

INFODEMI

Pemanasan Global Kurangi Jam Tidur Warga

TIDUR yang baik sangat penting untuk kesehatan dan kesejahteraan. Namun, pemanasan global meningkatkan suhu malam hari sehingga membuat banyak orang di seluruh dunia lebih sulit untuk tidur. Riset mengungkapkan rata-rata warga dunia sudah kehilangan 44 jam tidur setahun, tidur kurang dari 7 jam yang menjadi standar tidur cukup.

Studi yang diterbitkan dalam jurnal *One Earth* menganalisis data tidur dan cuaca yang dikumpulkan pada 2015-2017 dan menemukan suhu yang lebih tinggi mengurangi tidur dengan menunda awal tidur, demikian dilansir dari *The Guardian*, kemarin.

Gangguan kurang tidur akan meningkat lebih lanjut karena meningkatnya pemanasan global. Namun, diketahui, wanita, terutama berusia di atas 65 tahun, dan warga di negara yang iklim lebih terpengaruh oleh hal itu. Peneliti menggunakan data dari gelang pelacak tidur yang digunakan 47 ribu orang selama 7 juta malam dan di 68 negara. Studi sebelumnya telah menunjukkan kenaikan suhu merusak kesehatan, termasuk peningkatan serangan jantung, bunuh diri dan krisis kesehatan mental, dan kecukupan dan cedera, serta mengurangi kemampuan bekerja.

"Bagi kebanyakan dari kita, tidur adalah bagian yang sangat akrab dari rutinitas harian kita; kita menghabiskan hampir sepertiga hidup kita untuk tidur," kata ketua tim peneliti Kjetil Munnich dari Universitas Kopenhagen, Denmark. "Namun, semakin banyak orang di banyak negara di dunia tidak cukup tidur."

"Dalam penelitian ini, kami memberikan bukti skala planet pertama bahwa suhu yang lebih hangat dapat secara rata-rata mengurangi tidur manusia," katanya. "Ini mungkin benar-benar puncak gunung es karena kami mungkin perkiraan kami konservatif." (H-3)

Sunat Tingkatkan Kualitas Hidup Seksual

SUNAT atau sirkumisi memberikan manfaat untuk kesehatan dan kehidupan, salah satunya meningkatkan kualitas kehidupan seksual.

Spesialis bedah saraf sekaligus pendiri Rumah Sunat di Mahdian di Masjid Nur Nasution Sp8S, mengatakan berdasarkan penelitian ditemukan fakta bahwa kepuasan seksual dari pasangan yang disunat lebih baik daripada yang tidak disunat.

"Sampelnya diambil dari orang sebelum dan setelah disunat, secara subjektif dia merasa lebih baik kualitas seksualnya setelah disunat," kata Mahdian di Jakarta, Senin (13/6).

Selain soal kehidupan seksual, sirkumisi bermanfaat untuk menghindari risiko infeksi dan penyakit dari sisa kotoran yang terkumpul di kulup atau preputium. Ketika ada tumpukan kotoran di kulup pada penis yang belum disunat, kotoran itu bisa berpindah saat bergesernya dan menimbulkan risiko kanker serviks pada pasangan.

"Yang berisiko kena kanker itu perempuan. Kanker serviks saat diteliti pada pasangan yang suaminya tak disunat (angka) lebih tinggi. Apalagi penyebabnya kotoran di lipatan kulup yang sulit dibersihkan. Kalau disunat, risiko berkurang," jelas dia.

