KEMENKES RI
EDISI 161
DESEMBER 2023
9 772460 100002

MEDIAKOM

https://mediakom.kemkes.go.id/

AGAR IBU DAN BAYI SELAMAT

Kementerian Kesehatan RI

Selamat Memperingati

Tahun Baru Imlek

2575 Kongzili

Susunan Redaksi

PENANGGUNG JAWAB:
Kepala Biro Komunikasi
dan Pelayanan Publik

PEMIMPIN REDAKSI:
Nani Indriana, SKM, MKM

DEWAN REDAKSI:
Aji Muhawarman, ST, MKM
Prawito, SKM, MM
Drs. Budi Pramono, M.Kes
Johan Safari, SKM, MPH
Giri Inayah Abdullah, S.Sos, MKM
Rifany Sastradipradja, S.Sos
Didit Tri Kertapati, SH
Faradina Ayu R., S.I.Kom
Khalil Gibran A., ST
Resty Kiantini, SKM, M.Kes
Ragil Romly, S.I.Kom
Teguh Martono, S.Sos
Daniel Obertondino S, S.I.Kom
Utami Widyasih, A.Md
Dede Lukman Hakim, S.Sos
Dewi Jannati Aminah Nur, S.I.Kom
Andini Purwisiwi
Mustika Fatmawati
Fitri Sekti Indriani
Gina Chandra Anggraenie
Qonita Rizka Marli
Ahmad Tiky Perdana
Isfanz Ainu Zillah

SEKRETARIAT DAN DISTRIBUSI:
Mety Setyowati, SKM
Sukaji, SM
Endang Tri Widiyastuti, A.Md

Redaksi menerima kontribusi tulisan yang sesuai misi penerbitan. Dengan ketentuan panjang tulisan 2-3 halaman, font calibri, size font 12, spasi 1,5, ukuran kertas A4. Tulisan dapat dikirim melalui email mediakom.kemkes@gmail.com. Redaksi berhak mengubah isi tulisan tanpa mengubah maksud dan subtansi

DESAIN Vita Susanto
FOTO Shutterstock

FOTO: DOK KEMENKES

ETALASE

dr. Siti Nadia Tarmizi, M.Epid

Selamatkan Ibu **dan Bayi**

Salam sehat.

SETIAP tanggal 22 Desember kita memperingati hari ibu sebagai tanda penghormatan kepada para ibu yang telah berjuang untuk kehidupan manusia. Jasa para ibu yang telah melahirkan kita itu tidak bisa dibalas dengan apa pun karena pengorbanan yang dia lakukan sejak kita dalam buaian hingga menjadi orang dewasa dan berkeluarga.

Namun demikian, hingga sampai saat ini angka kematian ibu saat melakukan proses persalinan masih tinggi di Indonesia. Hal tersebut disebabkan oleh berbagai faktor, dari sebelum terjadinya kehamilan, ketika hamil, hingga saat proses persalinan dilakukan. Jumlah kematian ibu dan bayi ini masih menjadi pekerjaan rumah bersama Kementerian Kesehatan dan kementerian/lembaga lain yang terkait. Masyarakat juga sepatutnya peduli terhadap mereka yang tengah mengadung dan akan melahirkan ini.

Pada *Mediakom* edisi 161 Desember 2023, redaksi mengangkat tema mengenai keselamatan ibu dan bayi sebagai bahasan utama. Tidak hanya mengupas tentang data-data seputar kematian ibu dan bayi di Indonesia, redaksi juga membahas tentang alasan mengapa ibu yang harus diselamatkan lebih dulu dibanding bayi ketika terjadi kasus kegawatdaruratan dalam persalinan. Redaksi juga melakukan wawancara dengan dokter spesialis kandungan dan kebidanan untuk mengetahui secara rinci apa saja yang terjadi selama sembilan bulan bayi berada dalam kandungan dan perubahan yang dialami oleh ibu hamil. Semuanya dapat disimak pada rubrik Media Utama.

Pada rubrik Info Sehat ada dua artikel yang dihadirkan. Salah satunya mengulas tentang misteri obat penghilang rasa sakit. Resensi Buku akan mengulas tentang novel *Rasinah* yang mengungkap sejarah kelam perbudakan di Batavia dan Referensi Film meninjau film seri *SkyMed*, tim ambulans udara di Kanada. Beragam informasi ringan dan bermanfaat dapat disimak pada rubrik Serba-Serbi dan informasi seputar kegiatan di lingkungan Kementerian Kesehatan dapat disimak pada rubrik Peristiwa.

Selamat membaca.
Redaksi Mediakom

Scan barcode berikut ini untuk membaca artikel menarik lainnya.

Website
mediakom.kemkes.go.id

daftar isi

DESEMBER 2023

ETALASE 3
Selamatkan Ibu dan Bayi

ISI PIRINGKU 6
- Eksplorasi Rasa Gulai Rebung Asam Khas Bengkulu
- Anyang Pakis Medan, Bukan Sekadar Menu Pelengkap

INFO SEHAT 11-15
- Pengasuh bagi Anak Penyandang HIV
- Penggunaan Pereda Nyeri yang Tepat

AKU TAHU 16

MEDIA UTAMA 18-27
- Agar Ibu dan Bayi Selamat
- Utamakan Keselamatan Ibu
- Sembilan Bulan dalam Kandungan
- Merawat Bayi Prematur

GALERI FOTO 28-31
- Pembangunan Rumah Sakit Vertikal Kemenkes di IKN
- Peresmian Rumah Sakit Umum Pusat dr. Ben Mboi

POJOK INFO 32

PERISTIWA 33

KILAS INTERNASIONAL 39
- Nobel Kedokteran untuk Penemu mRNA Pembuat Vaksin
- WHO: Merokok Penyebab Utama Penyakit Paru Kronis

SERBA-SERBI 47-53
- Ragam Kudapan Teman Kopi
- Jambu Air, Si Manis Berkhasiat
- Lebih Aman dengan Food Preparation

REFERENSI FILM 54

RESENSI BUKU 56
Saksi Bisu Perbudakan Kompeni

6

EKSPLORASI RASA GULAI REBUNG ASAM KHAS BENGKULU

Lema terbuat dari rebung muda yang difermentasi selama lebih dari empat hari. Rebung memiliki manfaat untuk kesehatan.

11

PENGASUH BAGI ANAK PENYANDANG HIV

Orang dengan HIV/AIDS, terutama anak-anak, masih mengalami stigma dan diskriminasi. Kelompok Dukungan Sebaya Caregiver mencoba membantu dengan mendampingi mereka.

daftar isi

DESEMBER 2023

20

UTAMAKAN KESELAMATAN IBU

Apabila terjadi kegawatdaruratan pada ibu hamil, maka para dokter kebidanan dan kandungan akan memilih untuk menyelamatkan sang ibu terlebih dahulu. Mengapa demikian?

47

RAGAM KUDAPAN TEMAN KOPI

Indonesia kaya beragam jenis kopi. Memasangkannya dengan kudapan yang beragam dapat membuat ritual minum kopi jadi lebih nikmat.

54

AMBULANS UDARA DARI MANITOBA

Film seri SkyMed memotret perjuangan tim media ambulans udara dalam menyelamatkan masyarakat di pedalaman bersalju di Kanada. Berdasarkan kisah nyata.

Eksplorasi Rasa Gulai Rebung Asam Khas Bengkulu

LEMA TERBUAT DARI REBUNG MUDA YANG DIFERMENTASI SELAMA LEBIH DARI EMPAT HARI. REBUNG MEMILIKI MANFAAT UNTUK KESEHATAN.

REBUNG ADALAH SUMBER SERAT YANG DAPAT DIMANFAATKAN SEBAGAI *NUTRACEUTICAL.*

Memasuki musim hujan, tunas-tunas rebung muda banyak bermunculan. Selain harganya yang terjangkau, berbagai makanan bisa tercipta dari bambu muda ini. Salah satunya adalah sayur rebung asam khas Bengkulu atau dikenal dengan nama lema.

Ira Diana dalam bukunya *Kuliner Bumi Raflesia (Aneka Kuliner Provinsi Bengkulu)* di badanbahasa.kemdikbud.go.id pada 2017 menyebutkan lema adalah makanan khas daerah Lebong, salah satu daerah di Provinsi Bengkulu. Lema terbuat dari rebung muda yang difermentasi selama lebih dari empat hari. Fermentasi adalah proses mendiamkan rebung muda dengan ikan di dalam suatu wadah selama beberapa hari sehingga keluar bau dan rasa asam.

Lema biasanya dimasak langsung dengan campuran air atau dengan campuran santan. Rasa lema sedikit asam, tetapi mempunyai cita rasa unik. Kalau berkunjung ke Bengkulu, Anda wajib mencicipi hidangan ini. Di daerah Lebong, masih banyak dijumpai penjual lema di pinggir jalan. Kemasannya menggunakan stoples plastik. Ada juga yang menggunakan plastik biasa. Di Kota Bengkulu, penjual lema sulit ditemukan. Jika ingin makan lema, Anda bisa membuatnya sendiri.

Yenni Okfrianti, Catur Herison, Fahrurrozi, Budiyanto, dalam artikel "Review: Potensi Rebung untuk Kesehatan" di jurnal.unived.ac.id pada 2021, menyebutkan tunas bambu muda atau rebung dapat diolah menjadi makanan bahkan obat-obatan herbal dan tradisional. Rebung merupakan sumber serat dapat dimanfaatkan sebagai nutraceutical. Rebung mengandung serat sebanyak 2.23-4.20 gram dalam 100 berat basah dalam bentuk tepung, irisan tipis dan kapsul.

Tepung rebung varietas

Dendrocalamus asper, *Bambusa tuldoides*, dan *Bambusa vulgaris* dengan kadar air kurang dari 10 gram/100 gram, protein, lipida dan kadar abu kurang dari 3 gram/100 gram serta berpotensi mendapatkan ekstrak serat lebih dari 60 gram/100 gram. Rebung sumber serat pangan yang baik. *Review* ini bertujuan mengidentifikasi manfaat rebung pada dunia kesehatan untuk mencegah peningkatan gula darah, peningkatan obesitas, peningkatan tekanan darah, dan peningkatan kadar asam urat.

