

Remaja, Sex, dan Kondom

(melanjutkan dari halaman 2)

ini terbukti karena negara-negara yang menggerakkan program Safe-Sex tidak mengalami penurunan dalam angka baru penderita STD, tetapi malah meningkat.

Ketiga, perbandingan antara dua negara Afrika

Dr. Tony memberikan contoh perbandingan yang paling nyata antara dua negara Afrika yang sangat tinggi angka penderita AIDSnya: Uganda dan Afrika Selatan. Uganda mengadopsi program Sex-Abstinence, sedangkan Afrika Selatan mempropagandakan penggunaan Kondom dan bahkan memberikan kondom secara gratis kepada masyarakat.

Statistik menunjukkan bahwa setelah HIV Prevention Program digerakkan di Afrika Selatan dengan memberikan kondom dengan gratis, tidak berhasil menekan angka penderita AIDS di negara tersebut, tetapi malah meningkat. Dalam 10 tahun terakhir angka wanita hamil yang menderita AIDS naik dari 22% menjadi 30%.

Sebaliknya, kalau kita melihat ke negara Uganda. Pada tahun 1990, penderita AIDS di Uganda adalah 15%. Setelah menggerakkan HIV Prevention Program yang berbeda, bukan Safe Sex, tetapi kesetiaan, pada tahun 2001, penderita AIDS di Uganda turun menjadi 5%. Uganda dipuji sebagai salah satu, atau satu-satunya negara yang berhasil menekan peningkatan penderita AIDS.

Keberhasilan negeri Uganda ini bukan suatu keberhasilan yang gampang, tetapi memerlukan kerjasama antara

pemerintah, gereja, sekolah dan keluarga sebagai satu keseluruhan. Program pemerintah yang tidak didukung oleh struktur masyarakat lainnya tetap tidak akan membuahkan hasil yang optimal seperti yang ada sekarang.

Pelajaran apa yang kita bisa dapatkan dari 3 perbandingan ini?

Remaja kita berhadapan dengan tantangan dan godaan yang jauh lebih hebat daripada yang dialami oleh remaja di dekade-dekade sebelumnya. Akan tetapi solusi yang terbaik yang bisa ditawarkan bukanlah Kondom atau Safe-Sex, tetapi Saved Sex, yaitu penundaan sampai masa pernikahan.

Memang mungkin hal ini susah diterapkan, tetapi marilah kita menyoroti keberhasilan Uganda dan mengikutinya. Satu program seperti itu tidak akan berhasil apabila pesan yang diterima oleh remaja di sekolah berbeda dengan yang diterima di rumah. Sekolah-sekolah Kristen dan gereja-gereja perlu senantiasa mengatakan bahwa Sex itu harus ditunggu sampai pada masanya, dan pesan ini harus ditekankan pula oleh orang tua di rumah. (Jangan sampai malah orang tua yang mensupply kondom – demi keamanan anak).

Di tengah masyarakat, kita juga bisa membantu untuk meng-influence orang-orang sekitar kita, bahwa Safe Sex is Not Safe. Dengan demikian kita juga bisa menggarami masyarakat kita menuju suatu masa depan yang lebih cerah.

Profil Staf: Suster Kepala Anna

(melanjutkan dari halaman 1)

di matanya. Sesuatu yang lebih itu dilakukannya dalam banyak hal, seperti datang lebih awal dan bekerja lebih dari jam kerjanya, tak jarang ia harus tinggal sampai larut malam di rumah sakit padahal bukan giliran jaganya. Terkadang ia harus terlambat makan siang atau malam demi merawat pasien yang tiba-tiba datang. Kebiasaan ini yang juga ingin ia terapkan keada suster-suster junior yang baru masuk untuk mengajarkan kepada mereka pentingnya arti kerja keras dan pengorbanan.

Dulu dirinya dididik begitu keras oleh seniornya namun tekanan pekerjaan tidak membuatnya patah semangat. Justru malah mendorongnya semakin giat dan bersungguh-

benar, tidak heran apabila Suster Anna disegani oleh rekan-rekannya yang lain karena ia mampu membuktikan kemampuannya dengan baik.

