

Bab II

Solusi Terhadap

Masalah-Masalah Kesehatan



- Cerita Juanita
- Apakah pengobatan terbaik yang dapat diberikan?
- Berjuang untuk perubahan
- Untuk pekerja di bidang kesehatan

Beberapa masalah harus diatasi dengan dengan pelayanan medis yang baik. Tetapi sebagian besar masalah kesehatan bisa diatasi di rumah atau dapat dicegah dengan hidup sehat.

Setiap kali seorang perempuan memiliki tanda-tanda gangguan kesehatan, dia membutuhkan pengetahuan untuk mengatasinya. Dia perlu tahu apa masalahnya, penyebabnya, apa yang dapat dilakukan untuk mengobatinya, dan bagaimana mencegah hal itu terjadi lagi.

Dalam bab ini kami menceritakan kisah tentang seorang perempuan bernama Juanita, dan bagaimana ia mengatasi masalah kesehatannya. Meskipun penjelasannya hanya menjelaskan tentang Juanita, tetapi cara berpikir tentang masalahnya dan bagaimana ia mengatasinya dapat berlaku untuk semua masalah kesehatan yang ada. Anda dapat menggunakan cara ini untuk memecahkan masalah kesehatan diri Anda sendiri atau mengambil keputusan untuk mendapatkan perawatan medis yang lebih baik.

Juanita menemukan bahwa jalan keluar untuk masalah kesehatannya melibatkan aspek di luar dirinya sendiri. Dia juga harus mencari akar penyebab masalah di masyarakat dan negaranya, dan berusaha untuk mengubahnya. Seperti Juanita, anda dan masyarakat anda dapat menggunakan metode ini untuk mengidentifikasi semua penyebab rendahnya status kesehatan perempuan dan merencanakan cara untuk membuat masyarakat Anda menjadi tempat yang sehat untuk perempuan.

Cerita Juanita



Juanita tinggal di sebuah desa kecil di pegunungan Honduras barat di mana dia dan suaminya menanam jagung di sebidang kecil tanah. Lahan mereka tidak memberikan penghasilan yang cukup untuk memberi makan 3 anak mereka, sehingga beberapa kali setiap tahun suami Juanita, Raul, pergi ke pantai dengan beberapa laki-laki lain dari desa untuk bekerja di perkebunan pisang. Sekitar 3 minggu setelah kepulangan suaminya yang terakhir dari pantai, Juanita mulai menyadari bahwa lendir vaginanya keluar lebih banyak. Lalu dia mulai mengalami rasa sakit saat buang air kecil. Juanita tahu bahwa ada sesuatu yang salah, tapi dia tidak tahu apa itu.

Juanita memutuskan untuk meminta temannya, Suyapa, untuk membantunya. Suyapa menyarankan minum teh yang terbuat dari jagung, karena dapat membantu mengurangi nyeri saat buang air kecil. Kemudian Juanita mencoba teh tersebut tetapi rasa sakit dan lendir vagina yang banyak keluar tidak membaik. Suyapa kemudian dianjurkan oleh temannya María del Carmen untuk memberikan obat untuk mengurangi sakit setelah melahirkan. Bidan setempat telah memberikan María kain katun diisi dengan tanaman obat-obatan yang dibungkus dan diletakkan di sekitar perutnya. Ketika Juanita mencoba obat tersebut dan tidak berhasil, dia berpikir bahwa penempatan obat di vagina dapat menyembuhkannya. Tetapi tetap tidak ada perubahan, dan gejala tersebut terus menggangukannya.

Akhirnya Juanita memutuskan untuk pergi menemui petugas kesehatan, Don Pedro. Dia merasa malu karena diperiksa oleh laki-laki, tapi pada saat itu juga dia takut bahwa terjadi sesuatu pada dirinya.

Apa Masalahnya?

Don Pedro mengatakan kepada Juanita bahwa untuk membantunya, dia perlu mengetahui lebih banyak tentang penyakitnya sedalam mungkin. Maka dia menanyakan beberapa pertanyaan kepada Juanita:

Langkah 1:

Mulailah dengan keraguan. Ini berarti anda mengakui bahwa anda belum mengetahui jawabannya secara benar.

Langkah 2:

Cari tahu sebanyak mungkin tentang masalah tersebut. Tanyakan beberapa pertanyaan seperti ini:



Langkah 3:

Pikirkan tentang semua penyakit yang berbeda yang dapat menyebabkan tanda-tanda yang sama.