Rebung dapat diolah menjadi produk fermentasi yang diketahui menghasilkan bakteri asam laktat (BAL) yang bermanfaat terhadap mikroflora usus yang direkomendasikan sebagai probiotik.

Dikutip dari artikel "Review: Potensi Rebung untuk Kesehatan", rebung memiliki manfaat untuk kesehatan karena mengandung senyawa alkaloid mampu menurunkan kadar gula darah, mencegah obesitas, obat antiepilepsi. Rebung hasil fermentasi juga mengandung BAL sebagai sumber bakteri probiotik.

Dalam artikel, "Si Anak Bambu" pada 2020 di akg.fkm.ui.ac.id, peneliti Jepang menyebutkan rebung memiliki manfaat untuk mencegah strok karena tinggi akan kalium. Rebung yang masuk ke dalam jenis sayur ini juga tinggi kadar air, tiamin, protein, lemak, karbohidrat, vitamin A dan C, fosfor, dan zat besi. Bagi orang orang yang kekurangan kalium biasanya dapat menderita pelunakan otot sehingga untuk memenuhinya bisa rutin mengonsumsi rebung.

Sayuran ini juga memiliki kandungan antioksidan yang baik bernama fitosterol untuk melawan kolesterol jahat dan mencegah radikal bebas. Bagi yang ingin mengurangi berat badan, mengonsumsi sayur rebung bisa menjadi pilihan diet alami yang baik karena mengandung lemak tetapi kadar gulanya rendah.

Proteinnya yang tinggi bisa menjaga kesehatan sel-sel. Bila kekurangan serat, rebung adalah sayuran dengan serat yang tinggi sehingga mencegah penyumbatan pembuluh darah, diabetes, jantung koroner, hiperkolesterolemia, dan kanker usus besar.

Di Tiongkok, rebung juga dipercaya menurunkan kadar kolesterol jahat dalam darah. Begitu pula dengan ikan yang tinggi protein dan baik untuk otak. Hingga saat ini lema termasuk makan favorit sekaligus pengganti kebiasaan orang Jepang makan ikan mentah yang terbukti menjadi penyebab penyakit minamata, penyakit kelainan saraf akibat keracunan merkuri. **M**

FOTO-FOTO: SHUTTERSTOCK; FREEPIK

DIKUTIP DARI ARTIKEL "GULAI REBUNG ASAM" OLEH NANATIMISELA PADA 2017 DI BUDAYA-INDONESIA.ORG. BERIKUT INI ADALAH RESEP DAN CARA MEMBUAT SAYUR REBUNG ASAM KHAS BENGKULU ATAU LEMA.

GULAI REBUNG ASAM

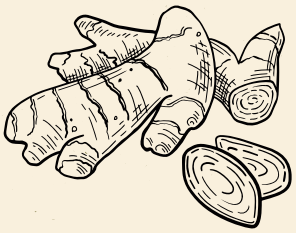
BAHAN:

- 500 GRAM REBUNG YANG DIASAMKAN. (GANTI DENGAN REBUNG IRIS DICAMPUR DENGAN 3 SENDOK MAKAN AIR CUKA. DIAMKAN 1 JAM)
- 500 GRAM IKAN. POTONG-POTONG (MISAL IKAN TENGGIRI. KAKAP. PATIN ATAU SESUAI SELERA)
- 1 LITER SANTAN KENTAL
- 1 BATANG SERAI. POTONG JADI 2. MEMARKAN
- 2 LEMBAR DAUN SALAM
- 1 SENDOK TEH ASAM LARUTKAN DENGAN 3 SENDOK MAKAN AIR
- 1-2 SENDOK TEH GARAM ATAU SECUKUPNYA

GULA MERAH SECUKUPNYA (JIKA SUKA)

BUMBU HALUS:

- 6 SIUNG/60 GRAM BAWANG MERAH
- 3 SIUNG/9 GRAM BAWANG PUTIH
- 5 BUAH CABAI MERAH (BUANG BIJI JIKA TAK SUKA PEDAS ATAU TAMBAH JIKA SUKA)
- 2 CM/10 GRAM LENGKUAS. IRIS TIPIS
- 2 CM/10 GRAM JAHE. IRIS TIPIS
- 2 CM KUNYIT ATAU 1 SENDOK TEH KUNYIT BUBUK



CARA MEMBUAT

1. POTONG-POTONG REBUNG ASAM SESUAI SELERA. SISIHKAN.
2. JIKA ANDA MEMAKAI REBUNG BIASA. CAMPUR DAN LUMURI IRISAN REBUNG DENGAN 3 SENDOK MAKAN CUKA DAN BIARKAN SELAMA 1 JAM. TIRISKAN TAPI JANGAN DICUCI.
3. HALUSKAN SEMUA BAHAN BUMBU DENGAN COBEK ATAU BLENDER. (JIKA PERLU TAMBAHKAN SEDIKIT SANTAN KE DALAM BLENDER UNTUK MEMPERMUDAH PROSES PENGHANCURAN).
4. LETAKKAN REBUNG ASAM DI DALAM PANCI. TAMBAHKAN BUMBU HALUS. LENGKUAS. SERAI. DAN DAUN SALAM.
5. MASUKKAN SEMUA SANTAN. PANASKAN DENGAN API BESAR SAMPAI MENDIDIH. ADUK-ADUK SUPAYA SANTAN TIDAK PECAH.
6. TURUNKAN API KE SUHU SEDANG-TINGGI DAN MASAK SAMPAI REBUNG EMPUK. (KURANG LEBIH 15-20 MENIT)
7. MASUKKAN IKAN. MASAK SAMPAI IKAN MATANG. TAMBAHKAN AIR ASAM. ADUK RATA.
8. MASAK DENGAN API SEDANG HINGGA BUMBU MERESAP DAN KUAH AGAK MENGENTAL.
9. CICIPI. TAMBAHKAN GARAM DAN GULA (JIKA SUKA) SAMPAI RASANYA BENAR-BENAR PAS.
10. ANGKAT DAN HIDANGKAN PANAS.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Anyang Pakis Medan, Bukan Sekadar Menu Pelengkap

ANYANG PAKIS ADALAH HIDANGAN KHAS KOTA MEDAN. BIASA DISAJIKAN SEBAGAI MAKANAN BERBUKA PUASA SAAT RAMADAN.

Pulau Sumatera dikenal memiliki aneka ragam makanan khas yang menggugah selera, salah satunya adalah anyang pakis yang berasal dari Kota Medan. Tokoh pelestari anyang pakis di Kabupaten Labuhanbatu, Sumatera Utara, Hj. Faridah Hafni, Murniati Nasution, dan Maemunah, dalam artikel "Anyang Pakis" di *KI KOMUNAL* Direktorat Jenderal Kekayaan Intelektual Kementerian Hukum dan HAM menyebutkan anyang pakis biasanya disajikan sebagai makanan berbuka puasa saat Ramadan.

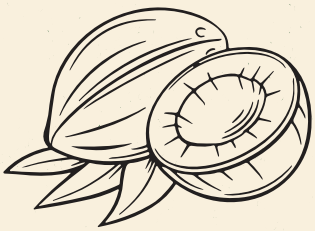
Bahan utama anyang pakis adalah daun pakis yang direbus dan disajikan dengan bumbu kelapa yang telah disangrai. Pada dasarnya, bumbu anyang pakis juga mirip dengan bumbu urap, yang membedakan adalah kelapa yang sudah disangrai.

Daun pakis yang sudah direbus dicampur dengan bumbu kelapa yang sudah disangrai, ketumbar, jahe, bawang merah, batang serai, asam jeruk dan lampau, serta ditambahkan udang basah.

Anyang pakis adalah menu pendamping yang sangat nikmat jika disajikan dengan nasi putih hangat. Nadia Anggrainy, penulis "Anyang Pakis" di Budayaindonesia.org pada 2017, mengatakan bumbu anyang pakis hampir sama seperti urap, tetapi rasanya pedas yang digemari masyarakat Medan dan menggunakan bumbu kelapa yang disangrai seperti serundeng. Nah, serundeng inilah yang membuat cita rasa anyang pakis kian otentik dan menggugah selera.

Mengutip dari Nourish *by WebMD*, kandungan gizi yang bermanfaat bagi

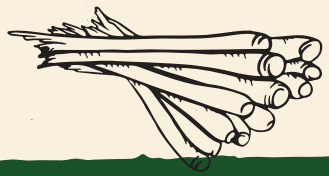
BERIKUT INI RESEP DAN CARA MEMBUAT ANYANG PAKIS KHAS MEDAN.



ANYANG PAKIS MEDAN

BAHAN:

- 2 IKAT DAUN PAKIS. BERSIHKAN. REBUS SEBENTAR
- 100 GR TAOGE. REBUS SEBENTAR
- 5 BUAH CABAI MERAH. RAJANG HALUS
- 5 LEMBAR DAUN JERUK. RAJANG HALUS
- 2 BATANG SERAI. RAJANG HALUS
- 1 BUAH JERUK NIPIS
- BUTIR KELAPA PARUT. SANGRAI SAMPAI KERING
- GARAM SECUKUPNYA.



BUMBU HALUS

- 50 GR UDANG KERING (EBI)
- 10 BUAH CABAI RAWIT
- 1 SENDOK MAKAN IRISAN BAWANG MERAH
- 1 SENDOK TEH IRISAN BAWANG PUTIH
- 1 SENDOK TEH IRISAN LAOS MUDA
- 1 SENDOK TEH GARAM
- 1 SENDOK TEH GULA PASIR
- SENDOK TEH KETUMBAR.

CARA MEMBUAT:

CAMPUR BUMBU YANG TELAH DIHALUSKAN DENGAN BUMBU KASAR LAINNYA SERTA KELAPA PARUT DAN GARAM. ADUK RATA LALU TUMIS HINGGA KERING. LALU TIRISKAN.