Tak sadar jam telah menunjukkan pukul 2 siang, beliau berkata “Baiklah, waktu setengah jam kalian telah habis. Saatnya saya kembali ke pasien-pasien saya dan juga para suster junior. Mereka perlu dibimbing agar tidak melakukan sesuatu yang kurang berarti. Masih banyak sekali pekerjaan dan pasien yang perlu dilayani.” ujarnya serius di balik senyum ringannya. Inilah kunci utama kesuksesan Anna, yaitu memanfaatkan waktu yang berharga untuk bekerja keras dan memberi lebih.

PUISI ANDA

TEMPAT BERSEKUTU

(oleh Theresia Irma Leksono)

Di Rumah Sakit ada perhatian
Ada doa, Ada kepedulian, Ada perawatan
Ada berbagi hidup, ada komunikasi, Ada pengertian
Karena itu rumah sakit adalah tempat bersekutu

Di rumah sakit kita bisa berbagi susah
Di rumah sakit kita bisa berbagi duka
Menangis dan berkeluh kesah
Membagi beban bersama

Kita bisa juga membagikan suka
Tertawa, bersyukur
Dan juga membagikan berkat dari Tuhan

Rumah sakit dapat menjadi tempat kita bersekutu

EDITORIAL
EDITOR
Stephanie Budiman
WRITERS
David Stevanov
Hendry Sugianto
Suhandy Yao
Yayah Farida

MARKETING & ADVERTISING
MARKETING MANAGER
Jasin Tanuwijaya

ONLINE PUBLICATION MANAGER
Darwin Sadeli

OPERATIONS MANAGER
Fonny Khoe

CHAIRMAN
Ivena Clarissa

THE GOOD NEWS
RUMAH SAKIT GETHSEMANE

Profil Staf: Suster Kepala Anna

“Kuncinya Adalah Kerja Keras dan Memberi Lebih dari Apa yang Bisa Kita Berikan”

“Maaf yah, telah membuat kalian menunggu lama. Barusan saya memberi briefing untuk para suster junior yang baru masuk minggu lalu, tiba-tiba ada pasien lama yang mendadak mengeluh kejang di bagian perutnya. Tertunda deh jadwal wawancara penting saya,” ujar Suster Kepala Anna disertai tawa ringan.

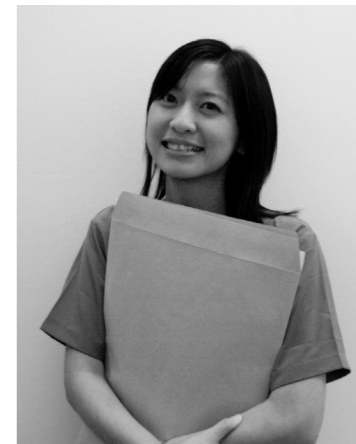
Dia bernama lengkap Anna Maria Mangowal yang dalam kesehariannya kerap dipanggil Suster Anna. Parasnya manis dihiasi dengan senyum tipis di wajahnya yang serius yang akan segera menginjak usia ke 28 tahun ini. Ia terlihat begitu bersemangat dan sedikit tergesa-gesa ketika menyapa kami di suatu siang yang sibuk di rumah sakit Gethsemane.

Lahir di Jakarta pada tgl 11 April 1981 dari ayah, Stefanus Rudi Mangowal yang adalah seorang pegawai negeri di Manado, menikahi Widya Maria Kapugu yang adalah teman masa kecilnya. Setelah menjalin hubungan selama 5 tahun akhirnya mereka menikah. “Papa saya itu sangat sangat mencintai mama, dulu dia sering mengulang-ngulang cerita bagaimana dia menaklukkan hati mama dengan getolnya karena sudah naksir dari kecil katanya. Tapi saya tidak pernah bosan mendengar cerita yang sama berulang-ulang. Karena mama itu cantik waktu muda maka banyak yang

mengejar-ngejar. Sekarang juga masih cantik, koq walau usianya sudah hampir 60 th” seru Anna sambil tertawa renyah mengenang orang tuanya yang tinggal di Jakarta saat ini. Sementara ia sendiri tinggal di daerah Bishan.

