

# DIFABEL NEWS

BERGERAK MAJU BERSAMA MENUJU PERUBAHAN

## MAKNA SUMPAAH PEMUDA BAGI DIFABEL



DAFTAR ISI.....

REDAKSI HAL : .....2

WACANA HAL : .....3

KABAR KOMUNITAS HAL : .....4 -7

SEKITAR KITA HAL : .....8



### DIFABEL NEW'S

Diterbitkan oleh SAPDA ( Sentra Advokasi Perempuan,Difabel dan Anak )

**Pimpinan Umum.** Nurul Saadah Andiani,SH. **Pimpinan Redaksi** Totok Rawi Djati. **Dewan Redaksi.** Tari, Miko, Yuni, Purwanti, Edy Supriyanto, Widi Haryanti. **Sekretaris Redaksi.** Juju Juliati. **Redaktur Pelaksana.** Totok Rawi Djati, Tasik, Edy Subagiyo, Made, Edy Supriyanto. **Litbang** Nanang Hanif **Layout** Totok , Tasik. **Produksi/Sirkulasi.** Yuni, Purwanti.

**Alamat Redaksi** Komplek BNI No. 25 Patangpuluhan Wirobrajan Yogyakarta Telp 0274 384066

**Web : [www.sapdajogja.org](http://www.sapdajogja.org)**

## Difabel Masih Mengalami Diskriminasi

Beberapa tahun belakangan, para aktivis gerakan penyandang cacat memperkenalkan istilah difabel sebagai ganti penyandang cacat yang secara kontekstual bersifat diskriminatif itu. Istilah difabel yang diperkenalkan pada 1998 merupakan singkatan dari frosa dalam Bahasa Inggris *different ability people*. Istilah difabel lebih mengacu kepada perbedaan kemampuan, bukan lagi kepada kecacatan atau ketidaksempurnaan.

Pada umumnya, para difabel mampu melakukan aktivitas seperti orang lain, hanya dengan cara yang berbeda. Namun begitu, meski telah diperkenalkan, penyebutan baru bagi kaum difabel yang diskriminatif itu masih melekat erat pada kaum minoritas tersebut. Tampaknya, penggantian istilah penyandang cacat menjadi difabel masih terbatas di permukaan saja. Belum bisa menyentuh sampai pada kondisi real kaum difabel. Menyandang sebutan difabel, belum juga membuat difabel bisa sepenuhnya diakui sebagai bagian dari masyarakat. Berdasarkan laporan Duta Besar (Dubes) Amerika Serikat (AS) 1998 yang didasarkan pada data Departemen Sosial (Depsos), terdapat enam juta orang atau sekitar 3% difabel dari 200 juta penduduk Indonesia (pada saat itu). Sementara itu menurut asumsi data dari PBB, terdapat sekitar 10 juta difabel di Indonesia.

Data yang diperoleh itu belum sepenuhnya valid, mengingat masih banyak keberadaan difabel yang disembunyikan oleh keluarga karena masih dianggap aib. Kuantitas data tersebut masih perlu direvisi dengan mempertimbangkan keadaan Indonesia sepuluh tahun belakangan ini, yang dipenuhi berbagai bencana. Bencana yang terjadi telah membuat jumlah difabel bertambah. Bencana tsunami Aceh 2005, gempa di Yogyakarta 2006, dan sederet bencana lain yang menimpa seluruh pelosok Indonesia, membuat jumlah difabel bertambah banyak.

Dengan angka keberadaan yang cukup besar itu, ternyata perhatian pemerintah dan masyarakat terhadap difabel masih sangat minim, meskipun saat ini pemerintah telah mengeluarkan sejumlah landasan hukum bagi kaum difabel, beberapa di antaranya Undang-Undang (UU) 4/1997 tentang Penyandang Cacat; Peraturan Pemerintah (PP) 43/1998 tentang Upaya Peningkatan Kesejahteraan Sosial Penyandang Cacat; Keputusan Menteri Pekerjaan Umum (Kepmen PU) Nomor 468/KPTS/1998 tentang Persyaratan Teknis Aksesibilitas pada Bangunan Umum dan Lingkungan.