Setelah mendengarkan penjelasan Juanita tentang rasa sakit dan keluarnya sekret vagina yang banyak, Don Pedro menjelaskan bahwa tanda-tanda tersebut menunjukkan bahwa seseorang sedang memiliki masalah kesehatan. Tapi kadang-kadang beberapa penyakit yang berbeda dapat menyebabkan tanda-tanda yang sama. Sebagai contoh, perubahan dalam jumlah, warna, atau bau dari lendir vagina seorang perempuan bisa disebabkan oleh:

- *infeksi menular seksual (IMS).*
- *infeksi vagina yang tidak berkaitan dengan IMS.*
- *Penyakit radang panggul (PID), yang merupakan infeksi pada rahim dan saluran telur, dan sering disebabkan oleh IMS.*
- *kanker leher rahim.*

Langkah 4:

Mencari petunjuk yang dapat membantu anda mencari jawaban yang paling mungkin.

Untuk mendapatkan informasi yang lebih baik tentang masalah yang dialami Juanita, Don Pedro perlu mengetahui apakah Juanita dan suaminya menggunakan kondom atau tidak, dan apakah salah satu dari mereka telah memiliki pasangan seks lainnya. Juanita mencurigai bahwa suaminya telah berhubungan seks dengan perempuan lain, karena dia sudah pergi berbulan-bulan untuk bekerja. Tapi mereka tidak pernah membicarakan hal itu, sehingga dia tidak tahu kepastiannya. Terakhir kali suaminya pulang, dia mengeluh sakit saat buang air kecil. Dia menyalahkan makanan yang dia makan di pantai.

Langkah 5:

Tentukan jawaban yang kemungkinan besar benar.

Dengan informasi tambahan di atas, Don Pedro mengatakan bahwa Juanita menderita infeksi menular seksual (IMS), kemungkinannya adalah gonorrhea atau infeksi Chlamydia. Karena sangat sulit untuk membedakan kedua jenis infeksi ini maka diberikan pengobatan untuk keduanya.

Apa Yang Menjadi Penyebab Timbulnya Masalah?

Penyakit infeksi adalah penyakit yang disebarkan dari satu orang ke orang lain. Mereka dapat menyebar melalui sentuhan dari orang yang terinfeksi atau benda yang digunakannya, atau melalui udara atau air. Don Pedro berpikir bahwa kuman yang menyebabkan penyakit pada Juanita ditularkan melalui kontak seksual. Tapi tidak semua penyakit menyebar dari orang yang satu ke orang yang lain.

Penyakit non-infeksi (tidak menyebar antar manusia), mungkin disebabkan oleh:

- sesuatu yang tidak normal dalam tubuh, seperti tulang yang lemah dan keropos akibat usia tua.

- sesuatu yang merugikan tubuh dari luar, seperti masalah paru-paru akibat menghirup banyak debu atau asap.
- tubuh kekurangan sesuatu, seperti asupan makanan yang cukup.

Tetapi suatu penyakit jarang hanya memiliki salah satu penyebab. Hal-hal yang mempengaruhi seseorang sehat atau sakit, meliputi keyakinan yang dianut orang tersebut dan tradisi budaya, kondisi di rumah dan lingkungannya, serta bagaimana pembagian lahan/tanah, kekayaan dan kekuasaan.

Apakah pengobatan terbaik yang dapat diberikan?

Apakah pengobatan yang diberikan dapat menyembuhkan atau membahayakan?

Meskipun Don Pedro yakin bahwa obat-obatan akan menyembuhkan penyakit, Juanita ingin mendapatkan informasi lebih lanjut sebelum memutuskan menerima pengobatan. Dia tahu, misalnya, bahwa pengobatan tradisional juga sering membantu ibu dan neneknya ketika mereka sakit. Mengapa obat tradisional yang dia konsumsi tidak dapat menyembuhkan penyakitnya? Berikut adalah penjelasan dari Don Pedro:



Dalam kasus Juanita, dia menggunakan 3 jenis pengobatan tradisional :



Teh yang terbuat dari jagung akan sangat membantu jika Juanita menderita infeksi saluran kencing. Teh ini membuat seseorang sering kencing, sehingga kuman yang ada dapat ikut terbuang lewat air kencing. Tetapi teh ini tidak dapat mengobati penyakit Juanita karena dia tidak menderita infeksi saluran kencing.