“Namun ada satu hal yang sangat melekat di hati saya, yaitu cinta mereka yang kuat di saat harus melewati badai dalam rumah tangga mereka. Saat dimana saya harus kehilangan kakak saya. Itu adalah ujian yang paling berat yang harus kami hadapi. Di sanalah saya melihat kekuatan cinta mereka” ujarnya sambil tersenyum lirih.

Andreas Rustam Mangowal sangat mirip dengan ayahnya, penuh kasih sayang namun tegas sekalipun usianya masih sangat belia saat itu. Hanya berbeda 3 tahun dengan Anna, namun sangat dewasa dibanding usianya. Sebagai anak tertua ia bertugas menjaga dan membimbing adiknya, sesuatu yang sangat mudah ia lakukan karena ia sangat menyayangi Anna. Mereka sangat dekat dan selalu terlihat berdua kemana-mana. “Suatu kali saya diganggu oleh satu orang teman dan kakak langsung datang meninjau pipi anak itu yang langsung kabur memanggil mamanya. Saya sangat kagum terhadap Kak Andre sebagai superhero saya. Ada Kak Andre mereka tidak berani mengganggu saya lagi.” kenang Anna.



Suster Kepala Anna

Namun tiba-tiba semua keadaan berubah ketika Andre harus masuk ICU karena pendarahan di otaknya akibat jatuh. Saat itu usia Anna baru 10 tahun. Kakaknya yang bertubuh lebih tinggi memaksa ingin memanjat rumah pohon di hutan kecil dekat rumah mereka. Rupanya kayu pohon itu tidak kuat menahan beban tubuhnya, tiba-tiba ia terjatuh dan kepalanya mengenai sebuah batu besar. “Saya panggilan Kak Andre namun tidak menjawab lagi, saya takut sekali kalau kak Andre meninggal.” kenangnya.

Di rumah sakit dokter mengatakan bahwa telah terjadi pendarahan di otak. Pada saat itu Anna belum mengerti bahwa pendarahan itu sangat berbahaya bagi seseorang. “Dua minggu kakak di rumah sakit dan saya setiap hari menjenguknya. Sampai akhirnya Kak Andre meninggal. Saya pikir kejadian inilah yang membuat saya merasa dekat dengan rumah sakit, bukan membuat saya trauma namun

malah mendorong saya untuk melakukan sesuatu yang tidak bisa saya lakukan saat itu.” Hal inilah yang membuat Anna bertekad menjadi seorang suster. Namun, kehilangan Andreas membuat ibunya begitu tertekan dan hampir depresi sehingga diputuskan mereka sekeluarga pindah ke Jakarta untuk memulai kehidupan baru. Disana Anna meneruskan pendidikan di SMAN 8 sampai akhirnya mendapatkan beasiswa melanjutkan pendidikan di NUS untuk Bachelor of Science jurusan Nursing. Sesuai cita-citanya.

Setelah lulus kuliah 5 tahun yang lalu, Anna mulai praktik di Rumah Sakit Gethsemane sebagai Suster Junior. Idealismenya menuntun dirinya untuk bekerja di rumah sakit ini karena didengarnya bahwa disinilah sering dibantu pasien-pasien yang kurang mampu. “Saya dari dulu tidak mimpi mau bekerja di rumah sakit yang besar dan terkenal, mimpi saya adalah menolong orang-orang yang sakit, baik itu orang yang kaya ataupun kurang mampu. Ternyata keinginan tulusnya dan usaha kerasnya tidak sia-sia sampai menuntunnya menjadi seorang Suster Kepala yang disegani di Gethsemane.

