

Metode Akupunktur Alternatif Hilangkan Nyeri

KEEFEKTIFAN metode akupunktur membuatnya menjadi pilihan untuk mengurangi nyeri karena memiliki efek samping lebih ringan dan biaya lebih murah.

"Manfaat akupunktur pada umumnya untuk meredakan nyeri, efek samping dari pengobatan kanker, untuk kesehatan mental, mengatasi kelainan sistem kekebalan, saluran cerna, kandungan dan saraf," jelas dokter spesialis akupunktur subspecialis akupunktur geriatri (konsultan) Dr Hasan Miharjda Mkes SPA dalam diskusi daring, beberapa waktu lalu.

Ta menambahkan, akupunktur dapat mengurangi nyeri dan dapat pula mengurangi jumlah kebutuhan opioid pada pasien nyeri yang membutuhkannya. Opioid ialah obat pereda rasa sakit yang bekerja dengan reseptor opioid di dalam sel tubuh. Obat itu dibuat dari tanaman opium seperti morfin atau disintesis di laboratorium seperti fentanil.

Metode pengobatan akupunktur medis merupakan cabang ilmu kedokteran. Hasan menjelaskan akupunktur merupakan metode perangsangan di berbagai titik di tubuh.

"Perangsangan dilakukan di titik-titik akupunktur yang antara lain terdapat di badan, daun telinga, kulit kepala, pergelangan tangan atau kaki. Perangsangan ini bisa menggunakan berbagai metode, misalnya tekanan, penjarangan, rangsang listrik, ultrasonid, laser energi rendah, penyuntikan, dan tanam benang untuk memperoleh efek promotif, preventif, kuratif, rehabilitatif, dan paliatif," jelasnya.

Hasan menerangkan, bila dilakukan tenaga yang kompeten mengacu panduan yang diterbitkan WHO. "Ya, ini tindakan yang sangat aman dengan beberapa kontraindikasi dan adverse reaction."

Menurutnya, kontraindikasi akupunktur antara lain kehamilan dengan beberapa pengecualian, yakni untuk mual muntah pada kehamilan, letak susungang sewaktu kehamilan tua, dan mengurangi nyeri persalinan.

Hasan juga menjelaskan, untuk kasus kanker, tidak diperbolehkan melakukan tindakan di daerah (letak) tumor, daerah penyebaran, dan benjolan pembuluh darah.

"Akupunktur tidak diperbolehkan pada kasus kegawatdaruratan dan yang memerlukan pembedahan. juga pada kasus yang diketahui menderita kelainan pembekuan darah, penggunaan pengencer darah," katanya. (H/3)

Kanker Prostat dan Pengobatannya

Gejala

- Berkemih pada malam hari.
- Pemakanan air kencing mendadak.
- Anemia.
- Nyeri saat berkemih.
- Kesulitan berkemih dan sering berkemih.
- Air kemih berwarna merah karena mengandung darah.

Faktor Risiko

- Usia di atas 40 tahun.
- Pola makan kurang serat.
- Mutasi genetik.
- Microtik.
- Memiliki riwayat kanker prostat dalam keluarga.

Pencegahan

- Rutin mengonsumsi makanan kaya serat lycopene (tomat dan isolifon (kedelai)).
- Rutin berolahraga.
- Aktif secara seksual.
- Diet sehat dengan lemak optimal.

Jumlah Kasus Kanker Prostat 2020

Global Kasus: 1.414.259	Komponen: 375.304
Indonesia Kasus: 13.563	Kematian: 4.863

Sumber: Kementerian Kesehatan/Globalis/Urban M/Crate: SDVO

Stadium Kanker Prostat

Stadium I

Tumor berukuran kecil dan dapat berada di satu sisi kelenjar prostat.

Stadium II (A, B, dan C)

Tumor hanya berada di prostat dan belum menyebar ke organ lain.

Stadium III (A, B, dan C)

Tumor tumbuh lebih besar, tetapi belum menyebar ke organ lain.

Stadium IV (A dan B)

Tumor semakin besar dan menyebar ke organ lain.

Pengobatan

- Operasi prostat**
Dilakukan dengan mengangkat sebagian/ seluruh kelenjar prostat serta jaringan dan kelenjar getah bening yang telah terkena oleh sel kanker.
- Radioterapi atau terapi radialis**
Dilakukan setelah operasi untuk membunuh sel kanker yang tersisa.
- Terapi hormon**
Dilakukan dengan pemberian obat *Androgen*.

