BULETIN

Bicara Sehat

MEDIA INFORMASI DAN EDUKASI RSUI

RSUI
We Provide Outstanding Care

003

HARI TANPA TEMBAKAU SEDUNIA

LAYANAN
TUBERKULOSIS RESISTEN OBAT (TB-RO)

VAPE:
ALTERNATIF ROKOK TEMBAKAU ATAU TREND ROKOK MASA KINI

ROKOK GILAS PRODUKTIVITAS

FOKUS
KELUARGA SEHAT TANPA ASAP ROKOK

TIM BULETIN RSUI

Struktur Buletin Bicara Sehat RSUI

Pelindung: Dr. dr. Astuti Giantini, Sp.PK(K), MPH | dr. Hermawan, Sp.JP(K)-FIHA | dr. M Arza Putra Sp.BTKV(K) | Wibowo, SE, Ak

Penanggung Jawab: dr. Wahyu Ika Wardhani, Sp.GK(K), M.Biomed, M.Gizi | dr. Astrid Saraswaty Dewi, M.A.R.S

Ketua Pelaksana Buletin: Siti Nurlatifah, SKM

Wakil Ketua Pelaksana Buletin: dr. Muhammad Hafidz Aini, Sp.PD

Redaktur Pelaksana: dr. Irandi Putra Pratomo, Ph.D, Sp.P(K), FAPSR | Dr. dr Listya Tresnanti Mirtha, Sp.KO, Subsp.APK(K) | Eka Pujiyanti, SKM, SE, MKM | dr. Annisa Rahmania Yulman, Sp.A | dr. Indri Aulia , SpBP-RE(K), MPd.Ked | Ns. Ima Islamia, S.Kep

Editor: Siti Kurnia Astuti, ST, MT | dr. Sri Wahdini, Sp.Ak, M.Biomed |Ns. Alanish Shahnia Tobing, S.Kep | Bagas Rizkinanda, S.Hum | Rizki Putra Nur Amin

Administrasi Naskah: apt. Zuha Yuliana, S.Farm | Siti Khairiah, SKM | Annisa Nurhayati, S.Farm

Reporter: dr. Muhammad Ikhsan, SpPD-KKV , FINASIM | Ns. I Gusti Putri Jayanti , S.Kep | apt. Sri Wulandah Fitriani, M.Farm | Ema Fiki Munaya, SKM, MKM | Aulia Reski Widyaningrum, S.Si | Ns. Tifanne Winesa, S.Kep | Ns. Dyla Annisa Putri, S, Kep | Ns. Devi Adia, S.Kep

Desain Grafis dan Ilustrator: Muhammad Danu Sinardi, SKM | Muhamad Faisal Arbi, A.md.I.Kom | Feral Khairinisa Hanif, SKM| Resta Amanda Kusuma K, S.Farm | Nur Hasanah, S.Gz | Fajriah | dr. Derlin Juanita Leader

Fotografer: dr. Clara Petrisiela Indah Atmaja | Eka Hardi Yudharsa, S.T.P | Agam Miftaul Rizky, A.md.I.Kom

Humas dan Pemasaran: Ns. Nur Aima Siagian, S.Kep | Kinanti Putri Utami, S.Hum | Renita Kusuma Mawarni, A.Md, ARS | Irman Fadly, S. Si

Referensi foto dan ilustrasi: Humas RSUI, Canva.com, Envato.com, Freepik.com
Referensi Artikel: Ada pada editor

DAFTAR ISI

Infografis 04
Sekapur Sirih 05
Profil 06
Enjoy Your Path: Fokus pada Tujuan adalah Hal yang Utama
Fokus 08
Kilas 14

SEPUTAR RSUI

Layanan Tuberkulosis Resisten Obat (TB-RO) 20
Layanan Klinik Tumbuh Kembang Anak 22
Layanan USG Fetomaternal 24

INFO SEHAT

Vape: Alternatif Rokok Tembakau atau *Trend* Rokok Masa Kini 26
Rokok dan Dampaknya pada Kesehatan Anak 28
Terapi Konseling sebagai Salah Satu Cara untuk Mengatasi Kecanduan Rokok 30
Akupunktur untuk Membantu Berhenti Merokok 32
Peran Rehabilitasi Medik pada Penyakit PPOK akibat Merokok Jangka Panjang 34

RAGAM SEHAT

Rokok Gilas Produktivitas 38
Yuk, Ubah Kebiasaan Merokok dengan Latihan Pernapasan! 40
Rokok: Racun Bagi Planet Kita 42

TANYA DOKTER **44**
CERITA MEREKA **46**
EKSPRESI SEHAT **47**
PROMO LAYANAN **13, 20, 36, 37**

STUNTING

STUNTING merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak akibat masalah gizi dan infeksi berulang, terutama di 1000 hari pertama kelahiran.

Kurva Standar Deviasi Panjang atau tinggi anak sesuai usia (*World Health Organization (WHO) Child Growth Standards Median*, 2018)

149,2 Juta Balita di seluruh dunia diprediksi mengalami stunting pada tahun 2020. (UNICEF/WHO/World Bank Group, 2021)

Persentase balita yang mengalami stunting berdasarkan Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2021

PEMERINTAH REPUBLIK INDONESIA

Target Prevalensi Penurunan Stunting pada Anak Balita

14%

2024

Faktor Resiko dari *Stunting*

DAMPAK NEGATIF STUNTING

Stunting dapat menyebabkan gagal tumbuh; terganggunya struktur serta fungsi sel-sel otak; gangguan metabolisme pada anak. Hal ini dapat menyebabkan penurunan kemampuan belajar anak yang dapat menurunkan produktivitas saat dewasa.

UPAYA PENCEGAHAN STUNTING

- Kebutuhan gizi ibu selama kehamilan tercukupi
- Memberikan ASI eklusif terhadap anak usia 0-6 bulan

- Gizi yang cukup dan seimbang pada anak
- Imunisasi yang lengkap pada anak
- Pemeriksaan tinggi dan berat badan anak secara rutin ke fasilitas kesehatan (Klinik, posyandu, puskesmas, dll)

- Menjaga kebersihan lingkungan sekitar anak
- Rutin melakukan pemeriksaan antenatal care (ANC) selama kehamilan

SEKAPUR SIRIH

DIREKTUR UMUM RSUI

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,

Sebagaimana diketahui bahwa penyakit jantung koroner merupakan penyakit nomor satu penyebab kematian di Indonesia. Rokok adalah salah satu faktor resiko penyebabnya.

RSUI sebagai sentra pendidikan memiliki peran yang sangat penting dalam upaya pengendalian konsumsi rokok. Banyak upaya yang telah dilakukan RSUI yaitu adanya upaya promotif, kuratif, rehabilitatif, hingga penelitian. Rumah Sakit Universitas Indonesia (RSUI) sebagai salah satu garda terdepan dalam pemberian pelayanan kesehatan yang komprehensif turut menyukseskan program pemerintah dalam upaya pengendalian konsumsi rokok.

Upaya promotif yang dilakukan, antara lain: program Bicara Sehat, yaitu edukasi kesehatan untuk masyarakat awam, medical check up kardiak yang di dalamnya dapat mengkaji faktor resiko merokok, dan disahkannya RSUI sebagai Kawasan Tanpa Rokok. Dalam tatanan sebagai Rumah Sakit, jelas RSUI memiliki fasilitas kesehatan yang mumpuni untuk mengobati penyakit yang faktor resikonya ditimbulkan dari konsumsi rokok atau bahan tembakau lainnya. Sedangkan sebagai upaya rehabilitatif, RSUI berkomitmen untuk membuat klinik henti rokok/pelayanan berhenti merokok.

RSUI sebagai salah satu rumah sakit pendidikan di Indonesia pun secara aktif melakukan penelitian tentang bahaya rokok bagi kesehatan. Seiring dengan banyaknya

dr. Hermawan, Sp.Jp (K)
Direktur Umum RSUI

upaya yang dilakukan dalam pengendalian merokok, tersemat harapan bahwa momentum Hari Tanpa Tembakau Sedunia dapat menjadi pengingat bahwa merokok bukan hanya berbahaya pada hisapan pertama, namun akan lebih berbahaya jika sudah terkena berbagai penyakit yang disebabkan oleh rokok. Oleh karena itu, pengendalian merokok tidak hanya menjadi tanggung jawab rumah sakit atau pemerintah saja. Lebih besar daripada itu, pengendalian merokok menjadi tanggung jawab bersama. (IGPJ)

PROFIL IBU ASTUTI

ENJOY YOUR PATH: FOKUS PADA TUJUAN ADALAH HAL YANG UTAMA

Dr. dr. Astuti Giantini, Sp.PK(K), MPH yang biasa disapa Ibu Astuti Giantini atau dr. Astuti merupakan sosok direktur utama Rumah Sakit Universitas Indonesia (RSUI) yang resmi bertugas sejak Mei 2020. Ibu dari 4 orang anak dan 5 orang cucu yang bertempat tinggal di Bogor ini, telah resmi menamatkan studi doktor di Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (FKUI) dan telah mendapatkan gelar Doktor pada Tahun 2021. Selain menjalani keseharian sebagai direktur utama RSUI, Ibu Astuti juga aktif sebagai staf pengajar di FKUI. Bersama Ibu Astuti, RSUI berhasil meraih predikat 'PARIPURNA' dalam akreditasi pertama RSUI yang dilaksanakan pada awal masa kepemimpinan beliau.

Walaupun sudah berpengalaman sebagai Kepala Gedung A di Rumah Sakit Umum Cipto Mangunkusumo (RSCM) pada tahun 2012-2019, bukan berarti memimpin RSUI adalah hal yang mudah bagi beliau. Memimpin RSUI merupakan tantangan dan pengalaman baru yang menarik bagi beliau.

"RSUI ini amat menarik bagi saya, Sumber Daya Manusia (SDM) di sini sebagian besar merupakan anak muda yang penuh dengan ide-ide kreatif dan *point of view* yang berbeda. Dengan modal ini, saya rasa RSUI mempunyai *future* yang baik. Bangunan yang cantik dengan pengaturan cahaya alami di dalam gedung dan mempunyai

lingkungan hijau yang segar, membuat saya mantap untuk melangkah mewujudkan pelayanan kesehatan terbaik di Indonesia. Tantangannya tentu banyak, sebagai rumah sakit yang usianya baru tiga tahun, menyatukan visi dari orang-orang hebat di RSUI tentu bukan hal yang mudah, namun dengan semangat untuk menjadi yang terbaik, *InshaAllah* kita akan mewujudkan hal tersebut".

Menurut Ibu Astuti, kesuksesan didefinisikan sebagai usaha untuk selalu menjadi yang terbaik serta dibarengi konsistensi dan komunikasi yang baik. Niat dan mimpi untuk

menjadi yang terbaik penting dimiliki oleh setiap orang. Tidak kalah penting, kemauan untuk mewujudkan mimpi menentukan apakah hal tersebut dapat terwujud atau tidak. Dalam lingkup rumah sakit, niat dan cita-cita terbaik adalah mengutamakan kepentingan pasien. Dalam dunia *leadership* atau kepemimpinan rumah sakit, sosok yang menjadi mentor Ibu Astuti adalah Dr.dr. Fathema Djan Rachmat, Sp.B, Sp.BTKV (K), MPH yang merupakan Ketua Dewan Pengawas RSUI dan juga Direktur Utama PT Pertamina Bina Medika IHC yang memimpin 73 rumah sakit dari Aceh hingga Papua.

Karir profesional Ibu Astuti dalam dunia kepemimpinan rumah sakit tentu tidak lepas dari *support system* yang selalu mendukung beliau, yaitu suami dan anak-anak beliau. "Tidak ada kata terlambat untuk berkarya" barangkali merupakan kalimat tepat untuk Ibu Astuti. Ibu Astuti memulai karir dalam dunia struktural rumah sakit pada usia 40 tahun.

Dengan usia tersebut, beliau merasa kewajiban utama beliau sebagai seorang ibu dan juga sebagai seorang isteri sudah lebih fleksibel sehingga mampu memaksimalkan segala potensi yang ada. *Quality time* dan komunikasi yang baik melalui diskusi yang terbuka dan *heart to heart* untuk membangun kedekatan emosional dengan anak dan suami. Bukan hanya dengan suami dan anak, namun sebagai seorang hamba dan sebagai seorang muslimah, beliau selalu mendedikasikan setiap detik dalam hidup beliau untuk beribadah.

Sebagai seorang pimpinan, perhatian dan komitmen Ibu Astuti pada Kawasan Tanpa Rokok (KTR) patut diacungi jempol. Penerapan KTR di RSUI melalui Peraturan Direktur Utama RSUI nomor 425/PR/DIRUT/RSUI/IV/2022 memuat peraturan tentang denda bagi siapapun yang tertangkap tengah merokok di daerah KTR RSUI.

"Bekerja adalah beribadah, menjadi ibu adalah ibadah, menjadi istri adalah ibadah"

Mantra dari Ibu Astuti untuk menyeimbangkan kehidupan pribadi dan kehidupan profesional beliau.

"Rokok ini banyak mudharatnya daripada baiknya, apalagi kita sebagai fasilitas yang menyediakan layanan kesehatan. Saya *nggak mau* staf saya gajinya habis untuk membeli rokok. Coba aja hitung, berapa persen dari gaji yang habis untuk membeli rokok. Kalau dibelikan telur sudah cukup untuk mencukupi kebutuhan protein sekeluarga mungkin"

Ibu Astuti merupakan sosok yang tidak cepat puas. Bagi Ibu Astuti, pencapaian beliau masih belum maksimal. Masih banyak hal yang bisa dilakukan, diraih, dioptimalkan, dan diperbaiki untuk mewujudkan pribadi yang lebih baik lagi di mata Allah serta mewujudkan RSUI sebagai rumah sakit terbaik yang mengedepankan kepentingan pasien.

