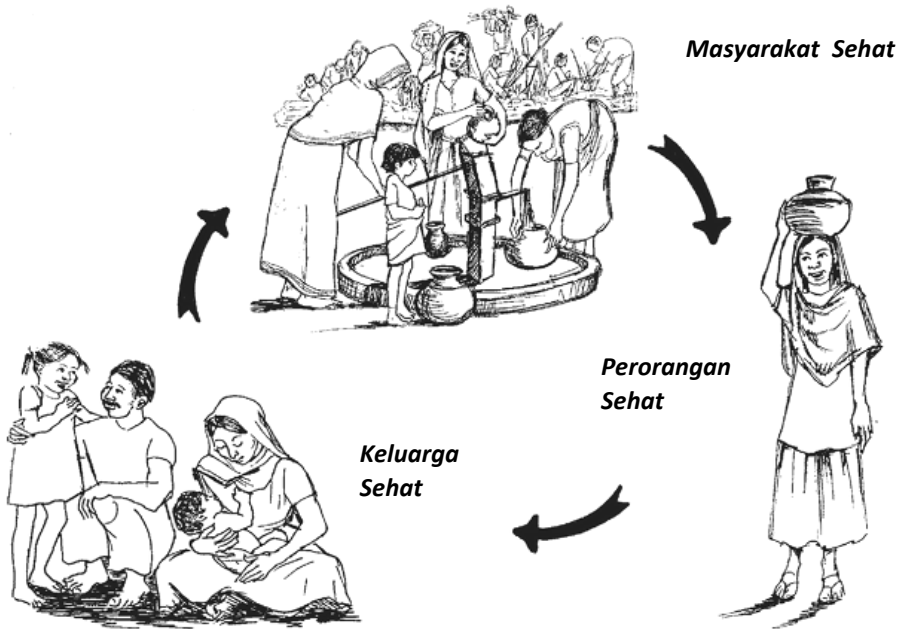


Bab X

Hidup Sehat



- Kebersihan diri
- Kebersihan lingkungan
- Kebutuhan khusus untuk perempuan
- Berjuang untuk perubahan

Sebagian besar isi buku ini menjelaskan tentang beberapa masalah kesehatan dan bagaimana mengatasinya. Tetapi, banyak masalah kesehatan yang dapat dicegah dengan gizi makanan yang baik, kebersihan, istirahat, dan memenuhi kebutuhan dasar seorang perempuan. Jadi dalam bab ini kami akan menjelaskan beberapa hal yang dapat dilakukan seorang perempuan, keluarganya, dan kelompok masyarakatnya untuk mencegah suatu penyakit.

Tidak mudah bagi seorang perempuan untuk mencegah suatu penyakit. Walaupun mereka telah melakukan banyak hal untuk menjaga keluarga dan lingkungannya tetap sehat, banyak perempuan memiliki kesulitan untuk mencari waktu, memiliki tenaga, dan biaya untuk memenuhi kebutuhannya sendiri. Ketika seorang perempuan diajarkan untuk mengutamakan kepentingan orang lain terlebih dahulu dibandingkan dengan kepentingannya, mereka hanya memiliki sedikit waktu untuk merawat dirinya sendiri setelah mereka merawat keluarganya. Ketersediaan akan kebutuhan keluarga yang terbatas biasanya digunakan terlebih dahulu untuk suami dan anak-anaknya.

Dalam jangka panjang, mencegah suatu penyakit akan membantu mengurangi rasa nyeri dan stres sebelum hal itu muncul/terjadi. Tindakan ini tidak memakan banyak biaya dan waktu. Banyak orang lain yang menghabiskan banyak waktu, usaha, dan biaya, setidaknya di awal usaha mereka. Pencegahan penyakit dapat membangun kesehatan dan kekuatan bagi seorang perempuan, keluarga, dan kelompok masyarakatnya agar hidup bisa lebih mudah dan lebih baik di masa yang akan datang.

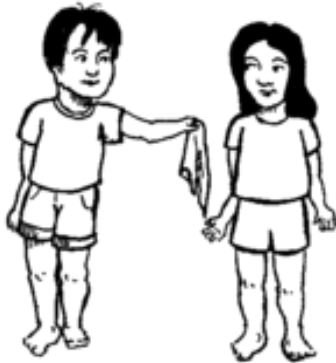
Kelompok masyarakat/lingkungan yang sehat akan membuat seorang perempuan tetap sehat. Perempuan yang sehat dapat merawat keluarganya dengan baik. Keluarga yang sehat dapat memberikan sumbangan banyak bagi lingkungannya.

Kebersihan

Banyak penyakit disebarkan melalui kuman yang ditularkan dari satu orang ke oranglain. Berikut ini adalah berbagai cara bagaimana kuman tersebut ditularkan:



- Dengan menyentuh orang yang sakit (terinfeksi kuman).



- Melalui pakaian, handuk, atau sprei



- Melalui udara. Sebagai contoh, ketika seseorang batuk, kuman dalam butiran-butiran kecil air liurnya dapat menyebar dan meng-infeksi (menularkan kepada) orang lain.







- Dengan mengkonsumsi makanan yang tercemar kuman/zat beracun .



- Melalui gigitan serangga atau binatang lain.

Berbagai masalah kesehatan ditularkan melalui bermacam-macam cara. Sebagai contoh, kuman TBC adalah kuman yang menyebar melalui udara. Kutu dan skabies disebarkan melalui pakaian dan sprei.