Kanker Prostat Ancam Pria Lansia

Pembesaran prostat dipengaruhi banyak hal, tetapi faktor usia paling banyak ditemukan.

M IQBAL AL MACHMUDI
m.iqbal@mediaindonesia.com

SEPTEMBER telah dicanangkan sebagai *Prostate Cancer Awareness Month* di seluruh dunia. Kanker prostat merupakan penyakit yang paling banyak menyerang laki-laki. Di Indonesia, kanker prostat berada di urutan kedua yang paling banyak diderita pria.

Pada 2021 mantan Presiden Susilo Bambang Yudhoyono (SBY) menjalani operasi pengangkatan kanker prostat di Mayo Clinic, Rochester, Minnesota, Amerika Serikat.

Selain itu, ada psikolog anak Seto Mulyadi yang juga menjalani operasi pada tahun lalu.

Prostat merupakan suatu organ atau kelenjar yang ada pada pria dan itu letaknya di bawah kandung kemih. Fungsi prostat itu sebenarnya ialah memproduksi cairan mani.

Sering dengan bertambahnya usia pria-pria yang sudah memasuki usia di atas 50 tahun, prostat mereka mulai

membesar dan menimbulkan gejala-gejala.

Dokter spesialis urologi dr Dyah Katih SpU menjelaskan prostat membesar seiring dengan faktor usia, hormon, penyakit metabolisme lain, obesitas, dan lainnya yang memengaruhi pembesaran prostat.

Namun, faktor usia yang paling banyak ditemukan.

"Gejala prostat membesar menekan kandung kencing akhirnya urine pun tidak bisa keluar sehingga gejala yang muncul adalah gejala kencing seperti tritis, terbangun malam hari, tidak bisa menahan kencing, atau mengalami gejala obstruksi urine yang keluar sangat lemah," kata dr Dyah dalam Talk Show Mengenal Gejala Pembesaran Prostat secara daring, beberapa waktu lalu.

"Kemudian ada juga setelah berkemih atau kencing ada netes-netes sampai gejala paling berat adalah tidak bisa kencing yang disebabkan prostat ini, dan tergantung dari ukuran prostat ini," sambungnya.

Imunoterapi

Dyah menjelaskan prostat pada dasarnya membesar secara natural maka sulit untuk dicegahnya. Karena itu, orang hanya bisa mengontrol agar gejala yang timbul tidak semakin parah atau komplikasi tidak semakin memburuk. Jadi, apabila muncul gejala-gejala prostat, langsung dipikirkan ke dokter.

Gejala yang ditimbulkan terdiri dari ringan, sedang, dan berat. Apabila gejalanya masih ringan, bisa menggunakan obat yang dievaluasi tiap bulan. Namun, apabila gejala yang ditimbulkan berat, bahkan timbul komplikasi seperti infeksi, ginjal bengkak, dan urine sedikit, perlu tindakan operasi.

Karena urine tidak lancar sebab prostat dan tidak segera dilakukan tindakan, urine akan menjadi tua kemudian menjadi infeksi, pembengkakan ginjal, hingga gagal ginjal.

Dirinya menceritakan memang ada kasus pembengkakan prostat, tapi tidak banyak dan rata-rata terjadi pada usia lanjut. Jika sudah melakukan operasi

pun, prostat tetap bisa muncul karena dari faktor risiko atau hormon. "Prostat ini ada juga keturunan, tapi lebih pada keajanaan dan lebih kuat apabila ada kanker prostatnya," ujarnya.

Sementara itu, pilihan pengobatan untuk kanker prostat masih berkembang hingga saat ini. Seperti dilansir dari *Nature.com*, pengobatan yang dianggap cukup berhasil saat ini ialah imunoterapi karena pengobatan yang lain memberikan sejumlah efek samping. Obat-obatan yang menghambat sinyal testosteron, misalnya, dianggap meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular.

Di terpisah, dokter spesialis urologi RSU Bunda Jakarta dr Sigit Shelchih SPU FICRS mengungkapkan kanker prostat yang terdeteksi sejak dini memiliki peluang terbaik untuk angka harapan hidup.