"Bagi saya, tidak ada kegagalan dalam hidup ini, yang ada adalah tertunda. *Enjoy your path*, fokus pada tujuan adalah hal yang utama. Buat impianmu, lakukanlah sesegera mungkin, jika nanti kamu berhasil, orang yang paling *amaze* sama pencapaianmu adalah kamu sendiri". (EMF)

FOKUS

KELUARGA SEHAT TANPA ASAP ROKOK

Indonesia, menurut Global Tobacco Atlas 2018, merupakan negara ketiga jumlah perokok terbesar di dunia. Data menunjukkan angka perokok mencapai 53,7 juta pada tahun 2013 setelah China dan India. Besarnya konsumsi tembakau di Indonesia tidak terlepas karena jumlah penduduknya yang besar, kebijakan pengendalian tembakau yang lemah, tarif cukai rendah, dan kesadaran masyarakatnya mengenai bahaya tembakau masih kurang. Dengan kata lain, Indonesia merupakan surga bagi para perokok. Hal ini membawa konsekuensi berat dalam segala sektor, terutamanya kesehatan dan ekonomi.

Data *World Health Organization* (WHO) mencatatkan angka kematian akibat rokok pada penduduk Indonesia sekitar 225.700 jiwa setiap tahun dengan angka prevalensi sebesar 64,5% perokok laki-laki dan 1,5% perokok perempuan pada tahun 2019. Kematian akibat konsumsi tembakau tidak hanya dialami oleh perokok aktif, namun juga dialami orang yang terpapar asap rokok orang lain (perokok pasif), yang dalam hal ini terutama dialami oleh wanita dan anak-anak. Tentunya data ini menjadi sangat mengkhawatirkan sebab dalam bahaya paparan asap rokok, 25% yang dirasakan oleh perokok aktif dan sebanyak 75% bahaya asap rokok justru menerpa perokok pasif. Riskesdas 2018 mencatat sebanyak 158,7 juta penduduk usia lebih dari 10 tahun terpapar asap rokok di dalam rumah. Dari 39 juta anak usia 0-14 tahun yang terpapar asap rokok di dalam rumah, 13 juta di antaranya adalah balita.

"Dari 39 juta anak usia 0-14 tahun yang terpapar asap rokok di dalam rumah, 13 juta di antaranya adalah BALITA."

Asap rokok terdiri dari lebih dari 7.000 senyawa kimia, di antaranya adalah nikotin yang bersifat adiktif dan 69 zat karsinogenik yang menjadi faktor risiko utama pada gangguan kesehatan. Penggunaan jangka panjang rokok adalah faktor risiko yang menyumbang 50% dari kasus kematian di dunia. Fakta lainnya yang tidak kalah mencengangkan adalah rokok menyebabkan kerusakan pada perkembangan otak bagian depan atau *prefrontal cortex* yang berkaitan dengan kemampuan analisis situasi, pengambilan keputusan, dan stabilitas emosi. *Prefrontal Cortex* (PFC) adalah bagian otak yang berkembang hanya sampai anak usia remaja usia 20 tahun. Dapat dibayangkan efek yang diakibatkan pada anak dari paparan rokok sejak dini di lingkungan keluarga. Semakin besar investasi yang digunakan untuk belanja rokok berbanding lurus dengan semakin buruknya kualitas sumber daya manusia (SDM) keluarga.

Studi oleh Dartanto (2018) menunjukkan perilaku merokok pada keluarga menggeser pemenuhan kebutuhan penting dalam rumah tangga, seperti nutrisi dan pendidikan. Tingginya prevalensi perokok menunjukkan pengalihan kebutuhan pokok rumah tangga ke tembakau. Pembelian rokok yang dilakukan oleh kepala rumah tangga berdampak pada berkurangnya pengeluaran rumah tangga dalam pemenuhan kebutuhan sehari-harinya. Bahkan mayoritas keluarga perokok mengakui pengeluaran rokok suami sangatlah besar dan sangat mengganggu pengeluaran rumah tangga. Rokok menyebabkan barang yang seharusnya penting dibeli menjadi tidak terbeli. Studi yang dilakukan oleh Nurhasana (2019) menunjukkan bahwa harga rokok yang masih terjangkau menjadi faktor yang mendorong perubahan prioritas pengeluaran rumah tangga. Tentunya ini

menggeser kebutuhan prioritas yang harusnya bisa terbeli, yang akhirnya sebagian besar proporsi pengeluaran baik untuk pangan dan pendidikan, secara konsisten semua dikalahkan hanya untuk belanja rokok. Hal ini menggambarkan bahwa belanja produk tembakau menunjukkan kondisi kronik penggunaan sumber daya ekonomi keluarga yang sebetulnya sudah terbatas menjadi makin terbatas.

Dampak rokok sangat memengaruhi kualitas kesehatan di dalam keluarga dimana belanja kebutuhan pokok beralih ke belanja rokok karena ketidakberdayaan melawan adiksi. Pemenuhan gizi seimbang yang mendukung status gizi anak dipengaruhi oleh ragam bahan pangan yang mampu dibeli suatu keluarga. Sayangnya, pemenuhan gizi seimbang menjadi tantangan bila pembelian rokok menggeser prioritas pemenuhan bahan pangan. Pembelian bahan pangan yang lebih murah tanpa memerhatikan kandungan gizi dilakukan untuk mengompensasi pembelian rokok. Hal ini diperkuat dari fakta yang dikemukakan oleh PKJS-UI (2018) dengan mengeksplorasi data *Indonesia Family Life Survey* (IFLS) 2014 dan analisis *econometrics*-menegaskan bahwa anak-anak yang berasal dari keluarga perokok memiliki berat badan yang lebih rendah dan tinggi badan yang lebih pendek dibandingkan anak-anak yang berasal dari keluarga non perokok.[6] Paparan asap rokok dapat menghambat penyerapan gizi anak, apabila hal ini terus berlangsung anak-anak akan mengalami *stunting*. Anak yang tidak terpenuhi kebutuhan gizinya rentan mengalami gangguan tumbuh kembang. Kasus ini akan berdampak pada kemampuan belajar anak. Anak yang mengalami gangguan tumbuh kembang akibat *stunting* cenderung mengalami penurunan kognitif. Apabila hal ini dibiarkan terus menerus akan berpengaruh terhadap masa depan anak Indonesia sebagai generasi bangsa. Selain dari masalah gizi dan tumbuh kembang, paparan asap rokok pada anak dapat menyebabkan beberapa penyakit, seperti iritasi mata, alergi, asma, bronkitis kronis maupun penyakit lainnya seperti gangguan tumbuh kembang anak.

> ***"Dampak rokok sangat memengaruhi kualitas kesehatan di dalam keluarga dimana belanja kebutuhan pokok beralih ke belanja rokok karena ketidakberdayaan melawan adiksi."***

Dampak negatif dari rokok untuk kesehatan keluarga tidak hanya dialami oleh anak, namun juga orang dewasa. Rokok dapat meningkatkan risiko cacat janin pada ibu hamil yang terpapar asap rokok. Lebih buruknya, ibu hamil yang merupakan perokok aktif memiliki risiko tinggi untuk mengalami kehamilan

ektopik, abrupsi plasenta, plasenta previa, kelainan-kelainan bawaan pada janin, hingga sindrom kematian janin secara mendadak (*sudden infant death syndrome*). Data lainnya menunjukkan bahwa rokok menyumbang 21 penyakit kronis yang sering terjadi di Indonesia akibat penggunaan tembakau, dengan pembagiannya menjadi empat kategori, yaitu kanker, penyakit kardiovaskular, penyakit pernafasan, serta penyakit lainnya, yang di antaranya adalah diabetes melitus, tukak lambung, dan penyakit autoimun. Penyakit paru obstruktif kronik (PPOK), salah satu penyakit akibat rokok, dapat membuat kualitas hidup sangat terganggu karena pengidapnya akan cenderung mudah lelah, sesak, sehingga mengganggu aktivitas harian dan sulit bekerja. Penyakit-penyakit kronis akibat rokok ini tentunya memengaruhi kualitas hidup keluarga dimana dampak jangka panjangnya menimbulkan disabilitas permanen, maksudnya sekalinya terdampak maka penyakit-panyakit ini akan sangat sulit untuk diobati bahkan sampai tidak bisa disembuhkan.

Dampak negatif konsumsi rokok terhadap kesehatan keluarga menjadi perhatian pemerintah. Pemerintah telah mengeluarkan berbagai kebijakan dalam usaha pengendalian produk tembakau dimana integrasi kerja sama pemerintah, masyarakat, dan fasilitas pelayanan kesehatan diharapkan menjadi kunci utama keberhasilan program yang dicanangkan. Berbagai upaya promosi kesehatan di beberapa layanan kesehatan juga telah secara masif disuarakan. Upaya penyediaan pelayanan kesehatan baik yang bersifat promotif, kuratif maupun rehabilitatif merupakan wujud komitmen pemerintah dalam upaya pengendalian dampak negatif merokok bagi keluarga.

Rumah Sakit Universitas Indonesia (RSUI) berkomitmen penuh untuk menjadi bagian dari upaya pemerintah dalam pengendalian rokok. RSUI telah melalukan upaya-upaya dalam mendukung pemerintah untuk mengendalikan rokok, di antaranya kerja sama lintas sektor untuk ikut dalam penetapan kawasan tanpa rokok, pengadaan seminar kesehatan awam (program Bicara Sehat), penyampaian materi edukasi tentang bahaya rokok, sampai layanan komprehensif yang melibatkan banyak bidang keilmuan untuk penyembuhan gejala penyakit akibat rokok. RSUI juga memiliki layanan kesehatan yang membantu perokok melawan adiksi, di antaranya *cognitive behavior therapy* (CBT), metode akupuntur, pun layanan rehabilitasi medik berupa metode *pursed lip breathing* (PLB). Perilaku merokok menyebabkan beban ganda yang harus ditanggung oleh keluarga. Perilaku merokok dapat mengganggu kesehatan yang akhirnya berdampak pula ke masalah ekonomi keluarga karena adanya tambahan tanggungan biaya kesehatan akibat dampak negatif perilaku merokok. Dampak negatif rokok tidak hanya dirasakan oleh perokok aktif itu sendiri, melainkan orang terdekat yang juga menjadi perokok pasif. Masalah kesehatan ibu dan anak menjadi perhatian kita bersama. Masalah kesehatan keluarga yang tidak teratasi juga akan memicu lebih banyak lagi biaya yang harus dikeluarkan untuk mengobati penyakitnya. Perilaku merokok memiliki dampak negatif yang besar, baik di masa kini maupun masa depan yang akan datang. Upaya menghentikan perilaku merokok guna mencegah terjadinya *shifting* konsumsi uang makan untuk belanja rokok adalah tugas bersama dan melibatkan lintas sektor, baik dari masyarakat, layanan kesehatan, serta kebijakan pemerintah. Komitmen penuh dalam upaya menghentikan perilaku merokok dapat meningkatan derajat kualitas hidup keluarga. (IGPJ, TW, ARW)

"Penyakit-penyakit kronis akibat rokok ini tentunya memengaruhi kualitas hidup keluarga dimana dampak jangka panjangnya menimbulkan disabilitas permanen, maksudnya sekalinya terdampak maka penyakit-panyakit ini akan sangat sulit untuk diobati bahkan sampai tidak bisa disembuhkan."

LAYANAN TELEMEDICINE

Layanan Telemedicine RSUI memberikan **kemudahan** dan **kenyamanan** dengan **Konsultasi Dokter dari Rumah**.

Informasi,
Jadwal Dokter dan Registrasi
https://rs.ui.ac.id

Layanan Poli Telemedicine RSUI :

- Poli Anak
- Poli Bedah
- Poli Saraf
- Poli Jantung
- Poli Gizi
- Poli Mata
- Poli jiwa
- Poli Kulit Kelamin
- Poli Paru
- Poli Bedah Saraf
- Poli Okupasi
- Poli Umum
- Poli Rehabilitasi Medik
- Poli Akupuntur
- Poli THT
- Poli Kedokteran Olahraga
- Poli Penyakit dalam
- Poli Urologi
- Poli Gigi
- Poli Orthopedi
- Poli Kebidanan & Kandungan
- Farmakologi Klinik

Pusat Informasi
081 911 3913
021 508 292 92

KILAS RSUI

1 Kampanye Memperingati Hari Tanpa Tembakau Sedunia 2022

Setiap tanggal **31 Mei** diperingati sebagai **Hari Tanpa Tembakau Sedunia (HTTS).** Tahun ini RSUI melakukan **direct campaign HTTS** pada tanggal 31 Mei 2022 dan berlokasi di Depok Town Square Mall. Kegiatan ini bertujuan untuk mengajak masyarakat menerapkan perilaku sehat serta meningkatkan kesadaran tentang bahaya merokok dan paparan asap rokok. **Rangkaian kegiatan** terdiri atas kampanye di media sosial RSUI seperti seminar awam, poster edukasi dan pemutaran video tips berhenti merokok. Selain itu juga diadakan rangkaian acara berupa pemeriksaan kesehatan gratis, konsultasi pemenuhan gizi seimbang dan kegiatan penukaran rokok dengan minuman sehat.

2 Pelatihan Internal: *Communication and Service from Heart*

Sesuai dengan slogan RSUI yaitu ***We Provide Outstanding Care,*** RSUI berkomitmen untuk terus memberikan pelayanan terbaik kepada masyarakat khususnya di daerah Depok dan sekitarnya. RSUI bekerja sama dengan *Act Consulting* dari *ESQ Leadership Centre Jakarta* menyelenggarakan **Pelatihan *Communication and Service from Heart.*** Pelatihan ini dilaksanakan dengan metode *coaching* selama 2 hari pada tanggal **21-22 Juli 2022** di Aula Serbaguna RSUI. Pelatihan berlangsung lancar dan meriah serta memberikan pengalaman berharga bagi para peserta pelatihan. Pelatihan dihadiri oleh 100 orang staf RSUI dan **diharapkan** melalui pelatihan ini peserta mampu meningkatkan *soft skill* dan *hard skill* komunikasi untuk memberikan pelayanan yang terbaik.