Kebersihan lingkungan, kebersihan rumah, dan kebersihan perorangan sangat penting untuk mencegah penyakit-penyakit ini dengan menghambat penyebaran kuman. Sebagai contoh:

			
<p>Seseorang yang ter-infeksi (tertular) parasit berak di luar rumah.</p>	<p>Kotoran/feses orang tersebut dimakan oleh babi.</p>	<p>Salah satu anak orang tersebut main bersama babi di luar rumah dan terkena kotoran tersebut.</p>	<p>Kemudian anak tersebut mulai menangis, ibunya berusaha menenangkannya dan membersihkan tangannya dengan rok yang dipakai. Ibu tersebut juga terkena kotoran pada tangannya.</p>

	
<p>Ibu yang sibuk dengan pekerjaan rumah kemudian memasak tanpa cuci tangan terlebih dahulu. Dia menggunakan roknya untuk mengangkat makanan yang panas, dia lupa bahwa roknya tidak bersih.</p>	<p>Keluarga tersebut kemudian makanan yang sudah disediakan. Pada akhirnya semua anggota keluarga tersebut menderita diare.</p>

Apa yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya penyakit dalam keluarga?

Jika semua keluarga mematuhi beberapa larangan berikut, penyebaran kuman dapat dicegah:

- Jika kita menggunakan toilet/kakus saat berak.
- Jika babi-babi tidak dibiarkan berkeliaran bebas.
- Jika ibu tidak menggunakan roknya untuk mengusap tangan anaknya dan kemudian menyentuh makanan.
- Jika ibu mencuci tangan terlebih dahulu setelah menyentuh anaknya dan sebelum menyiapkan makanan.

Kebersihan lingkungan/Sanitasi

Banyak masalah kesehatan dapat ditangani lebih baik di masyarakat. Ketika masyarakat bekerja bersama-sama untuk memperbaiki kebersihan lingkungan, semua orang akan merasakan manfaatnya.

Sebagai contoh:

Bekerja bersama untuk membangun sumber air bersih untuk minum dan memasak. Sumber air ini harus dekat dengan tempat tinggal mereka sehingga mereka mudah untuk mengambilnya.

Untuk tetap menjaga air untuk minum dan memasak agar tetap bersih:

- Jangan biarkan ternak mendekati sumber air tersebut. Bila perlu, bangunlah pagar di sekelilingnya.
- Jangan mandi, atau mencuci pakaian, mencuci alat rumah tangga dan alat makan dekat dengan sumber air.
- Jangan membuang kotoran/feses atau sampah dekat dengan sumber air tersebut.



Air minum yang bersih dapat membantu mencegah diare dan infeksi parasit lainnya.

Tampunglah sampah secara benar dan aman. Jika memungkinkan, kubur, bakar, atau busukkan sampah tersebut. Jika anda menguburnya, pastikan sudah cukup dalam agar hewan ternak dan serangga menjauh. Jika sampah berada di atas tanah, buatlah pagar di sekelilingnya dan tutupi dengan tanah untuk mengurangi jumlah lalat. Selain itu juga, buanglah sampah yang berbahaya atau beracun secara benar dan aman. Sebagai contoh, jangan membakar plastik di dekat rumah, karena asapnya dapat membahayakan tubuh, terutama bagi anak-anak, orangtua, dan orang sakit.

Gunakan sampah yang sudah membusuk untuk menyusurkan tanaman anda.

Buat air mengalir di daerah tempat mencuci, dan di lubang-lubang tanah, ban, ataupun bak terbuka. Malaria dan demam berdarah disebarkan melalui nyamuk, yang bertelur di air menggenang, jika memungkinkan, gunakan kelambu saat anda tidur.

Bekerja sama dengan masyarakat untuk membangun toilet/kakus. Lihat penjelasan berikut mengenai pembangunan toilet/kakus.

Bagaimana membuat toilet/kakus

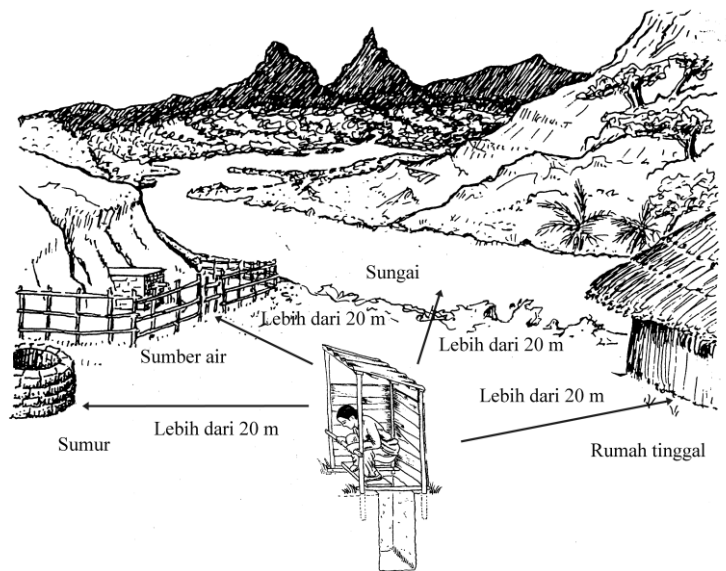


1. *Buatlah lubang di tanah dengan lebar $\frac{1}{2}$ meter, panjang $1 \frac{1}{2}$ meter, dan kedalaman 3 meter.*
2. *Tutuplah lubang tersebut dan berikan lubang di bagian tengahnya sekitar 20-30 cm.*
3. *Buatlah pelindung di sekitarnya dan atap dari bahan bangunan setempat.*

Untuk informasi lebih lanjut mengenai pembuatan toilet/kakus, liha buku terbitan Hesperian tentang 'Petunjuk bagi Masyarakat untuk Menjaga Kesehatan Lingkungan'.

Setelah menggunakan toilet/kakus, masukkan buah jeruk sedikit, tanah, atau abu ke dalam lubang yang ada untuk mengurangi bau yang keluar dan mengusir lalat pergi.