Pada kenyataannya, implementasi produk hukum yang melindungi difabel dalam masyarakat masih amat mengecewakan. Perlakuan diskriminatif masih terus terjadi pada hampir semua bidang, seperti pendidikan, pekerjaan, kesehatan, politik dan hukum juga kemudahan dalam mengakses bangunan umum dan lingkungan. Berdasarkan pengalaman kawan-kawan difabel masih harus mengalami beberapa perlakuan diskriminatif. Ada juga difabel yang masih beruntung, namun banyak juga yang mengalami perlakuan diskriminasi bahkan perlakuan yang tidak manusiawi.

Dalam dunia kerja, barulah perlakuan diskriminatif itu saya temui. Kurangnya tingkat kepercayaan atau *dont trust* dari pihak pemberi kerja sempat membuat langkah untuk mandiri secara ekonomi tersendat. Secara umum, kondisi itu dihadapi oleh difabel yang berusaha untuk mengakses pekerjaan di lingkungan masyarakat umum. Kurangnya *trust* atau kepercayaan itu pula yang menjadi salah satu faktor difabel lebih banyak bekerja pada sektor informal dibandingkan dengan sektor formal. Dengan diperparah oleh bekal pendidikan dan modal yang tidak mencukupi serta keahlian, mereka hidup dalam garis kemiskinan.

Bersambung Ke Hal : 6

## Kesetaraan Kaum Difabel

Kaum difabel (different ability) adalah suatu kaum yang sering disebut dengan kaum pemnyandang cacat. Mereka selalu mengalami diskriminasi yang tak berujung, meski jumlah mereka masih sedikit semestinya pemerintah memeliki perhatian yang lebih dan spesial.

Kaum difabel terkesan terpinggirkan hampir disemua lini mulai dari pendidikan, akses pekerjaan hingga sosial kemasyarakatan. Pemerintah juga harus mewujudkan kesetaraan kaum difabel melalui perlindungan dari segala bentuk eksploitasi dan penerapan peraturan perundangan-undangan yang bersifat diskriminatif, penyesuaian kebijakan dalam pemenuhan pelayanan publik dan keterbukaan informasidan kesempatan kaum difabel.

Menurut teori biologis perilaku abnormal timbul akibat aneka kondisi organik tak sehat yang merusak fungsi sistem saraf pusat di otak. Menurut sumber asalnya berbagai keadaan biologis atau jasmani yang menghambat perkembangan maupun fungsi sang pribadi dalam keadaan sehari-hari.

- Cacat genetik: berupa anomali atau kelainan kromosom
- Kelemahan konstitusional, konstitusional adalah struktur biologis individu yang relatif menetap akibat pengaruh genetik atau lingkungan awal termasuk lingkungan pranatal. Konstitusi meliputi: fisik atau bangun tubuh, cacat fisik dan kecenderungan reaksi primer.
- Deprivasi fisik
- Proses emosi yang berlebihan
- Patologi otak.

Dari pernyataan diatas sudah jelas bahwasanya seseorang yang cacat fisik atau dapat disebutkan kaum difabel harus lebih diperhatikan. Oleh karena itu pemerintah harus menyetarakan kaum difabel selayaknya manusia pada umumnya. ( Team Redaksi )



## PERJUANGAN DI DALAM KEMERDEKAAN

Setiap tanggal 28 Oktober bangsa Indonesia memperingati hari sumpah pemuda, Sumpah Pemuda di ikrarkan pertama kali tgl. 28 Oktober 1928 memang negara kesatuan republik Indonesia pada waktu itu belum lahir, dikarenakan masih di cengkram oleh penjajahan Belanda. Pada saat itu seluruh rakyat nusantara terutama para pemuda merasakan betapa pahitnya dan getirnya hidup di bawah penjajahan, sehingga menimbulkan semangat yang intinya menjadikan masyarakat untuk membulatkan tekad demi mencapai satu tujuan yang sama yaitu M E R D E K A ..... maka dari itu marilah kita ambil hikmah dari peristiwa yang bersejarah yang telah dilakukan oleh para pejuang kita untuk menegakkan keadilan di muka bumi Indonesia yang kita cintai ini.

Kaum difabel dimanapun kalian berada, Negara Indonesia diproklamasikan pada tanggal 17 Agustus 1945 yang berbentuk Negara Kesatuan, meskipun untuk mencapai kemerdekaan itu penuh dengan perjuangan serta pengorbanan harta benda, serta jiwa dan raga. Negara yang kita pijak serta kita junjung tinggi ini memang sudah merdeka berkat persatuan yang dipelopori para pemuda se Nusantara pada 28 Oktober 1928, namun kemerdekaan untuk kaum difabel apakah sudah diraih atau dirasakannya.....?????!! ternyata.....B E L U M " kita belum merdeka " . Maka difabel juga harus bersatu untuk meraih kemerdekaan itu.