3 Sosialisasi dan Workshop Peningkatan Mutu dan Keselamatan Terintegrasi RSUI tahun 2022

RSUI mengadakan Kegiatan **Sosialisasi dan *Workshop:*** Peningkatan Mutu dan Keselamatan Terintegrasi Tahun 2022. Kegiatan ini **bertujuan** untuk meningkatkan budaya mutu dan keselamatan terintegrasi di seluruh unit kerja RSUI. Rangkaian kegiatan meliputi: **(1)** *Opening ceremony:* Pengumuman *The Best 5 Quality Performances* RSUI 2021; **(2)** Penyusunan **indikator mutu** unit kerja dan sosialisasi Indikator Nasional Mutu Rumah Sakit Tahun

Kegiatan Sosialisasi & Workshop secara daring

Pengumuman *The Best 5 Quality Performance RSUI 2021*

2022; **(3) Penyusunan *risk register* dan *Failure Mode Effect Analysis* (**FMEA) di Unit Kerja Tahun 2022 dan **(4)** Penyusunan ***Root Cause Analysis*** (RCA) terhadap Insiden Keselamatan Terintegrasi. ***The Best 5 Quality Performances* RSUI** yang terpilih pada kegiatan ini adalah: Unit Laundry, Farmasi, IGD, Forensik dan PKRS. **Selamat kepada para pemenang dan semoga menjadi penyemangat untuk unit kerja RSUI lainnya agar memberikan kualitas performa yang terbaik.**

4 Pemeriksaan Kesehatan Gratis dan Edukasi Kesehatan Hari Lanjut Usia Nasional (HLUN) 2022

Memperingati **Hari Lanjut Usia Nasional (HLUN)** Tahun 2022 yang jatuh pada tanggal **29 Mei,** RSUI bekerja sama dengan Dinas Sosial Kota Depok **menyelenggarakan Pemeriksaan Kesehatan Gratis dan Edukasi Kesehatan** untuk para lansia di Kota Depok. Acara ini **dilaksanakan** di Alun-Alun Kota

Depok pada tanggal 22 Juni 2022. Pemeriksaan Kesehatan Gratis meliputi pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan gula darah sewaktu (GDS), dan skrining katarak. **Antusiasme peserta** untuk mengikuti acara ini terlihat dari banyaknya peserta yang hadir. RSUI berharap melalui kegiatan ini semakin banyak kontribusi yang diberikan dan bermanfaat untuk masyarakat Kota Depok, khususnya para lansia.

5 RSUI Peringati Hari Bumi Dengan Tema *"Climate Resilience to Protect Our Health"*

Memperingati **Hari Bumi Sedunia** pada tanggal **22 April 2022**, RSUI ikut memeriahkan dengan melakukan berbagai kegiatan menarik dan mengusung tema ***"Climate Resilience to Protect Our Health".*** Kegiatan tersebut terdiri atas serangkaian acara sebagai berikut:

- **Lomba Fotografi dan Pameran Fotografi.**
  Kegiatan ini diikuti oleh 115 peserta dan terpilih 15 pemenang foto terbaik. Hasil 15 pemenang tersebut karyanya dipamerkan di lobi utama RSUI lantai 1 gedung *entrance*.
- **Seminar Awam Bicara Sehat ke-60**

Seminar Awam Bicara Sehat ke-60 Secara Daring

Spesial Hari Bumi "Sehat Tubuhku, Selamat Bumiku".

- **Seminar Nasional *"Toward Green and Healthy Hospital"***
  Kegiatan ini mendapat respon positif dari masyarakat mengingat sudah waktunya fasilitas pelayanan kesehatan mulai ikut berpartisipasi dalam upaya *green hospital dan green building*.
- Lomba internal Pilah Sampah Antar Unit RSUI.

6 Talkshow dan Pemeriksaan Kesehatan Gratis di Margo City Mall: *International Nurses Day*

Dalam rangka ***International Nurses Day*** (IND) pada hari **Sabtu, 21 Mei 2022,** RSUI bekerja sama dengan Dewan Pengurus Komisariat Persatuan Perawat Nasional Indonesia **(DPK PPNI)** RSUI **menyelenggarakan** *talkshow* dan pemeriksaan kesehatan gratis di Margo City Mall Depok. Kegiatan ini dihadiri oleh **jajaran Direksi RSUI dan manajemen Margo City Mall.** Acara ini **bertujuan** untuk menghayati kembali makna seorang perawat yang diperingati setiap tahun

sebagai hari lahir Florence Nightingale, ***"Mother of Nursing".*** Kegiatan ini juga juga **diisi** dengan berbagai kegiatan edukasi, promosi kesehatan, sosialisasi pelayanan RSUI, dan pemeriksaan kesehatan gratis. Warga yang sedang menghabiskan akhir pekan di dalam pusat perbelanjaan tersebut **terlihat antusias** mendatangi *booth-booth* pemeriksaan kesehatan gratis yang ada seperti pemeriksaan tekanan darah, gula darah sewaktu, dan juga pemeriksaan asam urat. (EFM, SNL)

HEALTHY FOOD CATERING

HAPPINESS BOX SERVED BY RSUI

Healthy Food Catering “Happiness Box” adalah sajian makanan sehat yang memiliki kandungan gizi seimbang dan nutrisi yang diperlukan oleh tubuh baik makronutrien (karbohidrat, protein, lemak, serat dan air) maupun mikronutrien (beragam mineral dan vitamin).

Healthy Food Catering “Happiness Box” diolah dengan bahan pilihan yang memiliki kualitas baik dan higienis (terjamin kebersihannya) serta dikemas dengan menu yang dirancang khusus sesuai kebutuhan gizi dan selera makan pelanggan.

CLASSY MENU

Cara pemesanan:

1. Informasi daftar menu mingguan : bit.ly/DaftarMenuMingguan

2. Pemesanan dilakukan minimal H-1 pada hari Senin – Sabtu 07.00 - 11.00 WIB, hari Minggu libur. Untuk pengantaran hari Senin maksimal pemesanan di hari Sabtu.

3. Pemesanan dapat hubungi WhatsApp Happiness Box RSUI 081212352351

4. Saat makanan akan dikirimkan, pelanggan akan mendapatkan pemberitahuan melalui WhatsApp terlebih dahulu. Pesanan akan tiba sesuai dengan waktu permintaan pelanggan yang ditulis pada format pemesanan.

5. Setelah mengirimkan format pemesanan, kami akan mengirimkan tagihan total biaya makanan yang harus dibayarkan oleh pelanggan.

6.Selanjutnya, pelanggan dapat melakukan transfer ke nomor rekening ; 1570007890008 Bank Mandiri a.n Rumah Sakit Universitas Indonesia

7. Mohon untuk mengirimkan bukti bayar setelah dilakukan transfer.

LAYANAN TUBERKULOSIS RESISTEN OBAT (TB-RO)

Oleh: dr. Rania Imaniar, Sp.P dan Dr. dr. Raden Rara Diah Handayani, Sp.P (K)

Seiring dengan meningkatnya jumlah penderita tuberkulosis resisten obat (TB-RO) di Indonesia, Rumah Sakit Universitas Indonesia (RSUI) terus berupaya menjaga komitmen untuk menyediakan pelayanan kesehatan terbaik bagi masyarakat. Bertepatan dengan Hari Tuberkulosis Sedunia (*World TB Day*) tahun 2020, **RSUI membuka Layanan TB-RO yang diharapkan mampu memberikan kontribusi positif untuk mengurangi kasus dan meningkatkan angka kesembuhan TB-RO.** Layanan TB-RO di RSUI juga diharapkan dapat mempermudah akses pasien TB-RO di Kota Depok dan sekitarnya.

Layanan TB-RO di RSUI telah **didukung dengan fasilitas sarana dan prasarana yang cukup lengkap disertai tenaga kesehatan multi disiplin ilmu yang terlatih dan kompeten menangani TB-RO**. Tenaga kesehatan dalam pelayanan TB-RO di RSUI meliputi dokter spesialis paru sebagai dokter penanggung jawab pasien (DPJP), ners, ahli gizi, dan tim farmasi yang siap memberikan pelayanan TB-RO terpadu. Layanan konsultasi ke dokter spesialis lain (selain paru) akan dilakukan apabila diperlukan, misalkan pasien menyandang penyakit atau komorbid atau adanya reaksi akibat efek samping obat.

Pemeriksaan yang dilakukan terhadap pasien baru meliputi pemeriksaan klinis dan pemeriksaan penunjang diagnosis. Pemeriksaan klinis termasuk anamnesis, pemeriksaan fisik, berat badan, indeks masa tubuh (IMT), skrining neuropati perifer, skrining fungsi penglihatan, skrining psikiatri, dan konseling serta evaluasi kondisi psikososial. **Pelayanan yang diberikan berupa layanan diagnosis dan pengobatan, termasuk diantaranya pemantauan pengobatan.** Pasien-pasien TB-RO yang sudah memulai pengobatan, akan dilakukan evaluasi oleh DPJP terkait

Gambar 1. GenoScholar

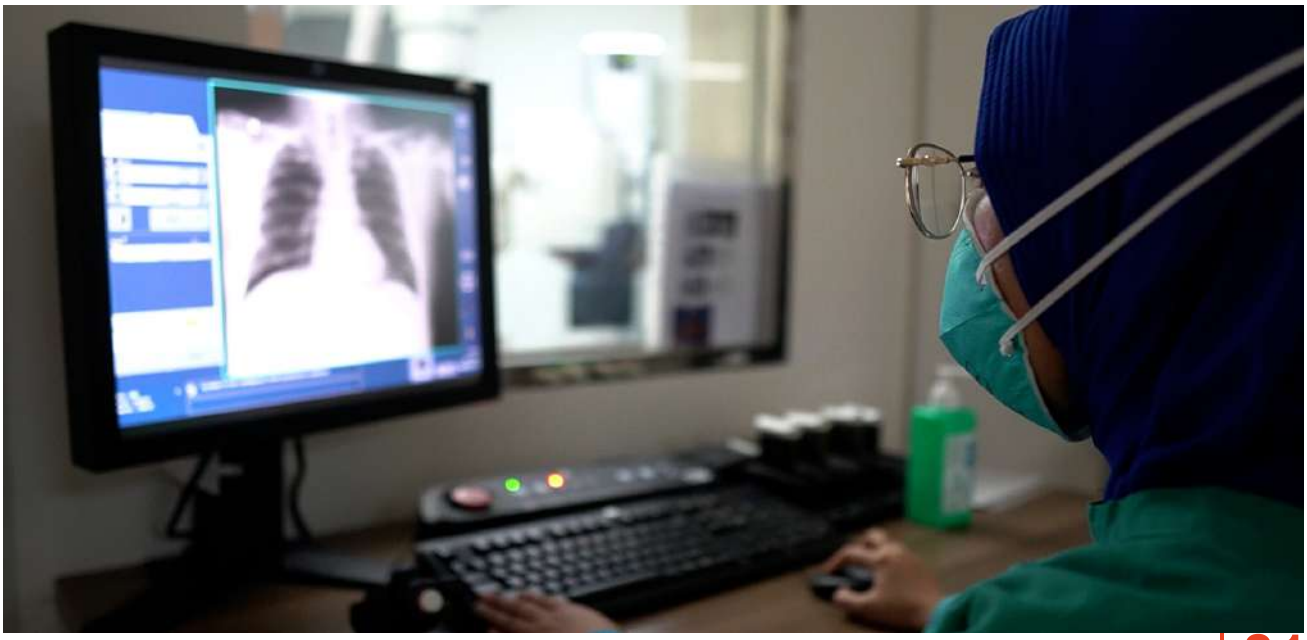
pengobatan sebelumnya, apakah pengobatan akan diteruskan, dihentikan sementara, atau diubah regimen pengobatannya.

Fasilitas pemeriksaan penunjang yang disediakan meliputi **pemeriksaan laboratorium** seperti pemeriksaan darah lengkap dengan hitung jenis dan LED (Laju Endap Darah), fungsi organ hati (SGOT/SGPT), fungsi ginjal (ureum, kreatinin), elektrolit, Pengukuran hormon Tiroid atau Thyroid Stimulating Hormone (TSH/TSHS), bilirubin, AGD (Analisa Gas Darah), anti HIV. BTA (Basil TahanAsam)sputum,tescepatmolekuler(TCM) dan GenoScholar (Gambar 1) serta dilengkapi pemeriksaan penunjang non laboratorium seperti elektrokardiografi dan foto rontgen.

Layanan TB-RO memberikan pelayanan untuk pasien rawat jalan maupun rawat inap. Ruangan poliklinik dan rawat inap yang digunakan bertekanan negatif sesuai standar pengendalian infeksi. Dalam layanan ini **RSUI mengedepankan pelayanan yang lengkap, terpadu, dan terus berkomitmen untuk memberikan pelayanan kesehatan yang mudah diakses** oleh masyarakat. Layanan ini bahkan dapat digunakan oleh pasien jaminan BPJS Kesehatan dengan sistem rujukan berjenjang sesuai ketentuan yang berlaku.

Dokter Spesialis Paru dalam Layanan TB-RO RSUI

1. dr. Irandi Putra Pratomo, Ph.D., Sp.P(K), FAPSR
2. dr. Gatut Priyonugroho, Sp.P
3. dr. Hario Baskoro, Ph.D., Sp.P
4. dr. Rania Imaniar, Sp.P
5. dr. Aditya Wirawan, Ph.D., Sp.P
6. Dr. dr. R. R. Diah Handayani, Sp.P(K)
7. dr. Dianiati Kusumo Sutoyo, Sp.P(K)
8. dr. Jamal Zaini, Ph.D., Sp.P(K)
9. Dr. dr. Anna Rozaliyani, MBiomed, Sp.P(K)



LAYANAN KLINIK TUMBUH KEMBANG ANAK

Oleh: dr. Annisa R Yulman, Sp.A & dr. Cynthia Centauri, Sp.A

Memiliki anak yang sehat dan aktif adalah harapan seluruh orang tua. Tidak hanya orang tua, seluruh masyarakat juga mengharapkan anak-anak dapat tumbuh dan berkembang dengan optimal demi kemajuan bangsa dan negara.

Anak yang sehat bukan hanya tidak sakit atau sehat secara jasmani, namun juga memiliki status gizi yang baik, perkembangan otak yang optimal, mampu berkembang dan beraktivitas sesuai usianya, sehat secara mental, serta memiliki perkembangan sosial yang baik. Dengan demikian, perlu pemantauan secara berkala untuk pertumbuhan dan perkembangan anak yang didampingi oleh tenaga kesehatan.