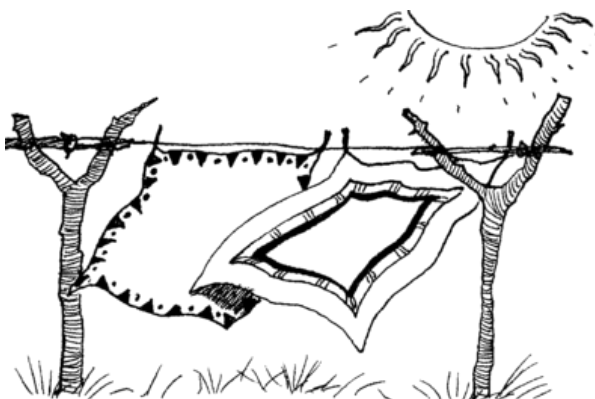
Untuk keamanan, toilet/kakus yang dibangun harus berjarak paling sedikit 20 meter dari pemukiman penduduk, sumur, mata air, dan sungai. Jika toilet/kakus terpaksa harus dibangun dekat dengan tempat masyarakat mengambil air, usahakan agar toilet/kakus tersebut berada di bawah aliran sungai.



Kebersihan rumah

Karena setiap anggota sangat mungkin untuk bersentuhan satu sama lain, akan sangat mudah bagi kuman penyakit untuk menyebar dan menyebabkan sakit pada seluruh anggota keluarga. Sebuah keluarga akan memiliki resiko rendah terkena suatu penyakit apabila:

- Mencuci alat makan dan alat masak dengan sabun (atau abu bersih) dan air bersih setelah digunakan. Jika memungkinkan, biarkan benda-benda tersebut dikeringkan di panas matahari.
- Bersihkan ruangan rumah sesering mungkin. Anda harus sering menyapu dan mengepel lantai rumah, dinding, dan di bagian bawah perabot rumah seperti kursi dan meja. Tutuplah celah-celah dan lubang yang terdapat pada lantai atau dinding yang menjadi tempat bersembunyiya kecoa, tungau, dan kalajengking.
- Gantung dan bentangkan sprei di panas matahari untuk membunuh parasit dan tungau.



Sinar matahari dapat membunuh berbagai kuman yang menyebabkan penyakit.

- Jangan membuang ludah di lantai. Jika anda batuk atau bersin, tutuplah mulut anda dengan lengan, kain, atau sapu tangan. Kemudian jika memungkinkan, cucilah tangan anda.
- Buanglah sampah rumah tangga dengan baik. Ajari anak-anak untuk menggunakan toilet/kakus atau untuk mengubur kotorannya, atau paling tidak saat mereka berak, mereka pergi ke tempat yang agak jauh dari sumber air penduduk, terutama yang digunakan sebagai air minum.

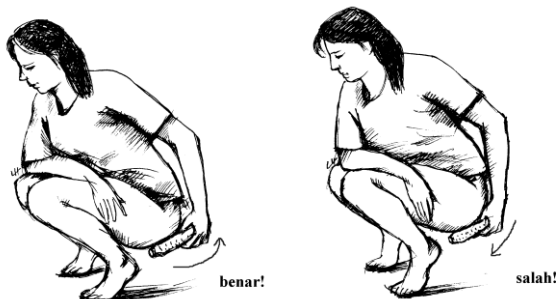


Jika anak-anak atau hewan membuang kotoran dekat dengan rumah, segera bersihkan.

Kebersihan perorangan

Merupakan suatu kebiasaan yang baik jika anda selalu mandi dengan air bersih dan sabun setiap hari, jika memungkinkan. Selain itu juga:

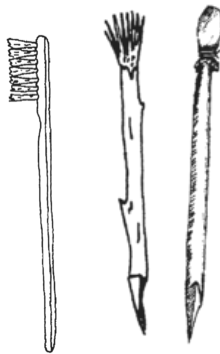
- Cucilah tangan anda sebelum makan atau menyiapkan makanan, setelah kencing atau berak, dan sebelum atau sesudah merawat bayi atau seseorang yang sakit.
- Bersihkan alat kelamin anda setiap hari dengan sabun lembut dan air. **Tetapi jangan membersihkan vagina bagian dalam dengan air mengalir.** Vagina akan membersihkan dan melindungi dirinya sendiri dengan menghasilkan sedikit lendir. Tindakan mencuci vagina bagian dalam ini akan membuat seorang perempuan lebih rentan terkena infeksi.
- Kencinglah setelah anda berhubungan seksual. Hal ini akan membantu mencegah terjadinya infeksi saluran kencing (tetapi tidak dapat mencegah kehamilan).
- Bersihkan bokong anda setelah berak. Bersihkan dengan arah dari depan ke belakang. Cara membersihkan yang salah (yaitu dari belakang ke depan) dapat menyebarkan kuman dan cacing ke dalam saluran kencing dan vagina.



Menjaga kebersihan gigi Anda

Merawat gigi merupakan suatu tindakan yang sangat penting karena:

- Gigi yang sehat dan kuat dibutuhkan untuk mengunyah dan mencerna makanan dengan baik.
- Lubang pada gigi yang menimbulkan rasa nyeri (akibat kerusakan gigi) dan radang gusi dapat dicegah dengan perawatan gigi yang baik.
- Kerusakan atau pembusukkan gigi yang disebabkan karena kurangnya kebersihan gigi dapat menyebabkan berbagai infeksi serius yang dapat mempengaruhi seluruh bagian tubuh.
- Seseorang yang tidak merawat giginya dengan baik biasanya giginya akan tanggal pada usia lanjut.