Sunat juga mengurangi risiko penularan penyakit seperti HIV dan hepatitis karena risiko cedera dan infeksi luka pada penis saat gesengama lebih besar pada orang yang belum disunat. Dengan berkurangnya risiko muncul luka, risiko penularan penyakit juga berkurang. Risiko tertular oleh HIV berkurang hingga 70% pada pria yang disirkumisi dan sunat menurunkan risiko terjadinya penyakit yang ditularkan secara seksual. (Ant/H-3)

Mengenal Sindrom Asperger

**Apa Itu Sindrom Asperger**  
Gangguan neurologis atau saraf yang tergolong ke dalam gangguan spektrum autisme.

**Penyebab Sindrom Asperger**  
Belum diketahui secara pasti.

Gejala

- Sulit berinteraksi
- Tidak ekspresif
- Kurang peka
- Gangguan motorik
- Obsesif, repetitif, dan kurang menyukai perubahan
- Gangguan fisik atau koordinasi

Faktor Risiko

- Kelainan genetik yang menyebabkan gangguan komunikasi antarsel otak.
- Infeksi pada masa kehamilan, seperti rubella dan cytomegalovirus.
- Paparan racun dan zat pemicu kanker ketika hamil.
- Kelahiran prematur.
- Berat badan lahir bayi yang rendah.
- Paparan terhadap obat asam valproat dan thalidomide ketika hamil.

Perbedaan Sindrom Asperger dengan Autisme

- Pengidap sindrom asperger tidak memiliki kesulitan belajar, berbahasa, dan memproses informasi.
- Pengidap sindrom asperger menunjukkan kecerdasan di atas rata-rata.
- Pengidap sindrom asperger dapat menguasai bahasa serta menghafal berbagai hal dengan detail.

Diagnosis

- Gejala sindrom asperger yang mudah dideteksi ialah kesulitan anak dalam berkomunikasi dan berinteraksi.
- Pengidap sindrom asperger sering mengalami diagnosis yang keliru.
- Demi mencegah kekeliruan, dokter akan mengevaluasi anak secara mendalam dalam hal interaksi sosial, perhatian saat berkomunikasi, penguasaan bahasa, ekspresi wajah saat berbicara, serta koordinasi otot dan perilaku, demi mendapatkan diagnosis yang tepat.

Pengobatan

- Beberapa metode digunakan untuk terapi, yaitu pendidikan khusus, modifikasi perilaku, dan terapi wicara.
- Jika diperlukan, dokter dapat memberikan obat untuk mendukung terapi

Banyak anak dengan sindrom asperger memiliki kecerdasan di atas rata-rata untuk satu bidang. Hal itu berawal dari 'kelemahan' mereka melakukan repetisi atas hal yang disukai.

Yuk, Kenali Sindrom Asperger

DINDA SHABRINA  
dinda@mediaindonesia.com

ANDI, 6, masih mengalami kesulitan berkomunikasi. Ia kerap kali tidak nyambung ketika diajarkan berbicara oleh orangtuanya, kecuali mengenai jet tempur, hal yang sangat disukainya. "Ia bisa menjelaskan jenis-jenis jet tempur beserta sejarahnya," kata Ibu Andi. Mulanya, ia diduga ia mengidap *attention deficit hyperactivity disorder* (ADHD). Andi dibawa orangtuanya untuk berkonsultasi ke dokter kemudian diketahui memiliki sindrom asperger. Bos Tesla dan Space X, Elon Musk ialah salah satu orang yang didiagnosis memiliki sindrom itu.

Dokter spesialis saraf anak, Roy Amardiyanto, menuturkan sindrom asperger merupakan bagian dari autisme gangguan spektrum (*autism spectrum disorder*). Au-

tisme adalah gangguan pada perkembangan otak dan saraf yang dimulai sejak masa kanak-kanak dan berlangsung sepanjang hidup seseorang. Dalam tingkatannya, sindrom asperger tidak separah autisme dan masih di taraf ringan. Asperger dianggap ringan karena anak dengan sindrom itu masih dapat berfungsi seperti anak pada umumnya, hanya ada perbedaan yang tampak seperti kelainan dari cara berbahasa, kesulitan bersosialisasi, dan cenderung melakukan sesuatu secara berulang.

"Asperger itu bagian dari autis. Selama ini mungkin orang masih menganggap itu dua sindrom yang berbeda. Sejak 2013 dalam studinya sendiri itu adalah autisme, tapi yang ringan. Karena dia tipe ringan, masih bisa berfungsi. Sekolah dia bisa dan dia pintar. Makanya dia diblindung *high functioning autism* karena secara

fungsi, dia bagus," kata Roy kepada *Media Indonesia*, beberapa waktu lalu.