Idealnya, pemantauan tumbuh dan kembang anak dikerjakan setiap bulan hingga anak usia 1 tahun, yaitu setiap 3 bulan pada usia 1-5 tahun, dan tiap 6-12 bulan dari usia 6 tahun hingga dewasa. Pemantauan pertumbuhan yang dilakukan adalah penambahan berat badan, panjang badan, lingkar kepala dan parameter pertumbuhan lainnya yang diperlukan. Pemantauan perkembangan yang dilakukan meliputi aspek motorik, bahasa dan personal-sosial, sehingga dapat diintervensi dini apabila ada tanda-tanda keterlambatan. Rumah Sakit Universitas Indonesia (RSUI) sebagai salah

satu pusat pelayanan kesehatan terbaik di Indonesia, berkomitmen untuk memberikan pelayanan optimal untuk kesehatan anak, termasuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Beberapa layanan kesehatan anak yang ditawarkan antara lain: perawatan dan pemantauan bayi risiko tinggi, pelayanan klinik tumbuh kembang anak, dan pelayanan konsultasi laktasi.

Klinik layanan tumbuh kembang anak akan melakukan evaluasi secara menyeluruh oleh dokter spesialis anak mengenai grafik pertumbuhan dan milestone perkembangan, bekerja sama dengan dokter spesialis THT-KL serta dokter spesialis Kedokteran Fisik dan Rehabilitasi (KFR). Apabila ditemukan masalah yang kompleks dan sub-spesialistik, hal tersebut akan dikonsulkan dengan dokter spesialis anak konsultan neurologi dan tumbuh kembang anak serta dokter spesialis lainnya yang terkait rencana dilakukan pemantauan bersama anggota keluarga dengan sistem *patient-centered care*. Setelah mengetahui evaluasi pertumbuhan dan perkembangan, akan dilakukan tata laksana yang holistik dan komprehensif bersama bidang terkait serta memberikan dukungan penuh kepada anggota keluarga lain. Klinik layanan tumbuh kembang anak juga dilengkapi dengan alat ukur yang tersertifikasi dan dikalibrasi secara berkala serta dilakukan oleh sumber daya terlatih. Ruangan pemeriksaan yang nyaman dilengkapi dengan fasilitas rehabilitasi dan sumber daya manusia yang kompeten sesuai bidangnya.

RSUI juga menyediakan layanan konsultasi laktasi. Layanan ini dapat diberikan sejak ibu hamil hingga melahirkan dan didampingi hingga anak mendapatkan ASI dengan optimal. Layanan konsultasi laktasi melibatkan dokter spesialis anak, dokter spesialis gizi, dokter umum, perawat maternitas, bidan, serta tenaga kesehatan lainnya. Pelayanan yang bersifat komprehensif dilengkapi dengan fasilitas dan ruangan akan membuat anak dan keluarga merasa nyaman. Selain itu, fasilitas pelayanan kesehatan anak di RSUI juga sudah dilengkapi oleh beberapa subspesialis dan menjadi pusat rujukan untuk wilayah Depok dan sekitarnya. Klinik sub-spesialis anak yang sudah beroperasi adalah alergi dan imunologi, kegawatdaruratan dan rawat intensif anak, hemato-onkologi, infeksi dan penyakit tropik, neonatologi, neurologi, serta nutrisi dan penyakit metabolik.

LAYANAN ULTRASONOGRAFI (USG) FETOMATERNAL

Oleh: dr. Natasya Prameswari, SpOG & Dr. dr. Rima Irwinda, SpOG-KFM

Ultrasonografi (USG) telah rutin digunakan untuk mengevaluasi kondisi janin dan rahim pada pasien obstetri atau terkait kehamilan. Hingga kini, USG merupakan salah satu alat bantu utama untuk mendiagnosis adanya kelainan bawaan pada janin. Sebagai bentuk komitmen meningkatkan pelayanan kesehatan masyarakat terutama dalam memenuhi kebutuhan pelayanan ibu hamil, maka Rumah Sakit Universitas Indonesia (RSUI) hadir memberikan pelayanan obstetri dan ginekologi fetomaternal untuk masyarakat.

Ultrasonografi fetomaternal merupakan ultrasonografi detail dalam melakukan skrining kelainan kongenital atau genetik janin, skrining kemungkinan preeklampsia, kelahiran preterm, serta dalam melihat pertumbuhan dan kesejahteraan janin. Ultrasonografi fetomaternal RSUI didukung oleh fasilitas USG terbaru dengan kemampuan memberikan gambar USG 2D, transvaginal serta 3D/4D, kamar pemeriksaan yang nyaman dilengkapi dengan layar televisi serta konsultan fetomaternal dengan jadwal tertera di bawah ini. Unit layanan ultrasonografi fetomaternal RSUI melayani pasien dengan jaminan asuransi, BPJS, maupun umum.

Tidak hanya ultrasonografi, RSUI memberikan pelayanan asuhan antenatal

pada pasien *high risk* atau risiko tinggi, termasuk pasien-pasien hamil dengan penyakit penyerta seperti diabetes mellitus, penyakit autoimun, hipertensi, dan kelainan jantung. Adapun komponen pelayanannya sebagai berikut;

RSUI menyediakan layanan sebagai berikut:

1. Ultrasonografi ginekologi dan kehamilan
2. Ultrasonografi fetomaternal skrining organ janin
3. Pelayanan perencanaan kehamilan pasien risiko tinggi
4. Pelayanan asuhan antenatal pasien risiko tinggi

"Saya merasa nyaman untuk konsultasi dan kontrol selama kehamilan, hingga persalinan, Bersama dokter-dokter yang baik dan kompeten serta mau mendengarkan keluh kesah saya. Alat-alat penunjang yang digunakan juga canggih dan terdepan"

Testimoni Ny. Gifarani, 32 thn

Dokter Spesialis Kandungan dan Kebidanan
Subspesialis Fetomaternal

dr. M. Adya F. Dilmy, Sp.OG

Dr. dr. Aria Wibawa, Sp.OG - KFM

Dr. dr. Rima Irwinda, Sp.OG - KFM

VAPE: ALTERNATIF ROKOK TEMBAKAU ATAU TREND ROKOK MASA KINI

Oleh : dr. Aditya Wirawan, Sp.P, Ph.D dan dr. Tutug Kinasih

Rokok elektrik (*e-cigarettes*) bukan barang baru di Indonesia dan lebih dikenal dengan sebutan vape. Benda ini sudah lama diperbincangkan beberapa tahun belakang. Vape merupakan perangkat yang dioperasikan dengan baterai untuk memompa nikotin atau aerosol *e-liquid* psikoaktif lainnya tanpa perlu adanya pembakaran tembakau.

Rokok elektrik ini terkenal juga dengan berbagai nama, seperti *"e-cigs", "vapes", "mods", "tank systems", "e-hookahs", "vape pens",* dan *"electronic nicotine delivery systems* (ENDS).Penggunaan rokok elektrik disebut dengan *vaping.* Evolusi perangkat *vaping* hadir dalam berbagai bentuk dan ukuran. Ada yang dibuat agar terlihat seperti rokok biasa, cerutu, atau pipa. Bahkan ada yang dibentuk menyerupai pena, stik *Universal Serial Bus* (USB), dan barang sehari-hari lainnya.

Barang ini semakin populer berkat strategi pemasaran yang sangat aktif dan masif. Klaim awal vape adalah sebagai alternatif rokok yang lebih aman dari rokok konvensional atau rokok tembakau. Klaim ini telah memikat pengguna dengan pemikiran bahwa rokok elektrik memiliki efek pernapasan yang kurang berbahaya daripada konsumsi rokok tembakau.

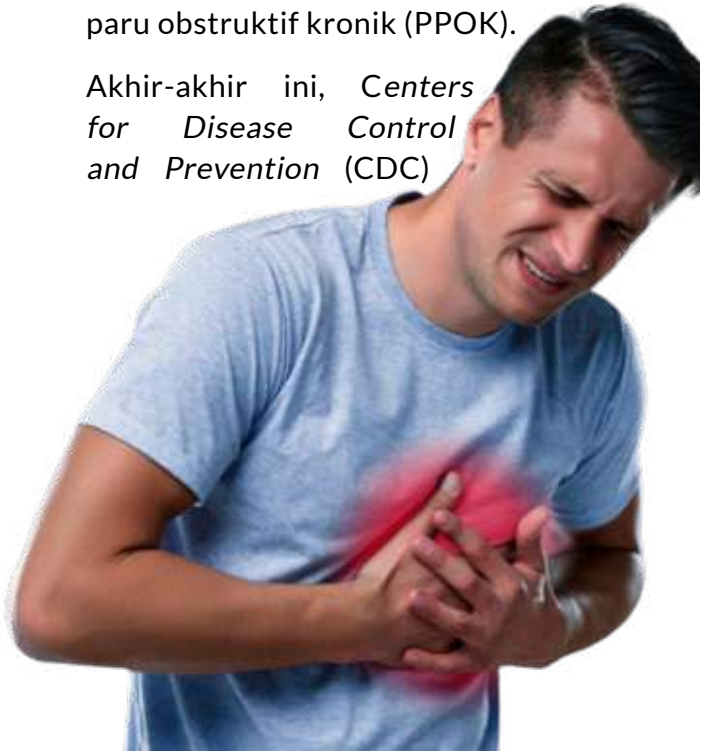
Vape juga telah digaungkan sebagai salah satu alat untuk terapi berhenti merokok. Pemasaran vape yang agresif telah menyebabkan meningkatnya pengguna vape dari kalangan remaja sampai dewasa muda selama beberapa tahun terakhir. Alat yang kecil, lebih murah, dapat diisi ulang, dengan beragam rasa dan kekinian adalah daya tarik tersendiri dari rokok elektrik ini. Vape menjelma menjadi suatu gaya hidup dan kultur baru di tengah masyarakat.

Bujuk rayu "***less harmfull***" yang digaungkan membuatnya kian akrab menjadi trend rokok masa kini. Alih-alih menjadi alternatif rokok tembakau, vape telah menjadi candu bagi banyak orang terutama kaum remaja dan

dewasa muda. Apakah klaim "*Less Harmfull*" penggunaan Vape dapat dibenarkan? Keamanan konsumsi vape sebagai metode untuk berhenti merokok masih kontroversial dan sampai saat ini masih terbatas bukti-bukti ilmiah yang mendukung pernyataan tersebut. Nikotin dalam vape terbukti meningkatkan kadar nitrit oksida (NO) yang dihembuskan oleh pemakainya sehingga memicu peradangan saluran pernapasan. Selain itu, nikotin merupakan zat yang sangat adiktif dan memiliki aktivitas biologis yang signifikan dalam mempengaruhi sistem kardiovaskular, pernapasan, imunologi, dan reproduksi.

Vape biasanya mengandung humektan dan perasa, dengan atau tanpa nikotin yang diuapkan oleh alat penyemprot. Aerosol yang dihasilkan akan memberikan sensasi yang mirip dengan rokok tembakau. Humektan terdiri atas propanediol dan gliserol yang jika mencapai konsentrasi cukup tinggi berpotensi menyebabkan iritasi saluran pernapasan. Senyawa lain yang terdeteksi dalam aerosol adalah *acetamide,* suatu zat yang bersifat karsinogenik. Penggunaan vape juga berpotensi menyebabkan penyakit paru obstruktif kronik (PPOK).

Akhir-akhir ini, *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) menyatakan adanya EVALI (*e-cigarette or vaping, product use associated lung injury*) yang merupakan penyakit paru akibat konsumsi vape yang setidaknya dikonsumsi selama 90 hari. CDC menyatakan bahwa jenis penyakit baru ini berhubungan dengan merebaknya kasus infeksi paru berbahaya dan terdapat kesamaan pola antar pasien yaitu mengonsumsi vape.



Penyebab utama EVALI diperkirakan karena vitamin E asetat (zat tambahan beberapa produk vape) yang mengandung *tetrahydrocannabinol* (THC) yang masuk ke tubuh saat penggunaan vape. Komplikasi EVALI antara lain: *acute respiratory distress syndrome*, gagal napas, kebutuhan intubasi dan ventilasi mekanis, bahkan kematian.

Beberapa tahun belakangan ini penggunaan vape terus meningkat. Peningkatan ini juga diikuti dengan meningkatnya laporan penyakit paru terkait vaping. Hal ini berpotensi menimbulkan masalah kesehatan masyarakat yang baru. Dengan bukti adanya EVALI, maka menjadi kewajiban seluruh masyarakat untuk memahami dan menyebarluaskan bahwa vaping tidak boleh dianggap lebih aman daripada rokok konvensional. Masih ada bahaya yang mungkin terjadi dan penelitian masih terus berlangsung untuk menguraikan hubungan antara penggunaan rokok elektrik ini dengan kerusakan paru-paru ataupun masalah kesehatan lainnya.

> **"Sedahsyat apapun klaim aman yang digaungkan dan sememikat apapun pemasaran yang ditawarkan, bahaya nikotin yang terkandung di dalamnya tidak kemudian hilang."**

ROKOK DAN DAMPAKNYA PADA KESEHATAN ANAK

Oleh : dr. Cynthia Centauri Sp.A

Tanggal 31 Mei setiap tahunnya diperingati sebagai Hari Tanpa Tembakau Sedunia. Walaupun kampanye anti tembakau terus didengungkan, namun kesadaran masyarakat Indonesia untuk berhenti merokok belum membaik. Hal ini tercermin dari jumlah persentase perokok pada usia ≥15 tahun yang tetap tinggi dan tidak mengalami penurunan bermakna. Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat persentase perokok usia ≥15 tahun di Indonesia pada tahun 2019 sebanyak 29.03%, 2020 sebanyak 28,69%, dan pada tahun 2021 sebanyak 28,96%.