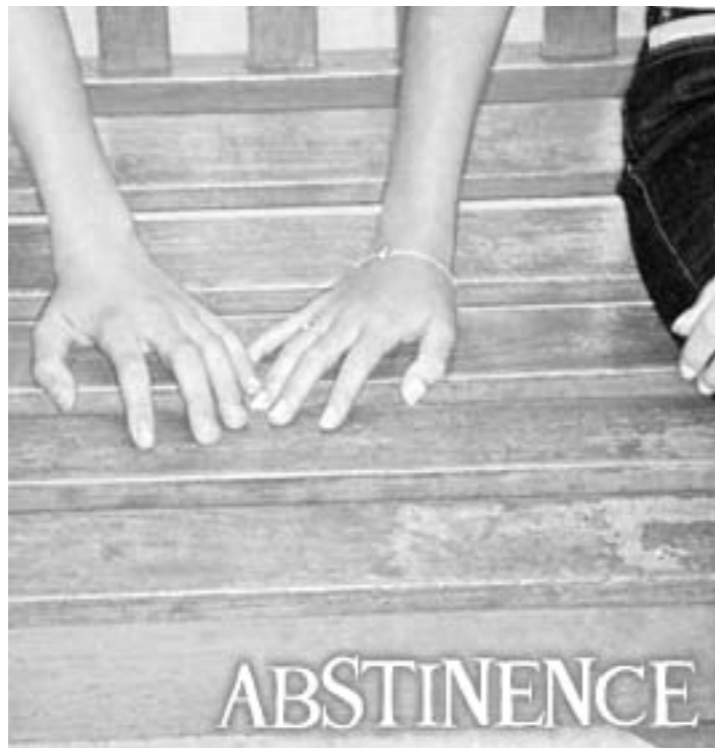
“Kuncinya adalah kerja keras dan memberi lebih dari apa yang bisa diberikan,” ujarnya dengan penuh kesungguhan membuat saya trauma namun (bersambung ke halaman 4)

Remaja, Sex, dan Kondom

Kata “Sex” sudah bukan suatu kata yang tabu lagi di kalangan remaja di abad ke-21 ini. Di kota-kota maju di seluruh dunia, usia remaja yang mulai meng-eksplor seksualitasnya menjadi semakin muda, tidak terkecuali kota Jakarta ataupun Singapura. Sudah bukan rahasia lagi kalau banyak pelajar-pelajar yang sudah tidak perawan lagi di usia 16 tahun atau bahkan lebih muda. Beberapa waktu yang lalu di koran dimuat berita tentang ayah termuda yang baru berusia 13 tahun; juga ada kejadian gadis yang hamil di usia 9 tahun.

Trend seperti ini adalah hal yang disadari oleh pihak pemerintah ataupun organisasi religius lainnya. Pihak-pihak religius menanggapi kemerosotan moralitas di zaman ini dengan serius. Permasalahannya adalah, bagi kaum-kaum yang tidak beragama atau free-thinker, sex sudah menjadi suatu hak atau kegiatan yang sebanding dengan makan, minum, tidur, dan tidak perlu lagi memikirkan isu seperti moral. Sedihnya, pemikiran kaum non-religius ini juga kadang menjadi dasar bagi kaum muda Kristen untuk mulai ‘mencoba’.

Kenapa kemerosotan moral begitu dirasakan oleh masyarakat masa kini, terutama di kota-kota yang lebih maju? Salah satu faktor yang dominan adalah pengaruh media massa. Input-input yang didapati dari film-film hollywood, internet sebagai sumber informasi (yang baik dan buruk), networking tool seperti Friendster, Facebook, adalah jendela bagi para kaum remaja untuk mendapatkan informasi-informasi bersangkutan dan memacu mereka untuk



mencoba. Dunia ini adalah satu Global Village, ada satu perkataan yang mengatakan: “It takes the entire village to raise a child, who is raising yours?” Ketika anda tidak berada di rumah dan internet rumah menyala, siapakah yang mendidik remaja anda?

Meningkatnya jumlah remaja yang sexually active, secara langsung juga berakibatkan meningkatnya penderita STD (Sexual Transmitted Disease) di kalangan pelajar berusia belasan. Dengan demikian masalah kesehatan ini akhirnya mulai menjadi masalah yang disoroti oleh pemerintah, dan juga dunia. Solusi yang terpikirkan dan yang paling banyak ditawarkan adalah: Kondom.

Apakah Kondom benar-benar merupakan solusi yang terbaik?

Dr. Tony yang mewakili suatu NGO mengatakan tidak. Hal ini beliau jelaskan dari tiga aspek yang berbeda.

Pertama, STD tidak terbatas pada alat kelamin saja

Secara ilmiah di dalam lingkup laboratorium memang bisa dibuktikan bahwa kondom mampu membatasi ruang gerak virus. Akan tetapi kondom tidak bisa menutupi seluruh badan manusia. Banyak sekali STD yang bisa menular karena kontak kulit ataupun mulut, antara lain Syphilis, sehingga dengan menggunakan kondom sekalipun, STD tersebut tetap bisa menular.