CARA PENYAJIAN

- TATA DAUN PAKIS DAN TAOGE DI PIRING SAJI LALU TABURI DENGAN BUMBU KELAPA. BERI PERASAN JERUK NIPIS. LALU HIDANGKAN.
- ATAU BUMBU DIADUK BERSAMA DAUN PAKIS DITAMBAH TAOGE LALU BERI PERASAN JERUK NIPIS. HIDANGKAN.

kesehatan di dalam daun pakis cukup tinggi, yang terdiri dari antioksidan, kalium, vitamin C, dan serat.

Beberapa penelitian menunjukkan komponen lain di dalam anyang pakis tak jauh dari urap. Penelitian Muhammad Asrullah "Kecambah Kacang Hijau dan Efikasinya terhadap Kesehatan" pada 2015 di BIMGI menyebutkan taoge kacang hijau mengandung vitamin E, flavonoid, dan senyawa fenol.

Penelitian Jeanna Salima dalam artikel "Aktivitas Antibakteri Bawang Putih" pada 2015 di *Jurnal Mayoritas* menyebutkan setiap 100 gram bawang merah mengandung protein, lemak, serat, mineral, kalsium, fosfor, zat besi, dan vitamin C. Bawang putih mengandung organosulfur, minyak asiri, dan flavonoid yang bersifat antibakteri.

Cabai merah dan cabai rawit mengandung nutrisi dan senyawa antioksidan yang bermanfaat bagi kesehatan. Daun jeruk purut mengandung minyak asiri, flavonoid, saponin, dan steroid. Laos atau lengkuas mengandung transkoniferil disasetat, asetoksi chavikol asetat, asetoksi eugenol setat, minyak asiri, dan, karioferida. Sereh mengandung antimikroba, asam klorogenat, isoorientin, dan swertia japonica.

Menurut Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan Kementerian Kesehatan, ketumbar mengandung antioksidan, vitamin C, vitamin K, protein, kalsium, fosfor, potasium dan tiamin. Ketumbar mempunyai manfaat yang tidak kalah pentingnya bagi kehidupan manusia. Sebagai obat dalam, ketumbar dapat diracik menjadi minuman berkhasiat yang dapat dikonsumsi setiap hari. Sedangkan sebagai obat luar dapat digunakan untuk menyembuhkan sakit kepala, dengan cara dioleskan pada bagian yang sakit.

Sementara daging buah Kelapa ini sekitar 90 persen merupakan asam lemak jenuh dan 10 persen asam lemak tak jenuh. Meskipun mengandung asam lemak jenuh, minyak kelapa memiliki rantai karbon sedang sehingga mudah dicerna oleh tubuh. M

Pengasuh bagi Anak Penyandang HIV

ORANG DENGAN HIV/AIDS, TERUTAMA ANAK-ANAK, MASIH MENGALAMI STIGMA DAN DISKRIMINASI. KELOMPOK DUKUNGAN SEBAYA CAREGIVER MENCOBA MEMBANTU DENGAN MENDAMPINGI MEREKA.

Penulis: Didit Tri Kertapati

Christien, orang dengan HIV/AIDS (ODHA) yang juga memiliki anak dengan HIV, membutuhkan informasi lebih banyak agar bisa saling bertukar pikiran dengan orang-orang yang serupa dengan dirinya. Perempuan 40 tahun ini lalu membentuk Kelompok Dukungan Sebaya (KDS) Caregiver pada 2021 sebagai wadah atau tempat berbagi informasi dan pengetahuan bagi anggota serta menjadi ruang aman dalam penanganan dan perawatan anak dengan HIV/AIDS.

"Saya baru mulai tahun 2021 dengan terlibat langsung mengkoordinasi anak-anak HIV dalam mengelola beberapa kegiatan. Berawal dari kebutuhan saya sendiri sebagai ibu dengan HIV yang memiliki anak dengan HIV juga," kata Christien saat dihubungi *Mediakom* pada awal Desember 2023.

Sampai saat ini HIV masih menjadi masalah kesehatan masyarakat global yang utama. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), hingga kini HIV telah merenggut 40,4 juta nyawa dengan penularan yang terus berlanjut di semua negara. Beberapa negara bahkan melaporkan tren peningkatan infeksi baru, padahal sebelumnya telah mengalami penurunan.

WHO memperkirakan 39 juta orang hidup dengan HIV pada akhir tahun 2022. Dua pertiganya atau 25,6 juta orang berada di wilayah Afrika. Pada 2022, sebanyak 630 ribu orang meninggal karena penyebab yang terkait HIV dan 1,3 juta orang tertular HIV.

Menurut WHO, di Asia Tenggara diperkirakan 110 ribu orang tertular HIV pada tahun 2022. Sekitar 85 ribu orang meninggal karena penyebab yang terkait HIV, turun 63,4 persen dari tahun 2010. WHO mencatat diperkirakan ada 3,4–4,6 juta orang hidup dengan HIV pada tahun tersebut. Sekitar 81 persen di antara mereka mengetahui statusnya dan 65 persen mendapat pengobatan. Sebanyak 2,6 juta orang dilaporkan telah menerima terapi antiretroviral.

Virus yang menyerang sistem

FOTO: SHUTTERSTOCK

kekebalan tubuh (HIV) adalah sumber penyakit ini. Adapun sindrom akibat menurunnya kekebalan tubuh (AIDS) adalah stadium HIV yang paling lanjut. HIV menyasar sel darah putih dan melemahkan sistem kekebalan tubuh. Virus ini membuat seseorang lebih mudah terserang penyakit seperti tuberkulosis, infeksi, dan beberapa jenis kanker.

HIV ditularkan melalui cairan tubuh orang yang terinfeksi, termasuk darah, air susu ibu, air mani, dan cairan vagina. Penyakit ini tidak menyebar melalui ciuman, pelukan, atau berbagi makanan. Ia bisa juga menular dari ibu ke bayinya.

Tidak ada obat khusus untuk infeksi HIV tetapi HIV dapat diobati dan dicegah dengan terapi antiretroviral (ART). HIV yang tidak diobati dapat berkembang menjadi AIDS. Dengan adanya akses terhadap pencegahan, diagnosis, pengobatan, dan perawatan HIV yang efektif, infeksi HIV telah menjadi kondisi kesehatan kronis yang dapat dikelola sehingga memungkinkan orang yang hidup dengan HIV untuk berumur panjang.

Anggota KDS terdiri dari orang tua atau wali/pendamping yang memiliki anak dengan HIV yang menjalankan peran secara fleksibel. “Tentunya kami sangat terbuka jika para relawan yang mau ikut bergabung bersama kami untuk mendampingi anak-anak,” ujar Christien.

Tantangan yang dihadapi pengasuh adalah masih adanya berbagai stigma dan diskriminasi khususnya terhadap anak-anak dengan HIV, terutama di lingkungan rumah dan sekolah.

Sampai saat ini KDS Caregiver memiliki anggota sebanyak 38 orang. Anak-anak yang mereka dampingi berusia 2-15 tahun. Ada 27 anak dengan HIV dan dua perempuan dengan HIV yang menjadi anggota. Peran para anggota KDS adalah mendampingi dan mengedukasi satu sama lain, terutama mengenai isu HIV.

Tantangan yang dihadapi Christien dan KDS adalah masih adanya berbagai stigma dan diskriminasi khususnya terhadap anak-anak dengan HIV, terutama di lingkungan rumah dan sekolah. Dia menceritakan satu contoh kasus ketika seorang anak yang mereka dampingi terkena usus buntu dan seharusnya segera mendapatkan tindakan operasi tetapi pihak rumah sakit menunda dengan alasan baru tahu jika anak tersebut penyandang HIV dan malah menyarankan untuk dirujuk ke rumah sakit lain.

“Pada saat itu kami langsung berkoordinasi dengan pihak rumah sakit tersebut dan menyatakan bahwa tindakan mereka sudah termasuk diskriminasi. Pada akhirnya mereka mau melakukan tindakan operasi pada anak tersebut setelah diyakinkan,” ujar Christien.

Berdasarkan kasus itu, menurut Christien, ternyata tidak semua layanan rumah sakit tahu dan paham benar mengenai penanganan terhadap orang-orang dengan HIV. Mereka masih beranggapan jika HIV itu suatu penyakit yang sangat mengerikan dan bahkan menjijikan. “Dari kejadian tersebut kami berharap supaya pemerintah bisa lebih gencar dan berfokus untuk memberikan edukasi mengenai isu HIV kepada seluruh layanan kesehatan supaya hal ini tidak terulang lagi. Dan, tidak ada lagi stigma dan diskriminasi terhadap kami yang hidup dengan HIV. Kami berharap semua layanan kesehatan bisa bersikap ramah terhadap kami yang hidup dengan HIV karena sebagai manusia kami juga punya hak yang sama.”

Bagi Christien yang dia dan ODHA lain butuhkan adalah dukungan penuh agar anak-anak dengan HIV tidak mendapatkan diskriminasi atau tidak dibeda-bedakan dan bisa hidup berdampingan dengan anak lain tanpa adanya stigma di mana pun mereka berada. “Kami dari *caregiver* sudah berkolaborasi dengan beberapa pihak, termasuk sekolah, ketika terjadi stigma dan diskriminasi itu sehingga ketika ada aduan bisa langsung ditindaklanjuti,” ujar *caregiver* asal Bandung. “Kami selalu menekankan kepada anggota supaya berani bicara ketika menghadapi perlakuan yang tidak manusiawi dari siapa pun agar bisa langsung didampingi oleh kami.”

Christien dan KDS Caregiver selalu mengingatkan pihak lain bahwa anak-anak dengan HIV juga punya hak yang sama seperti anak-anak lainnya. “Mereka juga masih bisa berprestasi, hidup layak, dan sehat. Jadi HIV bukan akhir dari segalanya,” katanya.

“Kami juga beberapa kali mengadakan kegiatan *study club* yang bekerja sama dengan layanan rumah sakit dan acara sosial untuk para anggota dengan melibatkan anak-anak ODHA-nya supaya mereka bisa *happy* dan tidak merasa sendiri sehingga kami bisa saling menguatkan satu sama lain,” kata Christien.