Tanaman obat-obatan yang diletakkan di sekitar perut bagian bawah tidak membahayakan. Tindakan ini tidak membuat kondisinya menjadi buruk karena tanaman obat-obatan ditempatkan di luar tubuh, walaupun tidak membantu penyembuhan juga.



Tanaman obat-obatan yang dimasukkan ke dalam vagina itu berbahaya dan tidak boleh dilakukan. Tanaman obat tersebut dapat mengiritasi vagina dan menimbulkan infeksi.

Don Pedro mengatakan kepada Juanita bahwa dia bisa belajar tentang pengobatan tertentu dan bagaimana manfaatnya dengan menanyakan kepada beberapa orang berbeda yang sudah pernah menggunakannya. Berikut adalah beberapa hal yang dapat ditanyakan:

- *Mengapa Anda menggunakan metode ini?*
- *Kapan Anda menggunakannya?*
- *Bagaimana Anda menggunakannya?*
- *Pada saat apa Anda menggunakannya?*
- *Seberapa sering metode itu membantu menyelesaikan masalah?*
- *Apakah metode tersebut tidak mampu menyelesaikan masalah?*

Pertimbangkan dengan hati-hati tentang apa yang orang-orang katakan tentang suatu pengobatan tradisional yang telah mereka digunakan. Kemudian, ketika anda mencobanya sendiri, perhatikan apa yang terjadi dengan tanda-tanda yang anda alami untuk melihat apakah obat tersebut membantu anda atau tidak. Hati-hati terhadap penggunaan obat tradisional yang terlalu banyak.



Untuk memutuskan apakah pengobatan yang digunakan itu akan membantu menyembuhkan, tidak berbahaya, atau berbahaya, pelajarilah pengetahuan yang sudah anda dapatkan terlebih dahulu. Jika anda masih tidak yakin apakah pengobatan aman atau berbahaya, pertimbangkan hal-hal berikut:

1. *Semakin banyak obat tradisional yang digunakan maka semakin kecil kemungkinannya akan memberikan manfaat yang baik*
2. *Obat tradisional yang kurang bersih atau kotor kemungkinan besar tidak akan memberi manfaat tetapi justru dapat membahayakan .*
3. *Obat tradisional yang menggunakan kotoran hewan atau manusia tidak baik untuk diminum dan sering menimbulkan infeksi yang membahayakan. Jangan pernah menggunakan obat tersebut.*
4. *Banyak obat tradisional yang menyerupai penyakit yang dikatakan dapat disembuhkan, semakin besar kemungkinan bahwa manfaatnya hanya datang dari kekuatan keyakinan seseorang. Sebagai contoh, tanaman merah tidak akan selalu menghentikan pendarahan.*
5. *Cara pengobatan yang melarang memakan makanan, olahraga, atau istirahat akan membuat penderita lemah dan tidak kuat.*
6. *Cara pengobatan yang menyalahkan orang-orang untuk masalah yang mereka hadapi justru akan menambah penderitaan mereka dan rasa sakit.*

Langkah 6 :



Tentukan pengobatan yang terbaik. Selalu pertimbangkan resiko dan manfaatnya

Ketika Juanita merasa puas bahwa obat-obatan modern adalah pengobatan terbaik untuk masalah kesehatannya, Don Pedro memberikan Juanita beberapa pil *doksisiklin* dan *ciprofloxacin* dan menyuruhnya untuk kembali dalam seminggu setelah ia menghabiskan semuanya. Dia juga menjelaskan bahwa suami Juanita, yang pergi lagi, harus diobati dengan obat-obatan yang sama ketika dia pulang, dan bahwa mereka harus mulai mempraktekkan hubungan seks yang lebih aman.

Langkah 7:

Perhatikan apakah ada perubahan setelah meminum obat. Jika tidak ada perubahan, mulailah dari awal lagi.

Ketika Juanita datang kembali untuk menemui Don Pedro minggu berikutnya, dia menceritakan bahwa dia telah minum semua pil yang diberikan, tapi tetap tidak ada perubahan. Dia mengatakan bahwa lendir vaginanya semakin memburuk dan berwarna kuning. Don Pedro kemudian bertanya kepada Valeria, seorang petugas kesehatan yang lebih terlatih, untuk membantunya.