"Strategi pengobatan terintegrasi, yang menggabungkan terapi lokal dan sistemis, dapat bermanfaat dalam penanganan kanker prostat. Deteksi dini itu penting," ujarnya. (H-3)

RS Melinda 2 Bandung Sukses Pasang Alat Bantu Ereksi

RUMAH SAKIT (RS) Melinda 2 di Kota Bandung, Jawa Barat, menjadi rumah sakit pertama di Indonesia yang mengedukasi berhasil melakukan operasi urologi memasang alat bantu ereksi untuk mengembalikan fungsi ereksi pada pasien dengan disfungsi ereksi.

"Di Indonesia kita yang pertama yang berhasil pasang alat bantu ereksi ini. Secara global angka disfungsi ereksi mencapai 18,4% untuk usia 20 tahun ke atas. Bahkan World Health Organization (WHO) menyebut persentasenya mencapai 15%," kata dr Kuncoro Adi di RS Melinda 2, pekan lalu.

Di Indonesia, kata Kuncoro, berdasarkan data dari Departemen Urologi Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia 2019, prevalensi disfungsi ereksi pada grup pria usia 20-80 sebesar 33%.

Disfungsi ereksi itu bisa disembuhkan dengan obat-obatan. Di luar negeri ada yang menggunakan alat bantu ereksi, seperti *inflatable penile prosthesis* dan *maleable penile prosthesis*. Alat itulah yang dipasang RS Melinda 2 pada pasien mereka. "Alat ini pilihan terakhir untuk pasien yang sudah tidak bisa ereksi lagi dan telah mengalami pengobatan berbagai hal untuk mengembalikan fungsi ereksinya," katanya.

Menurut Kuncoro, alat bantu ereksi itu dapat ditanam di penis pasien selama 10-14 tahun. Rata-rata 10 tahun walaupun ada kasus bisa sampai 14 tahun, tetapi rata-rata jumlahnya 10 tahun. Nantinya, alat bantu ereksi itu ditanam di dalam penis pada bagian yang disebut *corpus cavernosum*. "Batang kemaluan pria itu, yang kalau orang normal itu, dia akan ereksi kalau ada rangsangan, terisi oleh darah. Itu digantikan *inflatable* alat itu," terangnya.

Dua alat bantu ereksi itu antara lain *inflatable penile prosthesis* dan *maleable penile prosthesis*. "Secara umum semua orang bisa menggunakan alat bantu ereksi, cuman ada indikasi medis," ucapnya. (AN/H-3)



ALAT BANTU EREKSI: Dr Kuncoro Adi dari RS Melinda 2 Bandung yang sukses melakukan operasi urologi memasang alat bantu ereksi pada pria.

INFO SEHAT

Inhalasi Hidrogen belum Terbukti Sembuhkan Penyakit pada Manusia

PEMAKAIAN inhalasi hidrogen untuk kesehatan, seperti video viral di media sosial beberapa minggu lalu, berdasarkan beberapa jurnal ilmiah ternyata untuk manusia masih sedikit dan hasilnya pun berbeda-beda.

"Sampai saat ini manfaat inhalasi hidrogen yang baik hanya ditemukan di uji coba pada hewan. Penelitian pada manusia masih sedikit, hasilnya pun berbeda-beda, belum jelas ada efek positifnya pada manusia," kata Ketua Umum Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (PDPI) dr Agus Dwi Susanto SpPK, Sabtu (17/9).

Agus menekankan, karena belum ada bukti ilmiah dapat mencegah dan mengobati penyakit, inhalasi hidrogen sebaiknya tidak digunakan. Pemakaian inhalasi hidrogen pada manusia juga belum diketahui efek samping, apakah boleh dikonsumsi orang tua, orang yang memiliki komorbid, dan sebagainya sehingga bisa memicu masalah kesehatan. "Belum diketahui apakah inhalasi hidrogen dapat memicu masalah kesehatan baru. Namun, penggunaan selang inhalasi tidak bebas risiko," ujar Agus. (Am/H-3)

Pemerintah dan Plan Indonesia Lunurkan Buku Panduan Sanitasi Sekolah

PEMERINTAH bersama Plan Indonesia menerbitkan *Buku Panduan Sanitasi Total Berbasis Masyarakat* (STBM) di sekolah/madrasah yang mengintegrasikan manajemen kebersihan menstruasi (MKM).