Laporan Katherine S. Elkington dkk. dalam *Journal of Pediatric Psychology* pada 2011 menunjukkan peran pengasuh (*caregiver*) bagi anak dengan HIV. Mereka menyimpulkan bahwa remaja dengan pengasuh HIV memiliki kesehatan mental yang lebih baik dan bahkan setelah disesuaikan dengan perbedaan status HIV remaja dan faktor kontekstual dan pranata sosial lainnya.

Penelitian Elkington dkk. juga menemukan bahwa terlepas dari status HIV remaja atau kesehatan mental pengasuhnya, remaja yang tinggal bersama pengasuh HIV memiliki kesehatan mental yang lebih baik. Mereka menyatakan bahwa ketahanan pada remaja ini sebagian berasal dari adanya faktor-faktor pendukung, seperti komunikasi dan keterlibatan pengasuh yang lebih baik dalam keluarga. **M**

Penggunaan Pereda Nyeri yang Tepat

OBAT PEREDA NYERI ATAU PAINKILLER DAPAT MENYEBABKAN EFEK SAMPING JANGKA PANJANG. KAPAN DAN BAGAIMANA SEHARUSNYA KITA MENGGUNAKANNYA?

FOTO: KAROLINA GRABOWSKA/PEXELS

Ada banyak pilihan pengobatan untuk menghilangkan rasa nyeri pada tubuh. Salah satunya adalah obat pereda nyeri atau *painkiller* yang juga dikenal dengan sebutan analgesik. Penggunaan pereda nyeri sebaiknya dilakukan dengan hati-hati dan sesuai dengan petunjuk dokter. Jenis pereda nyeri terbaik bergantung banyak faktor, termasuk jenis nyeri yang ditangani dan apakah pasien memiliki masalah medis lainnya.

Meskipun pereda nyeri dapat mengatasi rasa sakit, penggunaan yang berlebihan atau terus-menerus dapat menimbulkan efek samping dan risiko kesehatan yang serius, sesuai studi yang dilakukan oleh Carter dkk. dalam jurnal *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America* pada 2015.

Menurut hasil penelitian R. Andrew Moore dkk. yang dipublikasikan di jurnal *The Cochrane Database of Systematic Reviews* pada 2015, beberapa pereda nyeri dapat digunakan tanpa resep untuk berbagai jenis nyeri yang berbeda, yang umumnya untuk nyeri akut dengan durasi singkat. Mereka menemukan sejumlah penelitian telah melihat kemanjuran analgesik dari intervensi obat individual pada nyeri akut pascaoperasi.

Moore dkk. juga menyimpulkan bahwa beberapa jenis nyeri memerlukan resep dokter dan bahkan mungkin bersifat terbatas. Menurut mereka, penting untuk mengevaluasi penyebab nyeri yang dialami, terutama jika nyerinya parah walau hanya sebentar, berlangsung lama walau tidak parah, atau terus berulang. Hal ini bertujuan untuk menentukan penanganan terbaik dan jenis pereda nyeri yang sesuai untuk terapi.

Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit Amerika Serikat (CDC) merekomendasikan agar orang berkonsultasi dengan dokter untuk pengobatan dan memilih opsi pereda nyeri dengan risiko terendah. Memahami penyebab dan jenis nyeri yang dialami akan membantu Anda memilih pilihan terbaik untuk mengobatinya. Terkadang, kata CDC, terapi non-obat, seperti pijat, terapi fisik, atau akupuntur, dapat membantu jika dikombinasikan dengan terapi obat. Selain itu, jika nyeri disebabkan oleh suatu penyakit atau kelainan, mengobati kondisi mendasarnya dapat meredakan nyeri.

Meskipun pereda nyeri dapat mengatasi rasa sakit, penggunaan yang berlebihan atau terus-menerus dapat menimbulkan efek samping dan risiko kesehatan yang serius.

BEBERAPA JENIS OBAT PEREDA NYERI

SEBENARNYA ada banyak pilihan obat pereda nyeri yang umum digunakan oleh masyarakat atas rekomendasi dokter. Berikut ini yang disarikan oleh CDC.

Parasetamol

Pereda nyeri jenis ini paling mudah didapatkan tanpa resep dokter. Parasetamol tidak memiliki sifat anti-inflamasi dan dapat digunakan untuk nyeri kepala/migrain, cedera ringan, nyeri punggung bawah kronis, bahkan arthritis. Apabila digunakan berlebihan, ia dapat menyebabkan kerusakan hati. Oleh sebab itu, Anda tidak boleh mengonsumsinya lebih dari 4 gram dalam 24 jam.

Obat Anti-inflamasi Nonsteroid (NSAID)

Beberapa jenis pereda nyeri NSAID antara lain adalah aspirin, ibuprofen, naproxen, meloxicam, diklofenak, flurbiprofen, dan ketorolac. Obat-obatan ini ada yang dijual bebas dan ada yang harus ditebus menggunakan resep dokter. Sebagian besar obat ini memiliki sifat anti-inflamasi. Obat anti-inflamasi hanya boleh digunakan 48 jam setelah cedera terjadi. Jika digunakan sebelum waktu tersebut, obat ini dapat mempengaruhi proses penyembuhan dalam beberapa kondisi. Nyeri yang dapat diobati dengan NSAID antara lain adalah sakit kepala/migrain, nyeri yang disertai peradangan, kram menstruasi, nyeri pinggang kronis, radang sendi, dan cedera, trauma, atau operasi ringan hingga berat.

Ibuprofen dan diklofenak dapat menyebabkan efek samping yang serius seperti tukak lambung dan pendarahan. Risiko ini dapat dikurangi secara signifikan dengan mengonsumsi obat untuk melindungi lapisan lambung. Pereda nyeri tertentu juga meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, terutama bila dikonsumsi dalam waktu yang lebih lama dan dengan dosis yang lebih tinggi.

Opioid dan Opiat

Obat-obatan jenis ini di antaranya adalah kodein, tramadol, hidrokodon, oksikodon, morfin, hidromorfon, dan fentanil yang membutuhkan resep dokter. Jenis nyeri yang ditangani oleh obat-obatan ini adalah cedera atau trauma parah, operasi besar, dan nyeri kanker. Ada kekhawatiran bahwa obat-obatan ini mampu menyebabkan kecanduan sehingga Anda harus menggunakan dosis efektif terendah untuk durasi sesingkat mungkin.

Obat Antikejang, Antidepresan, dan Anestesi Lokal

Contohnya adalah gabapentin, pregabalin, karbamazepin, oxcarbazepine, amitriptyline, duloxetine, dan lidokain. Nyeri yang bisa diobati dengan obat-obatan tersebut adalah nyeri akibat kerusakan/gangguan saraf, neuropati, nyeri tungkai semu, fibromyalgia, nyeri pinggang kronis, dan nyeri kanker. Meski begitu, nyeri neuropatik cukup sulit diobati. Bisa saja membutuhkan beberapa minggu pengobatan antikejang atau antidepresan untuk melihat hasilnya.

PENGGUNAAN PEREDA NYERI

PEREDA nyeri dapat membantu Anda tetap beraktivitas normal. Namun, ada beberapa ketentuan dari CDC yang harus diketahui sebelum Anda mengonsumsinya.

1 Jika Anda merasa nyeri yang intens atau kronis, konsultasikan dengan dokter sebelum menggunakan pereda nyeri secara teratur. Dokter akan memberikan panduan yang lebih spesifik sesuai dengan kondisi kesehatan Anda. Pereda nyeri tidak mengatasi akar penyebab nyeri dan obat itu dapat menyebabkan efek samping jangka panjang.

2 Selalu mengikuti dosis dan petunjuk penggunaan yang diberikan oleh dokter atau yang tertera pada kemasan. Jangan menggunakan dosis lebih tinggi dari yang direkomendasikan.

3 Gunakan pereda nyeri hanya saat benar-benar diperlukan, misalnya ketika rasa sakit tidak dapat diatasi dengan metode lain. Sebaiknya hindari penggunaannya secara rutin sebagai pencegahan. Gunakan hanya saat Anda benar-benar mengalami rasa sakit.

4 Perhatikan efek samping. Jika Anda mengalami efek samping seperti mual, pusing, atau perubahan lain dalam kondisi kesehatan setelah mengonsumsinya, segera konsultasikan dengan dokter.

Penting untuk diingat bahwa setiap orang memiliki toleransi dan respons yang berbeda terhadap obat. Jika Anda memiliki kekhawatiran atau pertanyaan tentang penggunaan pereda nyeri yang tepat, sebaiknya berkonsultasi dengan tenaga medis untuk mendapatkan saran yang lebih spesifik sesuai dengan kondisi Anda. **M**

FOTO-FOTO: SHUTTERSTOCK

#Berkenalan dengan Si Nyamuk Baik *Wolbachia*

Kasus dengue di Indonesia mengalami peningkatan dari tahun ke tahun, menimbulkan Kejadian Luar Biasa (KLB) dan kematian. Berbagai Upaya pencegahan seperti fogging, larvasida, pemakaian kelambu, 3M plus dll, dirasa belum cukup.

Turunkan Kasus Demam Berdarah di Yogyakarta

1.700 Tahun 2016 ▶ **13** kematian

0 kematian

Tahun 2023 **67**

DAN AMPUH JUGA TURUNKAN ANGKA KEMATIAN AKIBAT DEMAM BERDARAH DI YOGYAKARTA

Apa itu *Wolbachia*

Bakteri *Wolbachia* secara alami ada di dalam tubuh serangga, bukan hasil dari rekayasa.

Wolbachia tidak dapat bertahan hidup di luar sel serangga karena tidak memiliki mekanisme yang diperlukan untuk mereplikasi dirinya sendiri tanpa bantuan serangga inangnya.

Wolbachia bukanlah virus atau parasit.

Wolbachia belum pernah direkayasa secara genetik oleh para ilmuwan.

Di Negara lain, terbukti sukses tekan kasus DBD hingga 97% lho!

Australia (2011)

Studi baru menunjukkan kasus DBD menurun hingga 93% berkat nyamuk *Wolbachia*.

Brazil (2014)

Kasus DBD mampu turun hingga 76%, bahkan kasus chikunguya turun 56% dan zika menurun hingga menyentuh angka 37%.

