

SERING kali ketika sedang menonton film, di tengah film kita merasa seperti tertidur dan tiba-tiba terbangun dengan rasa kaget. Atau ketika berkendara, tiba-tiba kita lupa kita sedang mengemudi. Jika hal itu terjadi, kita mungkin mengalami gejala tidur atau *microsleep*.

Dr Winnugroho Wiratman, spesialis saraf RS UI, mendefinisikan *microsleep* sebagai seluruh gejala tidur temporer, hanya berlangsung beberapa detik. Ia menges-

## Kenali Gejala Tidur Beberapa Detik *Microsleep*

kon gejala itu tidak membahayakan, tetapi jika disamakan, seperti sebuah gejala sakit kepala.

"Biasanya terjadi pada saat beraktivitas monoton, seperti berkendara, bekerja, atau belajar," ucapnya pada live Instagram RS UI, pekan lalu.

Menurutnya, *microsleep* terjadi karena adanya gangguan pada

bagian otak talamus. Talamus berfungsi mengantarkan informasi atau input untuk dapat memstimulasi otak. Namun, talamus mengalami gangguan sehingga tidak dapat memstimulasi otak secara sempurna lalu terjadi *microsleep*.

*Microsleep* dapat terjadi pada usia muda dan tua. Walaupun penyebab utama kurangnya kualitas tidur,

orang dengan penyakit seperti stroke, parkinson, demensia, atau pernah mengalami pendarahan di otak rentan terkena *microsleep*. Pasien usia lanjut, lanjutnya, juga lebih rentan terkena gejala itu.

Pada *microsleep* kita dapat tertidur walaupun dengan mata yang terbuka. Untuk menghindarinya, yang paling utama ialah beristirahat atau

tidur. Namun, jika pun kita diharuskan beraktivitas, disarankan tidak beraktivitas secara monoton.

"Ketika berkendara, bisa berbicara dengan orang lain atau mendengarkan musik sambil bernyanyi," ucapnya.

Ia menambahkan, gejala *microsleep* timbul 3-6 jam sebelum waktu tidur di malam hari. Jika berken-

dara jarak jauh atau beraktivitas yang membahayakan, disarankan untuk disudahi 3 jam sebelum waktu tidur. Penanganan *microsleep* tidak selalu perlu obat, tetapi keefektifan dapat ditingkatkan dengan terapi khusus seperti *cognitive behavioral therapy* atau *biofeedback therapy*. Selain itu, obat untuk mengatasi kantuk atau *microsleep* ialah beristirahat atau tidur yang cukup dengan kualitas yang baik. (\*/H-3)

### INFO SEHAT

#### Peran Penting Mikronutrien terhadap Kesehatan

NUTRISI diperlukan demi menjaga imunitas, kesehatan, dan keseimbangan fungsi tubuh. Dokter Mursyid Bustami, pakar neurolog, mengungkapkan ada dua jenis nutrisi yang kita butuhkan, yakni makronutrien dan mikronutrien.

Makronutrien, terangnya, merupakan kebutuhan gizi dalam jumlah besar yang dibutuhkan untuk tubuh yang berbentuk lemak, karbohidrat, dan protein.

Mikronutrien merupakan nutrisi yang diperlukan tubuh dalam jumlah yang sedikit, berbentuk vitamin dan mineral. Mikronutrien tidak berfungsi sebagai sumber energi, tetapi sebagai pemacu dari pembangun protein.

"Tanpa mikro(nutrien) fungsi (tubuh) tidak akan berjalan sesuai dengan apa yang kita harapkan," jelasnya dalam webi-

nar bersama RS Pusat Otak Nasional pada Kamis (9/12).

Mursyid menuturkan mikronutrien sangat berperan dalam masalah neurologis dan imunitas tubuh. Itu pun berperan dalam metabolisme makronutrien.

Jika jumlahnya cukup, imbuahnya, mikronutrien dapat membantu meringankan dan menyembuhkan beberapa penyakit seperti stroke dan gangguan saraf. Bahkan, jika itu dapat berperan dalam meningkatkan imunitas tubuh.