Anda dapat membuat sikat gigi sendiri untuk membersihkan gigi anda

Gigi harus sering dibersihkan dengan hati-hati 2 kali sehari. Tindakan ini dapat menghilangkan kuman penyebab kerusakan dan tanggalnya gigi. Bersihkan seluruh permukaan depan dan belakang gigi, kemudian bersihkan juga perbatasan antara gigi dan gusi. Gunakan sikat gigi yang halus, tongkat pembersih gigi, atau jari yang dibungkus dengan kain yang agak kasar. Pasta gigi baik juga digunakan tapi tidak terlalu diperlukan. Garam, soda kue, atau air bersih juga dapat membantu membersihkan gigi.

Air bersih

Air minum harus diambil dari sumber air yang bersih. Jika air tersebut keruh, biarkan selama beberapa waktu dan kemudian saringlah air tersebut. Kemudian sebelum minum, bunuhlah kuman yang ada di dalamnya dengan cara di bawah ini. Proses ini dinamakan pemurnian air.

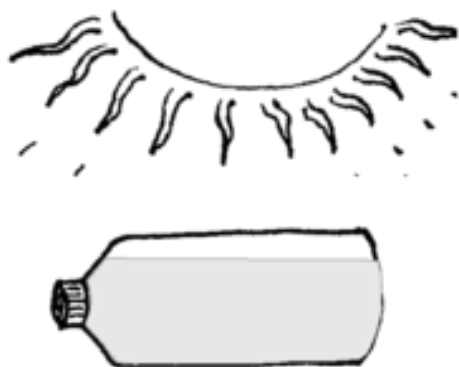
Tampunglah air yang sudah dimurnikan dalam bak bersih dan tertutup. Jika bak tersebut pernah digunakan untuk menyimpan minyak untuk masak, cucilah terlebih dahulu dengan sabun dan air panas sebelum digunakan untuk menampung. Jangan pernah menampung air untuk minum pada tempat yang pernah digunakan untuk menyimpan zat kimia, pestisida, atau bahan bakar. Cucilah tempat penampungan air dengan sabun dan air bersih setidaknya sekali seminggu.



Simpan air dalam tempat penampungan tertutup dan usahakan agar lingkungan anda selalu bersih.

Berikut ini adalah cara sederhana dan murah untuk memurnikan air

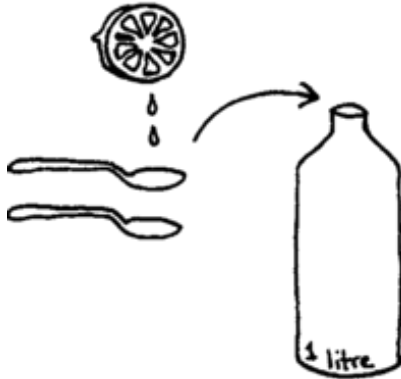
Sinar matahari. Sinar matahari dapat membunuh kuman penyebab penyakit. Untuk memurnikan air dengan sinar matahari, isilah tempat penampungan bersih yang terbuat dari kaca bening atau plastic, dengan air, dan letakkan di luar rumah di panas matahari dari pagi hingga sore hari.



Pastikan untuk meletakkan tempat tersebut di ruangan terbuka yang terkena sinar matahari sepanjang hari. (Jika air minum dibutuhkan segera, sudah cukup bila tempat tersebut diletakkan pada panas matahari selama 2 jam di tengah hari)

Untuk mencegah masuknya kuman ke dalam air tersebut, pilihlah tempat yang jauh dari jangkauan anak-anak, debu, dan hewan. Jika anda ingin mendinginkan air tersebut sebelum digunakan, bawalah tempat penampungan ke dalam rumah pada malam hari. Air dapat disimpan dalam tempat penampungan yang sama selama 1 atau 2 hari. Pemurnian air dengan sinar matahari akan lebih baik pada suhu udara panas.

Cairan jeruk terkadang dapat membunuh kuman *kolera* (dan beberapa kuman lainnya).



Tambahkan 2 sendok makan cairan jeruk ke dalam 1 liter air dan biarkan selama 30 menit.

Mendidihkan air selama 1 menit membuat air tersebut aman dari kuman.



Didihkan air selama 1 menit penuh. Karena mendidihkan air membutuhkan banyak bahan bakar, gunakan cara ini hanya jika tidak ada cara lain untuk memurnikannya.

Kebersihan makanan

Sebagian besar penyakit pada saluran cerna ditularkan melalui makanan. Terkadang orang-orang yang mengumpulkan bahan makanan, memegang, atau menyiapkan makanan menularkan kuman dari tangannya ke makanan. Terkadang kuman dan jamur di udara akan tumbuh pada makanan dan makanan tersebut menjadi basi. Hal ini terjadi bila makanan tidak disimpan atau dimasak dengan benar, atau makanan disimpan terlalu lama.

Untuk mencegah penyebaran kuman pada makanan:

- Cucilah tangan anda dengan sabun dan air bersih sebelum menyiapkan makanan, sebelum makan, dan sebelum memberi makan anak-anak.
- Cuci atau kupaslah semua buah dan sayuran yang akan dimakan mentah.
- Jangan biarkan daging, ayam, atau ikan mentah menyentuh makanan anda yang dimakan mentah. Selalu cuci tangan anda, pisau, dan talenan, setelah memotong bahan-bahan tersebut.
- Hindari batuk, meludah, atau mengunyah sesuatu seperti permen karet atau tembakau dekat dengan makanan agar air liur anda tidak masuk ke dalam makanan.
- Jangan biarkan hewan menjilati alat-alat masak yang sudah dibersihkan. Jika memungkinkan, jauhkan hewan dari dapur.
- Buang makanan yang sudah basi.



Mencuci tangan dapat mencegah penyebaran penyakit. Gunakan kain bersih untuk mengeringkan tangan anda. Cucilah tangan sesering mungkin dan keringkan di panas matahari.

Atau keringkan tangan anda di udara dengan menjatuhkan air yang masih tersisa ke bawah.