Kondisi itu masih sering kita rasakan, didalam kehidupan kita yang katanya sudah merdeka, namun kenyataannya kaum difabel masih dalam keadaan tertindas, banyak contoh yang bisa kita lihat untuk kita sampaikan kepada wakil-wakil kita yang duduk dikursi Dewan Perwakilan Rakyat dan pemerintahan, contohnya dibidang pendidikan, pekerjaan, aksesibilitas dan sebagainya, dimana hak-hak kita itu sering dirampas oleh para pembuat kebijakan di negara ini, walau sebetulnya kita kaum difabel sudah mempunyai payung hukum yaitu UU no. 4 / 1997, akan tetapi UU itu selalu dilanggar, oleh karena itu kami menghimbau kepada teman-teman kaum difabel dimanapun mari kita tingkatkan persatuan dan komunikasi agar kita bisa berkoordinasi untuk saling tukar pengalaman untuk melakukan perjuangan kesetaraan hak agar kita bisa "Merdeka", terbebas dari diskriminasi. Mulai sekarang marilah kita bina kekuatan kita dengan jalan koordinasi dan komunikasi untuk mencapai persatuan dan kesatuan para difabel yang telah merasakan ketidakadilan sebagai ciptaan Tuhan, karena kita juga mempunyai hak seperti mereka yang non difabel. ( E D Y S B Y )

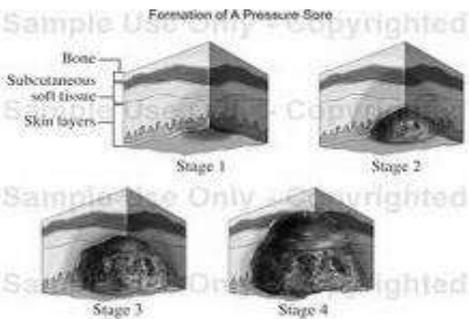
### APA ITU PHBS .....???

#### PERILAKU DAN KESEHATAN

Perilaku adalah perilaku kita dalam menjaga kesehatan yang mendasar pada pikiran kita, frame kesehatan sampai saat hanya terkait dengan obat-obatan. Yang paling utama kita sehat atau sakit berkaitan dengan kesehatan, terutama pada aksesibilitas dengan issue layanan kesehatan dengan ini menjadi penentu kebijakan Pemerintahan. Tugas kita hanya advokasi, dan masih proses. Keturunan adalah berpengaruh dengan adanya penyakit, sebagian besar seperti penyakit degeneratif karena faktor keturunan, paling kuat dan tidak bisa di hindari, bisa di cegah dengan menikah. Penyakit keturunan populer seperti batu ginjal, diabet. Lingkungan sesuatu yang ada di luar kita, factor lingkungan bisa membuat kita sehat atau sakit. Sehingga departemen kesehatan membuat program perilaku sehat. Seperti melakukan pengolahan air untuk minum. Dan perlu kita lakukan agar terhindar dari penyakit. Pelayanan Kesehatan dalam mengakses pelayanan di fasilitas umum yang berhubungan dengan medis, seperti di Klinik, Puskesmas dan Rumah Sakit. Yang akses dengan masyarakat terutama bagi difabel. Misalnya Difabel yang terkena dikubitus bila selalu menjaga kebersihan dan berperilaku PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) maka kemungkinan kecil tidak akan terkena.

#### PENYAKIT

Penyakit masih sangat besar dalam berperilaku masyarakatnya, adanya penyakit dan pola hidup bersih sangat menentukan. Frekwensi munculnya penyakit naik turunnya dalam setiap bulan di Dinas Kesehatan ada grafik frekwensinya penyakit yang ada di Kota Yogyakarta.



- stage : 1 gejala dicubitus awal luka memar menghitam
- Stage : 2 dicubitus sudah sampai kedaging
- Stage : 3 dicubitus sudah sampai ke lemak
- Stage : 4 dicubitus sudah sampai ke tulang

Determinan Berbicara penyakit harus mengetahui penyebabnya dan resiko. Misalkan penyakit dicubitus akan menyebabkan tidak lancar sirkulasi darahnya, dan resikonya adalah terlalu banyak posisi yang statis atau tertekan. Dan solusinya adalah posisi yang dinamis dan memperlancar sirkulasi darah. Dalam penelusuran adalah kenapa penyakit dikubitus selalu menyerang bagian badan daerah pantat, dan ternyata adalah karena perilaku PHBS yang belum dilakukan, dan memang tidak mudah untuk dilakukan perlu proses yang sabar.