Asap tembakau dari rokok tidak hanya merugikan bagi sang perokok (perokok aktif), namun juga dapat membahayakan bagi orang disekelilingnya (perokok pasif), terutama anak-anak. *World Health Organization* (WHO) menyebutkan tembakau membunuh setidaknya delapan juta orang per tahun, dengan 7 juta kematian terjadi pada perokok atau pengguna langsung tembakau, sedangkan 1 juta kematian terjadi akibat dampak tidak langsung asap tembakau pada orang disekitarnya. Sebatang rokok mengandung 4000 senyawa kimia, 400 zat berbahaya, dan 43 zat penyebab kanker (karsinogenik). Merokok tidak hanya menyebabkan penyakit pernapasan (seperti penyakit paru obstruktif kronik (PPOK), bronkitis, emfisema, asma, dan kanker paru) namun juga bisa menyebabkan banyak penyakit serius lainnya seperti jantung, diabetes, bahkan kanker.

Anak-anak yang terpapar rokok sangat berisiko terhadap berbagai penyakit berbahaya. Senyawa kimia pada asap rokok dapat memengaruhi pengaturan pusat bernapas bayi di otak sehingga dapat meningkatkan risiko SIDS *(Sudden Infant Death Syndrome)* atau kematian mendadak. Berbagai penelitian melaporkan anak yang terpapar asap rokok lebih rentan sakit seperti infeksi telinga, pneumonia, bronkitis, maupun asma. Serangan asma berat maupun

pneumonia pada anak merupakan penyakit serius yang dapat mengancam nyawa. Gangguan perilaku pada anak seperti hiperaktif atau *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) juga dilaporkan lebih sering terjadi pada anak yang terpapar asap rokok.

Tidak hanya perokok pasif atau *second-hand smoker* yang menghirup langsung asap rokok yang dirugikan, perokok pihak ketiga atau *third-hand smoker* yang menghirup asap rokok yang menempel di benda sekitar (seperti rambut, baju, dinding, dan karpet) juga sangat dirugikan. Partikel asap rokok yang berukuran kecil dapat menempel di permukaan benda sekitar dan menyebabkan gangguan pada orang atau anak yang terpapar. Oleh karena itu, dengan dalih "kan merokoknya di luar rumah", tidak lagi relevan dalam mencegah bahaya rokok.

Penelitian mengungkapkan anak merupakan kelompok yang paling rentan terhadap *third-hand smoker* karena anak sering memasukkan tangan ke dalam mulut sebelum mencuci tangan setelah menyentuh benda disekitarnya, laju pernapasan anak lebih cepat dari dewasa sehingga partikel yang terhirup lebih banyak, serta permukaan kulit yang lebih tipis dari dewasa memudahkan kontaminasi dari partikel yang menempel.

Berbeda dengan anak usia kecil, kelompok anak usia remaja rentan terhadap perilaku merokok aktif. Badan pusat statistik Indonesia melaporkan persentase perokok usia ≤18 tahun setiap tahunnya tidak mengalami penurunan bermakna, yaitu pada tahun 2019 sebesar 3,87%, tahun 2020 3,81%, dan 2021 sebanyak 3,69%. Remaja laki-laki lebih banyak merokok dibandingkan perempuan. Beberapa faktor yang menyebabkan perilaku merokok pada remaja antara lain faktor sosial (efek media massa, pergaulan, dan mencontoh orang tua yang juga perokok), faktor biologis (ketergantungan terhadap nikotin lebih mudah terjadi pada usia remaja), kesehatan mental (depresi, stress, dan cemas), kepercayaan diri, serta status ekonomi.

Saat ini, dengan makin maraknya penggunaan *electronic cigarettes* atau biasa disebut dengan vape (dari kata *vaporizer*), walaupun risiko terhadap residu tembakau berkurang, namun kandungan zat kimia berbahaya dan nikotin juga dapat menyebabkan gangguan kesehatan serta ketergantungan nikotin. Oleh karena itu, kampanye anti-rokok tidak hanya harus diupayakan dengan skala luas seperti melalui media sosial dan tatanan kebijakan serta hukum, namun harus diupayakan dan dimulai dari lingkungan terdekat seperti keluarga. Terakhir jika anak anda mengalami tanda dan gejala terkait penyakit akibat rokok, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan dokter spesialis anak RSUI untuk berkonsultasi.

TERAPI KONSELING SEBAGAI SALAH SATU CARA UNTUK MENGATASI KECANDUAN ROKOK

Oleh: dr. Rayinda Raumanen, SpKJ, Raihanny A. Zahra, Ramadhany F. Setiawan

Menurut Riset Kesehatan Dasar tahun 2013, jumlah penduduk Indonesia yang setiap hari merokok adalah 48.400.332 jiwa dan sebanyak 85% rumah tangga terpapar asap rokok. Setiap tahunnya sekitar 225.700 orang di Indonesia meninggal akibat merokok atau penyakit lain yang berhubungan dengan tembakau. Rokok merupakan zat yang paling sering menyebabkan ketergantungan atau adiksi karena aksesnya yang mudah didapat.

Seseorang dapat dikatakan mengidap adiksi rokok apabila mengalami gejala toleransi dan gejala putus zat. Gejala toleransi terjadi bila tubuh memerlukan dosis lebih daripada sebelumnya untuk menghasilkan efek yang sama. Sedangkan gejala putus zat adalah kondisi yang muncul bila seseorang menghentikan kebiasaan merokok. Gejala putus zat meliputi keinginan kuat untuk merokok, iritabilitas, frustrasi, kecemasan, dan sulit berkonsentrasi.

Adiksi rokok berbahaya, baik terhadap kesehatan fisik dan mental maupun secara lingkungan, sosial, dan ekonomi. Adiksi rokok mungkin tidak memiliki efek drastis seperti zat lain, namun rasa nyaman yang muncul akibat rokok dapat memengaruhi pusat sistem reward di otak seseorang sehingga sulit untuk berhenti. Lantas bagaimana cara yang efektif untuk keluar dari adiksi rokok?

Ada berbagai macam strategi untuk menghentikan adiksi rokok, salah satunya yaitu dengan mengombinasikan terapi pengobatan dan konseling. Terapi pengobatan yang dapat dilakukan yaitu

Nicotine Replacement Therapy. Terapi ini membantu menghentikan kebiasaan merokok dengan cara mengganti "rokok" menggunakan permen karet, patch (menyerupai stiker dan ditempelkan di kulit), alat semprot, atau permen pelega tenggorokan yang mengandung nikotin. Hal ini agar seseorang dapat mengurangi efek putus rokok yang biasa dirasakan bila berhenti secara tiba-tiba. Saat sesi konsultasi, psikiater akan mencari kemungkinan masalah mental lain yang mungkin menjadi faktor risiko seseorang merokok dan memberikan pengobatan yang sesuai. Seperti contohnya perokok yang mengalami kecemasan atau depresi.

Terapi konseling yang cukup efektif untuk membuat seseorang berhenti merokok salah satunya dikenal dengan istilah Motivational Interviewing (MI). MI terdiri atas beberapa sesi konseling yang dapat dilakukan secara berkelompok maupun personal, secara langsung maupun melalui media telekomunikasi. MI dapat membantu seseorang menemukan motivasi yang diperlukan untuk mengubah kebiasaan dan kebimbangan yang muncul ketika seseorang akan berhenti merokok.

Prinsip MI meliputi empati dan tidak menghakimi kondisi klien, mengembangkan perbedaan antara kondisi klien saat ini dan kondisi yang ingin dicapai, tetap mengikuti bila klien kembali merokok, dan mendukung perubahan yang sudah dicapai oleh klien. Fase awal yang perlu dicapai adalah hubungan baik antara klien dan terapis. Proses terapi akan lebih mudah dilakukan bila terbangun kepercayaan dan kerja sama yang baik. Selanjutnya terapis perlu membantu klien menemukan hal yang membuatnya merasa tidak nyaman sehingga kembali merokok, menganalisis alasan klien sulit berhenti merokok, dan memperjelas kepentingan klien untuk berhenti merokok.

"Dalam proses terapi, besar kemungkinan seorang klien akan kembali ke kebiasaan buruknya, terutama bila menghadapi masalah. Hal tersebut merupakan hal yang sangat wajar terjadi. Pada kondisi seperti ini, terapis tetap mendukung dan membantu klien mendiskusikan masalahnya."

Pada proses terapi, besar kemungkinan klien mulai perlahan-lahan melakukan perubahan dalam kebiasaannya, muncul rasa percaya diri, dan keterampilan untuk menjauhi kebiasaan merokok. Saat sesi MI, hal-hal seperti ini akan didiskusikan agar klien memelihara perilaku positif yang sudah dilakukan.

Perlu diketahui untuk keluar dari adiksi rokok merupakan proses yang tidak mudah dan memerlukan usaha yang cukup keras. Peran orang terdekat seperti pasangan dan keluarga juga sangat penting. Tenaga kesehatan terutama bagian Psikiatri RSUI, siap membantu perjalanan Anda untuk keluar dari adiksi rokok. Mari bersama-sama kita jaga diri dan orang terdekat kita dari rokok, untuk lingkungan yang lebih sehat.

AKUPUKNTUR UNTUK MEMBANTU BERHENTI MEROKOK

Oleh : dr. Sri Wahdini, M.Biomed, SpAK & dr. Darwin Harpin, SpAk

Rokok adalah gulungan tembakau yang dibungkus daun nipah atau kertas, sedangkan merokok adalah menghisap rokok atau proses menikmati tembakau yang dibakar. Tembakau mengandung zat yang mempengaruhi tubuh, seperti tar, nikotin, karbon monoksida, dan lain-lain. Nikotin di dalam rokok apabila dihisap akan mencapai otak dalam tujuh detik dan berikatan dengan reseptor asetilkolin nikotinik (nAChR) di otak.

Aktivasi terhadap saraf ini menyebabkan terjadi produksi zat kimia salah satunya dopamin. Dopamin mampu memperkuat stimulasi otak dan mengaktifkan reward pathway, yakni pengaturan perasaan dan perilaku melalui mekanisme tertentu di otak. Dopamin merupakan senyawa kimia yang bertanggung jawab terhadap rasa senang, tenang, motivasi dan merasakan rasa sakit.

Manusia umumnya akan mengulangi perilaku yang menghasilkan sesuatu yang menyenangkan. Efek inilah yang ingin didapat oleh perokok dan membuatnya ingin mengonsumsi nikotin kembali, sehingga terjadi ketergantungan fisik terhadap nikotin yang kita kenal sebagai ketagihan. Ketika seseorang mengkonsumsi rokok secara berulang, otak akan memperbanyak reseptor untuk mengikat nikotin. Sebaliknya, saat seseorang terbiasa merokok dan akan mengurangi atau berhenti merokok di tahap awal akan timbul gejala sakau nikotin karena tubuh beradaptasi dengan kekurangan nikotin. Gejala tersebut antara lain cemas, frustasi, mengantuk, dan sakit kepala.

Menghentikan kebiasaan merokok memerlukan dukungan fisik dan emosional dari keluarga dan orang-orang sekitar. Selain itu, diperlukan pendekatan medis

menggunakan obat-obatan maupun tanpa obat-obatan untuk mengurangi dan mengatasi masalah yang timbul akibat merokok, salah satunya adalah terapi akupunktur medik.

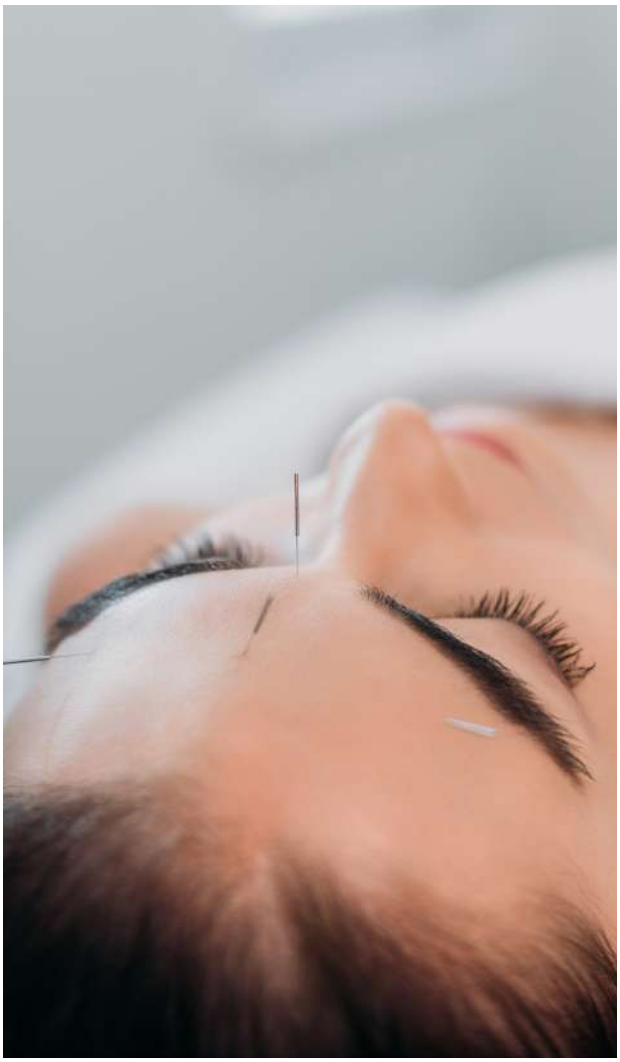
Akupunktur medik adalah teknik menusukkan jarum akupunktur ke titik-titik akupunktur berdasarkan pengetahuan anatomi, fisiologi, dan patologi, serta berasas prinsip Evidence-Based Medicine (EBM) untuk mengobati kondisi kesehatan tertentu.

> **"Akupunktur secara efektif membantu mengatasi ketergantungan merokok dengan menghentikan rasa gelisah, menurunkan rasa emosi dan lelah, meningkatkan proses relaksasi tubuh, serta membantu mendetoksifikasi nikotin dari tubuh."**

Titik yang digunakan adalah berdasarkan protokol National Acupuncture Detoxification Association (NADA), yaitu lima titik di daerah telinga yang terdiri atas titik shenmen, simpatis, ginjal, liver, dan paru. Stimulasi titik akupunktur tersebut akan memodulasi jalur reward melalui pelepasan dopamin dan serotonin di dalam tubuh sehingga efek gejala putus zat dapat diminimalisir. Stimulasi titik akupunktur juga meningkatkan pelepasan endorfin yang akan memperbaiki kondisi fisik perokok.