Valeria setuju bahwa Juanita menderita IMS. Tetapi karena obat-obatan tidak dapat menyembuhkan, Valeria curiga bahwa Juanita mungkin menderita gonorrhea yang kebal terhadap ciprofloxacin. Valeria menjelaskan bahwa bentuk-bentuk kebal gonorrhoea banyak berasal dari tentara asing di pangkalan militer di pantai, yang telah terinfeksi perempuan lokal ketika mereka berhubungan seks. Valeria menganjurkan Juanita untuk pergi ke kota di mana dia bisa melakukan pemeriksaan yang lebih lengkap dan pemeriksaan untuk gonorrhoea, sifilis (IMS lain), dan kanker. Dia juga bisa mendapatkan pengobatan yang lebih baru dan lebih efektif, jika diperlukan.

Resiko dan Manfaat

Juanita pulang ke rumahnya untuk berpikir apa yang harus dilakukan.



Dia akan menghabiskan sebagian besar tabungan keluarganya untuk membayar biaya perjalanan ke kota dan untuk membeli obat. Karena dia akan pergi setidaknya dua hari (perjalanan yang ditempuh hampir 6 jam dengan menggunakan bus dan berjalan), dan suaminya masih berada di pantai, dia juga harus mencari seseorang untuk membantu menjaga anak-anaknya selama dia pergi.

Juanita takut suaminya akan marah jika dia kembali dan menemukan bahwa istrinya telah menghabiskan begitu banyak uang untuk berobat ke dokter. Tapi dia juga takut jika dia tidak pergi, penyakitnya akan bertambah buruk. Valeria mengatakan bahwa tanpa pengobatan dia bisa menularkan infeksi tersebut kepada bayinya jika dia hamil nanti. Pada saat dia tidak mampu untuk memiliki anak lagi, akan menimbulkan rasa sakit berat di perut bawahnya, dan akan memiliki masalah dengan saluran kencingnya dan masalah saat menstruasi. Suaminya juga bisa mengalami banyak masalah kesehatan yang serius.

Juanita merasa kurang yakin tentang apa yang harus dilakukannya maka dia pergi menemui Valeria lagi. Ketika Juanita menjelaskan ketakutannya, Valeria menyarankan dirinya untuk berpikir dengan cara ini:

Setiap pengobatan pasti memiliki **resiko** dan **manfaat**. Resiko adalah kemungkinan bahwa sesuatu dapat membahayakan. Manfaat adalah bahwa sesuatu yang dapat membawa kesembuhan. Pilihan pengobatan terbaik adalah memilih obat dengan manfaat besar dan resiko kecil.



Hal ini dapat digambarkan dengan membayangkan alat timbangan yang anda gunakan untuk menimbang makanan di pasar. Beberapa makanan lebih berat dari yang lain, dan barang-barang kecil dapat memiliki berat yang lebih besar dibandingkan dengan barang-barang besar. Jika risiko 'berat' lebih besar dari manfaat yang didapatkan, maka pengobatan tersebut tidak layak diberikan.



Juanita mempertimbangkan beberapa manfaat dan resiko jika ia pergi ke kota :

Manfaat :

- Dia akan sembuh dan dapat merawat keluarganya dengan baik
- Dia dapat memiliki anak lagi
- Dia tidak akan menularkan infeksi kepada anak yang dikandungnya nanti

Resiko :

- Raul akan marah kepadanya
- Dia akan menghabiskan tabungannya untuk pengobatan

Akhirnya Juanita memutuskan pergi ke kota untuk memperoleh pengobatan, dokter mengatakan memang benar bahwa dia telah menderita gonorrhoea dan mungkin juga infeksi chlamydia, namun tidak ada tanda-tanda IMS lain ataupun masalah kesehatan lain. Mereka menjelaskan bahwa obat yang dia minum sudah resisten di negaranya. Mereka memberi Juanita obat baru untuk dirinya dan suaminya.



Berjuang untuk perubahan

Ketika Juanita telah meminum obat yang diperolehnya dan merasa lebih baik, menyebabkan dia berpikir bahwa masalah kesehatannya telah teratasi. Tapi dia tahu ini tidak benar. Ketika suaminya kembali dari pantai, dia akan terinfeksi lagi jika dia tidak minum obat dan menggunakan kondom. Dia membahas masalah dengan Suyapa dan perempuan lain yang suaminya bekerja di pantai, dan bersama-sama mereka memutuskan untuk meminta nasihat Valeria.