Berikut ini adalah tanda-tanda umum dari makanan yang sudah basi:

- *Berbau busuk/tidak enak*
- *Rasanya tidak enak/berubah*
- *Berubah warnanya (sebagai contoh makanan mentah akan berubah warna dari merah menjadi kecoklatan).*
- *Banyak busa di permukaan makanan (sebagai contoh banyak busa pada makanan yang dikukus atau pada sop) yang disertai dengan bau tidak enak.*
- *Terbentuk lapisan di atas daging atau makanan yang sudah dimasak.*

Makanan yang dimasak



Makanan yang dimasak akan membantu membunuh kuman. Semua daging, ayam, dan ikan, harus dimasak dengan sempurna. Bahan-bahan tersebut tidak boleh terlihat masih mentah atau warnanya terlihat mentah.

Jika makanan menjadi dingin, kuman akan cepat tumbuh kembali. Jika makanan tidak dimakan dalam waktu 2 jam, panaskan kembali sampai benar-benar panas. Air/cairan yang ada harus mendidih, dan nasi harus dikukus.

Di beberapa masyarakat, ada beberapa cara tertentu untuk menyajikan makanan mentah atau ikan yang memungkinkan bahan makanan tersebut aman untuk dimakan.

Pemilihan makanan. Terkadang makanan tetap kurang baik untuk dimakan walaupun sudah dimasak atau disimpan dengan baik. Berikut ini adalah beberapa hal yang harus anda perhatikan ketika memilih makanan.

Makanan segar atau mentah harus:

- Segar.
- Penampilan keseluruhan tidak busuk, rusak, atau dimakan serangga.
- Bersih (tidak kotor)
- Baunya segar (terutama untuk ikan, kerang, dan daging, artinya tidak memiliki bau menyengat).

Makanan yang sudah diproses (dimasak atau dikemas) harus disimpan di:

- Kaleng yang terlihat masih baru (tidak berkarat, tidak menggelembung, atau berlubang).
- Toples kaca yang memiliki tutup bersih.
- Botol yang tidak retak.
- Kotak yang tidak robek.



Ikan yang berbau menyengat dan kaleng yang menggelembung merupakan tanda bahwa makanan sudah basi/rusak.

Penyimpanan makanan

Jika memungkinkan, makanlah makanan yang segar setiap hari. Jika anda menyimpan makanan, tetap tutup tempat penyimpanan untuk melindunginya dari lalat dan serangga lain, dan juga debu.

Para perempuan di suatu kelompok masyarakat dapat mengajari perempuan lainnya mengenai cara penyimpanan makanan yang baik agar tetap aman dimakan.

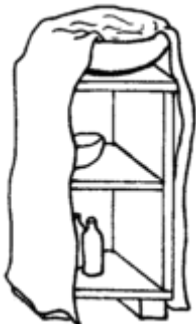
Makanan lebih baik disimpan dalam keadaan dingin. Metode di bawah ini adalah cara mendinginkan makanan dengan *evaporasi* (cara di mana air diuapkan ke udara). Letakkan makanan tersebut di tempat yang datar untuk memudahkan proses pendinginan.

Pendingin dari bahan tanah liat. Wadah pendingin ganda ini terbuat dari wadah kecil yang dimasukkan dalam wadah besar. Celah di antara kedua wadah tersebut diisi dengan air. Gunakan wadah yang besar dengan tutup yang tidak mengkilat sehingga air di dalamnya akan menguap melalui wadah tersebut.



Wadah yang kecil harus dimasukkan ke dalam wadah besar untuk memudahkan menjaga kebersihan dan untuk menghentikan air masuk ke dalam makanan yang disimpan.

Lemari pendingin. Letakkan tempat yang terbuat dari kayu atau kotak ke dalamnya, dan kemudian tempatkan batu bata atau batu di bawahnya untuk menyangga. Letakkan wadah berisi air di atas tempat kayu atau kotak tersebut dan gantungkan karung goni mengelilingi wadah air dan juga tempat kayu tersebut. Karung goni tersebut tidak boleh mencapai lantai. Masukkan karung goni tersebut ke dalam air, agar seluruh bagian karung tersebut basah. Masukkan makanan yang akan disimpan ke dalam tempat kayu atau kotak tersebut. Ketika air dalam karung goni menguap, ia akan mendinginkan makanan. Metode ini akan bekerja baik jika anda tetap mempertahankan kebasahan karung goni tersebut.



Tutuplah seluruh bagian tempat kayu ketika anda akan membuat lemari pendingin. Bagian depannya harus terbuka agar anda bisa melihat bagian dalamnya.

Kebutuhan khusus bagi perempuan

Istirahat dan olahraga

Istirahat

Sebagian besar perempuan bekerja keras setiap hari, mereka memasak, mengambil air, dan mengumpulkan kayu bakar untuk mempertahankan hidup keluarganya. Jika perempuan bekerja juga di luar rumah, dia memiliki beban ganda. Dia akan bekerja sepanjang hari di pabrik, di kantor, atau di sawah, dan kemudian ketika pulang ke rumah, dia harus melakukan pekerjaan keduanya, menjaga keluarganya.



Semua pekerjaan berat ini dapat menyebabkan kelelahan, kurang gizi, dan sakit, karena dia tidak memiliki banyak waktu untuk istirahat atau mendapatkan cukup makanan untuk memberikan energi dalam mengerjakan pekerjaannya.