Roy menjelaskan banyak anak dengan sindrom asperger, meski menjadi bagian autisme, justru memiliki kecerdasan di atas rata-rata untuk satu bidang. Keunggulannya itu muncul dari sisi kelemahan mereka, yaitu kecenderungan melakukan kegiatan yang repetitif untuk sesuatu yang diminati. Karena mengulang-ulang kegiatan yang hanya diminatinya, ia bisa menjadi sangat unggul untuk bidang itu.

"Anak ini, kalau sudah minat sama satu hal, dia akan fokus di situ aja, tuh. Makanya anak-anak ini relatif jago tentang satu hal, tapi yang lain dia enggak begitu oke," tutur Roy.

Terapi

Orang tua yang memiliki anak dengan sindrom asperger untuk

diarahkan dan terus melakukan terapi. Anak dengan asperger sangat memiliki potensi untuk menjadi anak yang berprestasi untuk bidang tertentu. Namun, sebaliknya jika anak dengan sindrom itu tidak tertangani dengan baik, masa depannya pun akan berantakan.

"Perlu diarahkan. Orangtuanya harus sabar dan telaten membawa anak terapi. Ada beberapa jenis terapi yang bisa dilakukan, mulai terapi sensori, bahasa, dan terapi ABA (*applied behaviour analysis*)," imbuh Roy.

Umumnya, gejala asperger baru bisa dideteksi ketika anak sudah berusia tiga tahun. Roy menuturkan, saat masih bayi, anak dengan sindrom itu bahkan terlihat tidak ada bedanya dengan anak-anak pada umumnya. Ia tidak mengalami keterlambatan bahasa. "Dia tetap bisa ngomong sesuai dengan usianya. Enam-sembilan bulan

bisa ngomong ba ba ba. Di satu tahun bisa ngerti dua kata yang memang spesifik, seperti mama, papa, tetapi setelah bertambah usia semakin terlihat. Bisa ditandai dari cara ngomongnya aneh," kata Roy.

Selain berinteraksi berbahasa atau berinteraksi, anak dengan sindrom asperger tidak ekspresif dan kurang peka. Mereka sulit untuk menampilkan ekspresi wajah maupun gerak tubuh ketika mendapatkan stimulus. Saat berinteraksi dengan orang lain, anak dengan sindrom itu tidak menunjukkan ketertarikan dengan lawan bicara. Ia hanya fokus pada diri sendiri.

Penyebabnya memang belum diketahui. Jadi, yang paling mungkin dilakukan, ya, bukan pencegahan, melainkan bagaimana mengoptimalkan kemampuan dan potensi dari anak pengidap sindrom ini," tutur Roy. (H-3)

MEDIKAMENTOSA

Pendidikan Kedokteran

PELUNJUKAN kedokteran merupakan topik pembicaraan yang tidak lekang oleh waktu. Setiap saat selalu seru untuk dibicarakan meskipun tidak jarang ada perasaan sedih muncul. Apalagi bila dikaitkan dengan perjalanan menjadi seorang dokter, dokter spesialis, dan subspecialis. Panjang dan berliku sekali jalan yang harus ditempuh. Berhubung saya mengalami ini, ada baiknya saya bagikan kisah saya sedikit di sini.

Seorang pemuda yang ingin menjadi dokter umum harus menuntai pendidikan 3-6 tahun, empat tahun untuk meraih gelar sarjana kedokteran (SKeS) kemudian menjalani kepaniteraan, disebut ko-asisten (ko-as), 1-2 tahun untuk menyandang gelar dokter.

Ujilah lanjut *internship* atau praktik ke RS atau puskesmas daerah satu tahun, baru bisa praktik sebagai dokter umum. Untuk menjadi dokter spesialis harus menempuh pendidikan calon spesialis (residen) empat tahun, untuk mengambil subspecialisasi (konsultasi) harus menambah dua tahun, total waktu 12 tahun. Pandangan umum menjadi dokter itu enak dan banyak uang tanpa terdikirkan perjuangan selama 12 tahun itu.