Beberapa kondisi yang disarankan untuk mendapatkan multivitamin dan mineral sebagai pemacu mikronutrien, antara lain apabila kebutuhan sehari-hari kita belum terpenuhi, pada keadaan sakit dan masa pemulihan, dan usia lanjut. (\*/H-2)

#### Hidup Sehat dan Berkualitas setelah Transplantasi Ginjal

GINJAL berperan penting dalam membersihkan dan menyangkal limbah atau racun dari darah. Saat ginjal mengalami gangguan, beragam komplikasi, mulai perumpukan limbah dan racun, anemia, hingga gangguan elektrolit, bisa terjadi.

Oleh karena itu, penting untuk menjaga kesehatan ginjal dan melakukan pencegahan penyakit ginjal sejak dini. Lantas, apa yang harus dilakukan ketika ginjal sudah telanjur rusak dan membutuhkan transplantasi atau cangkok?

Dokter Maruhom Bonar H Marubun SpD-KGH mengatakan fungsi ginjal mirip dengan fungsi filter udara, filter oli, dan filter bensin di mesin mobil yang akan bermasalah jika tidak dirawat secara berkala.

Transplantasi, imbuahnya, memberikan kesempatan kepada penderita gagal ginjal untuk memiliki ginjal tambahan yang sehat untuk menjalankan fungsi ginjal dalam proses metabolisme di dalam tubuh.

Menurutnya, setelah memperoleh transplantasi ginjal, terdapat beberapa hal yang wajib dilakukan pasien untuk menjaga kesehatan ginjal barunya.

"Seperti meminum beberapa jenis obat untuk menjaga ginjal baru supaya tetap berfungsi dengan baik, pemeriksaan rutin ke dokter, dan menerapkan pola hidup sehat," urainya saat webinar dan peluncuran buku *Serba-Serbi Transplantasi Ginjal di Auto2000 BSD City*, Tangerang Selatan, Banten, Sabtu (11/12).

Ia mengingatkan kepatuhan dan perawatan selama pengobatan juga menjadi hal penting agar pasien hidup sehat dan berkualitas setelah menjalani transplantasi ginjal.

Penyakit ginjal kronis merupakan salah satu masalah kesehatan yang menjadi momok masyarakat dunia. Aftersales Business Division Head Auto2000 Nur Imansyah Tara berharap, webinar tersebut dapat mengedukasi masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan ginjal. (Van/H-2)

### Mengenal Cedera Saraf Tulang Belakang

#### Apa itu Cedera Saraf Tulang Belakang

- Cedera saraf tulang belakang/spinal cord injury merupakan luka/kerusakan pada saraf tulang belakang atau saraf yang terletak di ujung sakrum tulang belakang.
- Kondisi cedera itu bisa menyebabkan dampak permanen pada kekeluhan, sensasi, dan fungsi organ tubuh lain.

- Gejala**
- Kelelahan berpasap dan batuk.
  - Refleksi betibehian atau kejang.
  - Kehilangan kontrol untuk buang air kecil dan besar.
  - Perubahan fungsi seksual.
  - Lumpuh.
  - Tidak dapat merasakan panas, dingin, dan sentuhan.
  - Merasakan sensasi menyengat yang kuat.

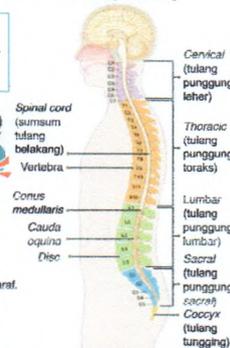
#### Dampak pada Sistem Saraf

- Sistem saraf terdiri atas otak dan sumsum tulang belakang.
- Sumsum tulang belakang membawa pesan antara otak dan seluruh tubuh.
- Kerusakan saraf pada lokasi cedera dapat merusak sebagian atau seluruh otot dan saraf.
- Cedera saraf tulang belakang sering kali menyebabkan dampak permanen.

#### Fakta Sepultra Tulang Belakang Manusia

- Memiliki sekitar 13,5 juta neuron di sumsum tulang belakang.
- Sumsum tulang belakang memiliki berat sekitar 35 gram.
- Panjang sumsum tulang belakang:
  - Laki-laki: 45 cm
  - Perempuan: 43 cm
- Panjang tulang belakang: 70 cm
- Terdiri atas 31 pasang saraf tulang belakang.