Kolombia (2015)

Sukses menekan kasus DBD hingga 95-97%

Bagaimana cara *Wolbachia* mengendalikan dengue?

Nyamuk jantan ber-*Wolbachia* kawin dengan betina tidak ber-*Wolbachia*: **telur tidak akan menetas**.

Nyamuk jantan tidak ber-*Wolbachia* kawin dengan betina ber-*Wolbachia*: **telur menetas** dan menghasilkan **nyamuk ber-*Wolbachia***.

Nyamuk jantan ber-*Wolbachia* kawin dengan nyamuk betina ber-*Wolbachia*: **telur menetas** dan menghasilkan **nyamuk ber-*Wolbachia***.

Nyamuk tidak ber-*Wolbachia* | Nyamuk ber-*Wolbachia*

Wolbachia dapat menghalangi virus dengue agar tidak tumbuh di tubuh nyamuk *Aedes aegypti*. Artinya, nyamuk ber-*Wolbachia* tidak menularkan dengue ke manusia.

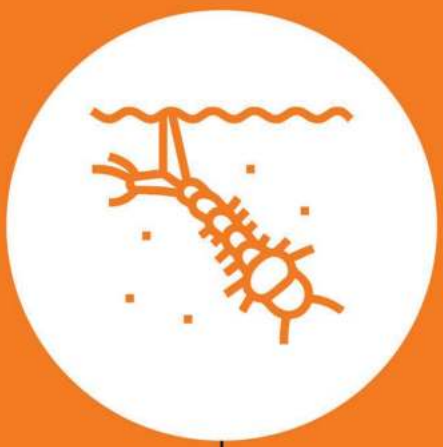
x100%

Di dalam 1 ember terdapat

250–300

telur nyamuk, dengan angka penetasan telur

kurang lebih 90%



▸10% Populasi

Perhitungan jumlah nyamuk yang disebarkan **10%** dari populasi nyamuk didaerah tersebut dan penyebarannya dilakukan **12 kali**, jadi satu kali penyebaran hanya **1%** dari populasi nyamuk.

75m²

75m²

1 ember diletakkan dalam jarak 75 meter persegi

Jadi hanya butuh melepaskan **2–3 Nyamuk** ▸ Setiap **2 Minggu** ▸ Sebanyak **12 kali**

ber-*Wolbachia* setiap meternya

Apakah *Wolbachia* aman digunakan?

Wolbachia sangat umum ditemukan secara alami pada ratusan ribu spesies serangga. Hampir setiap orang di bumi pernah digigit serangga ber-*Wolbachia* dan tidak terbukti gigitan tersebut berbahaya.

Riset *Wolbachia* di Yogyakarta sudah berlangsung lebih dari 10 tahun, dan lebih dari 1,5 juta orang hidup di wilayah yang sudah mendapatkan persebaran nyamuk ber-*Wolbachia*. Sampai saat ini tidak ada bukti berbahaya bagi lingkungan, manusia atau kesehatan hewan.

Di Indonesia, khususnya di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, terdapat lebih dari 1,5 juta orang hidup di wilayah yang sudah mendapatkan penyebaran nyamuk *Aedes aegypti* ber-*Wolbachia*, dan beberapa diantaranya, nyamuk *Aedes aegypti* ber-*Wolbachia* sudah menetap selama 10 tahun.

Evaluasi dan Kajian Risiko juga sudah dilakukan. Hasilnya metode dan manfaat *Wolbachia* dapat diperluas guna membantu melindungi jutaan orang di Indonesia.

AGAR IBU DAN BAYI SELAMAT

ANGKA KEMATIAN IBU DAN BAYI DI INDONESIA MASIH TINGGI. KEMENTERIAN KESEHATAN BERUSAHA MENGATASINYA DENGAN SEJUMLAH KEBIJAKAN YANG DIHARAPKAN MENYELAMATKAN SANG IBU DAN BAYINYA.

Penulis: Didit Tri Kertapati

Angka kematian ibu dan bayi merupakan dua indikator yang lazim digunakan untuk menentukan derajat kesehatan di suatu negara. Di Indonesia dua hal ini menjadi perhatian pemerintah karena angka kematian ibu dan bayi di Tanah Air masuk peringkat tiga besar di ASEAN. Hal tersebut disampaikan oleh Direktur Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak Kementerian Kesehatan, dr. Lovely Daisy, M. K. M., pada acara temu media dalam rangka hari prematur sedunia pada 15 Desember 2023.

Menurut Daisy, berdasarkan data Sensus Penduduk 2020, angka kematian ibu melahirkan mencapai 189 per 100 ribu kelahiran hidup. Angka ini, kata Daisy, membuat Indonesia menempati peringkat kedua tertinggi di ASEAN dalam hal kematian ibu, jauh lebih tinggi daripada Malaysia, Brunei, Thailand, dan Vietnam yang sudah di bawah 100 per 100 ribu kelahiran hidup.

Adapun kematian bayi tercatat mencapai 16,85 per 1.000 kelahiran hidup. "Jadi, dari 1.000 kelahiran hidup bayi-bayi itu, yang tidak akan mencapai usia satu tahun sekitar 17 orang. Kalau kita bandingkan dengan negara ASEAN lain, kita juga nomor tiga tertinggi. Artinya, kita juga perlu mempercepat penurunan kematian bayi," ujar Daisy.

Berdasarkan data dari Maternal Perinatal Death Notification (MPDN),

sistem pencatatan kematian ibu Kementerian Kesehatan, jumlah kematian ibu pada tahun 2022 mencapai 4.005 dan di tahun 2023 meningkat menjadi 4.129. Sementara itu, untuk kematian bayi pada 2022 sebanyak 20.882 dan pada tahun 2023 tercatat 29.945.

Daisy mengatakan, kematian bayi banyak disebabkan oleh bayi berat lahir rendah (BBLR) atau prematuritas dan asfiksia. BBLR, menurut Daisy, terjadi ketika bayi lahir dengan berat badan di bawah 2.500 gram dan biasanya dialami bayi prematur yang dilahirkan kurang dari masa kehamilan 37 minggu. "Bayi-bayi dengan berat badan kurang dari 2.500 gram ini atau bayi-bayi prematur ini lebih rentan dan lebih mudah sakit dan juga menyebabkan kematian. Jadi, kita perlu mencegah bayi-bayi ini agar jangan lahir prematur, agar jangan lahir BBLR," kata Daisy.

Menurut Dana Anak Perserikatan Bangsa-Bangsa (UNICEF), kelahiran prematur merupakan penyebab utama kematian anak usia di bawah lima tahun dengan perkiraan 15 juta bayi lahir prematur di seluruh dunia setiap tahun. Untuk itu, UNICEF mendorong salah satu upaya untuk mencegah bayi lahir prematur dengan melakukan deteksi dini selama kehamilan. Adapun untuk penyebab kematian ibu hamil umumnya adalah pendarahan dan eklamsia. "Penyebab kematian ibu yang terbanyak adalah hipertensi dalam kehamilan, biasa kami sebut dengan eklamsia dan perdarahan yang sebenarnya ini bisa dicegah," kata Daisy.

Intervensi Pemerintah

Penurunan angka kematian ibu dan bayi menjadi salah satu program prioritas yang dijalankan Kementerian Kesehatan (Kemenkes). Sejumlah program dilakukan Kemenkes, seperti program sebelum kehamilan, saat hamil, dan juga perawatan untuk bayi prematur dan BBLR. Sejumlah masalah kesehatan yang dialami oleh ibu hamil di antaranya adalah 48,9 persen ibu hamil dengan anemia, 12,7 persen dengan hipertensi, 17,3 persen kurang energi kronik (KEK), dan 28 persen dengan risiko komplikasi.

Untuk mengatasi masalah pada ibu hamil tersebut, Kemenkes, Daisy menerangkan, telah membuat sejumlah kebijakan yang diharapkan menyelamatkan sang ibu dan bayinya. Program tersebut di antaranya adalah pemeriksaan kehamilan pada ibu hamil yang dulunya hanya dilakukan empat kali kini diubah menjadi enam kali. Dua kali dalam enam pemeriksaan tersebut dilakukan oleh dokter. Hal ini dilakukan untuk mendeteksi risiko komplikasi yang terjadi pada ibu hamil yang mungkin akan berdampak pada sang ibu dan bayi yang dikandungnya.

Selanjutnya adalah pemberian tablet tambah darah pada ibu hamil yang wajib dikonsumsi satu kali dalam sehari. Ibu hamil yang memiliki penyakit anemia tidak hanya diberikan tablet tambah darah tapi juga dilakukan terapi untuk menanggulangi anemia. Adapun ibu yang mengalami kurang energi kronik (KEK) ketika mengandung akan diberikan makanan tambahan. Ibu hamil yang mengalami KEK, kata Daisy, biasanya terjadi karena kurang gizi sehingga intervensi yang dilakukan adalah memberikan makanan tambahan agar pertumbuhan janinnya dapat optimal. "Itu intervensi yang kami lakukan agar bayi tidak lahir di bawah 2.500 gram atau bayi prematur dengan melakukan intervensi pada ibunya."

UNICEF menyatakan negara-negara perlu mendorong penerapan perawatan model kanguru karena metode ini memungkinkan kontak langsung antara ibu dan bayi yang dapat digunakan bagi bayi prematur atau bayi normal. Karena, kata UNICEF, metode ini akan mendorong pemberian air susu ibu (ASI), menurunkan tingkat stres, dan memperkuat ikatan antara ibu dan buah hatinya. Penelitian terbaru mengungkapkan bahwa kontak kulit-ke-kulit dapat dan harus dimulai segera setelah lahir dan bahkan sebelum bayi baru lahir dianggap stabil secara klinis. "Kontak seperti ini meningkatkan pengaturan suhu tubuh, mencegah infeksi, menstimulasi produksi ASI, dan menghasilkan efek fisiologis, perilaku, psikososial, dan perkembangan saraf yang positif sekaligus mengurangi risiko kematian neonatal sebesar 40 persen," kata UNICEF. M

FOTO DAN ILUSTRASI: SHUTTERSTOCK

ANGKA KEMATIAN IBU MELAHIRKAN MENCAPAI 189 PER 100 RIBU KELAHIRAN HIDUP, PERINGKAT KEDUA TERTINGGI DI ASEAN.