Distribusi menurut *time person* misalkan penyakit banyak di derita oleh lelaki atau perempuan dan bisa juga anak, agar bisa menelusuri penyakitnya dengan yang di derita. Seperti kenapa laki-laki banyak yang sakit kandung kemih ternyata ketika di telusuri banyak lelaki dalam perilaku untuk kebersihannya kurang teliti misalkan ketika cebok (membersihkan penis kurang bersih).

Perilaku

#### PERUBAHAN PERILAKU

- **Modelling** artinya adalah meniru atau penokohan dan sekarang biasa kita lihat pada iklan-iklan di Televisi, perilaku yang positif untuk perubahan yang lebih baik terkait dengan perilaku hidup sehat.
- **Reward dan Punishment** adalah asumsi yang salah bahwa berpikiran karena orang tidak tahu adalah orang bodoh, sehingga program penyuluhan dilakukan. Problemnya adalah bukan karena tahu atau tidak tahu. Munculnya advokasi dan mediasi atau menjembatani antara yang pro dan kontra, yang akan membuat sebuah kesepakatan atau diregulasi, dan akan muncul perilaku yang sesuai dengan pilihannya. Misalnya pro kontra perokok aktif dan pasif dilakukan mediasi agar mendapat haknya masing-masing dan tidak saling merugikan.

Ke Hal : 7

**DIFABEL NEWS Menerima Tulisan Atau Artikel Dari Kawan-kawan, Tulisan Bisa Dikirim Melalui Email: [totokrawidjati@gmail.com](mailto:totokrawidjati@gmail.com) Atau Bisa Langsung Di Alamatkan Ke Redaksi DIFABEL NEWS . Komplek BNI No.25 Jl Madubronto Patangpuluhan Wirobrajan Yogyakarta,Telp 0274 384066. Kritik dan Saran Sangat Berarti Bagi perkembangan Dan Perubahan Kita Bersama**

## KELOMPOK PEREMPUAN DIFABEL MELAKUKAN ANALISIS SWOT

Percaya diri adalah tahu kapasitas diri, tahu kelebihan dan kelemahan, peluang dan ancaman pada diri sendiri. Hal itulah salah satu dari materi diskusi dalam pertemuan rutin kelompok perempuan difabel, dampingan lembaga Sapda di 2 kecamatan yaitu: Kecamatan Jetis dan Kecamatan Bambanglipuro pada tanggal 12 dan 13 oktober 2010 di PKBM Sumberagung dan Rumah ibu Mujiyem Sabrang Bambanglipuro Bantul.

Dampingan diajak untuk lebih mengenali organisasinya dengan menggunakan metode analisis SWOT. Sedangkan SWOT itu sendiri adalah singkatan dari Strengths (S) / kekuatan sebagai Faktor internal dan Weaknesses / kelemahan Faktor eksternal Opportunities (O) / peluang atau kesempatan dan threats (T) ancaman yang di hadapi sebuah organisasi.

**"Analisa Swot" adalah identifikasi berbagai faktor** secara sistematis untuk merumuskan strategi organisasi. Analisa ini didasarkan pada hubungan atau interaksi antara unsur-unsur internal, yaitu kekuatan dan kelemahan, terhadap unsur-unsur eksternal yaitu peluang dan ancaman. Petunjuk umum yang sering diberikan untuk perumusan adalah:

1. Memanfaatkan kesempatan dan kekuatan (O dan S), Analisis ini diharapkan menghasilkan rencana jangka panjang.
2. Atasi atau kurangi ancaman dan kelemahan (T dan W) analisa ini lebih condong menghasilkan rencana jangka pendek, yaitu perbaikan.

Tahap awal proses penetapan strategi adalah menafsir kekuatan, kelemahan, kesempatan, dan ancaman yang dimiliki organisasi. Analisa SWOT memungkinkan organisasi memformulasikan dan mengimplementasikan strategi utama sebagai tahap lanjut pelaksanaan dan tujuan organisasi, dalam analisa SWOT informasi di kumpulkan dan dianalisis. Hasil analisa dapat menyebabkan dilakukannya perubahan pada misi, tujuan, kebijaksanaan, atau strategi yang sedang berjalan.

