



DIASUH OLEH:



Dr I.A. Budhivaya SH MH
Wakil Rektor II
Universitas Narotama

ANGGOTA TIM

Prof Adol SH MS, M. Saleh SH MH, Rusdianto Sesung SH MH, Evi Retno Wulan SH MH, Dr. Tanudjaja SH CN MH, Tahessa Primananda Alfath SH MH, Miftakul Huda SH MH

Dihamili Aparat Keamanan

PENGASUH rubrik Bincang Hukum Radar Surabaya yang saya hormati. Belakangan ini saya tidak bisa bekerja dengan tenang, karena pikiran saya selalu terusik oleh beban keluarga. Saya mohon diberi penjelasan tentang jalan keluarnya, agar saya tidak terlalu pusing.

Sumber persoalannya adalah adik saya yang sedang hamil. Padahal, dia belum menikah. Yang saya ketahui, selama ini dia berpacaran dengan seorang aparat keamanan. Tapi, kami sekeluarga tidak tahu statusnya, apakah si laki-laki itu masih lajang atau sudah berkeluarga. Karena pacar adik saya itu tidak pernah memperkenalkan keluarganya kepada kami.

Kecemasan kami memuncak ketika pacar adik saya tersebut tidak pernah datang lagi ke rumah. Katanya, dia sedang bertugas di luar daerah. Saya khawatir dia tidak bertanggung jawab. Dapatkah kekasih adik saya itu kami mintai pertanggungjawabannya? Kalau bisa, bagaimana caranya? Ke mana saya harus mengadu?

Atas terjawabnya pertanyaan ini, saya ucapkan banyak terima kasih.

Tutut Hariyono
Di:Gresik

JAWABAN:

PAK Tutut Hariyono di Gresik, kami turut prihatin atas musibah yang menimpa keluarga Anda. Dalam kasus ini, ada beberapa faktor yang harus jelas lebih dulu. Pertama, apakah kasus seksual yang dilakukan antara adik Anda dan kekasihnya itu mengandung unsur paksaan (perkosaan) atau tidak? Kedua, bagaimana status kekasih adik Anda itu? Apakah dia bujangan atau sudah menikah?

Jika terdapat paksaan, dia dapat dikenai pidana pelanggaran Pasal 285 KUHP. Yaitu memaksa seseorang bersetubuh di luar pernikahan. Ancaman hukumannya cukup tinggi, 12 tahun.

Jika sudah menikah, pria itu dapat terkena pelanggaran Pasal 284 KUHP tentang berbuat zina dengan orang yang bukan istrinya, karena berlakunya Pasal 27 BW. Hukumannya mencapai sembilan bulan. Pegawai Negeri Sipil (PNS) dapat terkena Peraturan Pemerintah No.10 tentang Larangan Poligami bagi PNS.

Jika tidak terdapat pelanggaran di atas, secara hukum, anak yang akan dilahirkan adik Anda hanya mempunyai garis hubungan keluarga dengan pihak ibu/anak luar nikah. Kecuali, ada pengakuan dari ayahnya. Jadi, secara hukum, pria itu tidak dapat dikenai sanksi.

Meski demikian, masih ada cara lain untuk menyelesaikan persoalan tersebut. Misalnya, kasus itu bisa dimaklukkan ke perbuatan tidak menyenangkan. Berikut langkah hukum yang dapat dilakukan. 1. Adik Anda dapat melapor ke atasannya atas pelanggaran pasal di atas. Anda dapat juga melaporkan kasus tersebut kepada Provos atau Propam yang memimpin lembaga aparat tersebut. 2. Adik Anda dapat menyelesaikan secara kekeluargaan/membuat perjanjian hitam di atas putih. Mungkin, dibuat akta notaris tentang kelanjutan hidup anak yang akan dilahirkan. Adik Anda bisa juga minta bantuan LBH terdekat.

Demikian jawaban yang dapat kami berikan. Semoga jawaban kami dapat membantu permasalahan adik Anda dan membuat Anda tidak pusing lagi. (*)

Pembaca yang berminat bertanya seputar hukum dan aplikasinya dapat berkirim surat ke alamat Redaksi Radar Surabaya, Jalan Kembang Jepun 167-169. Surat bisa juga dikirim melalui e-mail radarsurabaya@yahoo.com. Penanya tidak akan dikenai biaya.