Salah satu masalah pendidikan kedokteran, selain waktu panjang yang dituntut, ialah biaya. Biaya mahal masih menjadi stereotipe sekolah kedokteran. Ada banyak cerita orangtua harus menjual aset agar anak mereka bisa masuk pendidikan di kedokteran. Banyak



Dr dr Theresia Monica Rahardjo SpAn  
Dokter Spesialis dan Konsultan Anestesiologi

anak yang berprestasi, tapi tidak bisa masuk fakultas kedokteran karena alasan ekonomi.

Tingginya biaya pendidikan kedokteran bukan tanpa sebab. Pusat pendidikan kedokteran harus menyediakan sarana dan prasarana yang up to date bagi para pelajar mereka. Tidak mungkin zaman sudah menginjak teknologi 5G, tetapi tensimeter masih air raksa.

Jangan juga melupakan, dosen perlu diberi apresiasi yang layak. Semuanya membutuhkan biaya. Hasilnya suatu lingkaran yang tak ada habisnya. Pendidikan dengan biaya besar merupakan hambatan pertama sehingga akhirnya jumlah lulusan terbatas. Belum lagi jumlah peserta spesialisasi dan subspecialisasi.

Untuk mengatasi hal itu, makin banyak fakultas kedokteran yang didirikan. Itu merupakan perkembangan yang baik, tetapi bukan tanpa masalah. Pemenuhan jumlah kualitas dan standarisasi kompetensi merupakan masalah yang dapat timbul. Untuk memenuhi dokter spesialisasi, juga mulai terjadi perubahan. Pendidikan spesialisasi tentunya hanya di pusat pendidikan negeri, tetapi kini beberapa sudah mulai dimiliki swasta.

Jadi, apa yang harus dilakukan untuk memperbaiki masalah pendidikan kedokteran yang tampak

seperti benang kusut itu? Mau tidak mau dengan menguraikan dan menyenainya itu dimulai dengan satu hal, likitid baik. Semua pihak, mulai pemerintah, organisasi profesi, biro besar merupakan hambatan pertama sehingga akhirnya jumlah lulusan terbatas. Belum lagi jumlah peserta spesialisasi dan subspecialisasi.

Semua harus dimulai sejak sekarang untuk hasil yang baik di generasi mendatang. Sudah saanya anak-anak yang berprestasi, mampu ataupun tidak mampu, dapat menjadi dokter. Saatnya pendidikan spesialis dapat diakses dengan lebih mudah. Saatnya tiap daerah memiliki tenaga kesehatan yang mampu secara merata.

Sudah saatnya profesi dokter menjadi profesi yang dihargai setara dengan dokter dan dihargai secara layak.

Donor Darah di Masa Pandemi Selamatkan Banyak Nyawa

PADA Hari Donor Sedunia tahun ini Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melihat peran donor darah pada masa pandemi sangat berarti karena bisa menyelamatkan banyak orang. "Selama pandemi covid-19 donor darah terus dilakukan. Dengan melakukan itu, mereka telah memberikan layanan penting bagi banyak orang, dan perlindungan bagi pasien dan sistem kesehatan," kata Sekjen WHO Tedros Adhanom Ghebreyesus, kemarin.

Hari Donor Darah yang diperingati setiap 14 Juni itu menandakan setiap manusia berkaitan melalui transfusi darah yang bisa menyelamatkan nyawa. Tahun ini, slogan Hari Donor Darah Sedunia ialah *Donating blood is an act of solidarity. Join the effort and save lives*.

Donor darah ialah penyelamat dar-

lam keadaan darurat bencana serta krisis kemanusiaan dan bagi orang-orang yang membutuhkan transfusi secara teratur. "Pada Hari Donor Darah, kami menyoroti kekuatan transfusi darah yang menyelamatkan nyawa. Donor darah sukarela datang dari berbagai kalangan, tapi mereka memiliki satu kesamaan. Mereka memberikan diri mereka kepada orang lain. Orang yang bahkan tidak mereka kenal," ujarnya.