#### Beberapa Bagian Penting di Tulang Belakang



**Fakta Sepultra Selegram Laura Anna, Penderita Spinal Cord Injury**

- Mengalami kelumpuhan sesuai kekeluhan pada 8 Desember 2018.
- Didagnosis mengalami spinal cord injury.
- Meninggal pada 13 Desember 2021.

Sumber: MayoClinic/CDC/AtlasLiburg M/Grafic: SENO

# Bahaya Cedera Sumsum Tulang Belakang

*Diperlukan penanganan yang cepat dan tepat untuk mencegah meluasnya kerusakan saraf pada pasien yang mengalami cedera sumsum tulang belakang.*

pasien sulit bernapas dan langsung meninggal cepat atau di sekitar kejadian," jelasnya.

M IGBAL AL MACHMUDI  
m.igbal@medianaonline.com

SUDAH sepekan berlalu sejak meninggalnya Edelnyl Laura Anna, 21, selegram yang mengalami kelumpuhan setelah kecelakaan mobil yang dialaminya pada Desember 2019. Laura sempat mengeluhkan penyakit asam lambung dan sesak napas sebelum ia meninggal dunia.

Diketahui, Laura dalam kondisi tidur saat kecelakaan terjadi dua tahun lalu. Ketika bangun, ia sudah berada di ruang unit gawat darurat (UGD) rumah sakit dan dinyatakan mengalami cedera sumsum tulang belakang atau *spinal cord injury* (SCI).

Akibatnya, leher, jari tangan, dan jari kakinya tidak bisa digerakkan selama tiga bulan. Ia hanya bisa meringkuk di kasurnya dan sempat mengalami depresi.

Keberhasilan kasus SCI terjadi karena benturan yang berat hingga menyebabkan patah tulang atau tulang tidak pada tempatnya lagi (dislokasi) dan menjepit sumsum tulang belakang. "Kalau tidak ada yang terjepit, tidak ada apa-apa,"

kata dokter spesialis orthopedi Asa Ibrahim saat dihubungi, Jumat (17/12).

Tiga fungsi utama sumsum tulang belakang yang perlu diketahui ialah, pertama, untuk merasakan panas/dingin dan sentuhan di kaki/tangan/ seluruh badan untuk bisa sampai ke otak.

Lalu, fungsi kedua sumsum tulang belakang ialah menggerakkan anggota badan untuk berjalan, melompat, berlari, dan lainnya. Fungsi ketiga ialah membantu manusia melakukan buang air kecil dan buang air besar.

Cedera pada sistem saraf yang terletak pada tulang belakang itu sangat berbahaya, bahkan bisa menyebabkan kejadian yang fatal, termasuk kematian, entah itu di bagian leher, punggung atau.

"Kematian karena SCI bisa terjadi cepat (*early death*) dan *late death* atau kematian yang terjadi lama berminggu-minggu, berbulan-bulan, atau bertahun-tahun setelah kejadian," kata Asa.

Untuk *early death*, terangnya, kasus paling sering muncul ketika SCI terjadi di leher bagian atas atau pangkal atas yang menyebabkan tidak hanya lumpuh pada tangan dan kaki, tapi juga lumpuh pada otot-otot pernapasan. "Sehingga

Ancam kematian juga bisa datang karena *spinal shock*, yakni berkurangnya hantaran saraf ke jantung dan pembuluh darah. Pada pasien SCI yang terjadi ialah aliran darah ke organ-organ penting menjadi terganggu, ginjal tidak mendapat aliran darah yang cukup, dan otak tidak mendapat aliran darah cukup dan akhirnya meninggal. "Ini biasanya beberapa jam setelah kejadian SCI," ujarnya.

**Late death**

Dalam jangka panjang, pasien SCI bisa mengalami *late death* karena infeksi paru. Asa menjelaskan lemahnya otot-otot napas membuat tarikan dan buang-an napas kurang baik sehingga kuman dan bakteri sulit untuk dikeluarkan.