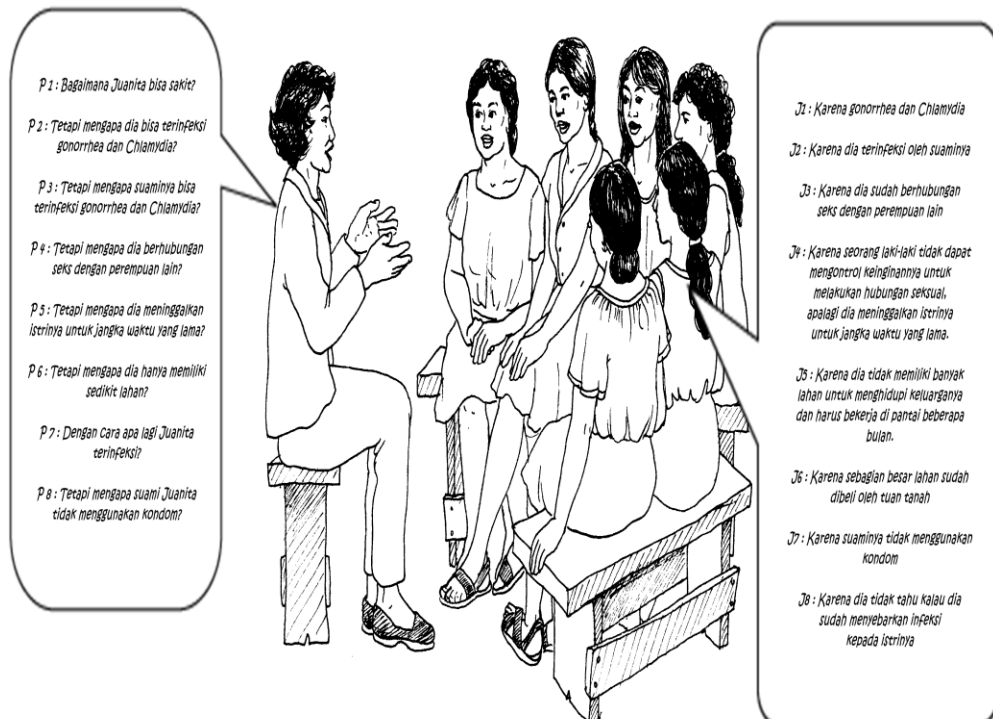
Mencari Akar Penyebab Masalah Kesehatan

Langkah 8 :

Mencari akar penyebab masalah kesehatan

Valeria sepakat bahwa masalah kesehatan Juanita belum terpecahkan, karena banyak kondisi yang mempengaruhi masalah tersebut tetap ada. Dia menyarankan untuk bermain suatu permainan yang disebut "Tapi mengapa...?" untuk membantu setiap orang mengidentifikasi semua kondisi-kondisi yang menjadi penyebab suatu masalah.

Valeria mengumpulkan beberapa perempuan dalam lingkaran, dan meminta mereka untuk mencoba menjawab pertanyaan nya:



P 1 : Bagaimana Juanita bisa sakit?

P 2 : Tetapi mengapa dia bisa terinfeksi gonorrhoea dan Chlamydia?

P 3 : Tetapi mengapa suaminya bisa terinfeksi gonorrhoea dan Chlamydia?

P 4 : Tetapi mengapa dia berhubungan seks dengan perempuan lain?

P 5 : Tetapi mengapa dia meninggalkan istrinya untuk jangka waktu yang lama?

P 6 : Tetapi mengapa dia hanya memiliki sedikit lahan?

P 7 : Dengan cara apa lagi Juanita terinfeksi?

P 8 : Tetapi mengapa suami Juanita tidak menggunakan kondom?

J1 : Karena gonorrhoea dan Chlamydia

J2 : Karena dia terinfeksi oleh suaminya

J3 : Karena dia sudah berhubungan seks dengan perempuan lain

J4 : Karena seorang laki-laki tidak dapat mengontrol keinginannya untuk melakukan hubungan seksual, apalagi dia meninggalkan istrinya untuk jangka waktu yang lama.

J5 : Karena dia tidak memiliki banyak lahan untuk menhidupi keluarganya dan harus bekerja di pantai beberapa bulan.

J6 : Karena sebagian besar lahan sudah dibeli oleh tuan tanah

J7 : Karena suaminya tidak menggunakan kondom

J8 : Karena dia tidak tahu kalau dia sudah menebarkan infeksi kepada istrinya

Langkah 9

Akan sangat membantu jika penyebab-penyebab yang ada dikelompokkan menjadi satu untuk didiskusikan bagaimana mengatasinya.