UTAMAKAN KESELAMATAN IBU

APABILA TERJADI KEGAWATDARURATAN PADA IBU HAMIL, MAKA PARA DOKTER KEBIDANAN DAN KANDUNGAN AKAN MEMILIH UNTUK MENYELAMATKAN SANG IBU TERLEBIH DAHULU. MENGAPA DEMIKIAN?

Penulis: Didit Tri Kertapati

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan kematian ibu hamil terjadi hampir setiap dua menit pada tahun 2020. Di tahun yang sama, setiap hari hampir 800 perempuan meninggal karena sebab-sebab yang dapat dicegah terkait kehamilan dan persalinan.

Di Indonesia, berdasarkan data Maternal Perinatal Death Notification (MPDN), sistem pencatatan kematian ibu Kementerian Kesehatan, angka kematian ibu pada tahun 2022 mencapai 4.005 dan di tahun 2023 meningkat menjadi 4.129. Menurut dr. Gde Suardana, Sp. O. G., F. IND-INF, dokter di Rumah Sakit Anak dan Bunda (RSAB) Harapan Kita, ada dua faktor utama yang menyebabkan angka kematian di Indonesia masih tinggi, yaitu terlambat menegakkan diagnosis dan terlambat untuk merujuk ke fasilitas kesehatan yang memiliki sarana dan prasarana lengkap. “Terlambat menegakkan diagnosis itu menyebabkan

dr. Gde Suardana, Sp. O. G., F. IND-INF

Dokter Rumah Sakit Anak
dan Bunda (RSAB) Harapan Kita

dia (ibu hamil) datang ke fasilitas kesehatan dalam kondisi yang, istilahnya, kurang baik kondisinya," kata Gde kepada *Mediakom* pada 21 Desember 2023.

Gde mengatakan, hingga saat ini, terlambatnya deteksi soal kegawatdaruratan pada ibu dan bayi masih menjadi penyumbang terbesar angka kematian ibu hamil. Ini sebenarnya bisa dicegah dengan melakukan kontrol rutin selama kehamilan. WHO, kata dia, pada tahun 2016 telah menyarankan pemeriksaan kehamilan *antenatal care* (ANC) minimal delapan kali bagi setiap ibu hamil.

Kementerian Kesehatan (Kemenkes) juga telah membuat program ibu hamil untuk melakukan pemeriksaan atau mengakses pelayanan ANC pada kehamilan minimal enam kali. Adapun pemeriksaan selama sembilan bulan mengandung dilakukan dengan rincian dua kali pada trimester pertama, satu kali pada trimester kedua, dan tiga kali pada trimester ketiga. Saat melakukan kontrol kehamilan, minimal dua kali ia diperiksa oleh dokter, yakni saat kunjungan pertama pada trimester pertama dan saat kunjungan kelima pada trimester ketiga. Program tersebut diharapkan dapat menurunkan angka kematian ibu hamil.

"Sebenarnya hal ini bisa dicegah kalau di awal kehamilan mereka semua patuh mau ketemu dokter untuk di-*USG* agar mengetahui kehamilannya berisiko atau tidak, ari-arinya normal atau tidak, hingga potensi terjadi pendarahan atau tidak," kata Gde, dokter yang juga pengurus Perkumpulan Obstetri Ginekologi Indonesia (POGI) Cabang Jakarta.

Gde menjelaskan, apabila terjadi kegawatdaruratan pada ibu hamil, maka para dokter kebidanan dan kandungan akan memilih untuk menyelamatkan sang ibu terlebih dahulu. Hal tersebut sudah menjadi konsensus dokter kandungan di seluruh dunia. "Konsep yang kami pegang teguh di dunia kedokteran kebidanan dan kandungan adalah save *the mother first*. Selamatkan ibunya dulu," kata dia. "Kalau bisa dua-duanya. Tapi, kalau kami pertahankan bayinya dengan harus mengorbankan ibunya, itu kami tolak karena konsepnya harus selamatkan ibunya dulu."

Menurut Gde, alasannya, sang ibu masih bisa menjalankan tugas reproduksi berikutnya. Selain itu, jika telah memiliki anak sebelumnya, maka kehadiran ibu masih dibutuhkan. Suaminya juga masih memerlukan sosok istri untuk menjalani hidupnya. "Maka, kadang-kadang kami, dokter, harus memilih dalam kondisi yang terburuk yang tidak ada pilihan, ya terpaksa kami harus memilih selamatkan ibunya. Bayinya, mohon maaf, tidak bisa

FOTO: SHUTTERSTOCK; RIDO FADILAH/SHUTTERSTOCK

diselamatkan. Itu sering terjadi."

Dokter spesialis kebidanan dan kandungan dari Rumah Sakit Polri Said Sukanto, dr. Fredrico Patria, Sp. O. G. (K.), menyatakan, penyebab terbanyak dari ibu bersalin meninggal adalah preeklamsia dan eklamsia, ketika terjadi kenaikan tekanan darah pada kehamilan yang menyebabkan kejang, sesak, dan gagal jantung. Penyebab lainnya adalah pendarahan dan infeksi.

Adapun penyebab kematian pada bayi adalah kekurangan oksigen saat persalinan atau hipoksia dan kesulitan bernapas pada saat lahir atau asfiksia. Data Kemenkes menunjukkan bahwa jumlah kematian ibu pada 2022 yang disebabkan oleh eklamsi sebanyak 23 persen dan pendarahan sebanyak 20 persen. Pada 2023, penyebab kematian akibat eklamsia sebesar 24 persen dan pendarahan 23 persen. "Sampai sekarang pekerjaan rumah dokter kandungan se-Indonesia adalah pendarahan dan eklamsia," ujar Gde.

Gde menuturkan, pendarahan masih menjadi penyebab kematian pada ibu hamil karena mereka sangat memerlukan tindakan yang cepat dan tim yang tepat. Ibu yang akan melahirkan harus segera sampai di fasilitas kesehatan yang mempunyai Pelayanan Obstetri Neonatal Emergensi Komprehensif (PONEK), yakni rumah sakit yang mempunyai sarana sampai bisa melakukan tindakan operasi caesar. Sayangnya, kata Gde, kematian ibu hamil tinggi karena dua hal tadi, yaitu terlambat mendeteksi dan terlambat merujuknya dan berikutnya terlambat penanganannya.

Kendala merujuk, Gde menerangkan, umumnya terjadinya di daerah, mulai dari tidak tersedianya kendaraan hingga jaraknya yang jauh dari fasilitas kesehatan. Bahkan, di Kalimantan orang harus menggunakan perahu untuk menyusuri sungai agar bisa sampai ke pusat kesehatan masyarakat (puskesmas). "Targetnya Kemenkes, jika diputuskan gawat darurat, dalam 30 menit operasi sesar harus sudah dilakukan untuk menyelamatkan ibu," kata dia.

Gde menjelaskan bahwa preeklamsia dan eklamsia merupakan kasus spesifik yang terjadi hanya pada ibu hamil dan tidak berlaku untuk hipertensi lainnya. Preeklamsia dikenal sebagai keracunan pada kehamilan karena kehamilan itu sendiri yang menyebabkan si ibu mengalami hipertensi, yang jika tidak hamil ia tidak akan mengalami kenaikan tekanan darah. Preeklamsia umumnya terjadi karena adanya kelainan, terutama pada plasenta, sehingga terjadi lonjakan tekanan darah pada ibu hamil. "Makanya disebut preeklamsia atau sebelum eklamsia karena yang kami takutkan terjadi eklamsia, yaitu kejang, tidak sadar, koma."

Menurut Gde, *eklamsia* itu berasal dari bahasa Yunani artinya "petir" dan *preeklamsia* disebut "menjelang petir", yang diibaratkan seperti mendung. Jadi, hipertensi pada preeklamsia itu diibaratkan seperti mendung yang sangat mungkin akan terjadi petir atau halilintar. Kapan terjadinya petir pada saat mendung? Itu tidak bisa diprediksi. Oleh karena itu, lanjut Gde, para dokter kandungan diharapkan bila mengetahui terjadi preeklamsia atau hipertensi atau tekanan darah meningkat pada ibu hamil untuk segera bertindak dan memutuskan segera apakah mau kehamilan dilanjutkan atau menyelamatkan ibu, yakni sesuai prinsip selamatkan ibu dahulu.

Secara teori, kata Gde, eklamsia dapat terjadi pada usia kehamilan 20 minggu. Adapun ciri-cirinya sebelum 20 minggu tensinya tidak tinggi, normal-normal saja. Setelah usia kehamilan di atas 20 minggu tiba-tiba tekanan darahnya tinggi saat diperiksa. Oleh karena itu, kontrol kehamilan sebagai deteksi dini diperlukan sehingga kalau tensinya naik, maka ibu harus hati-hati.

Pada kasus preeklamsia yang sudah berat, yang sudah terancam untuk terjadinya eklamsia, dokter sebenarnya sudah tidak ada waktu lagi untuk menunda proses persalinan untuk menyelamatkan ibu. Adapun pada preeklamsia ringan menuju ke berat, dokter hanya boleh memberikan kesempatan apabila tensinya terkendali dan hanya untuk memberikan pematangan paru buat bayi. "Itu pun tidak boleh lebih dari 24 jam harus sudah diterminasi atau diakhiri kehamilannya. Itu semata-mata karena semua dokter kandungan di Indonesia takut kalau sudah terjadi eklamsia, hubungannya adalah dengan mortalitas atau kematian ibu yang tinggi," ujar Gde. M

FOTO: SHUTTERSTOCK

PENYEBAB TERBANYAK DARI IBU BERSALIN MENINGGAL ADALAH PREEKLAMSIA DAN EKLAMSIA. PENYEBAB LAINNYA ADALAH PENDARAHAN DAN INFEKSI.