Kematian juga bisa terjadi apabila ada infeksi atau kuman yang berasal dari mulut/saluran kencing dan penyumbatan di janjang atau stroke karena aliran darah yang tidak lancar.

"Untuk mencegah (kematian) ini, pasien SCI harus melakukan psikoterapi dada supaya bernapas dengan baik, pasien dirangsang, hindari berbaring terlalu lama, dan menjaga kebersihan. Jika ada keluhan, harus dibawa ke rumah sakit agar langsung ditangani," jelas Asa. (H-2)

**Selamat Hari Ibu**  
22 Desember 2021

Senyumnya hangatkan jiwa, wujud cinta yang sempurna

### MEDIKAMENTOSA

## Menghadapi BPJS tanpa Kelas

WACANA penyeragaman kelas 1, 2, dan 3 BPJS Kesehatan menjadi kelas standar merupakan amanat dari undang-undang. Hal ini tercantum di dalam UU Nomor 40 Tahun 2004 tentang Sistem Jaminan Sosial Nasional.

Pelaksanaannya diatur Perpres 64 Tahun 2020 yang merupakan perubahan kedua atas Perpres 82 Tahun 2018 tentang Jaminan Kesehatan. Disebutkan dalam Pasal 54 B bahwa pencirupan kelas standar dilakukan secara bertahap sampai dengan paling lambat 2022. Aturan itu akan diberlakukan secara menyeluruh pada 2025.

Sampai saat ini masih ada pro dan kontra mengenai BPJS dari sejawat dan RS di Indonesia. Memberikan pelayanan BPJS, termasuk perubahan menjadi tanpa kelas, seakan-akan menjadi kekhawatiran tersendiri bagi setiap pusat pelayanan kesehatan.

Walaupun demikian, berdasarkan pengalaman Rumah Sakit Unggul Karsa Medika (RS UKM) Bandung dalam melayani BPJS, ada beberapa kiat sehingga BPJS dapat menjadi program unggulan di RS UKM, selain terapi plasma konalesen (TPK), rehabilitasi medik dan gizi yang berprinsip pada *patient care center* (PCC).



**Theresia Monica Rahardjo**  
Direktur RS Unggul Karsa Medika dan Asisten Sekretaris FK IKM

Hal pertama ialah alur klinis yang sering disebut sebagai *clinical pathway* (CP). Alur klinis berperan sebagai *guidelines* bagi setiap tenaga medis, terutama dokter spesialis dalam menangani pasiennya.

Alur klinis dalam bentuk prosedur operasional standar (POS) menjadi salah satu cara untuk menyeragamkan tindakan dan penggunaan obat serta bahan habis pakai sehingga semua pengeluaran dapat lebih terkontrol dan tidak menyebabkan ketebalan biaya yang tidak perlu.

Tim JKN juga harus solid dan kompeten. Sejawat medis menjadikan pent-

tiap kelas menjadi proporsional, sedangkan bagian nonmedis terutama bergerak di bagian pendataan dan penyiapanannya.

Kelengkapan berkas juga merupakan faktor penting dalam keberhasilan klaim serta mempersingkat waktu pembayaran klaim. Edukasi periodik bagi seluruh komponen medis RS akan menyebabkan pengisian formulir BPJS lancar sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Faktor yang tidak kalah penting ialah evaluasi. Hal itu berkaitan dengan mekanisme *reward and punishment*. Ketebalan di bagian nonmedis melayani BPJS, dilakukan sesuai dengan aturan yang berlaku di setiap pusat pelayanan kesehatan.

Demikian pula sanksi dilakukan bertahap, mulai mengingatkan bagi tenaga medis yang kadang suka *ngetyl* menggunakan obat-obatan atau tindakan yang tidak sesuai dengan alur klinis.

Komunikasi juga berperan dalam keberhasilan BPJS. Hampir semua permasalahan antara manusia timbul akibat komunikasi yang minim atau bahkan tidak ada. Demikian sekilas kiat-kiat yang mungkin dapat diterapkan dalam menghadapi BPJS tanpa kelas di Indonesia.