Untuk membantu mengurangi beban kerja perempuan, anggota keluarga yang lain harus membantu pekerjaan rumahnya. Memasak, membersihkan rumah, mengumpulkan kayu bakar, dan mengambil air yang dikerjakan bersama dengan perempuan lainnya (bersama atau bergiliran) dapat membantu meringankan beban kerja mereka. Walaupun dia bekerja dibayar atau tidak, dia membutuhkan bantuan dalam merawat anak-anaknya. Beberapa perempuan membuat tempat perawatan anak, dan beberapa perempuan lain membantu menjaga anak sebuah keluarga sehingga perempuan dalam keluarga itu dapat bekerja dengan baik. Setiap perempuan akan membayar perempuan lain yang menjaga anak-anaknya atau mereka bergiliran menjaga anak-anak mereka.

Jika seorang perempuan hamil, dia membutuhkan istirahat yang lebih banyak. Dia dapat menjelaskan kepada keluarganya mengapa dia membutuhkan istirahat yang lebih banyak, dan meminta mereka untuk membantu mengerjakan pekerjaannya.

Bekerja bersama dalam suatu kelompok masyarakat akan membantu meringankan beban kerja perempuan. Tungku atau kompor yang menghemat kayu bakar atau bahan bakar lain dan sumber air penduduk dapat memperbaiki kehidupan setiap masyarakat.

Olahraga

Sebagian besar perempuan memiliki kesempatan untuk olahraga saat mereka mengerjakan pekerjaan rumahnya.

***Saya lelah duduk terlalu lama!
Saya membutuhkan latihan fisik lebih banyak lagi.
Saya akan mencoba berjalan-jalan didalam rumah.***



Tetapi jika perempuan tidak bergerak terlalu banyak saat dia bekerja, sebagai contoh, jika dia duduk atau berdiri sepanjang hari di pabrik atau kantor, dia harus mengusahakan untuk berjalan dan meregangkan tubuhnya setiap hari. Hal ini akan membantunya menjaga kekuatan jantung, paru, dan tulang.

Pemeriksaan kesehatan teratur

Jika memungkinkan, setiap perempuan harus memeriksakan *kesehatan reproduksinya* secara teratur pada petugas kesehatan terlatih (lihat bab 'memahami tubuh kita') setiap 3-5 tahun, meskipun dia merasa sehat. Pemeriksaan ini harus mencakup pemeriksaan panggul, pemeriksaan payudara, pemeriksaan darah (untuk mengetahui ada anemia/tidak), dan pemeriksaan untuk infeksi menular seksual jika dia termasuk orang yang beresiko (lihat bab 'infeksi menular seksual' mengenai bagaimana anda mengetahui bahwa anda beresiko terkena infeksi menular seksual). Pemeriksaan ini juga harus meliputi pemeriksaan *papsmear* (akan dijelaskan di bawah) atau pemeriksaan lain untuk kanker leher rahim.



Semua ini sangat penting bagi seorang perempuan di atas usia 35 tahun karena perempuan tersebut beresiko terkena kanker leher rahim ketika umurnya semakin bertambah.

Banyak infeksi menular seksual dan kanker tidak menunjukkan gejala-gejala sampai penyakitnya menjadi berat. Pada saat itulah sudah terlambat untuk diobati.

Berikut ini adalah langkah-langkah pemeriksaan panggul:

1. Petugas kesehatan akan melihat alat kelamin luar anda dan mengamati apakah ada tanda-tanda bengkak, memar, luka, atau perubahan warna.
2. Biasanya petugas kesehatan akan memasang alat spekulum pada vagina anda. *Spekulum* adalah alat kecil yang terbuat dari besi atau plastik yang mampu membuka liang vagina.



Petugas kesehatan kemudian dapat melihat bagian dalam liang vagina dan leher rahim serta mengamati tanda-tanda bengkak, memar, luka, atau keluarnya cairan. Anda mungkin akan merasa malu dan kurang nyaman ketika spekulum dimasukkan, tetapi hal ini seharusnya tidak menimbulkan nyeri. Pemeriksaan ini akan lebih nyaman dilakukan jika anda mengendorkan otot-otot dan mengosongkan kandung kencing.

3. Jika sebuah klinik memiliki pelayanan laboratorium, petugas kesehatan akan melakukan pemeriksaan infeksi menular seksual, jika diperlukan. Petugas kesehatan juga akan melakukan pemeriksaan adanya tanda-tanda perubahan pada leher rahim yang dicurigai sebagai kanker. Pemeriksaan ini dapat berupa tes *papsmear*, inspeksi *visual* leher rahim (pengamatan kondisi leher rahim), atau pemeriksaan baru untuk mendeteksi *virus HPV*, virus yang menyebabkan kanker leher rahim. Pemeriksaan ini tidak menimbulkan nyeri dan dikerjakan dengan pemasangan spekulum. Jika ditemukan adanya kanker dan ditangani segera, kemungkinan besar dapat disembuhkan (lihat bab 'masalah pada saluran kencing' mengenai masalah pada leher rahim).
4. Setelah petugas kesehatan mengeluarkan *speculum*, mereka akan menggunakan sarung tangan steril dan memasukkan kedua jarinya ke dalam vagina anda. Mereka akan menekan perut bawah anda dengan tangan yang lain. Dengan cara ini mereka dapat melihat ukuran, bentuk, lokasi rahim anda, saluran telur, dan indung telur. Pemeriksaan ini tidak boleh menimbulkan rasa nyeri. Jika menimbulkan nyeri, jelaskan kepadanya. Kemungkinan ada sesuatu yang tidak normal.
5. Untuk beberapa masalah kesehatan, petugas kesehatan perlu melakukan pemeriksaan melalui anus. Satu jari dimasukkan ke dalam anus dan satu jari yang lain dimasukkan ke vagina. Pemeriksaan ini dapat memberikan informasi lebih lanjut kepada petugas kesehatan mengenai masalah yang mungkin terjadi di vagina, dan juga pada rahim, saluran telur, dan indung telur.