Direktur Pencegahan Lingkungan dr Anas Ma'rif MKM menyatakan pentingnya buku itu untuk mengaplikasikan perubahan perilaku hidup bersih dan sehat dari tingkat sekolah. "Mengintegrasikan STBM dengan program MKM akan memastikan tercapainya akses terhadap sanitasi dan kebersihan untuk semua, dengan memberikan perhatian khusus terhadap kebutuhan pemenuhan di anak perempuan, seperti yang dimandatkan *Sustainable Development Goals*," kata Anas.

Di Indonesia, data menunjukkan fakta bahwa terdapat 25,2% sekolah yang tidak memiliki akses terhadap layanan air minum, sanitasi, dan kebersihan dasar. Menurut hasil studi Plan Indonesia dan Smeru Research Institute 2018, tercatat 79% pelajar perempuan tidak pernah mengganti pembalut di sekolah karena tidak nyaman. (Nan/H-3)

MEDIKAMENTOSA

Indonesia dan Stunting

STUNTING merupakan kondisi kegagalan proses pertumbuhan dan perkembangan anak balita akibat kekurangan gizi sejak di dalam kandungan. Kondisi itu ditandai dengan tubuh lebih kecil dari normal ketika di bandingkan dengan anak seusianya.

Angka prevalensi stunting pada 2013 sebesar 37,2%. Pada 2018 menurun menjadi 30,8% dan 27,7% pada 2019. Pemerintah menargetkan angka stunting menjadi 14% pada akhir 2024 atau sekitar 5,33 juta balita yang menderita malnutrisi kronis itu.

Angka prevalensi stunting nasional masih sebesar 24,4%, jauh di atas batas yang ditetapkan WHO, yaitu di bawah 20% (*Kemdikbud.go.id*, 14 April 2022).

peran keluarga, tingkat edukasi, kepegangan proses pertumbuhan dan perkembangan anak, hingga infeksi.

Oleh sebab itu, untuk mengatasi stunting diperlukan pendekatan kesehatan keluarga, ekonomi, sosial, dan budaya. Keterbatasan pelayanan kesehatan ibu dan anak, sanitasi lingkungan sekitar, dan sumber air bersih juga merupakan faktor yang ikut berpengaruh.

Dengan melihat kompleksitas yang terjadi dalam stunting, tentunya dibutuhkan kolaborasi luas dari pemerintah sebagai penyelenggara pelayanan kesehatan bagi seluruh masyarakat mereka, pihak swasta sebagai mitra pendukung program kesehatan pemerintah, dan masyarakat luas. Kompleksitas masalah stunting diperberat dengan adanya pandemi covid-19 sebelumnya selama dua tahun, yang menyebabkan pelayanan dan edukasi

Keluarga dengan tingkat pengetahuan gizi yang memadai akan menghasilkan kualitas sumber daya manusia Indonesia yang lebih baik.

kesehatan tidak optimal. Untuk mengatasi stunting, pemerintah perlu meningkatkan akses dan kualitas pelayanan gizi dan kesehatan bagi masyarakat melalui penyediaan akses jaminan kesehatan, seperti jaminan kesehatan Nasional (JKN), layanan keluarga berencana (KB), Program Keluarga Harapan (PKH), dan edukasi gizi dan kesehatan melalui berbagai media. Aktivasi penyandi kem-



Theresia Monica Rahardjo
Direktur RS Unggul Karya Medika dan dosen anatomi FK UIK

bagi merupakan salah satu upaya untuk mengatasi stunting yang cukup efektif menjangkau sampai ke pelosok daerah.

Pendataan yang akurat merupakan hal penting selanjutnya dalam penurunan stunting untuk menyediakan data prevalensi stunting. Hasil survei stunting tingkat nasional, provinsi, dan kabupaten/kota dapat menjadi dasar penetapan bantuan dan evaluasi pelaksanaan program intervensi gizi yang dilakukan pemerintah pusat dan daerah.

Akhirnya keluarga merupakan faktor yang sangat penting dalam mencegah stunting. Keluarga dengan tingkat pengetahuan gizi yang memadai akan menghasilkan kualitas sumber daya manusia Indonesia yang lebih baik.

Salam bebas stunting.