Dalam pertemuan tersebut kelompok diajak untuk mengumpulkan data dan menganalisisnya, diantaranya meliputi:

Faktor Internal yaitu:  
STRENGTHS (S) / Kekuatan.

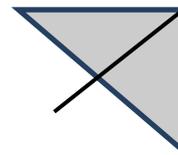


1. Kompak, semangat, bisa kerjasama, serta mandiri.
2. Memiliki percaya diri, anggota memiliki ketrampilan
3. Didukung oleh keluarga.
4. Adanya dukungan dari lembaga Sapda.
5. Adanya pertemuan rutin perbulan.
6. Anggota rata-rata sudah punya usaha.

Weaknesses (W) / Kelemahan.

Belum punya program kerja  
Belum adanya modal  
Domisili yang berjauhan  
Ketrampilan yang masih minim

Eksternal: Opportunities (O) / Peluang dan Threats (T) / Ancaman kelompokpun kita ajak untuk mengenal lingkungan diluar mereka, pertama kita ajak mereka melakukan simulasi menghubungkan sembilan (9) titik dengan 4 garis tanpa putus.



Dengan simulasi tersebut kelompok harus keluar dari persoalan mereka sendiri namun juga melihat peluang dan ancaman dari luar kelompok mereka. Dan mereka berusaha menuliskan peluang dan ancaman, diantaranya:

Peluang (Opportunities)

Usaha mandiri, Melakukan jaringan / kerjasama dengan kelompok yang lain, Melakukan kerjasama dengan pemerintah Akses permodalan dari swasta dan pemerintah, memupuk modal secara swadaya / mandiri.

Ancaman (Threats).

Minimnya SDM, Kesehatan yang belum stabil, Transportasi yang belum mandiri, Minimnya permodalan yang dimiliki, Program pendampingan dari Lembaga Sapda tidak berkelanjutan. Dengan pengetahuan mengenai organisasi perempuan difabel maka kelompok memiliki peluang dan kekuatan sehingga dapat memanfaatkan peluang yang ada.

**Ke Hal 6**

***Dari Hal 5***

Sehingga mampu membuat strategi yang harus di terapkan dalam kondisi ini untuk mendukung kemajuan organisasi.

Selain itu organisasi mengetahui kelemahan ancaman , sehingga bisa mencari solusinya, salah satunya dengan strategi yang harus di terapkan, dengan menggunakan kekuatan itu untuk memanfaatkan peluang yang ada, juga ketika memiliki peluang yang sanga besar, tetapi dilain pihak, organisasi menghadapi beberapa kendala/ kelemahan internal, maka organisasi bisa melakukan usaha meminimalkan masalah-masalah internal organisasi sehingga dapat merebut peluang tersebut.

Dari hasil analisis yang di lakukan kelompok itu, maka sebagai langkah awal mereka menghidupkan organisasi agar berkelanjutan dan bisa bermanfaat bagi anggota kelompok, mereka menyisihkan anggaran konsumsi pertemuan sebagai modal awal mereka yaitu Rp 300.000,- untuk simpanan pokok selama 3 bulan dan iuran wajibnya Rp 2.000,- setiap bulannya.

Dengan pengetahuan dan kemauan untuk meningkatkan kapasitas, baik kapasitas ekonomi maupun kapasitas pengetahuan, anggota kelompok diharapkan agar program pendampingan lembaga Sapda bisa berkesinambungan, dengan rasa saling memiliki dan saling membutuhkan akan organisasi, sehingga tumbuh kesadaran untuk memperjuangkan hak-hak mereka secara mandiri. ( edy supriyanto )

**Dari Hal : 2**

Padahal, penempatan pekerjaan yang sesuai dengan kemampuannya, membuat difabel dapat bekerja sebaik orang lain, bahkan mungkin bisa lebih baik lagi. Namun, pintu tersebut tertutup rapat ketika kesempatan memperoleh pekerjaan tidak dimiliki akibat kurangnya kepercayaan dari pihak pemberi kerja, sementara itu perlindungan pemerintah juga masih sangat minim. Walaupun sebenarnya dalam UU 4/1997 sudah ada aturan kesempatan kerja difabel melalui kuota 1%, namun pelaksanaannya masih jauh dari harapan. Diskriminasi lain adalah kesulitan yang harus dihadapi kaum difabel dalam mengakses fasilitas umum, seperti gedung sekolah, perkantoran, dan pusat perbelanjaan. Keberadaan fasilitas pendukung seperti lift dan ramp bagi pemakai kursi roda serta guiding block bagi difabel tunanetra, masih sangat minim. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan terhadap gedung milik publik, ditemukan hanya 0,3 persen yang memberikan akses untuk dapat dinikmati bagi orang-orang difabel. Tentu saja angka itu sangat tidak sebanding dengan jumlah difabel yang ada saat ini.