Stimulasi titik tersebut dapat dilakukan menggunakan jarum atau penempelan biji-bijian yang diikuti dengan penekanan serta pemijatan, yang dikenal dengan sebutan akupresur. Akupresur dapat pasien lakukan secara mandiri di rumah setelah mendapatkan edukasi dari dokter Spesialis Akupunktur Medik. Setiap kali rasa ingin merokok muncul, pasien hanya perlu menekan di lokasi titik tersebut. Akupunktur bukanlah pengobatan yang instan dan memerlukan beberapa kali terapi yang dilakukan dua sampai tiga kali seminggu.

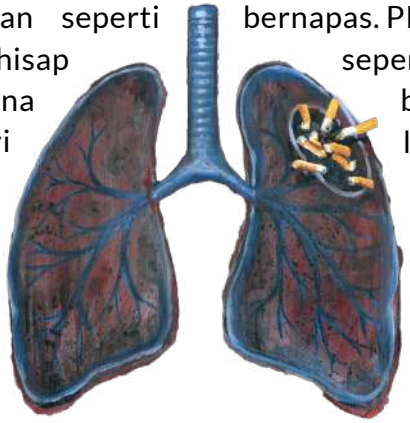
Terapi akupunktur juga dapat dikombinasi dengan terapi obat-obatan dengan psikoterapia atau konseling. Apabila Anda ingin berhenti merokok, segera berkonsultasi dengan dokter spesialis akupunktur medik di poliklinik rawat jalan pelayanan Akupunktur RSUI. Dengan mengharapkan terdapat efek akupunktur terhadap fisik dan psikologis Anda, kami siap membantu Anda memulai hidup sehat tanpa rokok.



PERAN REHABILITASI MEDIK PADA PENYAKIT PARU OBSTRUKSI KRONIS (PPOK) AKIBAT MEROKOK JANGKA PANJANG

Oleh: Dr. dr. Tresia Fransiska Ulianna Tambunan, SpKFR (K)

Merokok adalah suatu kebiasaan buruk, namun masih banyak yang tidak dapat meninggalkan kebiasaan ini. Rokok merupakan salah satu jenis candu yang dapat menimbulkan dampak berbagai masalah kesehatan terutama di organ pernapasan seperti paru-paru. Setiap rokok yang dihisap akan meningkatkan risiko terkena berbagai penyakit. Dua dari sekian banyak penyakit yang dapat dicegah dengan berhenti merokok yaitu Penyakit Paru Obstruksi Kronis (PPOK) dan Kanker Paru.



PPOK dapat disebabkan oleh berbagai hal dan umumnya dapat dicegah serta ditangani. Namun, penyebab PPOK yang paling utama adalah kebiasaan merokok aktif maupun pasif. Diperkirakan sekitar 80–90% kasus PPOK disebabkan oleh kebiasaan merokok atau menghirup asap rokok dalam jangka panjang. PPOK merupakan penyebab kematian ketiga terbanyak di dunia. PPOK menghalangi aliran udara di dalam paru-paru sehingga penderitanya mengalami kesulitan bernapas. PPOK dapat menimbulkan gejala, seperti: sesak napas, batuk kronis, batuk berdahak, mudah lelah, lemas, lesu, dan sulit tidur.

Pengobatan PPOK meliputi terapi non farmakologis, terapi farmakologis, terapi oksigen, dan tindakan operatif jika gejalanya tidak dapat diredakan dengan obat-obatan atau terapi non farmakologis. Tujuan utama dari penatalaksanaan PPOK antara lain untuk mengurangi gejala, mencegah eksaserbasi berulang, memperbaiki dan mencegah penurunan faal

paru, serta meningkatkan kualitas hidup penderita.

"Peranan Rehabilitasi Medik pada PPOK yaitu sebagai terapi non farmakologis yang meliputi edukasi, latihan fisik, latihan pernapasan, teknik relaksasi dan konservasi energi, terapi nutrisi serta dukungan emosional."

Terapi ini bertujuan untuk memperbaiki gejala sesak nafas, meningkatkan kapasitas latihan, toleransi aktivitas fisik, dan meningkatkan kualitas hidup penderita.

1. Edukasi

Edukasi diutamakan agar pasien berhenti merokok, yaitu: (1) Berhenti seketika. Hari ini anda merokok besok anda berhenti sama sekali. Cara ini paling berhasil untuk kebanyakan orang; (2) Penundaan, pada saat menghisap rokok pertama, 2 jam setiap hari dari hari sebelumnya. Jumlah rokok yang dihisap tidak dihitung; (3) Kurangi bertahap. Jumlah rokok yang dihisap setiap hari dikurangi secara berangsur-angsur dengan jumlah yang sama sampai 0 batang pada hari yang ditetapkan. Tidak ada kata terlambat untuk berhenti merokok dan cara berhenti merokok merupakan jawaban yang dicari para perokok dalam suatu titik hidup mereka, namun keinginan saja tidak cukup untuk mewujudkannya.

2. Latihan Fisik

Latihan fisik akan diajarkan oleh dokter maupun terapis yang kemudian dapat dilanjutkan di rumah secara mandiri sesuai dengan kemampuan pasien. Demi keamanannya, pada saat awal pasien akan dinilai dahulu kapasitas fungsional jantung paru sebelum memberikan peresepan latihan. Peresepan latihan fisik pada PPOK dilakukan dengan memenuhi komponen Frequency (frekuensi), Intensity (intensitas), Time (durasi), dan Type (tipe) disingkat menjadi FITT. Rekomendasi latihan fisik yang aman untuk pasien dengan PPOK adalah dengan frekuensi 3–5x/ minggu, intensitas rendah–sedang, durasi 30 menit diawali dengan pemanasan dan pendinginan masing-masing 5–10 menit dengan tipe latihan low impact aerobic seperti bersepeda, jalan pagi, jalan kaki atau treadmill. Latihan fisik anggota gerak atas juga penting dilakukan untuk membantu pernapasan, seperti ergocycle.

3. Latihan Pernapasan

Latihan ini dapat dilakukan dengan meniup melalui corong maupun teknik pernapasan khusus yang dapat meningkatkan kekuatan otot-otot pernapasan dan membantu pengambilan oksigen maksimal. Bentuk latihan yang paling sering diberikan adalah latihan pernapasan diafragma untuk mengurangi sesak, latihan pengembangan dada, latihan penguatan otot pernapasan.

Untuk program rehabilitasi lain, yaitu dan nutrisi dan dukungan emosional bekerjasama dengan tenaga kesehatan profesional lain seperti dokter spesialis gizi klinik, ahli gizi, psikiatri atau psikolog. Ingin tahu lebih lanjut, segera berkonsultasi dengan dokter di RSUI untuk mendapatkan solusi terkait berhenti merokok.

MEDICAL CHECK UP HAJI DAN UMRAH

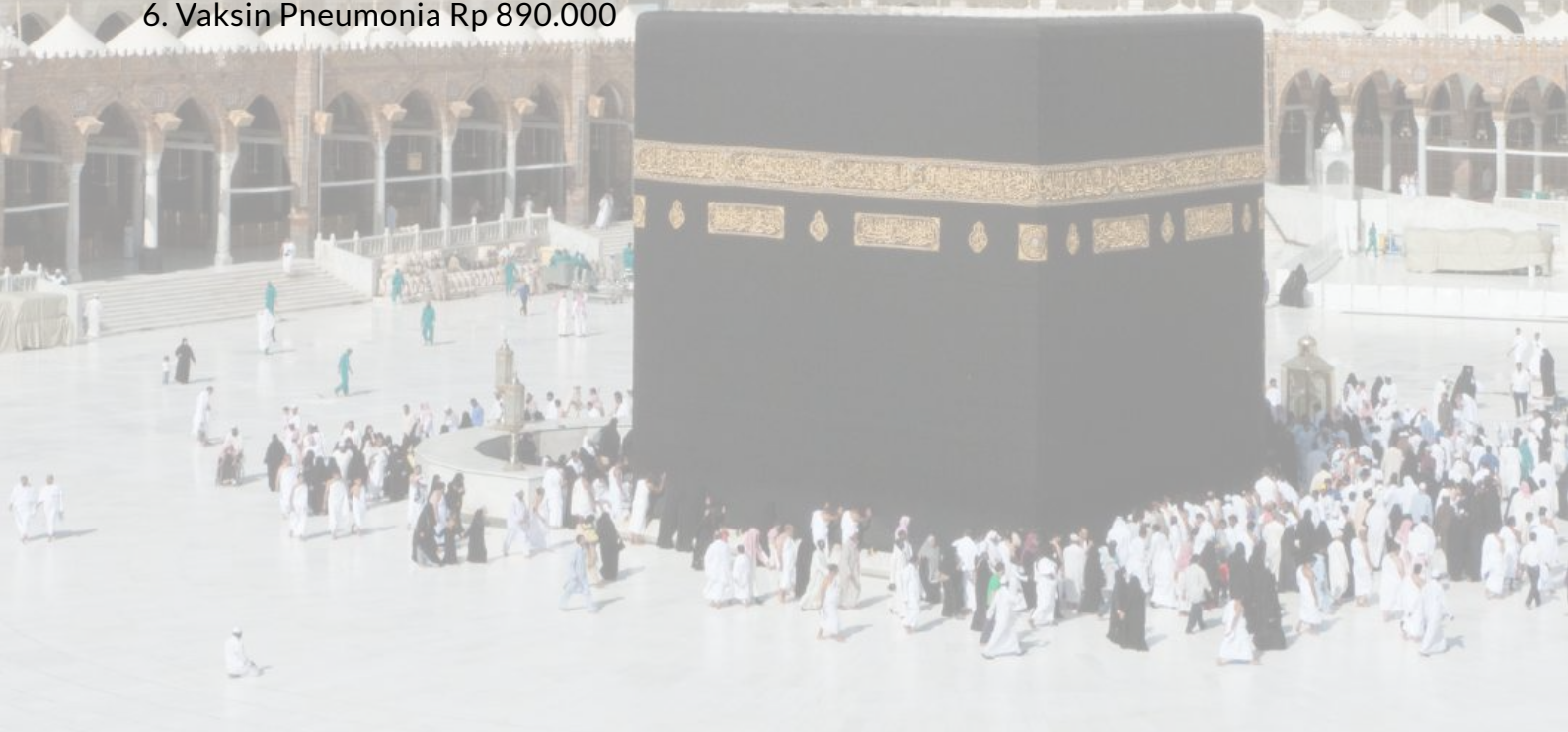
Mempersiapkan kesehatan diri sebelum tiba di tanah suci merupakan langkah ikhtiar agar dapat menjalankan ibadah dengan lancar dan nyaman. Terlebih pemerintah Arab Saudi menjadikan MCU Haji dan Umrah sebagai salah satu syarat utama pemberangkatan calon jamaah ke tanah suci.

Paket pemeriksaan MCU Haji dan Umrah Rp. 884.000

1. Pemeriksaan dokter umum
2. Rontgen thorax
3. EKG
4. Pemeriksaan laboratorium:
   - Hematologi lengkap
   - Urine lengkap
   - Fungsi ginjal: ureum darah, kreatinin darah, asam urat
   - Fungsi liver: SGOT dan SGPT
   - Profil lipid (kolesterol total, LDL kolesterol, HDL kolesterol, trigliserida)
   - Metabolisme karbohidrat: gula darah puasa, gula darah 2 jam PP
5. Administrasi

Layanan tambahan:

1. Tes kehamilan Rp 120.000
2. Makanan sehat Rp 50.000
3. Vaksin Meningitis Rp 310.00
4. Vaksin Influenza Rp 390.000
5. Vaksin Meningitis dan Influenza Rp 560.000
6. Vaksin Pneumonia Rp 890.000



MEDICAL CHECK UP MARGOCITY PRIVILEGES

RSUI bersama dengan MARGOCITY sedang bekerja sama memberikan sejumlah harga khusus MCU bagi pemegang kartu MARGOCITIZEN.

Syarat & ketentuan:
- Hanya berlaku untuk pemegang Kartu MARGOCITIZEN sesuai dengan nama di KTP.
- Khusus untuk Medical Check Up pemegang kartu MARGOCITIZEN harus melakukan reservasi 1 (satu) hari sebelumnya.
- Tidak dapat digabungkan dengan promo lainnya.

Paket MCU dengan harga khusus:
- MCU Paket Dasar: 10%
- MCU Paket Lengkap: 20%
- MCU Paket Jantung: 20%
- MCU Paket Khusus-*Sport*: 10%
- MCU Paket Khusus-Wanita: 10%
- MCU Paket Khusus-Obesitas: 10%
- MCU Paket Khusus-Premarital: 10%

MARGOCITY

Harga khusus RSUI X MARGOCITY berlaku hingga 30 September 2022.

ROKOK GILAS PRODUKTIVITAS

Oleh: Meilisa Rahmadani, S.K.M, M.K.K.K

Peningkatan jumlah perokok di Indonesia terjadi dalam kurun waktu 30 tahun terakhir. Hal ini terjadi karena faktor internal dan eksternal. Faktor internal berasal dari rendahnya kepedulian individu akan efek rokok terhadap kesehatan dan finansial. Faktor eksternal dipengaruhi oleh harga rokok yang relatif murah, akses mendapatkan rokok yang mudah, dan penegakan regulasi terkait rokok yang masih dianggap lemah.

Banyak penelitian membuktikan efek negatif akibat rokok. Selama ini, ruang diskusi dampak rokok hanya terbatas masalah kesehatan. Padahal ada tiga hal yang paling disoroti dari kerugian akibat rokok, yaitu penurunan kualitas kerja pada usia produktif, kerugian makro-ekonomi, dan tingginya angka mortalitas dini akibat rokok.