Hari Donor Darah Sedunia diperingati untuk mengkampanyekan transfusi darah yang aman untuk menyelamatkan sesama manusia. Itu sekaligus mengucapkan terima kasih kepada para donor darah sukarela yang tidak dibayar atau diberikan dari mereka yang menyenangkannya jiwa.

Peringatan Hari Donor Darah Se-

dunia dilakukan di sejumlah daerah di Indonesia. Di Solo, sejumlah perempuan dari Lions Club Putri Solo, Perempun Pemimpin Indonesia (PPI), Solo Mita Care, dan Komunitas Kain dan Kebaya Indonesia turut menyumbangkan darah dalam rangka memperingati Hari Donor Darah Sedunia.

Sementara itu, Palang Merah Indonesia (PMI) Garut, Jawa Barat bekerja sama dengan PT Anyar Retail Indonesia (PRM) Garut menyelenggarakan bakti sosial donor darah untuk memenuhi kebutuhan darah 2.000 ribu labu per bulan.

Pemuda Katolik Komisarlat Kabupaten Sikka, Nusa Tenggara Timur, memprakarsai kegiatan donor darah yang berlangsung di Aula Nawacita, Kampus Unipa Indonesia, kemarin. (lam/GI,AD/WJ/H-3)

Terapi dan Obat Atasi Ramsay Hunt Syndrome

PENYANYI Kanada Justin Bieber sebarun mendadak membatalkan sebagian jadwal tur Justice World Tour 2022/2023, termasuk di Indonesia. Melalui akun Instagram, Bieber mengumumkan dirinya terkena *ramsay hunt syndrome* yang menyerang saraf di telinga dan wajahnya. Ia juga membagikan video yang menunjukkan keadaan sisi kanan wajahnya yang tidak dapat digerakkan. Ia kini fokus pada penyembuhan penyakit tersebut.

Dosen Fakultas Kedokteran (FK) Universitas Airlangga (Unair) Martha Kurnia Kusumawardani dr SpKFR(K) menjelaskan *ramsay hunt syndrome* (sindrom ramsay hunt) merupakan suatu kumpulan gejala yang disebabkan adanya gangguan pada saraf fasialis yang letaknya dekat telinga dan bisanya

muncul pada orang yang pernah cacar air atau terkena infeksi herpes. "Gejala utamanya adalah wajah menceng, mata dan mulut tidak bisa menutup rapat," ungkap Martha seperti dilansir dari laman Unair, kemarin.

Perihal wajah menceng tersebut, Martha mengatakan gejala itu terkadang dirasakan secara mendadak. Biasanya, sambung Martha, mereka baru menyadari ketika sedang minum dan tiba-tiba sudut bibirnya tidak mampu tertutup rapat sehingga air minumnya akan mengalir keluar dari sudut mulut.

"Pasien juga bisa merasakan gejala-gejala seperti telinga berdegang, hilangnya rasa pengecapan di lidah, mata *nyeroch*, juga bisa nyeri telinga," tambahnya.

Mengenal proses penyembuhan,

dokter yang juga Ketua Pusat Komunikasi dan Informasi Publik (PKPI) Unair itu mengatakan sindrom ramsay hunt tetap bisa diobati dan gejalanya membaik. Biasanya, penderita akan mendapatkan obat antinflamasi dan vitamin.

Selain itu, dianjurkan untuk melakukan terapi kepada dokter ahli klinis medis. Terapi yang diberikan bisa berupa pemberian modalitas dan terapi latihan wajah.

"Yang dimaksud pemberian modalitas adalah tindakan terapi fisik yang menggunakan alat-alat berupa *electrical stimulation* maupun *deep hearing*. Tujuan pemberian alat-alat tersebut, selain untuk mengurangi nyeri dan inflamasi yang terjadi, membantu meningkatkan kekuatan otot wajah," pungkas Martha. (Medcom id/H-3)