Sebaliknya, orang-orang sering salah kaprah kalau dengan menggunakan kondom maka mereka bisa bebas melakukan hal-hal tertentu sehingga malah meningkatkan kemungkinan terjangkitnya STD. Hal ini setara dengan kenapa di negara barat, orang-orang yang terjangkiti penyakit kanker kulit makin meningkat lebih dari 100% setelah ditemukan Sun Block: karena mereka mengira Sun Block itu segala-galanya dan berada di bawah

matahari lebih lama bahkan setelah khasiat SunBlock itu lewat.

Kedua, standar pengukuran kesuksesan kondom

Banyak sekali research sosial yang mengatakan bahwa himbauan-himbau kepada anak-anak untuk tidak melakukan sex di usia dini itu tidak akan berhasil. Sex Abstinence is impossible, karena itu yang diencourage adalah Safe Sex, yakni dengan menggunakan kondom.

Bagaimana mereka menguji ketidakberhasilan program Sex-Abstinence? Test casenya adalah, berapa anak yang gagal menahan diri dan akhirnya mencoba. Karena angkanya cukup tinggi, maka dikatakan program ini tidak berhasil.

Bagaimana mereka menguji keberhasilan program Safe-Sex? Test casenya adalah, berapa anak yang menggunakan kondom ketika pertama kali mereka melakukan sex. Karena angkanya tinggi, maka dikatakan program ini berhasil.

Akan tetapi kesimpulan yang dipakai untuk menilai berhasil atau tidak berhasilnya kedua program ini menggunakan parameter yang salah. Sex Abstinence sekalipun dinilai gagal, tetapi mampu mendorong lebih ke belakang usia anak yang melakukan sex di usia dini. Safe-Sex dinyatakan berhasil, tetapi pada kenyataannya, setelah pertama kali, kebanyakan anak-anak kemudian berhenti menggunakan kondom. Hal

(bersambung ke halaman 4)

Sekilas Mengenai Kanker

Apakah yang kita ketahui mengenai penyakit mematikan ini? Statistik mencatat bahwa kanker telah menelan lebih dari setengah juta korban jiwa di Amerika Serikat hanya pada tahun 2008.

Apakah Kanker Itu?

Kanker adalah pertumbuhan sel tubuh yang tidak normal melalui pembelahan sel yang tidak terkendali, menginfiltrasi, menekan jaringan tubuh sehingga akan mempengaruhi fungsi organ tubuh. Pertumbuhan yang tidak terkendali tersebut disebabkan kerusakan DNA, menyebabkan mutasi di gen vital yang mengontrol pembelahan sel. Beberapa buah mutasi mungkin dibutuhkan untuk mengubah sel normal menjadi sel kanker.

Jenis-jenis Kanker

Ada lebih dari 100 jenis kanker yang diketahui. Yang paling sering dijumpai adalah kanker payudara, kanker paru-paru, kanker kulit, kanker usus dan kanker prostat. Semua kanker bermula dari sel, bentuk kehidupan yang terkecil dan paling mendasar. Untuk mengerti kanker, perlu diketahui proses terjadinya dari sel normal menjadi sel kanker.

Terjadinya Sel Kanker

Tubuh kita terdiri dari bermacam2 sel. Sel-sel ini bertumbuh dan membelah diri dengan teratur dan membuat sel-sel baru yang diperlukan untuk menjaga kesehatan tubuh. Ketika sel menjadi tua atau rusak, mereka mati dan ditukar dengan sel baru.

Tetapi terkadang proses ini

tidak berjalan semestinya. DNA dalam sel bisa menjadi cacat atau berubah mengakibatkan mutasi yang mempengaruhi pertumbuhan dan pembelahan sel yang normal. Ketika ini terjadi, sel tidak mati seperti seharusnya dan sel baru membentuk dimana tubuh tidak membutuhkannya. Sel tambahan ini dapat membentuk segumpal tisu tubuh yang dikenal sebagai tumor.