SEMBILAN BULAN **DALAM KANDUNGAN**

SELAMA SEMBILAN BULAN MENGANDUNG BAYINYA, IBU MENGALAMI BERBAGAI PERUBAHAN. BAGAIMANA AGAR KEHAMILAN SEHAT, PERSALINAN BERJALAN LANCAR, DAN BAYI LAHIR SEHAT?

Penulis: Didit Tri Kertapati

Kehadiran seorang bayi merupakan hal yang paling dinantikan oleh orang yang telah berumah tangga. Perasaan bahagia akan senantiasa mengiringi pasangan yang akan dikaruniai buah hati mereka. Apa saja yang terjadi pada si kecil selama sembilan bulan dalam kandungan ibunya? Apa saja yang dialami oleh ibu ketika mengandung bayinya? Dokter spesialis kebidanan dan kandungan dari Rumah Sakit Polri Said Sukanto, dr. Fredrico Patria, Sp. O. G. (K.), menjelaskan hal-hal tersebut secara tertulis dalam wawancara dengan *Mediakom* pada 21 Desember 2023.

Apa yang terjadi di dalam kandungan selama sembilan bulan padi bayi dan ibu yang mengandungnya?

Selama sembilan bulan di dalam kandungan ibu terjadi perubahan yang besar dari seorang calon manusia, mulai dari pertemuan sperma dan sel telur di dalam saluran telur, yang sebelumnya merupakan proses seleksi dari jutaan sel sperma yang masuk dan hanya satu yang terpilih untuk membuahi. Ini dilanjutkan dengan berkembangnya hasil konsepsi itu menjadi ribuan sel yang kemudian mempunyai tugas masing masing.

Pada tiga bulan pertama, terjadi pembentukan organ organ vital, mulai dari otak, pancaindra, jantung, perut dan isinya serta anggota tubuh lainnya. Fase ini dinamakan fase organogenesis. Pertumbuhan ini dilanjutkan dengan dua trimester berikutnya berupa pertambahan sel di masing-masing organ sampai menyerupai bentuk manusia sempurna menjelang kelahiran.

Ibu sendiri juga mengalami perubahan, yang merupakan adaptasi terhadap bayi yang dikandungnya. Tubuh ibu menyesuaikan dengan kebutuhan bayi yang dikandungnya. Pada tiga bulan pertama terjadi perubahan akibat penyesuaian ibu terhadap hormon kehamilan, termasuk perubahan pola makan, kadang gangguan buang air besar. Terjadi perubahan bentuk tubuh, ketika perut semakin besar yang mengakibatkan penyesuaian seperti napas yang semakin memendek, curah jantung yang meningkat, pertambahan berat badan yang diakibatkan oleh kandungan, dan cadangan makanan ibu yang semakin meningkat. Selain itu, metabolisme ibu meningkat, yang ditandai dengan sedikit kenaikan suhu badan. Menjelang persalinan ada penyesuaian jalan lahir agar ibu dapat melakukan persalinan pervaginam dengan mudah.

Pada fase kehamilan, apa saja yang harus diperhatikan untuk kesehatan ibu dan janinnya?

Untuk mendapatkan kehamilan yang sehat,seorang ibu harus memastikan dirinya sehat sebelum kehamilan terjadi. Hal ini dimulai dari masa remaja. Pastikan tidak ada anemia dan obesitas pada calon ibu dan tidak ada gaya hidup yang kurang baik, seperti malas berolahraga, merokok. Saat hamil, seorang ibu harus menjaga pola makan yang baik, tetap menjaga

ILUSTRASI: SHUTTERSTOCK

Untuk mendapatkan kehamilan yang sehat, seorang ibu harus memastikan dirinya sehat sebelum kehamilan terjadi.

kebugaran dengan olahraga ringan, dan datang ke fasilitas kesehatan untuk melakukan pemeriksaan kehamilan dan skrining faktor risiko yang mungkin akan mengganggu proses kesehatan. Harus juga dipastikan bahwa tidak ada anemia dan kekurangan zat gizi maupun mikronutrisi lainnya seperti asam folat. Perlu juga diperhatikan asupan susu sebagai sumber kalsium.

Pada trimester berapa yang paling rawan terhadap keselamatan ibu dan bayi?

Pada umumnya masa yang paling rawan adalah di trimester pertama, saat plasenta atau ari-ari baru mulai terbentuk, sehingga kemungkinan dapat terjadi keguguran besar. Pada masa ini juga terjadi organogenesis, yaitu pembentukan organ penting. Sehingga, bila terjadi gangguan asupan makanan atau infeksi, maka kemungkinan kelainan yang terjadi lebih berbahaya.

Asupan apa saja yang boleh dan tidak boleh dikonsumsi oleh ibu hamil?

Seorang ibu hamil mempunyai kewajiban untuk mencukupi kebutuhan gizi bayi yang dikandungnya. Diet berimbang dengan mengutamakan protein dan membatasi karbohidrat dianjurkan. Jangan lupa makan sayuran dan buah-buahan sebagai sumber serat dan vitamin serta mikronutrien. Penggunaan penyedap makanan yang dimasak setengah matang sebaiknya dihindari. Ibu hamil juga perlu memperhatikan asupan kalsium yang berasal dari susu dan pastikan minum air putih yang cukup.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Dr. Fredrico Patria, Sp. O. G. (K.)

Dokter Spesialis Kebidanan dan Kandungan dari Rumah Sakit Polri Said Sukanto

Berapa kali pemeriksaan seharusnya dilakukan oleh ibu hamil?

Pemeriksaan kehamilan atau *antenatal care* (ANC) dilakukan secara terpadu. Kementerian Kesehatan (Kemenkes) menganjurkan pemeriksaan kehamilan sebanyak enam kali, yaitu dua kali pada trimester pertama, satu kali pada trimester kedua, dan tiga kali pada trimester ketiga. Pemeriksaan kesehatan ibu hamil sebaiknya dilakukan di fasilitas kesehatan dengan tenaga kesehatan yang terlatih sehingga dapat mendeteksi bila ada faktor risiko dan memberikan saran dan terapi untuk mencegah atau mengurangi risiko tersebut.

Apakah fenomena ngidam memang ada secara ilmiah atau mitos?

Ngidam merupakan hal yang biasa ditemui saat hamil. Pada umumnya terjadi di awal kehamilan sebagai akibat perubahan hormonal tubuh ibu dan perubahan enzim di saluran cerna. *Ngidam* sendiri berarti ibu hamil menginginkan sesuatu, bisa yang sifatnya wajar berupa makanan atau hal yang lain, bisa juga sesuatu yang tidak wajar. Sepanjang permintaannya umum dan berupa makanan, dapat dituruti. Tetapi, bila permintaan tidak wajar dan bisa membahayakan kesehatan, tidak perlu dituruti.

Di sini peran suami dan keluarga sebagai *support system* sangat penting untuk menilai wajar atau tidak dan bisa menjadi alat untuk mendekatkan hubungan keluarga dengan memenuhi permintaan yang wajar tentunya.

Apakah ada perubahan hormonal yang menyebabkan masalah kesehatan pada ibu hamil?

Perubahan hormonal akibat kehamilan akan menyebabkan perubahan anatomi dan fungsi tubuh dari ibu hamil. Hal ini paling terlihat di kehamilan muda atau pada trimester pertama. Perubahan yang terjadi menyebabkan gangguan gerak usus, yang mengakibatkan timbulnya keluhan berupa mual, muntah, kembung, gangguan nafsu makan, sampai tidak bisa makan sama sekali karena muntah terus, yakni kondisi yang dinamakan *hiperemesis gravidarum*. Pada kondisi yang berat, ibu hamil bisa mengalami dehidrasi berat, gangguan keseimbangan elektrolit, penurunan kesadaran, sampai kematian. Selain itu, ibu yang mengalami *hiperemesis* berat juga dapat mengalami gangguan jiwa berupa stres sampai mungkin menolak kehamilannya karena dirasa terlalu berat.

Apa saja yang harus dipersiapkan untuk proses persalinan?

Proses persalinan merupakan sesuatu hal yang disiapkan oleh ibu hamil dan suami atau keluarga. Selain fisik dipersiapkan dengan baik, juga dukungan berupa dana atau asuransi perlu dipersiapkan. Kehamilan merupakan suatu proses yang memakan waktu sembilan bulan—waktu yang cukup untuk menyiapkan proses persalinan. Untuk ibu hamil sendiri, harus dipastikan kondisi yang bugar untuk bersalin dan kenali faktor risiko dalam kehamilan yang mungkin menjadi penyulit dalam persalinan. Bila hal ini ada, maka sebaiknya persalinan dilakukan di rumah sakit yang memiliki fasilitas Pelayanan Obstetri Neonatal Emergensi Komprehensif (PONEK) dengan dibantu dokter spesialis kebidanan.

Selama tidak ada penyulit atau faktor risiko apa pun, ibu hamil dapat melahirkan dengan dibantu bidan terlatih. Peran suami dan keluarga terdekat juga penting untuk memberikan dukungan moral selama proses persalinan.

Apa saja yang dilakukan untuk memastikan ibu dan bayi selamat?

Pertama, kenali faktor risiko kehamilan ibu tersebut. Bila ada, upayakan dilakukan perbaikan atau, bila tidak dapat diperbaiki, dianjurkan persalinan dilakukan di rumah sakit yang memiliki fasilitas PONEK. Kedua, pastikan persalinan dilakukan di tempat fasilitas kesehatan dan dibantu oleh tenaga kesehatan terlatih. Ketiga, perlu dipastikan adanya fasilitas untuk merujuk bila ada kegawatdaruratan.

Mengapa ada ibu yang mengalami *baby blues syndrome?*

Seorang ibu dapat mengalami *baby blues syndrome* yang terjadi mulai 2-3 hari pertama setelah melahirkan sampai dua minggu kemudian. Gejalanya sangat bervariasi, yaitu gangguan *mood*, kecemasan, menangis berlebihan, mudah marah, konsentrasi turun, gangguan nafsu makan, dan gangguan tidur. Pada kasus yang lebih parah dapat terjadi depresi masa nifas (*postpartum*) yang dapat mengarah ke bunuh diri dan membahayakan ibu itu sendiri maupun bayinya.