Hubungan seksual yang aman



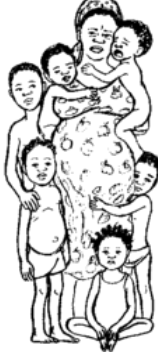

Hubungan seksual yang tidak terlindung, atau hubungan seksual dengan banyak pasangan, membuat perempuan rentan terkena infeksi menular seksual, termasuk infeksi HIV. Infeksi HIV dapat menyebabkan kematian akibat AIDS. Infeksi menular seksual yang tidak terobati dapat menyebabkan mandul, kehamilan pada saluran telur, dan keguguran. Memiliki banyak pasangan juga membuat perempuan rentan terkena radang panggul dan kanker. Perempuan dan laki-laki dapat saling membantu mencegah semua masalah ini dengan melakukan hubungan seksual yang aman.

AIDS menjadi penyebab utama kematian perempuan !

Keluarga berencana

Perempuan muda harus menggunakan alat KB untuk mencegah kehamilan pertamanya sampai tubuhnya tumbuh dengan sempurna. Kemudian, setelah bayi pertamanya lahir, dia harus menunggu minimal 2 tahun atau lebih untuk hamil kembali. Metode ini dinamakan pengaturan jarak kehamilan, akan membantu tubuhnya pulih dengan sempurna terlebih dahulu di antara kehamilannya, dan bayinya dapat menyelesaikan *ASI eksklusif*. Ketika dia sudah memiliki banyak anak yang diinginkan, dia dapat memutuskan untuk tidak hamil lagi.

Untuk ibu dan bayi yang sehat, usahakan untuk *tidak (4 terlalu)*:

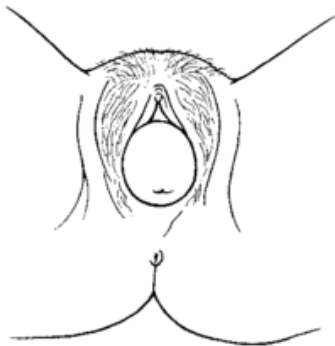
			
<p><i>Usia ibu terlalu muda (waktu hamil)</i></p>	<p><i>Usia ibu terlalu tua (waktu hamil)</i></p>	<p><i>Terlalu banyak anak (terlalu banyak melahirkan)</i></p>	<p><i>Jarak kehamilan terlalu dekat</i></p>

Perawatan yang baik selama kehamilan dan persalinan

Banyak perempuan tidak mencari perawatan selama kehamilannya karena mereka merasa sehat. Tetapi perasaan sehat bukan berarti bahwa tidak ada masalah dalam tubuhnya. Banyak masalah dalam kehamilan dan persalinan, seperti hipertensi, atau posisi bayi melintang, juga tidak menunjukkan gejala apa-apa. Setiap perempuan harus berusaha untuk melakukan pemeriksaan kehamilan secara teratur sehingga bidan atau petugas kesehatan yang terlatih dapat memeriksanya dan mengamati apakah kehamilannya berjalan dengan baik. Pemeriksaan kehamilan yang teratur dapat mencegah timbulnya masalah berat/berbahaya.

Mengikuti program KB (keluarga berencana) dan perawatan yang baik selama kehamilan dan persalinan dapat mencegah terjadinya:

Rahim turun (*prolaps*). Jika seorang perempuan mengalami kehamilan terlalu sering, mengalami persalinan lama, atau mendedan terlalu dini saat awal persalinan, otot-otot dan urat yang menyangga rahim menjadi lemah.



Ketika hal ini terjadi, rahim akan terlepas dan turun ke vagina. Hal ini dinamakan prolaps.

Tanda-tandanya:

- Air kencing merembes.
- Pada kasus yang berat, leher rahim kelihatan pada liang vagina

Pencegahan:

- Jarak kehamilan minimal 2 tahun.
- Selama persalinan, mendedanlah jika leher rahim terbuka sempurna dan sudah ada dorongan kuat untuk mendedan. Jangan biarkan orang lain mendorong rahim anda ke bawah untuk mengeluarkan bayi dengan cepat.

Perembesan air kencing dari vagina (*fistula*). Jika kepala bayi terlalu lama menekan dinding vagina selama persalinan berlangsung, dinding vagina bisa rusak. Air kencing atau berak dapat masuk ke dalam vagina. Untuk informasi lebih lanjut lihat bab 'masalah pada saluran kencing'.

Pencegahan:

- Tunggulah kehamilan anda sampai tubuh anda tumbuh dengan sempurna.
- Carilah bantuan medis jika persalinan berjalan terlalu lama.
- Sebaiknya atur jarak kehamilan minimal 2 tahun sehingga otot-otot anda dapat menguat kembali di antara kehamilan tersebut.

Vaksin tetanus

Tetanus merupakan infeksi yang mematikan. Seorang perempuan dapat terinfeksi tetanus ketika kuman yang tinggal dalam kotoran/feses manusia atau hewan masuk ke dalam tubuh melalui luka. Walaupun siapapun dapat terkena tetanus, perempuan dan bayi lebih beresiko selama persalinan. Kuman tetanus dapat masuk ke dalam tubuh jika alat persalinan yang digunakan tidak disterilkan dengan baik dan kemudian dimasukkan ke dalam rahim atau digunakan untuk memotong tali pusat bayi.

Semua anak perempuan dan ibu hamil harus mendapatkan vaksinasi tetanus. Jika perempuan hamil belum mendapatkan vaksinasi tetanus, dia sebaiknya mendapatkan vaksinasi tersebut pada pemeriksaan kehamilan pertamanya, dan vaksinasi kedua pada 1 bulan sesudahnya. Kemudian jika memungkinkan, dia harus mengikuti jadwal berikutnya.

