

PERNAHKAH Anda mengalami lelah dan lemas sepanjang hari? Padahal, sudah tidur dan beristirahat cukup, serta tidak melakukan aktivitas yang berat, tapi badan masih saja capai dan pegal-pegal. Bila Anda mengalami gejala tersebut selama berminggu-minggu atau berbulan-bulan, bisa jadi Anda mengalami sindrom kelelahan kronis atau *Chronic Fatigue Syndrome (CFS)*.

Bahaya Lelah Berkepanjangan



SM/dok

Dr Suryadi SpS dari RSUP dr Kariadi Semarang menjelaskan, CFS merupakan kelelahan ekstrim yang penyebabnya tidak jelas. Kelelahan yang dirasakan adalah sepanjang hari dan bertambah berat setelah melakukan aktivitas fisik ataupun mental. Disebut kronis karena gejala terus muncul antara tiga hingga enam bulan. Salah satu cirinya, mengantuk dan lelah di siang hari. Untuk membedakan apakah Anda mengalami kelelahan biasa atau CFS, apabila mengalami kantuk dan lelah yang berat lalu beristirahat atau tidur, lelah biasa akan hilang setelah beristirahat. Sementara lelah karena sindrom kronis, rasa capai tidak hilang meski sudah beristirahat.

getah bening pada leher, nyeri otot dan sendi-sendi, nyeri kepala, tidur tidak bisa lelap, dan kelelahan ekstrim lebih dari 24 jam setelah melakukan aktivitas fisik ataupun mental. Suryadi mengatakan, CFS juga berhubungan dengan psikis. Awalnya mengalami gangguan cemas dan nyeri ringan. Karena tak kunjung sembuh, merasa putus asa lalu depresi. CFS juga dipicu berbagai faktor kombinasi. Selain itu, CFS juga memiliki gejala mirip dengan fibromyalgia, yakni nyeri dan kelelahan otot dan sendi. Meskipun penyebabnya secara umum belum jelas, beberapa yang menjadi pemicunya adalah infeksi virus, gangguan sistem imun, dan ketidakseimbangan hormon (pada wanita, seperti menstruasi tidak lancar atau menopause). Pada beberapa orang, mereka mengalami gejala CFS setelah terinfeksi virus. Sementara beberapa faktor

risiko pemicu CFS adalah usia, gender, dan stres. Meskipun bisa menyerang pada segala usia, CFS banyak ditemui pada usia 40-50 dan penderita lebih banyak wanita. "Untuk memastikan apakah Anda benar-benar menderita CFS, perlu dilakukan serangkaian pemeriksaan, yang meliputi pemeriksaan gangguan tidur serta memeriksa gangguan kesehatan lainnya. Karena CFS merupakan salah satu jenis gangguan yang umumnya diderita pasien anemia, diabetes, dan gangguan tiroid," papar Suryadi. **Terapi Pengobatan** Lebih lanjut ia menjelaskan, pemeriksaan berikutnya adalah apakah terdapat gangguan jantung dan paru-paru, karena dua jenis gangguan itu bisa mengakibatkan penderita mengalami kelelahan yang berlebihan. Terakhir pemeriksaan kejiwaan, karena beberapa jenis gangguan kejiwaan pun salah satu tan-

danya adalah *fatigue* atau kelelahan, seperti depresi, gangguan cemas, bipolar, dan skizofrenia. Pengobatan atau terapi untuk pasien CFS adalah dengan cara mengobati atau menghilangkan gejala-gejala yang ada. Bagi yang memiliki faktor psikosomatis, maka yang diobati adalah gangguan psikis yang dialami. Jika yang mengalami nyeri pada sendi-sendi, diberikan obat untuk mengatasi nyeri sendi. Karena itu, jenis obat-obatan yang biasanya diberikan pada pasien CFS merupakan obat antidepresan, antinyeri, dan vitamin. Kemudian, terapi jangka panjang untuk pasien CFS, meliputi pendekatan dengan kombinasi terapi kognitif dan olahraga ringan. "Penting juga untuk meningkatkan kualitas hidup lewat pola hidup sehat. Pola makan teratur, olahraga teratur dan teratur, istirahat dan tidur cukup," imbuhnya. (Irma Mutiara Manggia-58)

Jangan Sepelekan Nyeri Haid

Oleh **Dr Indra Adi Susianto Msi Med SpOG**
RSIA Anugerah Semarang

Nyeri haid atau dismenorhea adalah masalah yang sering terjadi pada wanita. Nyeri haid sendiri dibagi menjadi dua, yaitu dismenorhea primer dan dismenorhea sekunder. Keduanya bisa terjadi secara akut (berlangsung tidak kurang dari tiga bulan), kronis (lebih dari tiga bulan dan terus-menerus) ataupun hilang timbul (*reccurent*). Dismenorhea bisa terjadi sejak awal haid (saat *menarche*) yang disebut dismenorhea primer atau dismenorhea sekunder. Nyeri yang dirasakan bisa sangat panjang dimulai menjelang sampai selesai haid (7-9 hari). Apabila dismenorhea sekunder tidak ditangani secara menyeluruh sering kali berakibat timbulnya *dyspareunia* atau nyeri saat berhubungan intim.