Ketika perempuan-perempuan tersebut telah membuat daftar penyebab, Valeria menyarankan untuk mengelompokkan penyebab-penyebab tersebut. Cara ini dapat memudahkan untuk melihat berbagai kondisi yang dapat menyebabkan masalah kesehatan:

Penyebab fisik: kuman atau parasit, atau sesuatu yang tidak beres dalam tubuh atau tubuh kekurangan nutrisi

Penyebab lingkungan: kondisi fisik lingkungan yang membahayakan tubuh, seperti asap tungku di dapur saat memasak, kurangnya air bersih, atau pemukiman yang padat.

Penyebab sosial: cara orang berinteraksi atau memperlakukan satu sama lain, termasuk sikap mereka, kebiasaan, dan keyakinan.

Penyebab politik dan ekonomi: penyebab yang berkaitan dengan kekuasaan-yang memiliki kontrol- dan uang, lahan, dan sumber daya- siapa yang boleh menggunakannya dan siapa yang tidak.

Ketika para perempuan mengelompokkan penyebab masalah Juanita, mereka membuat daftar berikut:

Penyebab fisik:

- *Kuman gonorrhoea*
- *Kuman yang kebal terhadap pengobatan*
- *Perempuan lebih peka terhadap infeksi menular seksual dibandingkan dengan laki-laki, terutama akibat persalinan berulang*

Penyebab politik dan ekonomi:

- *Tempat tinggal yang terpencil sehingga suami harus bekerja di tempat yang jauh*
- *Tentara asing yang tinggal di pantai menyebarkan infeksi kuman yang kebal terhadap pengobatan*
- *Tidak adanya obat untuk kuman yang kebal dan tidak ada pemeriksaan untuk gonorrhoea*

Penyebab lingkungan:

- *Tempat tinggal yang jauh dari kota*
- *Buruknya kondisi jalan*

Penyebab sosial:

- *Laki-laki sering memiliki pasangan seks lebih dari satu*

- *Laki-laki menolak menggunakan kondom karena tidak biasa*
- *Rendahnya pengetahuan tentang infeksi menular seksual*
- *Ketersediaan kondom yang kurang*

Bekerjasama Untuk Menyelesaikan Masalah Kesehatan Masyarakat

Langkah 10

Tentukan penyebab mana yang dapat diubah oleh anda dan masyarakat anda?

Langkah selanjutnya, Valeria mengatakan kepada para perempuan tersebut untuk melihat penyebab yang berbeda dan memutuskan mana yang dapat diubah oleh mereka dan masyarakatnya. Kemudian pikirkan tentang tindakan apa yang harus dilakukan agar perubahan itu terjadi.

Langkah 11

Tentukan langkah apa yang dapat dilakukan untuk membawa perubahan?

Setelah melalui diskusi panjang, para perempuan memutuskan bahwa mereka mungkin tidak dapat mengubah kenyataan bahwa suami mereka harus pergi untuk bekerja di tempat yang jauh atau bahkan mencegah mereka berhubungan seks dengan perempuan lain. Tapi mereka berpikir akan menyarankan suami mereka untuk menggunakan kondom jika mereka tahu lebih dalam tentang IMS, dan jika harga kondom tidak begitu mahal. Tindakan yang akan mereka lakukan adalah :



Beberapa anggota lain dalam kelompok menyarankan beberapa hal sebagai berikut:

- Membentuk sebuah kelompok masyarakat untuk membicarakan masalah kesehatan, termasuk IMS dalam topik yang didiskusikan.

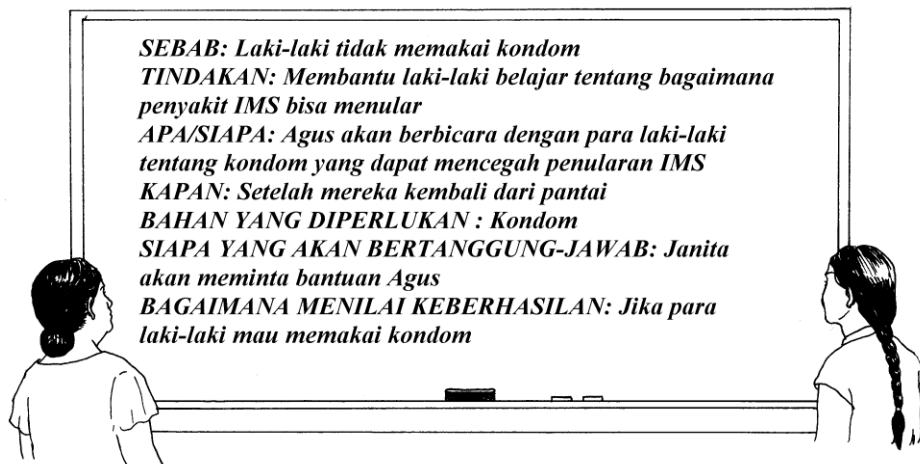
- Sementara perempuan mencuci pakaian di sungai, sampaikan kepada mereka tentang IMS dan bagaimana pencegahannya.
- Bicaralah dengan anak-anak mereka tentang IMS sebelum mereka meninggalkan desa untuk pergi bekerja di pantai.