Kita semua menyadari bahwa kondisi kaum difabel di Indonesia masih jauh dari harapan. Hal itu terlihat dari banyaknya kaum difabel yang masih belum sepenuhnya memperoleh haknya. Perlu dikembangkan peran serta masyarakat untuk menghapus stereotype atau pandangan difabel merupakan beban. Tak lepas, upaya itu bisa berhasil baik jika ada dukungan penuh dari pemerintah dengan menegakkan kembali sederet landasan hukum yang selama ini masih simpang siur. Langkah kita masih panjang untuk memperoleh kesetaraan di segala bidang bagi kaum difabel, dan itu semua hanya bisa diraih dengan kerja sama dari segenap pihak. ( Team Redaksi )

**Dari Hal : 4**

● **Suka Rela** dalam berperilaku tidak ada pemaksaan, karena muncul kesadaran yang akan melakukan perilaku sehat dan akan menjadi kebutuhan.

Untuk mendapatkan pengetahuan adalah dengan memori yang akan merekam pengalaman dan syaratnya orang mempunyai persepsi harus memunculkan sensasi yang di dapat dari mana saja contohnya dari panca indera, agar persepsi bisa sampai ke memori memerlukan banyak sensasi. Bisa dengan cara apapun seperti suasana ketika belajar bisa dengan mendengarkan music ataupun dengan sunyi senyap.

*Problem kesehatan apa yang sering di keluhkan teman-teman di lapangan?*

Problem serius yang terjadi pada paraplegia adalah *dys use atrophy* (penebalan kaki karena jarang di gerakan karena posisi yang statis) dan *dicubitus* kuman yang susah di cegah kuman an aerop kuman yang sangat tersembunyi, obatnya pun juga susah. Dengan melakukan terapi gerakan-gerakan pada kaki dan fentilasi bisa meminimalisir terjadinya *dys use atrophy* dan *dicubitus*.

**PERJALANAN PENYAKIT (Natural history of disease)**

Penyakit kalau kita biarkan di dalam tubuh kita maka akan terjadi masuknya bibit penyakit ke dalm tubuh, munculnya gejala. Kebanyakan pasien datang ke dokter setelah mengalami sakit, yang terkait dengan perilaku adalah ketika kita tidak memakai sandal maka kecenderungan terkena bakteri atau cacing di telapak kaki semakin tinggi berisiko. Penyakit bisa di deteksi setelah ada gejala, dengan cara misalkan penyakit kantung kemih, sebelum demam atau anyang-anyangan bisa datang ke Dokter dengan prevensi sekunder atau melakukan pengobatan. Kalau terlambat diagnosis outcome adalah tahap kecacatan atau kematian, karena keterlambatan pasien yang kurang memperhatikan penyakitnya.

Imunisasi untuk masyarakat bisa untuk mencegah berbagai penyakit infeksi, dalam Negara tidak terjadi karena problem pembiayaan.

Dicubitus mengacu pada lokasi yaitu di belakang. Fungsi peredaran darah tidak lancar di tingkat tepi atau tingkat sel penyumbatan yang menyebabkan ke pembuluh darah yang akhirnya membawa racun atau kuman untuk infiltrasi, karena penekanan. solusinya membuat gerakan-gerakan yang dinamis dan diadakan fentilasi atau oksigen. Yang terkena dikubitus tidak hanya paraplegia, tetapi seperti manula atau orang sakit yang susah bergerak.