Jika terjadi demikian, dokter akan melakukan pemeriksaan awal dan pemeriksaan fisik. Apabila ditemukan kecurigaan maka akan dilanjutkan dengan pemeriksaan tambahan seperti USG dan laboratorium darah atau laboratorium dari air kencing. Jika pemeriksaan tambahan itu masih dirasakan kurang, dokter akan menyarankan pemeriksaan lebih canggih seperti CT-Scan ataupun MRI. Pemeriksaan akan dilakukan tidak hanya pada organ kandungan, tetapi juga organ vagina, organ kandung kencing, organ traktus digestif seperti usus besar, rectum serta otot-otot area panggul.

Pencegahan Nyeri pada area panggul sering kali disebabkan oleh infeksi. Infeksi ini bisa disebabkan oleh bakteri seperti *chlamydia trachomatis*, baik aerob maupun an-aerob yang sering berawal dari organ kandung kencing. Nyeri karena infeksi ini berawal dari keputihan yang mengganggu dan sangat mudah dideteksi dari pemeriksaan awal berupa nyeri saat organ kandungan disentuh oleh dokter di area perut bagian bawah dan disertai dengan demam. Sementara nyeri haid yang disebabkan oleh kista ovarium yang terjadi secara akut disebabkan oleh kista ovarium itu terpuntir dan menyebabkan ikut terpuntirnya juga saluran telur, sehingga bisa meny-

babkan organ indung telur menjadi oedema (bengkak), iskemia (kekurangan pasokan oksigen darah), dan akhirnya rusak atau nekrosis. Nyeri haid akut ini bisa saja terjadi di dua sisi, tergantung pada tempat terpuntirnya kista. Apabila nyeri akut ini terjadi, tindakan laparotomi untuk penanganan kista harus segera dilakukan demi mencegah kerusakan organ indung telur yang permanen. Kerusakan indung telur permanen akan menyebabkan tidak bisanya lagi wanta itu mengeluarkan sel telur alias mandul. Menurut penelitian, nyeri haid yang kronis terjadi pada wanita usia 30-an. Nyeri haid kronis disebabkan bukan hanya organ kandungan, melainkan juga gangguan dari otot, saluran kencing, dan organ usus. Dari penelitian di United Kingdom, 35% nyeri haid kronis disebabkan oleh kista endometriosis, 32% disebabkan oleh perleketaan organ kandungan dengan area usus, 24% disebabkan oleh adenomyosis (pembengkakan rahim), dan sisanya disebabkan oleh penyempitan saluran rahim (*cervical stenosis*), gangguan otot, dan lain-lain. (58)



SM/dok

Andalkan Kemeriahan Acara pada MC



Bagas

Bayangkan jika sebuah acara tak dipandu oleh pembaca acara atau *master of ceremony (MC)*. Tentu acara menjadi tak teratur bahkan berantakan.

Oleh **Dhaneswari Tiara**

Di sinilah peran seorang MC sebagai *The King of The Programme*, yang bertanggung jawab atas berjalannya sebuah acara. Tak hanya itu, MC pun satu-satunya orang yang mampu menjadi komando tamu undangan untuk bertepuk tangan, bernyanyi bersama, dan kegiatan lainnya. Pentingnya peran MC dalam sebuah acara tentu menjadikan proses memilih seorang MC begitu krusial. Agar tak kecewa dalam memilih pemandu acara yang tepat, lima MC ini siap berbagi tips! Kezia Maya yang sudah berpengalaman memandu berbagai acara sejak 2005 ini menyarankan untuk memilih MC yang dapat menyesuaikan acara. "Pilihlah MC yang bisa menyesuaikan konsep acara, baik formal maupun informal. Selain itu pilih MC yang sudah cukup lama berkarier dan berpengalaman dalam berbagai *event*," saran pemilik akun *instagram @keziamayamc* ini. Pembaca acara yang juga merangkap sebagai penyanyi berbagai genre mulai dari