Cara Menghilangkan Nyeri Bahu

Terapi Es Cocok untuk Cedera Parah Disertai Radang

Nyeri bahu merupakan kondisi yang cukup umum. Pemicunya beragam masalah, seperti kejang otot, pergeseran sendi, ligamen terkilir, gangguan pada tulang belakang (bagian punggung tengah atau leher), atau bahkan karena penyakit jantung.

ARDIANSYAH FAJAR
Wartawan Radar Surabaya

AKAN tetapi penyebab paling umum nyeri bahu adalah karena otot dan/atau ligamen yang sedikit tertarik. Biasanya keluhan ini muncul karena terlalu berlebihan ketika digunakan di tempat kerja atau saat berlatih.

Kebanyakan nyeri bahu bisa sembuh sendiri dalam satu minggu. Bahkan kadang-kadang lebih cepat apabila Anda menggunakan pengobatan yang bermanfaat. Jika mengalami cedera bahu yang parah, mungkin Anda memerlukan bantuan medis profesional, termasuk operasi (tetapi ini jarang terjadi).

Dokter Spesialis Kedokteran Fisik dan Rehabilitasi Rumah Sakit (RS) Adi Husada Undanda Wetan Surabaya dr Anasthasia Tri. S, Sp.KFR memberikan tips untuk nyeri bahu ini.

Yang pertama ia menyarankan mengistirahatkan bahu. Di kebanyakan kasus, penyebab nyeri bahu adalah karena terlalu sering digunakan secara berlebihan. Dengan kata lain, ini terjadi karena terlalu sering menggerakkan bahu atau mengangkat benda yang terlalu berat.

"Apabila hal tersebut yang tampaknya menjadi penyebab masalah bahu Anda, hentikan aktivitas tersebut selama beberapa hari atau lebih. Apabila cedera bahu yang Anda alami terkait dengan pekerjaan, hindari pekerjaan yang tidak terlalu repetitif atau menguras tenaga atau berpindah bidang pekerjaan," ulasnya.

Lebih jauh Anasthasia menjelaskan, jika cedera bahu yang dialami terkait dengan olahraga, mungkin karena beban yang diangkat terlalu berat atau melakukan latihan dengan posisi yang keliru.

"Sebaiknya mengistirahatkan bahu. Namun, tidak disarankan untuk tidak menggerakkan bahu sama sekali. Bisa menggunakan gendongan jika hanya mengalami cedera ringan," ujarnya.

Sebab, hal terkait bisa membuat bahu mengalami *frozen* atau pembekuan. Sehingga tetap memerlukan sedikit gerakan pada bahu untuk merangsang



KESEHATAN BAHU: Jangan remehkan bahu Anda. Jika sudah nyeri, Anda bisa dibuat kerepotan. Penyebab nyeri bahu ini juga beragam. Untuk mengetahuinya, silahkan konsultasi dengan dokter.



dr Anasthasia Tri. S, Sp.KFR

Dokter Spesialis Kedokteran Fisik dan Rehabilitasi Rumah Sakit (RS) Adi Husada Undanda Wetan Surabaya

penyembuhan dan melancarkan aliran darah. Nyeri dan pegal biasanya menandakan adanya otot yang tertarik. "Sedangkan rasa nyeri yang menyengat ketika melakukan gerakan, sering kali disebabkan oleh cedera yang terjadi pada persendian atau ligament," ungkap Anasthasia.

Tips kedua apabila nyeri bahu terasa atau terlihat bengkak, tempelkan es (atau benda dingin yang lain) di area yang paling nyeri. Hal ini untuk mengurangi radang dan menghilangkan nyeri. Terapi es sangat cocok untuk cedera parah yang disertai radang.

Tempelkan es selama kira-kira 15 menit setiap beberapa jam sekali hingga gejala nyeri bahu berkurang atau hilang.

"Cara ini bisa mengurangi radang secara lebih efektif dengan menekan kantong es (*icepack*) pada bahu menggunakan perban. Selalu bungkus es batu menggunakan handuk tipis sebelum ditempelkan pada cedera untuk mencegah radang beku (*frostbite*)," anjurnya.

