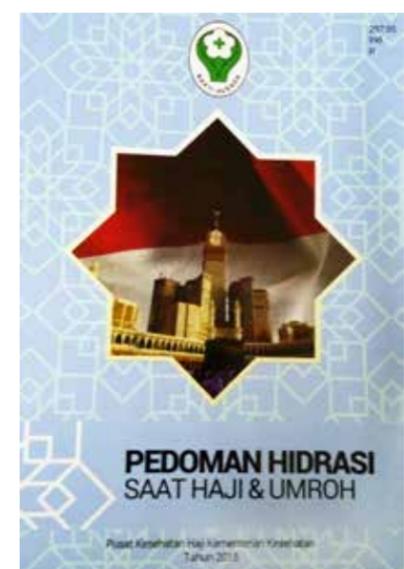


PELUNCURAN BUKU PANDUAN HIDRASI SAAT HAJI DAN UMROH



Menjelang keberangkatan jemaah haji ke tanah suci tahun 2015, Pusat Kesehatan Haji Kementerian Kesehatan meluncurkan Buku 'Pedoman Hidrasi Saat Haji dan Umroh' beberapa waktu lalu di Jakarta. Buku ini ditujukan untuk para tenaga kesehatan dalam membina kesehatan jemaah haji agar dapat terhindar dari dehidrasi akibat perbedaan suhu dan kelembaban di tanah suci yang berbeda dengan Indonesia. Perbedaan kondisi cuaca yang ekstrim tersebut dapat memperburuk kondisi dehidrasi sehingga menimbulkan kondisi-kondisi fatal, seperti heat stroke.

"Buku pedoman ini merupakan hasil kajian dan keputusan bersama antara Kementerian Kesehatan dan IHWG. Pasca peluncuran buku ini, kami dapat melakukan kajian status hidrasi pada jemaah saat melakukan ibadah haji dan umroh, dan melihat apakah status hidrasi tersebut terkait dengan angka kesakitan atau kematian

jemaah yang nantinya akan dievaluasi setiap tahunnya oleh Puskes haji," papar Dr. dr. Budi Wiweko, SpOG(K) selaku Ketua Indonesia Hydration Working Group (IHWG).

Selanjutnya, Dr. dr. Fidiansjah, SpKJ, MPH memaparkan hal yang tidak pernah diprediksi oleh para jemaah haji maupun umroh Indonesia adalah perbedaan cuaca dan iklim yang sangat ekstrim serta kebutuhan cairan yang sangat diperlukan karena terkait dengan kondisi ekstrim tersebut. Target pertama buku ini adalah petugas kesehatan (Tenaga Kesehatan Haji Indonesia/TKHI) yaitu yang mendampingi jemaah atau petugas kloter, dan yang kedua adalah kelompok pendamping jemaah selama di tanah suci. Diharapkan tenaga kesehatan dapat memberikan edukasi kepada jemaah agar tidak terjadi dehidrasi, baik pada jemaah yang sehat, lanjut usia maupun jemaah dengan penyakit tertentu yang berisiko tinggi

"Selain itu, ada beberapa risiko menyebabkan seseorang menjadi risiko tinggi 'jatuh' ke dalam kondisi kesehatan, dan jemaah terbagi ke dalam 3 kategori yaitu lanjut usia (> 60 tahun); memiliki penyakit tertentu (hipertensi, diabetes); dan kombinasi keduanya yaitu usia > 60 tahun dan memiliki penyakit. Kelompok yang terakhir adalah yang terbanyak yaitu 54%," jelas Kepala Puskes haji ini lebih lanjut.

Survei mengenai kejadian dehidrasi pernah dilakukan pada 112 jemaah haji Indonesia yang pernah dirawat di BPHI (Balai Pengobatan Haji Indonesia) Mekkah dan Madinah selama pra dan pasca armina tahun 2014. Hasil survei ini menunjukkan sebanyak 50,9% jemaah mengalami dehidrasi yang didasarkan pada hasil pemeriksaan warna urin (kualitatif) dan berdasarkan berat jenis urin (kuantitatif) terdapat 19,5%. Selanjutnya, dr. Agung Frijanto, SpKJ menjelaskan hampir 70% jemaah

berusia lanjut dan kondisi demensia yang dialami diperberat dengan kondisi dehidrasi. Kematian jemaah haji Indonesia tahun 2014 disebabkan oleh penyakit kardiovaskular (50%), penyakit saluran pernapasan (16,6%), defisiensi nutrisi (11,11%), gejala klinik dan laboratorium abnormal (11,11%), dan penyakit infeksi (5,56%).

"Pada usia lanjut, secara fisiologis persepsi haus sudah berkurang sehingga mereka merasa tidak perlu minum. Hal ini yang justru menimbulkan dehidrasi dan memperberat penyakit bawaannya. Itu sebabnya para tenaga kesehatan dapat memberikan edukasi sejak dari dilakukannya manasik haji."

Faktor lain yang tidak kalah penting adalah lama penerbangan yakni sekitar 10 jam. Dalam penerbangan tersebut jangan lupajuga untuk konsumsi air minum untuk mencegah terjadinya dehidrasi setibanya di tanah suci. Hal ini

dijelaskan oleh dr. Purwita Wijaya Laksmi, SpPD-KGer. "Hindari minuman yang mengandung kafein yang justru memicu timbulnya dehidrasi dan bila memungkinkan, minum terjadwal dan terbagi, misalnya antara waktu sholat dan antara waktu makan utama."

Tak hanya itu, buku setebal 98 halaman ini juga berisikan informasi seputar fisiologi hidrasi, patofisiologi dehidrasi, proses adaptasi tubuh, faktor-faktor yang memengaruhi status hidrasi, deteksi dini, dan tata laksana gangguan hidrasi pada jemaah, serta contoh beberapa kasus penyulit pada dehidrasi.

Health Marketing Manager Danone Aqua, dr. Aninda Perdana, BMedSc, juga menambahkan, "Danone AQUA sangat mendukung proses pembuatan buku pedoman ini karena hidrasi sangat penting dalam ibadah haji dan umroh agar mereka mampu melaksanakan ibadah tanpa terganggu dengan masalah kesehatan." HA