Berbicara efek rokok pada usia produktif, maka kita akan menemukan keterkaitan antara aktivitas rokok dengan produktivitas dan kinerja pekerja. Merokok menurunkan kualitas dan fungsionalitas paru, padahal kondisi paru berkaitan erat dengan kondisi dan aktivitas fisik tubuh. Oleh karena itu, semakin lama seseorang merokok, maka semakin menurun pula produktivitasnya, karena kondisi fisik tubuh menjadi semakin lemah dan rentan.

Secara nasional, produktivitas tenaga kerja Indonesia masih tergolong rendah. Sebagaimana diungkapkan oleh Asian Productivity Organization (APO) dalam Productivity Databook tahun 2020, produktivitas pekerja Indonesia berada di bawah rata-rata tingkat produktivitas tenaga kerja enam negara ASEAN. Ironis, karena Indonesia merupakan negara dengan jumlah penduduk paling tinggi.

Dalam konteks global, perkiraan kerugian produktivitas total akibat penggunaan tembakau di Amerika Serikat diperkirakan setinggi USD 151 miliar per tahun. Berdasarkan penelitian Tan, dkk (2020) terhadap penduduk Malaysia usia produktif, jumlah perokok di Malaysia 4,2 juta orang, menyebabkan hilangnya produktivitas hingga RM 275,3 miliar (USD 69,4 miliar).

Jika produktivitas pekerja terganggu, pada akhirnya memengaruhi berbagai lini proses bisnis suatu perusahaan. Faktanya, banyak penelitian menunjukkan bahwa aktivitas merokok tidak hanya berdampak negatif pada produktivitas pekerja, tetapi juga menyebabkan biaya yang lebih tinggi dari pemberi kerja dan pekerja. Biaya ini langsung dan tersembunyi, tetapi bertambah dengan cepat. Beberapa biaya langsung akibat aktivitas merokok di tempat kerja:

Merokok menurunkan kualitas dan fungsionalitas paru, **semakin lama seseorang merokok, maka semakin menurun pula produktivitasnya**, karena kondisi fisik tubuh menjadi semakin lemah dan rentan. Setidaknya ada **tiga hal yang paling disoroti dari kerugian** akibat rokok, yaitu **penurunan kualitas kerja pada usia produktif, kerugian makro-ekonomi, dan tingginya angka mortalitas dini akibat rokok**

1. **Ketidakhadiran** Berdasarkan hasil penelitian Troelstra, dkk pada 2020, perokok rata-rata memiliki tingkat risiko absen karena sakit 31% lebih tinggi dibanding non-perokok dan mengambil rata-rata hampir tiga hari sakit per tahun daripada non-perokok. Hal ini berdampak pada meningkatnya hari hilang kerja akibat sakit (lost time illness) di perusahaan. Tentunya ini menjadi suatu kerugian bagi perusahaan terutama yang bergerak di bidang jasa dan memiliki pembagian waktu kerja (shift), sehingga ketidakhadiran seorang pekerja berisiko memengaruhi kelancaran proses bisnis.
2. **Presenteeism** Penggunaan tembakau adalah salah satu penyebab presenteeism, atau dikenal sebagai produktivitas yang hilang saat pekerja sedang bekerja. Salah satu bentuk presenteeism yang paling terlihat adalah istirahat merokok. Beberapa pekerja rata-rata menghabiskan delapan menit sehari per istirahat merokok, tapi untuk industri dengan aktivitas merokok tinggi seperti konstruksi, rata-rata pekerja perokok menghabiskan total 73 menit istirahat merokok per hari.
3. **Klaim Kesehatan Pekerja** Lebih dari 4.000 zat kimia terkandung dalam sebatang rokok yang dapat mengancam kesehatan seseorang. Penelitian yang dilakukan oleh National Institute of Occupational Health and Safety (NIOSH) pada 2013 memperkirakan biaya tahunan yang dikeluarkan untuk pekerja perokok USD 6.000 lebih besar daripada pekerja yang tidak merokok. Biaya ini muncul dalam bentuk perawatan medis yang lebih tinggi dan klaim kompensasi yang lebih mahal. Data Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) Kesehatan 2018 menunjukkan bahwa di Indonesia total pembiayaan jaminan kesehatan nasional (JKN) untuk penyakit katastropik sebesar Rp 20,4 triliun dan sebanyak 20-30% disebabkan oleh rokok.
4. **Asuransi Property** Walaupun aktivitas rokok tidak berkaitan langsung dengan pembiayaan asuransi properti, namun biaya asuransi properti akan bertambah tinggi jika ada kegiatan merokok di tempat tersebut. Faktanya, Centers for Disease Control and Prevention (CDC) Amerika Serikat memperkirakan biaya asuransi kebakaran turun 25-30% ketika tempat kerja bebas asap.
5. **Asap Rokok** Biaya terkait asuransi melampaui sekadar properti. Di tempat kerja yang memungkinkan merokok, sekitar 20% karyawan yang tidak merokok melaporkan pajanan asap rokok setidaknya sekali seminggu. Mereka yang tidak merokok menjadi perokok pasif yang berpotensi mengalami gangguan kesehatan akibat pajanan asap rokok.

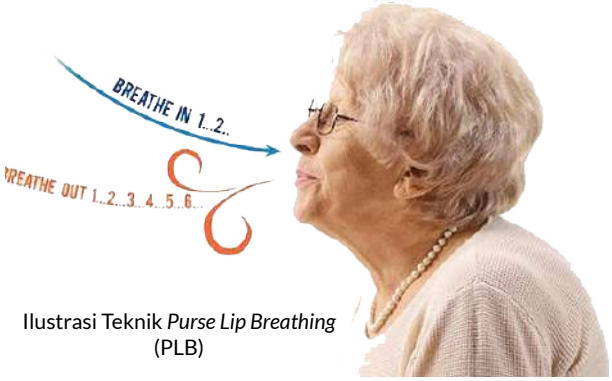
Berdasarkan alasan-alasan di atas, tentunya masalah rokok harus mendapatkan perhatian bagi siapapun. Penelitian Harpen dkk, pada 300 karyawan di salah satu industri aviasi di Amerika Serikat menunjukkan peningkatan produktivitas rata-rata 4,5% pada mantan perokok serta ketidakhadiran mengalami penurunan yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa efek negatif dari merokok dapat dihindari ketika pekerja berhasil menghentikan kebiasaan merokok. Tentunya dengan pekerja yang sehat tanpa rokok, produktivitas kerja meningkat dan pada akhirnya menguntungkan banyak pihak.

YUK, UBAH KEBIASAAN MEROKOK DENGAN LATIHAN PERNAPASAN!

Oleh: dr. Amien Suharti, SpKFR

Kenapa sih orang merokok? Mungkin sudah jadi kebiasaan, atau karena sedang gundah gulana sehingga merokok jadi pelarian atau bisa jadi karena ketagihan akibat zat adiktif yang terkandung di dalamnya. *Guys*, perlu diketahui bahwa merokok tidak hanya mengganggu saluran napas orang yang merokok *lho*, tetapi kebiasaan ini juga mengganggu orang lain yang ikut menghirup asap rokok atau kita sebut perokok pasif. Oleh karena itu, yuk kita ajak teman-teman kita yang merokok untuk menghentikan kebiasan yang merusak saluran napas dengan latihan pernapasan yang dapat menjadi kebiasaan untuk menyehatkan saluran napas kita.

Latihan pernapasan merupakan suatu kegiatan untuk meningkatkan volume udara pada saluran napas dan mengubah frekuensi napas. Latihan pernapasan banyak jenisnya, ada yang disebut *pursed lip breathing*, *diafragma breathing*, dan *chest expansion breathing*. Olahraga yang sifatnya aerobik seperti senam, jalan kaki, bersepeda, berenang dan lain lain juga berdampak pada sistem pernapasan.



Ilustrasi Teknik *Purse Lip Breathing* (PLB)

Salah satu latihan pernapasan yang dapat berdampak relaksasi seperti latihan *Pursed Lip Breathing* (PLB). *Purse Lip Breathing* adalah teknik latihan pernapasan dengan mengatur pola napas dengan memanjangkan waktu ekspirasi (membuang napas) dibanding waktu inspirasi (menarik napas) dengan teknik bibir mencucu.

Teknik PLB dapat menurunkan frekuensi napas, meningkatkan pertukaran gas dan membuat napas terkontrol secara simultan sehingga dapat terjadi relaksasi. Teknik PLB ini dapat dilakukan sewaktu dibutuhkan dan dalam berbagai posisi. Teknik PLB dilakukan sebanyak 3-5 kali dalam setiap latihan. Teknik ini dilakukan tidak boleh berlebihan karena dapat berdampak pada peningkatan udara yang terjebak (*air trapping*) yang mengandung karbondioksida di dalam paru.

Selain teknik pernapasan PLB, teknik pernapasan dalam atau pernapasan abdominal dapat digunakan untuk atasi kecemasan. Pernapasan dalam atau pernapasan abdominal dilakukan dengan teknik mengembangkan bagian perut (abdomen) saat inspirasi dan mengempiskan bagian perut.

"Saat bernapas, sering sekali kita menarik napas dengan pendek dan tergesa-gesa ke dalam rongga dada sehingga membuat cemas dan menghabiskan energi. Dengan mengatur pola pernapasan menjadi pernapasan dalam akan membuat lebih relaks."

Teknik pernapasan ini bisa dilakukan dengan posisi tidur sambil terlentang di lantai dengan bantal di bawah kepala dan lutut atau dalam posisi duduk di kursi dengan bahu, kepala, dan leher ditopang di bagian belakang kursi demi kenyamanan.

Ilustrasi Teknik Pernapasan Dalam dengan posisi duduk, letakkan satu tangan di atas dada, satu tangan di atas perut. Hirup napas panjang dari hidung dan alirkan ke perut sehingga Anda kembung.

Teknik napas dalam dapat dilakukan dengan menarik napas melalui hidung, alirkan melalui perut kemudian buang napas melalui hidung. Teknik pernapasan ini dapat dibantu dengan meletakkan tangan kanan di atas perut dan tangan kiri di atas dada. Saat menarik napas, perut akan naik dan saat membuang napas perut akan kempis.

Latihan pernapasan dapat dilakukan untuk mengalihkan dari kebiasaan merokok, membuat pikiran lebih tenang dan menyehatkan tubuh kita. Segera berkonsultasi dengan dokter rehabilitasi medik untuk mendapatkan jawaban serta solusi lebih lanjut.

Ilustrasi Teknik Pernapasan Dalam dengan posisi tidur (disesuaikan dengan kondisi pasien)

ROKOK: RACUN BAGI PLANET KITA

Oleh: Siti Kurnia Astuti, ST, MT

Sejalan dengan momen **Hari Tanpa Tembakau Sedunia** yang diperingati setiap tanggal 31 Mei, tema yang diusung pada tahun 2022 ini adalah **"Rokok: Ancaman Bagi Lingkungan"**. Rokok bukan hanya berbahaya bagi kesehatan manusia, namun juga merupakan racun bagi bumi. Keseluruhan proses dalam daur hidup rokok, sejak penanaman daun tembakau hingga ke pembuangan sampah sisa rokok, membawa dampak bagi lingkungan.

Deforestasi dan Penurunan Kualitas Lahan

Pada Tahun 2012 diproduksi hampir 7,5 juta ton daun tembakau pada 4,3 juta hektar lahan di 124 negara. Penanaman tembakau biasanya tidak dirotasi dengan tanaman lain, sehingga membuat tanahnya menjadi rentan terhadap hama. Hal ini mengakibatkan pemakaian pestisida dalam jumlah besar, yang mana pestisida tersebut dapat berbahaya bagi kesehatan petani maupun tanah dan sumber air di sekitar lahan pertanian tembakau. Sekitar 11,4 juta ton kayu dibutuhkan setiap tahunnya untuk memproduksi rokok. Kebutuhan kayu ini dipenuhi dengan menebang kayu dari hutan (deforestasi). **Setiap tahun, proses produksi rokok menyumbang sekitar 5% angka deforestasi global di seluruh dunia.** 200 ribu hektar hutan di seluruh dunia dibuka dan dialihkan sebagai lahan pertanian tembakau setiap tahun. Deforestasi merupakan kontribusi terbesar dalam produksi emisi gas rumah kaca dan menimbulkan perubahan iklim.

Penurunan Kuantitas dan Kualitas Air

Satu batang rokok membutuhkan sekitar 3,7 liter air untuk proses penanaman

daun tembakau; mulai dari produksi, distribusi, hingga pembuangan limbah. Setiap tahunnya, 22 juta ton air digunakan dalam proses produksi rokok secara global, ini setara dengan 15 juta kolam renang ukuran standar Olimpiade. Daun tembakau membutuhkan delapan kali lebih banyak air untuk dapat tumbuh jika dibandingkan dengan tomat atau kentang. Penggunaan pestisida dan limbah cair yang dihasilkan selama proses produksi turut berkontribusi pada penurunan kualitas sumber air bersih di sekitarnya.

Polusi Udara dan Emisi Karbon

Proses produksi dan distribusi produk rokok menggunakan sejumlah besar energi dan sumber daya lainnya yang menyumbangkan sejumlah besar emisi karbon bagi dunia. Proses manufaktur merupakan tahap yang paling berbahaya bagi lingkungan dari keseluruhan daur hidup rokok. Sekitar 14 gram CO2 diemisikan untuk keseluruhan proses satu batang rokok. Proses produksi dan konsumsi rokok mengeluarkan 80 juta ton CO2 ke lingkungan setiap tahunnya. **Lebih dari 7000 bahan kimia** yang telah diidentifikasi dalam asap rokok, dan setidaknya 70 jenis yang dapat menyebabkan kanker pada manusia dan hewan. Asap rokok yang berbahaya ini menimbulkan residu yang dapat menempel pada permukaan benda setelah dikonsumsi di dalam ruangan

Sampah dari Kemasan dan Pasca Konsumsi

Diperkirakan sekitar 6 triliun rokok diproduksi setiap tahun dan didistribusikan di dalam 300 miliar kemasan yang terdiri dari kertas, tinta, kertas timah, plastik, hingga lem. Pada Tahun 2021, **sampah yang dihasilkan dari kemasan dan puntung rokok mencapai 2 juta ton.** Berdasarkan survei yang dilakukan WHO, 65% perokok membuang puntung rokoknya sembarangan. Sampah yang dihasilkan dari proses produksi rokok mencapai 907.184 ton dan 680.388 ton dari puntung rokok. Sehingga, total sampah yang dihasilkan dari keseluruhan daur hidup rokok mencapai 25 juta ton setiap tahunnya di dunia.