Apabila nyeri bahu sudah kronis dan terasa sangat kaku, Anasthasia menyarankan saat di pagi hari atau sebelum berolahraga menempelkan kompres panas basah pada area yang nyeri. Namun, jangan menggunakan es. Kompres panas basah bisa meningkatkan jaringan lunak (tendon, otot, dan ligamen) serta meningkatkan aliran darah ke area yang nyeri. Sehingga bisa berguna untuk mengatasi rasa nyeri yang disebabkan oleh *osteoarthritis* (jenis usia karena pemakaian) atau cedera lama karena berolahraga.

"Tempelkan kompres panas tersebut selama kira-kira 15 hingga 20 menit di pagi hari atau sebelum melakukan latihan. Panas basah juga bisa didapatkan dengan mandi menggunakan air hangat," katanya.

Apabila nyeri bahu sudah tidak tertahankan dan tidak bisa hilang setelah diberi terapi dingin atau panas basah, cobalah minum obat antiradang

atau pereda nyeri. Obat penghilang nyeri (analgesik), misalnya asetaminofen (arasetamol) paling sesuai untuk mengatasi rasa nyeri biasa yang tidak disebabkan oleh radang.

"Ingatlah bahwa obat-obatan tersebut hanya solusi jangka pendek untuk mengatasi nyeri bahu. Bukan untuk penggunaan setiap hari selama lebih dari beberapa minggu, karena menimbulkan efek negatif terhadap ginjal, lever, dan lambung," terangnya.

Setelahnya, dapat melakukan peregangan bahu yang sederhana. Adapun tips lain adalah dengan mengubah kebiasaan kerja. Seperti cara mengetik atau pekerjaan yang berkaitan dengan bahu. Jika sakit atau nyeri pada bahu cukup parah, Anasthasia juga memiliki tipsnya. "Bisa dengan pijat jaringan dalam (*deep massage*, opsi lain ke petugas fisioterapi, lalu berkonsultasi dengan dokter terkait pengobatan yang lebih invasif," pungkasnya. (**/opi*)

RALAT

Dalam berita Penggunaan Obat Psikis edisi Minggu (28/8), tertulis "...untuk 10 kali kontrol." Seharusnya yang benar ditulis "...untuk 10 hari." Dengan demikian kesalahan telah diperbaiki.

Redaksi

Seger en Buger

Sophia Latjuba

Rajin Yoga, Favoritkan Apel



Buah dan sayur itu penting. Kalau saya yang paling favorit itu buah apel."

SOPHIA LATJUBA

Model, Aktis, Penyanyi

didapatkannya ketika ia menetap di Negeri Paman Sam itu.

Sekarang, tiap hari penyanyi yang nge-hits lewat lagu *Kangen* (duet dengan almarhum Chrisye) selalu meluangkan waktu untuk melakukan yoga. Minimal satu jam setelah bangun tidur, ia akan melakukannya. "Jangan dikira yoga hanya duduk diam dengan mata tertutup seperti orang meditasi, ya. Kalau dilakukan dengan benar, yoga akan bikin badan sangat berkeringat," papar kekasih Nazriel Irham, vokalis band Noah yang akrab disapa Ariel tersebut.

Untuk menjaga keindahan bentuk tubuhnya itu, Sophia juga melakukan perawatan dari dalam. Salah satunya dengan memperbanyak konsumsi makanan sehat, seperti buah dan

sayur. "Buah dan sayur itu penting. Kalau saya yang paling favorit itu buah apel," jelas pemain sitkom *Tetangga Masa Gitu*.

Bagi Sophie, kebutuhan akan buah dan sayur harus terpenuhi setiap hari. Karena kegiatannya yang cukup padat sebagai seorang artis membuatnya harus berpikir praktis. Dalam sekali belanja, ia langsung memenuhi lemari pendinginnya dengan berbagai buah dan sayur untuk satu minggu ke depan.

Sementara untuk pemenuhan unsur karbohidrat, wanita berzodiak Leo ini, mengganti nasi putih dengan nasi hitam atau merah. Serta mengurangi makanan yang mengandung lemak tinggi, seperti daging.

Ada alasan khusus, mengapa Sophie menghindari nasi putih. Diakuinya jika ia masih suka mengonsumsi sesuatu yang manis. Nah, nasi putih mengandung glukosa yang sangat tinggi. (*nya/eti/opi*)



KAPANLAGI