Langkah 12

Buatlah rencana terhadap tindakan yang akan dilakukan.

Langkah terakhir menurut Valeria adalah membuat rencana terhadap setiap tindakan yang akan dilakukan. Rencana yang dibuat harus menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini :

- Kapan kita akan melakukan tindakan tersebut?
- Siapa yang akan melakukan tindakan tersebut?
- Siapa yang akan bertanggungjawab akan pelaksanaan rencana yang sudah dibuat?
- Bagaimana cara mengetahui keberhasilan pelaksanaan rencana yang dibuat?



Untuk membantu anda menggunakan metode pemecahan masalah ini pada diri anda sendiri, berikut ini adalah tabel yang berisi daftar tiap-tiap langkah. Di sebelah kiri adalah langkah yang diambil sedangkan di bagian kanan merupakan bagian dari cerita Juanita yang sesuai dengan masing-masing langkah. Setiap kali anda memiliki masalah kesehatan, anda dapat menggunakan tabel ini untuk membantu mengingat metode mengidentifikasi akar penyebab dan mencari jalan keluarnya.

Langkah/ Tindakan yang Diambil	Cerita Juanita
1. Mulailah dengan keraguan	Don Pedro tidak mengetahui pasti penyebab penyakit yang dialami Juanita. Dia membutuhkan lebih banyak keterangan mengenai hal itu.
2. Cari tahu sebanyak-banyaknya mengenai masalah kesehatan tersebut. Tanyalah beberapa pertanyaan.	Don Pedro menanyakan beberapa pertanyaan kepada Juanita untuk mencari tahu penyebabnya.

3. Pikirkan beberapa penyakit yang mungkin memiliki gejala yang sama	Don Pedro berpikir tentang infeksi menular seksual, infeksi vagina lain, atau kanker.
4. Perhatikan adanya petunjuk yang membantu anda menemukan jawabannya.	Don Pedro berusaha untuk mencari tahu apakah IMS adalah penyebab sakitnya Juanita.
5. Tentukan jawaban mana yang paling benar.	Don Pedro menentukan bahwa Juanita kemungkinan terkena IMS.
6. Tentukan terapi terbaik	Don Pedro tidak mengetahui kuman apa yang menginfeksi Juanita sehingga dia memberikan obat untuk beberapa jenis IMS.
7. Jika tidak ada perubahan, mulailah dari awal lagi.	Juanita minum obat yang diberikan tetapi tidak ada perubahan dan justru timbul gejala baru. Don Pedro kemudian meminta bantuan Valeria.
8. Mencari akar penyebab masalah kesehatan.	Juanita dan teman-temannya memikirkan tentang beberapa alasan mengapa terjadi infeksi seperti itu di masyarakatnya, seperti kemiskinan, jumlah lahan yang sedikit, bagaimana laki-laki dan perempuan bersikap, serta kurangnya informasi.
9. Mengelompokkan penyebab yang ada dan memikirkan tindakan apa yang akan dilakukan selanjutnya.	Para perempuan mengelompokkan penyebab yang ada menjadi penyebab fisik, lingkungan, sosial, politik, dan ekonomi.
10. Tentukan penyebab mana yang dapat diubah oleh Anda dan masyarakat Anda.	Para perempuan memutuskan untuk mengubah penyebab sosial. Mereka menyarankan suami mereka untuk menggunakan kondom.
11. Tentukan tindakan apa yang dapat dilakukan untuk membawa suatu perubahan.	Para perempuan memutuskan untuk belajar memberitahukan suami mereka untuk menggunakan kondom, menanyakan apakah tempat pelayanan kesehatan dapat memberikan kondom gratis, dan meminta Don Pedro untuk member penyuluhan kepada suami mereka tentang IMS.
12. Buat rencana untuk pelaksanaan tindakan yang akan dilakukan.	Mereka membuat rencana dari setiap tindakan yang akan dilakukan.