Beberapa negara di dunia sudah **memberlakukan pajak lingkungan sebagai salah satu bentuk tanggung jawab produsen dan konsumen terhadap dampak lingkungan yang ditimbulkan dari rokok.** Setelah melihat seluruh paparan data di atas, rasanya tidak berlebihan jika penulis mengajak para perokok untuk mulai berhenti merokok. **Tanpa rokok, maka bumi dan manusia yang tinggal di dalamnya pun menjadi lebih sehat.**

TANYA DOKTER

1. Beberapa waktu lalu ada seorang artis yang katanya meninggal mendadak karena GERD, katanya memang artis tersebut mempunyai riwayat GERD sejak dulu, di samping ada spinal cord injury. Beberapa tahun lalu juga ada dikatakan salah satu istri artis meninggal karena GERD. **Apakah memang komplikasi GERD separah itu sampai bisa meninggal mendadak, Dok?** (Aini Maulida, Jakarta)

Dijawab oleh: dr. Muhammad Hafiz Aini, Sp.PD

Salam sehat, Sahabat RSUI, banyak yang sering kali salah kaprah mengenai penyakit GERD yang dapat menyebabkan gangguan pada jantung dan menyebabkan kematian mendadak. Gejala penyakit GERD sering kali disalah-artikan sebagai serangan jantung atau menderita penyakit jantung koroner karena memiliki gejala yang serupa.

Penyakit GERD dan serangan jantung memang **memiliki gejala yang mirip, yaitu nyeri dada dan adanya sensasi terbakar di dada.** Kedua organ tersebut terletak berdekatan, sehingga gejala yang muncul dapat terasa mirip. **Penyakit GERD adalah kondisi asam lambung yang naik ke kerongkongan dan menyebabkan rasa nyeri serta sensasi terbakar di area dada yang mengganggu.** Penyakit GERD *dapat menyebabkan serangan jantung atau kematian mendadak hanyalah MITOS.* Faktanya, asam lambung tidak dapat memengaruhi fungsi jantung yang berakibat pada kematian mendadak.

Walaupun begitu, penyakit GERD **harus tetap diwaspadai karena bila tidak ditangani dengan tepat akan menyebabkan komplikasi seperti iritasi atau luka pada kerongkongan, bahkan pada kondisi yang parah dapat menyebabkan tumor esofagus.** Jadi Sahabat RSUI, sayangi lambungmu, sayangi kesehatanmu.

2. Saya suka buka IG selebgram, di sana sering tampak selingan info tentang keberhasilan obat-obat pelangsing yang bisa bantu menurunkan berat badan (selain pastinya olahraga dan diet), tapi beberapa kali saya baca obat pelangsing bisa mengakibatkan kerusakan ginjal. **Sebenarnya bagaimana cara kerja obat pelangsing sendiri dan apakah ada obat-obatan yang memang bisa sebagai obat pelangsing namun tidak mengakibatkan masalah ginjal?** (Putri Jayanti, Bandung)

Dijawab oleh: dr. Anna Maurina Singal, MGizi, Sp.GK(K)

Salam sehat, Sahabat RSUI, Putri Jayanti. Obat pelangsing yang bebas beredar di pasaran adalah jenis obat yang belum melewati uji klinis. Suatu jenis obat harus dilakukan berbagai tahapan uji klinis agar diketahui efektivitas dan efek sampingnya. Hanya melalui dokter, seorang pasien yang diindikasikan untuk diberikan obat antiobesitas, dapat mengonsumsinya dengan aman.

Banyak obat pelangsing yang bebas beredar di pasaran **memiliki mekanisme meningkatkan pengeluaran urin**. Tentu saja hal ini dapat

menurunkan cairan total tubuh yang membuat tubuh menjadi dehidrasi, termasuk merusak ginjal. Karena tidak melewati uji klinis, maka tentu saja, **banyak bahan-bahan yang tidak diketahui secara resmi yang terkandung di dalam obat** tersebut. Tentu saja, hal ini berisiko besar mengakibatkan berbagai gangguan organ, tidak hanya ginjal.

Jadi, **mohon berhati-hatilah mengonsumsi obat pelangsing dan harus dalam pengawasan dokter,** dalam hal ini adalah Dokter Spesialis Gizi Klinik, yang akan memberikan terapi obesitas secara tepat bagi Anda.

3. Apakah penggunaan VAPE bisa berdampak buruk yang sama seperti merokok? (Rama Ariestika, Gorontalo)

Dijawab oleh: dr. Rania Imaniar, Sp.P

Salam sehat, Sahabat RSUI, Rokok elektronik (salah satu jenisnya adalah vaping) sering dianggap alternatif yang lebih sehat daripada rokok konvensional. Walaupun kadar bahan toksik dan karsinogen cenderung lebih rendah daripada rokok konvensional, bahan-bahan toksik dalam rokok elektronik yang terbentuk akibat proses penguapan bisa menimbulkan masalah kesehatan tersendiri.

Rokok elektronik terdiri dari beberapa bagian, yaitu sumber energi yang umumnya saat ini berasal dari baterai lithium, komponen pemanas, dan kontainer yang berisi cairan. Cairan ini nantinya akan diubah menjadi uap untuk inhalasi. Cairan tersebut mengandung pelarut (propylene glycol, vegetable glycerin), perisa (buah-buahan, mint, dan lain-lain), serta nikotin.

Baterai lithium dapat menjadi penyebab cedera akibat ledakan rokok elektronik, sehingga dapat menyebabkan luka bakar (umumnya pada wajah, tangan, paha, dan daerah selangkangan). Propylene glycol dapat menyebabkan gejala mirip infeksi saluran napas atas dan berpotensi menjadi zat karsinogen (penyebab kanker) bagi manusia. Pajanan vegetable glycerin dapat menyebabkan iritasi pada mata, paru, dan esofagus.

Perisa yang ada dalam cairan rokok elektronik termasuk senyawa diacetyl, yang dapat menyebabkan ***penurunan kapasitas paru.*** Berbagai macam perisa yang digunakan dalam rokok elektronik telah terbukti **mengganggu fungsi sel-sel paru serta menyebabkan peradangan di saluran napas dan paru.**

Berbagai penelitian menunjukkan penggunaan rokok elektronik dapat menyebabkan **gangguan pada sel-sel saluran napas, menekan sistem imun yang berguna mengatasi infeksi bakteri dan virus, menyebabkan peradangan, hingga meningkatkan virulensi bakteri.** Jadi Sahabat RSUI, penggunaan rokok elektronik tidak lebih baik jika dibandingkan dengan rokok konvensional karena berdampak buruk bagi kesehatan.

Apabila Sahabat RSUI memiliki pertanyaan yang ingin disampaikan, Sahabat RSUI dapat mengirimkan melalui email: ***buletinrsui@gmail.com*** atau instagram: ***@rs.ui*** dengan subject: Tanya Dokter-Buletin RSUI.

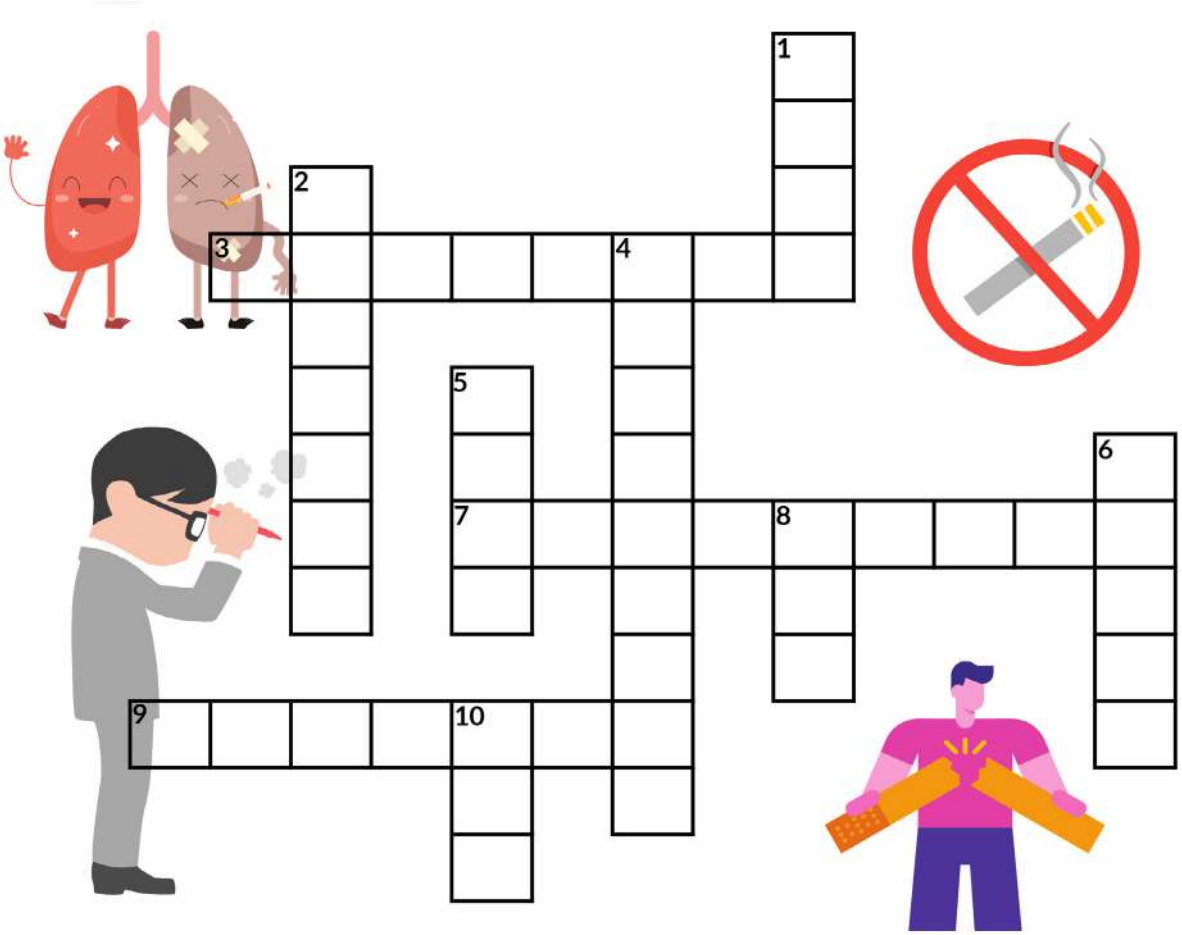
Pertanyaan terpilih akan dijawab oleh Dokter RSUI dan ditayangkan di halaman Tanya Dokter pada edisi Buletin RSUI berikutnya.

I will very recommend this hospital to everyone! Rumah sakit yang hampir semua stafnya ramah. Mulai dari security, staff registrasi, dokter, perawat sampai OB nya ramah. Terlihat sekali RS UI memberikan pelatihan profesional kepada semua pekerjanya. Jadi, kita sebagai pasien merasa nyaman berobat kesini. Saya pasien BPJS menerima penanganan yang SAMA PERSIS dengan pasien lain. Tidak sama sekali dibedakan. Fasilitasnya semua lengkap, mulai dari kantin, tempat fotokopi, ruangan yang bersih dan luas! Keep up the good work RS UI! (Audindra Defti)

CERITA MEREKA

"Pada tanggal 11 September 2021 saya dirawat inap di RSUI selama 2 hari menggunakan jaminan asuransi karena saya diarahkan melakukan operasi di RSUI oleh dr. Nyityasmono Tri Nugroho, Sp. B. Dari awal saat pendaftaran rawat inap dari poli rawat jalan, prosesnya sangat cepat. Awalnya saya rencana tidak menggunakan asuransi, melainkan menggunakan jaminan umum, namun saat saya ingin melakukan deposit di kasir rawat inap, saya menanyakan apakah saya bisa berubah jaminan menjadi asuransi. Petugas kasir rawat inap sangat cepat melakukan konfirmasi dan membantu untuk saya bisa menggunakan jaminan asuransi, yang mana harus ada pre-admission sebelum melakukan tindakan untuk rawat inap, namun karena kerjasama antara kasir rawat inap, admisi rawat inap dan asuransi sehingga saya bisa menggunakan jaminan asuransi. Tidak hanya saat di awal masuk rawat inap, saat proses pulang, saya merasakan dimudahkan. Biasanya, pembiayaan dengan asuransi harus menunggu jaminan akhir, namun ini saya bisa pulang terlebih dahulu dengan mengisi form jika ada pembayaran yang tidak ditanggung oleh asuransi saya bersedia membayar pribadi. Komunikasi kasir rawat inap dengan memberikan pilihan dengan cara transfer melalui Whatsapp menurut saya sangat membantu dengan menggunakan kemajuan teknologi sekarang. Saya berharap sistem memudahkan pasien dapat terus dipertahankan bahkan bisa menjadi tambahan adanya gagasan lain." (Ivanina Zuhdi Pane, 55 tahun)

TEKA-TEKI SILANG
SPESIAL HARI TANPA TEMBAKAU SEDUNIA



MENURUN

1. Salah satu organ yang paling terdampak akibat rokok
2. Penyebab utama kanker paru-paru (kata kerja)
4. Salah satu cara yang bisa ditempuh untuk berhenti merokok
5. Rokok elektrik yang berbahaya untuk kesehatan
6. Orang yang bukan perokok namun menghirup asap rokok orang lain disebut perokok....
8. (Bulan) Hari Tanpa Tembakau Sedunia
10. Salah satu kandungan rokok yang berbahaya untuk kesehatan

MENDATAR

3. Bahan baku rokok
7. Salah satu penyakit pernapasan pada anak, yang salah satu penyebabnya adalah paparan asap rokok
9. Kandungan pada rokok yang dapat menyebabkan kecanduan

Yuk, kirimkan jawaban TTS ini ke buletinrsui@gmail.com

Ada hadiah menarik untuk 3 orang pengirim yang beruntung