Nyeri pada tubuh kita sebabnya ada 2, kekurangan oksigen dan syaraf. Kalau kita bergerak bisa berubah tulang yang nyeri tetapi kalau otot tidak bisa bergerak. Kalau nyeri otot karena pemburuh darah atau syaraf, kalau syaraf di sebabkan karena trauma fisik atau jatuh di sekitar tubuh. Penanganannya masyarakat biasanya sama, menghangatkan badan yang nyeri misalkan dengan memakai minyak angin akan merasa hangat atau panas. Padahal bisa dilakukan dengan fisioterapi yaitu pijat refeleksi karena syaraf hanya memerlukan rangsangan-rangsangan gerakan dari pasien yang teratur dan pasien juga harus mempunyai motivasi.

Infeksi pada saluran kemih karena pembekakan yaitu bisa mempengaruhi ginjal. Urine yang sehat tidak mengandung kuman karena steril, di minum tidak menyebabkan sakit. Karena ginjal adalah alat sterilitor paling hebat di dunia. Maka ketika ada keluhan sakit waktu kencing segera periksa ke Dokter untuk pencegahan dan mudah di deteksi. Air yang kotor juga berpengaruh dalam penyebaran bakteri. Ketika kita kencing adalah proses pembersihan, dan di sarankan jangan menahan kencing. Yang perlu di garis bawah adalah perilaku hidup bersih dan sehat harus kita lakukan.

Spastik kekejangan pada otot, di sebabkan asam laktat yang sangat banyak. Seperti epilepsi gejalanya sebenarnya ringan karena kejutan pada syaraf. Penyembuhannya dengan pemanasan, obat anti kejang atau terapi.

Pembekakan testis ada 2 infeksi dan pembekakan atau radang. Bisa sembuh sendiri, penyebabnya adalah air kotor dan perilaku tidak sehat.

Gangguan reproduksi pada paraplegia, pada dasarnya perempuan masih bisa memproduksi tergantung pada kondisi pasien, akan tetapi untuk laki-laki biasanya impoten. Ada kasus pasien testisnya hilang satu dan masih bisa memproduksi, ketika penisnya masih bisa ereksi.

Sesak nafas, di bagi lagi sesak karena jantung atau paru-paru.

Semoga pengetahuan dari PHBS ini bias bermanfaat untuk kawan-kawan, dan harapan kedepannya bisa menjaga **kebersihan dan kesehatan pribadi ataupun lingkungan.....!!!!!! Lebih baik menjengah penyakit daripada mengobati.....!!!!!!**

( Team Redaksi )

## TIPS MERAWAT DIKUBITUS

DECUBITUS sebagai suatu kondisi yang begitu akrab bagi difabel Paraplegi/Paraprase, Ibu Ponijah juga salah satu difabel yang punya decubitus yang sudah infeksi. Kira-kira setahun yang lalu luka decubitus kembali datang setelah sebelumnya beberapa bulan pergi. Tapi yang ini agak bandel sampai infeksi, luka basah dan mengeluarkan bau yang tidak sedap. Mungkin karena kurang bersih saat perawatan atau memang karena aktifitas yang tinggi sehingga menjadikan luka semakin parah. Sudah berbagai usaha penyembuhan dijalani, ke Puskesmas sampai pengobatan tradisional sudah dicoba. Apa saran dari teman dia coba, pakai daun lidah buaya, daun randu tapi tetap saja luka tidak membaik malah parah. Mungkin juga obat tradisional tersebut sebenarnya ada manfaatnya hanya karena kurang bersih/steril saat kontak dengan luka menjadikan infeksi dan harus dirawat di Rumah Sakit agar mendapat perawatan yang intensif meskipun harus rawat inap beberapa hari.

Saat ini keadaan cuaca sangat extim/kurang bagus, oleh karena itu maka kita mestinya tetap menjaga kesehatan agar tetap bisa beraktifitas. Khususnya difabel yang mempunyai luka decubitus bila tidak bagus kondisi tubuh dan kurang menjaga kelembaban dan kebersihan bisa memperparah luka. Decubitus suatu luka yang diakibatkan karena suatu tekanan yang terjadi dan kondisi kulit yang lembab sehingga muncul luka yang tidak dirasa penderita. Ada sedikit tips untuk merawat agar decubitus tidak melebar, beberapa langkah yang sebaiknya dilakukan :

1. Berperilaku hidup bersih dan sehat
2. Mengangkat pantat / membalikan badan minimal 2 jam sekali untuk sirkulasi udara.
3. Luka selalu dibersihkan, minimal 2 kali sehari untuk luka yang masih basah.
4. Obati luka minimal dengan anti biotik (Betadine dsb )
5. Digunakan peralatan yang steril, tangan juga harus steril saat membersihkan luka.
6. Perbanyak makanan yang berprotein tinggi (Putih telur, ikan gabus dsb )
7. Hindari strees yang berlebihan.
8. Sering – seringlah konsultasi dengan dokter.