Dua Jenis Tumor

Dua macam tumor adalah tumor jinak dan tumor ganas. Tumor Jinak bukan kanker. Dia dapat dibuang dan pada umumnya tidak akan tumbuh kembali. Sel dalam tumor jinak tidak menyebar ke bagian tubuh lainnya. Tumor ganas adalah kanker. Sel dalam tumor ini dapat menyerang tisu tubuh disekitarnya dan menyebar ke bagian tubuh lainnya. Penyebaran kanker dari satu bagian tubuh ke bagian lainnya disebut metastasis. Adapun kanker yang bukan dari tumor, yaitu leukemia, kelebihan sel darah putih di dalam sum-sum tulang.

Penyebab dan Pencegahan Kanker

Kanker terbentuk setahap demi setahap akibat dari kombinasi faktor berhubungan dengan lingkungan, gaya hidup dan gen turunan. Para ilmuwan memperkirakan 80% dari semua kanker berhubungan dengan penggunaan tembakau, apa yang kita makan, dan lebih sedikit karena ter-ekspos dari radiasi dan bahan kimia ataupun agen penyebab kanker lainnya di lingkungan dan tempat kerja.

Dengan ini banyak faktor risikonya dapat dihindarkan

dengan catatan bahwa sebagian orang lebih sensitif pada faktor resiko tersebut dibanding yang lain.

Tembakau

Penggunaan tembakau seperti merokok, mengunyah tembakau, dan berada secara rutin dalam lingkungan yang tercemar asap dari tembakau adalah penyebab utama kanker. Walaupun sudah umum bahwa penggunaan tembakau menyebabkan kanker paru-paru, banyak orang tidak sadar bahwa banyak tipe kanker lainnya juga terkait dengan penggunaan tembakau. Telah dipelajari bahwa merokok dapat meninggikan resiko akut leukemia, kanker di perut, ginjal, kelenjar (pancreas), kandung kencing, dan wanita yang merokok dapat meningkatkan resiko kanker rahim. Tembakau tanpa asap (yang dikunyah) menyebabkan kanker di mulut dan tenggorokan.

Menjauhi dampak tembakau adalah cara termudah untuk mencegah atau mengurangi resiko kanker. Bagi pengguna tembakau sebaiknya menghubungi organisasi setempat dimana adanya support group dan program2 yang membantu untuk membebaskan diri dari penggunaan tembakau.

Makanan

Pilihan makanan kita mempengaruhi kemungkinan mendapatkan kanker.

Untuk mengurangi resiko, dianjurkan untuk memiliki well-balanced diet – yaitu yang mengandung serat, vitamin dan mineral yang tinggi dan banyak buah dan sayur2an setiap harinya. Sebaiknya mengurangi daging ber-

lemak, telur, salad dressing, mentega dan minyak goreng.

Sinar Matahari

Radiasi dari ultraviolet dari matahari dapat merusak kulit dan menyebabkan kanker kulit. Sinar ultraviolet dari matahari mencapai puncaknya pada jam 11 pagi hingga jam 3 siang. Sebagai petunjuk, sebaiknya menghindari matahari pada saat bayangan kita terlihat lebih pendek dari tinggi kita.

Memakai topi atau berlen-gan panjang dapat membantu melindungi kulit dari sinar matahari. Sunscreens dengan nilai SPF (Sun Protection Factor) diatas 15 dapat menyaring sebagian besar dari sinar matahari yang dapat merusak.

Alkohol

Peminum berat alkohol memiliki kemungkinan lebih besar untuk mendapatkan kanker mulut, tenggorokan atau kerongkongan (esophagus) dan kanker payudara bagi wanita.

Penyebab Lainnya

Penyebab lainnya adalah pengaruh ekspos radiasi, zat kimia dan bahan tertentu seperti asbestos, dan gen turunan. Untuk informasi lebih lanjut mengenai penyebab and pencegahan kanker, kunjungi situs dibawah ini: <http://www.cancer.gov/cancer-topics/prevention-genetics-causes>

Disadur dari:
-www.cancer.gov
-<http://seniorhealth.about.com>
-www.oncolink.com
-<http://id.wikipedia.org/wiki/Kanker>
-www.detik.com