Jadwal imunisasi tetanus:

No 1	No 2	No 3	No 4	No 5
<i>pada kunjungan pertama</i>	<i>minimal 1 bulan setelah suntikan pertama</i>	<i>minimal 6 bulan setelah suntikan kedua</i>	<i>minimal 1 tahun setelah suntikan ketiga</i>	<i>minimal 1 tahun setelah suntikan keempat</i>

Kemudian dapatkan suntikan kembali 1 kali tiap 10 tahun.

Pemeriksaan payudara teratur

Sebagian besar perempuan memiliki benjolan kecil pada payudaranya. Benjolan tersebut terkadang mengalami perubahan ukuran dan bentuk selama periode menstruasinya. Benjolan ini dapat terasa sangat nyeri sesaat sebelum menstruasi. Kadang-kadang, tetapi tidak begitu sering, benjolan payudara yang tidak hilang dapat menjadi tanda kanker payudara.

Setiap perempuan harus memeriksakan payudaranya secara teratur setiap bulan, bahkan setelah menopause.

Seorang perempuan dapat menemukan sendiri benjolan pada payudaranya jika ia mempelajari bagaimana melakukan pemeriksaan payudara yang benar. Jika dia melakukannya sebulan sekali, dia akan terbiasa bagaimana merasakan payudaranya, dan akan mengetahui apabila ada sesuatu yang tidak normal.

Jika seorang perempuan memiliki keterbatasan fisik yang membuat pemeriksaan kesehatan sulit dilakukan, dia dapat meminta bantuan seseorang yang dipercaya untuk melakukannya.

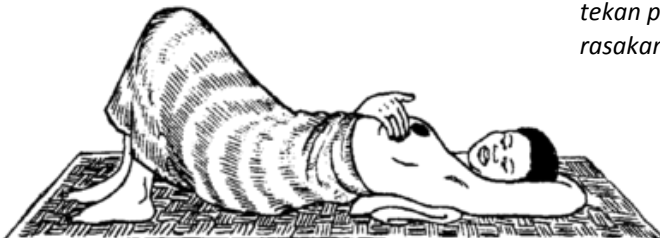
Bagaimana melakukan pemeriksaan payudara

Lihatlah payudara anda pada cermin, jika anda memilikinya. Naikkan tangan anda ke kepala.



Lihatlah apakah ada perubahan pada bentuk payudara anda, atau adanya pembengkakan atau perubahan pada kulit atau puting susu. Kemudian letakkan tangan anda ke samping dan kemudian periksalah payudara anda kembali.

Berbaringlah.



Datarkan jari-jari anda dan tekan payudara anda dan rasakan ada tidaknya benjolan.



Pastikan anda menyentuh seluruh bagian payudara anda. Hal ini akan membantu untuk melakukan hal yang sama setiap bulannya

Apa yang harus Anda lakukan jika Anda menemukan benjolan

Jika benjolannya halus dan lunak, dan dapat digerakkan di bawah kulit ketika anda menekannya dengan jari, jangan mengkuatirkannya. Tetapi jika benjolannya keras, memiliki bentuk yang tidak beraturan, dan tidak nyeri, tetap amati benjolan tersebut, terutama jika benjolan itu hanya terdapat pada satu payudara dan tidak dapat digerakkan ketika anda menekannya. Datanglah ke petugas kesehatan jika benjolan tersebut tetap ada setelah menstruasi berikutnya. Ini merupakan tanda kanker payudara (lihat bab 'kanker dan tumor' mengenai masalah pada payudara). *Anda harus mendapatkan pertolongan medis jika dari payudara anda keluar cairan menyerupai darah atau nanah.*

Beberapa hal yang harus dihindari untuk tetap mempertahankan kesehatan

Tembakau, alkohol, dan obat-obatan lain yang memberikan efek buruk bagi kesehatan perempuan harus dihindari! Untuk informasi lebih lanjut, lihat bab 'alkohol dan obat-obatan lainnya'.

Berjuang untuk perubahan

Keseimbangan antara pengobatan dan pencegahan



Petugas kesehatan, atau siapapun yang bekerja untuk memperbaiki status kesehatan perempuan di masyarakat, dapat memegang peranan penting untuk menghentikan penyakit sebelum muncul. Tapi sering kebutuhan para perempuan bukan mencegah penyakit melainkan menyembuhkan penyakit yang dideritanya. Perhatian utama lainnya yang harus dilakukan oleh petugas kesehatan adalah membantu penyembuhan penyakit mereka.

Tetapi tindakan penanganan/pengobatan dapat digunakan sebagai salah satu cara pencegahan. Saat yang tepat untuk membicarakan dengan para perempuan mengenai pencegahan adalah saat mereka datang kepada anda untuk mencari pertolongan medis. Sebagai contoh, jika seorang perempuan datang kepada anda dengan infeksi pada saluran

kencing, obati penyakitnya terlebih dahulu. Kemudian sediakan waktu untuk menjelaskan bagaimana dia bisa mencegah penyakit ini di masa yang akan datang.

Keseimbangan antara pengobatan dan pencegahan dapat diterima oleh semua perempuan. Keseimbangan ini sangat tergantung bagaimana seorang perempuan merasakan sakitnya, mengalami penyembuhan, dan menjadi sehat. Karena hambatan dalam perjuangan hidup sehari-hari berkurang, dan juga karena pandangan mereka tentang kesehatan berubah, serta banyak penyakit yang sudah dapat diobati, anda dapat melihat bahwa sekarang mereka lebih peduli dengan pencegahan penyakit. Kemudian, penderitaan yang seharusnya tidak terjadi dapat dicegah, dan anda dapat membantu setiap perempuan untuk berusaha lebih baik menjaga dirinya sendiri.



Petugas kesehatan dapat memegang peranan penting membantu setiap perempuan untuk bersama-sama mencegah masalah kesehatan perempuan di masyarakat.