Semoga tips-tips untuk menjaga, merawat luka dicubitus agar cepat sembuh dan tidak menjalar kebagian tubuh yang lainnya bisa bermanfaat dan berguna untuk kawan-kawan yang masih mempunyai luka dicubitus juga untuk mencegah luka, harapan kedepannya semoga kawan-kawan bisa beraktifitas dan berkarya seperti semula.....!!!!

( Widi H & Tari )

**MAKNA SUMPAAH PEMUDA  
DENGAN BERSATU AKAN LEBIH MUDAH**

Saat ini negara kesatuan RI yang kita cintai ini saat ini baru di uji, baik dari dalam negeri maupun dari luar. Kita sebagai warga negara yang baik dan dikasih mandat oleh para pejuang kita untuk menjaga serta mengisi cita-cita para pejuang yang telah bersusah payah memperjuangkan kemerdekaan dengan jiwa raga demi nusa dan bangsa. Kita sebagai bagian dari masyarakat meskipun kita mempunyai kemampuan yang berbeda ( difabel ) namun memiliki hak yang sama seperti warga Negara sebagaimana yang di ikrarkan para pemuda pada tanggal 28 oktober 1928 yang terkenal dengan Sumpah Pemuda, meskipun berbeda-beda namun tetap satu yaitu Indonesia.

Namun sampai dengan saat ini kaum difabel sering kali mengalami diskriminasi ( dibedakan ) dari masyarakat, yang menganggap bahwa difabel sebagai beban hidup mereka, memvonis para difabel sebagai penghambat. Apalagi pemerintah belum sepenuhnya memperhatikan keadaan para difabel, sehingga lengkaplah sudah penderitaannya, difabel belum mendapat pelayanan yang layak dari pihak pemerintah, misalnya di bidang pelayanan kesehatan, jika tidak ada dampingan dari SAPDA terkadang difabel tidak mendapat pelayanan yang layak. Lembaga SAPDA merupakan mitra pemerintah sebagai kordinator Jamkesos DIY untuk kelompok difabel, SAPDA mendampingi dan mengadvokasi untuk difabel yang membutuhkan pelayanan kesehatan di propinsi DIY sehingga difabel memperoleh pelayanan yang layak.

Korban gempa 2006 di kabupaten Bantul DIY contoh kongkrit yang bisa kita jumpai, selain mengalami trauma mereka juga downnya mental, sampai-sampai mereka enggan untuk keluar rumah, apalagi menemui seseorang, mereka sangat tertutup. Setelah SAPDA mendampingi korban gempa untuk melakukan penerimaan diri dan peningkatan kapasitas, sekarang mereka sudah mampu melakukan penerimaan diri dan tidak minder lagi, meskipun itu harus dengan perjuangan yang tak kenal para staff SAPDA dengan sabar mendampingi dan memberi motivasi untuk bangkit dari trauma yang berkepanjangan.

Melalui pembentukan kelompok perempuan difabel korban gempa di 2 kecamatan yaitu Jetis dan Bambanglipuro, Sapda mempersatukan mereka untuk mencapai tujuan bersama yaitu kembali melakukan aktifitas sebagaimana sebelum gempa minimal penerimaan diri. Dengan bersatu terorganisir dengan satu tujuan akan lebih mudah untuk mencapainya di bandingkan kalau kita sendiri-sendiri, untuk itu marilah kita tunjukkan kepada masyarakat bahwa kita juga bisa melakukan yang berguna bagi banyak orang, kita juga tunjukkan pada mereka bahwa kecacatan ( difabel ) bukan suatu halangan untuk kita berkarya, melalui organisasi dan advokasi bersama kita berharap agar masyarakat semakin terbuka untuk menerima kita sebagai bagian dari mereka.

Difabel merupakan ciptaan Tuhan YME walau berbeda, kita tidak memerlukan belas kasihan, yang kita perlukan adalah kesempatan serta penerimaan di masyarakat secara tulus, juga terhapusnya stigma ( anggapan ) negatif terhadap para difabel, ( lemah, dikasihani, jadi beban dsb ) bersatunya difabel dan masyarakat adalah dambaan semua orang termasuk difabel. ( MATA 2010 )