Indonesia, barat, dan Mandarin ini menuturkan peran penting seorang MC. "Seorang MC adalah *The King of The Programme* yang bertanggung jawab memastikan acara berjalan sesuai dengan waktu dan urutan yang sudah ditetapkan. MC juga harus dapat menjaga antusiasme, gairah, dan kemeriahan suasana serta menjadi pemimpin untuk memberikan komando tepuk tangan sebagai apresiasi kepada pengisi acara," jelas Kezia Maya. Bagi Ming Ming, MC sekaligus pemilik Mingis EO-MC-Singer yang juga debut sejak 2005 ini menyarankan memilih seorang MC berdasar reputasinya. "Pilih MC yang memiliki pengalaman dan jam terbang tinggi. Pastikan reputasinya sebagai seorang MC baik, diakui para vendor, dan tidak bermasalah dengan vendor lain dan klien sebelumnya. Yang terpenting pilih MC yang sesuai dengan budget, karena setiap MC memiliki standar minimum masing-masing," ujar pemilik akun *instagram @warningshun* yang juga ahli menyanyikan lagu Mandarin dengan fasih ini. Ming-ming yang humoris, kocak, dan penuh semangat ini juga menekankan pentingnya seorang MC di sebuah acara. "MC bukanlah pembaca susunan acara, namun seorang yang harus ahli dalam membawakan dan membangun suasana sejak awal hingga akhir acara. MC juga bertanggung jawab agar hadirin dapat tertarik dan

mengikuti alur acara dengan nyaman, bahkan jika acara ada kendala teknis. MC harus mampu berkata-kata untuk mengalihkan perhatian dengan materi yang sesuai," ujar MC kondang yang menerima segala macam *job event* ini. **Pilih yang Berkualitas** Sementara itu, Ferry Koesoema yang terjun di dunia MC sejak 2008 menyarankan untuk memilih MC yang berpenampilan menarik. "Pilihlah MC yang *good looking*, sanggup berpenampilan, dan berbusana dengan baik. Langkah selanjutnya kenallilah MC yang telah dipilih lebih dekat agar ada hubungan yang baik antara penyelenggara dan pemimpin acara," saran spesialis MC dan penyanyi Mandarin Kota Semarang ini. Ferry juga fasih berbahasa Mandarin, Inggris, dan Indonesia ini fokus memandu acara pernikahan, pertunangan, *gathering*, dan arisan perkumpulan Tionghoa. Ferry menambahkan, MC adalah penentu suasana acara. "Tanpa MC sebuah pesta akan berjalan tanpa arah, MC juga menentukan suasana akan elegan atau meriah," ujar pemilik akun *instagram @ferrykoesoema_semarang* ini. Bagi Bagas, MC sekaligus pemilik Bintang EO dan Djanur Eo yang sudah malang melintang di dunia MC sejak 1990 ini, turut membagikan tips memilih MC. "Pilihlah MC yang memiliki kualitas,

bersuara bagus, bicara yang menarik, materi bicara yang tepat dan menyenangkan, serta penampilan mengesankan," ujar pemilik akun *instagram @bagassbagus* ini. Bagas yang juga seorang pengajar MC dan *public speaking* ini menuturkan, kehadiran MC dalam sebuah acara adalah mutlak. "MC mutlak ada bahkan di acara sekecil apa pun," tutur Bagas yang tak hanya jago bernyanyi namun juga berpengalaman membawakan semua jenis acara tersebut. Sementara Marcell Aditya, MC kenamaan di Semarang memilih MC harus disesuaikan antara karakter MC dan tema acara. "Sesuaikanlah tema dengan karakter MC, selain itu lihatlah pengalaman dan jam terbangnya. Pastikan MC komunikatif dan menyenangkan serta memiliki kepribadian yang baik," kata pemilik akun *instagram @marcell_aditi* ini. MC sekaligus penyanyi ini menuturkan, MC adalah jantung acara. "Seorang MC merupakan jantung dari acara yang memandu jalannya setiap detail acara sejak awal hingga akhir. Jika ada hal di luar rencana, MC harus mengendalikannya dan membuat keadaan menjadi kondusif dan sempurna. MC juga merupakan pencipta suasana sesuai dengan konsep yang diinginkan klien," tutur MC yang fasih berbahasa Indonesia, Mandarin, dan Inggris ini. (58)



Ferry Koesoema

SM/dok



Marcell Aditya

SM/dok



Ming Ming

SM/dok



Kezia Maya

SM/dok