuan Iuran (PBI)

Adalah masyarakat miskin dan tidak mampu, dimana iurannya dibayari oleh pemerintah.

Bagaimana caranya menjadi peserta JKN?

Pendaftaran dapat dilakukan di kantor BPJS Kesehatan terdekat.

- Apabila Anda adalah Pemberi Kerja, maka Anda dapat mendaftarkan diri sendiri dan pekerja Anda.
- Apabila Anda adalah Pekerja Bukan Penerima Upah, maka Anda dapat langsung mendaftarkan diri sendiri dan keluarga Anda.

- Sementara Penerima Bantuan Iuran (PBI)

Sumber:

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. *Leaflet JKN: Jaminan Kesehatan Nasional (JKN) dalam Sistem Jaminan Sosial Nasional*. Jakarta: Kemenkes RI.

Tentang Komunitas Sadar Sehat

Komunitas Indonesia Sadar Sehat (KISS) berdiri sejak 17 Agustus 2015, merupakan kumpulan anak muda yang memiliki kepedulian dan secara sukarela melakukan pelayanan di bidang health-care, edu-care, dan environment-care.

Di bidang Health Care, kami melakukan promosi kesehatan (pencegahan dan pengendalian) tentang penyakit kronis (seperti diabetes, kolesterol dan hipertensi) dan pola hidup sehat; di bidang Edu-Care kami melakukan pendidikan nilai-nilai kemanusiaan melalui program dampingan panti asuhan seperti pembagian buku bacaan yang edukatif dan inspiratif, kunjungan penyuluhan, dan rekreasi bersama adik-adik panti asuhan (melalui CSR, Corporate Social Responsibility dari perusahaan-perusahaan yang mendukung kami) untuk mengembalikan keceriaan adik-adik panti asuhan; sementara di bidang Environmental Care sebagai upaya pelestarian lingkungan hidup kami mendukung program penghijauan dan diet tas plastik bersinergis dengan banyak pihak lain. Sampai saat ini komunitas kami telah memiliki lebih dari 40 relawan dari berbagai latar belakang yang mayoritas adalah pelayan kesehatan seperti dokter, perawat, dan mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat.

Kami berprinsip, sehat adalah suatu keadaan kondisi fisik, mental, dan kesejahteraan sosial yang merupakan satu kesatuan dan bukan hanya bebas dari penyakit atau kecacatan. Itu mengapa kami kesehatan, pendidikan, dan lingkungan hidup menjadi 3 wing penting dalam GERAKAN SADAR SEHAT yang kami gemakan.

Informasi lebih lanjut silakan kunjungi www.sadarsehat.org