Untuk petugas kesehatan

Membantu Perempuan Untuk Membantu Dirinya Sendiri

Dalam bab ini Don Pedro dan Valeria memainkan peran penting dalam membantu perempuan-perempuan di masyarakat Juanita untuk membantu memecahkan masalah kesehatan. Alasannya adalah bahwa Don Pedro dan Valeria tidak memberitahu Juanita dan teman-temannya mengenai tindakan apa yang harus dilakukan. Sebaliknya, Don Pedro dan Valeria membantu perempuan-perempuan itu belajar bagaimana membantu diri mereka sendiri.

Anda juga bisa membantu para perempuan di masyarakat Anda dengan mengikuti cara yang dilakukan Don Pedro dan Valeria dengan cara:

- **Membagikan pengetahuan Anda.** Untuk membantu diri mereka sendiri, para perempuan membutuhkan pengetahuan dan informasi. Beberapa masalah kesehatan dapat diatasi jika perempuan-perempuan tersebut memiliki pengetahuan mengenai masalah tersebut dan bagaimana cara mengatasinya. Tetapi harus diingat bahwa anda tidak harus memiliki semua jawaban untuk membantu mereka. Beberapa pertanyaan sulit untuk dijawab. Akan lebih baik jika anda memberitahukan bahwa anda belum menemukan jawabannya. Mereka akan menghargai kejujuran anda.



- **Perlakukan setiap perempuan dengan baik.** Setiap orang harus diperlakukan baik oleh seseorang yang mampu memahami masalah kesehatannya dan membuat keputusan yang baik tentang pengobatannya. Jangan pernah menyalahkan perempuan untuk masalah yang dialaminya atau untuk keputusan masa lalu yang telah mereka buat.



- **Rahasiakan masalah kesehatan.** Masalah kesehatan tidak harus dibahas dengan orang lain. Jangan pernah memberitahukan kepada orang lain tentang masalah yang dimiliki seseorang kecuali jika penderita mengizinkan.

- **Ingat bahwa mendengarkan lebih baik daripada memberikan saran.** Seorang perempuan sering membutuhkan seseorang yang mau mendengarkan tanpa menghakimi. Dengan mendengarkan, anda menunjukkan bahwa anda peduli dan menghargai dia. Dan saat dia mendapat kesempatan untuk berbicara, dia mungkin akan menemukan sendiri jawaban atas masalahnya.

- **Memecahkan masalah dengan memberikan informasi pendukung.** Ketika seorang perempuan menghadapi masalah yang sangat besar dan tidak bisa diselesaikan sepenuhnya, dia biasanya membuat beberapa pilihan. Sebagai pekerja kesehatan, anda bisa menyadarkan dia bahwa dia memiliki beberapa pilihan, dan membantu menemukan informasi yang dibutuhkan untuk membuat keputusannya.



- **Belajar dari orang-orang yang anda bantu.** Belajar bagaimana orang lain dapat memecahkan masalahnya sendiri dapat membantu anda untuk membantu orang lain yang bermasalah (dan kadang-kadang diri anda sendiri).

- **Menghormati tradisi dan keyakinan orang-orang yang anda bantu.** Ilmu pengetahuan modern tidak memiliki semua jawaban. Dan obat-obatan modern berasal dari tanaman obat-obatan dan cara-cara penyembuhan tradisional. Jadi, penting untuk menghormati dan menggunakan apa yang baik dari keduanya dan menyadari bahwa kedua metode tersebut dapat membahayakan bila digunakan dengan cara yang salah.

- **Cari tahu apa yang orang-orang ingin ketahui lebih dalam.** Sangat mudah untuk memberikan informasi yang ternyata kurang bermanfaat. Hal ini sering terjadi pada petugas kesehatan yang akan memberikan penyuluhan. Tetapi jika anda mencari tahu secara pasti apa ingin diketahui oleh masyarakat, mereka akan mendapatkan pengetahuan yang berguna bagi mereka. Hal ini juga membantu mereka mengembangkan pengetahuannya.





- **Rencanakan bersama masyarakat.** Ketika Anda merencanakan pekerjaan Anda, pastikan untuk membicarakan terlebih dahulu dengan perempuan dan laki-laki di masyarakat Anda. Cari tahu bagaimana mereka melihat masalah yang akan Anda selesaikan. Kemudian bersama-sama membicarakan tentang penyebab masalah yang ada dan bagaimana cara mengatasinya. Bekerja bersama-sama akan memberikan hasil yang baik.