Dukungan keluarga terdekat, terutama suami, merupakan faktor yang paling berperan dalam mengatasi *baby blues syndrome* sehingga ibu tidak merasa sendiri dalam merawat bayinya. Pada ibu melahirkan dengan riwayat gangguan jiwa, depresi berat perlu lebih diperhatikan dan dikuatkan dengan dukungan orang terdekat. Bila diperlukan, terapi oleh dokter ahli jiwa atau psikiater bisa membantu pada kasus-kasus yang lebih berat. M

MERAWAT **BAYI PREMATUR**

BAYI LAHIR PREMATUR BELUM BERKEMBANG SECARA SEMPURNA. PERLU PENANGANAN KHUSUS SEJAK MASA KEHAMILAN.

Bayi prematur adalah bayi yang lahir saat usia kehamilan ibu belum mencapai 37 minggu. Akibatnya, organ dan tubuh bayi belum berkembang sempurna sehingga rentan sakit dan terinfeksi kuman, bakteri, hingga virus. Lantas, bagaimana cara merawat bayi prematur yang benar?

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar 2018, prevalensi angka kelahiran prematur di Indonesia tahun 2018 sebanyak 29,5 persen per 1.000 kelahiran hidup. Indonesia berada pada posisi ke-5 tertinggi di dunia untuk persalinan prematur, yaitu sekitar 657.700 kasus.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan 13,4 juta bayi lahir prematur pada tahun 2020. Jumlah itu lebih dari 1 dari 10 bayi lahir. Menurut WHO pula, sekitar 900 ribu anak meninggal pada tahun 2019 karena komplikasi kelahiran prematur dan banyak penyintas yang menghadapi disabilitas seumur hidup, termasuk ketidakmampuan belajar serta gangguan penglihatan dan pendengaran.

Riset Kesehatan Dasar 2018 juga menjabarkan bahwa saat bayi prematur lahir selalu diikuti dengan berat badan lahir rendah. Adapun prevalensi bayi prematur di Indonesia di angka 7 hingga 14 persen dari total kelahiran, padahal di di beberapa negara hanya 5 hingga 9 persen.

Menurut Aldiano Rachmantiawan dan Rodiani dalam *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* tahun 2022, terdapat berbagai faktor risiko persalinan prematur yang telah dilaporkan, termasuk penyakit ibu selama kehamilan, kehamilan ganda, stres, kelainan plasenta, nutrisi, medis, dan infeksi. Secara epidemiologis, kelahiran prematur dikaitkan dengan status sosial ekonomi, anomali uterus, riwayat kelahiran prematur sebelumnya, riwayat abortus, merokok, ras, dan usia ibu yang cukup berisiko yaitu, usia kurang dari 20 tahun dan lebih dari 35 tahun.

Karena salah satu penyebab kematian bayi terjadi karena kelahiran prematur, masyarakat perlu tahu cara yang tepat merawat bayi prematur. Tujuannya, agar bayi prematur bisa segera mencapai berat badan idealnya dan bisa tumbuh optimal seperti anak lainnya.

Menurut WHO, perawatan bayi prematur harus dimulai sejak kehamilan. Terlebih jika perempuan tersebut berisiko mengalami kehamilan prematur, seperti mereka yang sebelumnya mengalami kelahiran prematur. Jadi, sangat penting membuat rencana yang tepat untuk menghadapi kehamilan prematur.

Menurut Kementerian Kesehatan, perawatan ibu hamil prematur dimulai dari memastikan kondisi kesehatan ibu. Petugas kesehatan yang merawat ibu hamil perlu menilai risiko terjadinya persalinan prematur dan mampu mengenali serta menangani kondisi yang dapat menyebabkan kelahiran prematur. Beberapa kondisi yang bisa menyebabkan kelahiran bayi prematur antara lain adalah preeklamsia, suatu kondisi kehamilan yang menyebabkan ibu mengalami tekanan darah tinggi.

Lantaran bayi prematur tidak boleh dirawat sembarangan karena tubuh dan organnya belum terbentuk sempurna, maka pada umumnya bayi harus mendapat perawatan selayaknya seperti di dalam rahim. Itulah sebabnya beberapa bayi prematur perlu dirawat di inkubator hingga berat badannya dinyatakan ideal dan diperbolehkan pulang. Maka, ibu hamil harus dirujuk ke rumah sakit yang menyediakan perawatan dan fasilitas yang memadai.

Menurut Kementerian Kesehatan, persalinan melalui operasi caesar atau induksi persalinan dini yang tidak diperlukan secara medis sebaiknya dihindari. Ibu yang mengalami persalinan prematur sebaiknya juga mendapat suntikan steroid untuk mempercepat perkembangan paru-paru bayi. Ini karena paru-paru menjadi organ terakhir yang paling lama berkembang sempurna. M

PERAWATAN BAYI PREMATUR BARU LAHIR

LANGKAH ini sangat vital dan penting, mengingat bayi yang lahir dalam keadaan tubuh belum berkembang sempurna sehingga tidak boleh sembarangan merawatnya. Jika salah, bayi mudah terinfeksi penyakit, berat badannya sulit bertambah, dan malah jadi bayi berat badan lahir rendah. Menurut Kementerian Kesehatan, ada beberapa langkah yang harus dilakukan.

1 Bayi Terlindungi dari Infeksi

Setiap orang yang menyentuh ibu atau bayinya harus memiliki tangan yang bersih. Pemeriksaan dan prosedur kesehatan sebaiknya hanya dilakukan jika diperlukan. Sarung tangan steril dan alat pemotong harus digunakan untuk menjepit dan memotong tali pusat.

2 Harus Tetap Hangat

Segera setelah lahir, bayi harus benar-benar dikeringkan secara menyeluruh dan diletakkan di atas perut ibunya. Jika bayi bernapas dengan normal, tali pusar dijepit dan dipotong. Selanjutnya bayi tersebut harus dibaringkan di dada ibunya agar terjadi kontak kulit ke kulit hingga inisiasi menyusui pertama. WHO juga melarang bayi prematur langsung dimandikan setelah lahir.

3 Bantuan Ventilator

Setelah lahir, bayi dikeringkan secara menyeluruh. Biasanya bayi akan mulai bernapas normal setelah lahir. Tapi, jika bayi tidak bisa bernapas sendiri, ini tandanya ia perlu bantuan alat napas seperti ventilator.

4 Air Susu Ibu

Sama seperti bayi cukup bulan, air susu ibu (ASI) adalah nutrisi terbaik untuk bayi prematur. Bayi harus disusui sesegera mungkin setelah lahir. Tapi, kebanyakan bayi prematur tidak mampu mengkoordinasikan refleks mengisap dan menelan sehingga dapat diberikan ASI perah ibunya melalui cangkir, sendok, atau selang.

5 Kehangatan Tambahan Saat Menyusu

Perawatan metode kanguru (*kangaroo mother care*) adalah cara terbaik untuk perawatan ekstra bayi prematur. Dalam metode ini bayi dibiarkan dalam dekapan ibu saat menyusu, bisa menggunakan kain di depan dada atau menggunakan dekapan tangan. Bayi dibaringkan di dada ibunya dan didiamkan di sana, siang dan malam, digendong dengan kain yang dibungkus dan diikatkan di punggung ibu. Perawatan metode kanguru diperkirakan dapat menyelamatkan 450 ribu bayi baru lahir prematur dalam setahun.

6 Jika Komplikasi

Bayi prematur yang mengalami infeksi memerlukan pengobatan dengan antibiotik. Lalu, untuk bayi yang tidak bernapas saat dilahirkan, dapat dilakukan resusitasi, yakni memberikan tekanan pada dada. Namun, jika masalah pernapasan terus berlanjut, bayi mungkin perlu bantuan tambahan dari mesin ventilator dan oksigen tambahan. Bayi prematur yang mengalami komplikasi tambahan mungkin perlu dirawat di *neonatal intensive care unit* (NICU) jika tersedia. **M**

FOTO: FOTO: FREEPIK

01

Pembangunan Rumah Sakit Vertikal Kemenkes di IKN

PRESIDEN Joko Widodo secara resmi melakukan kegiatan simbolik tanda dimulainya pembangunan rumah sakit vertikal Kementerian Kesehatan di kawasan Ibu Kota Nusantara (IKN) pada Rabu, 20 Desember 2023. Pada kegiatan itu, Presiden didampingi oleh Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin, Menteri Sekretaris Negara Pratikno, Menteri Agraria dan Tata Ruang/Kepala Badan Pertanahan Nasional (ATR/BPN) Hadi Tjahjanto, Kepala Otorita Ibu Kota Nusantara Bambang Susantono, dan Pj. Gubernur Kalimantan Timur Akmal Malik.

Menurut rilis Kemenkes, rumah sakit 10 Lantai ini nantinya akan difokuskan melayani pasien strok dan jantung. Rumah sakit ini berkapasitas 250 tempat tidur, yang terdiri dari tempat tidur untuk ruang rawat inap VVIP, VIP, kelas standar, isolasi, Intensive Care Unit (ICU), Intensive Cardiovascular Care Unit (ICVCU), ICU Isolasi, Special Care Unit (SCU), Pediatric Intensive Care Unit (PICU), Neonatal Intensive Care Unit (NICU), High Care Unit (HCU), dan Perinatologi. Anggaran untuk pembangunan rumah sakit ini diperkirakan sebesar Rp 550 miliar.

Foto: Satria Loka
Teks: Didit Tri Kertapati

KUBUMI
PAK
INDONESIA MAJU
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

02

Peresmian Rumah Sakit Umum Pusat dr. Ben Mboi

PRESIDEN Joko Widodo didampingi Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin meresmikan Rumah Sakit Umum Pusat (RSUP) dr. Ben Mboi Kupang pada Rabu, 6 Desember 2023. Rumah sakit ini adalah yang terbesar di wilayah Indonesia Timur, khususnya di Nusa Tenggara Timur.

Menkes didampingi sejumlah pejabat Kementerian Kesehatan juga meninjau langsung fasilitas rumah sakit ini. Beberapa ruangan, fasilitas, dan alat pelayanan kesehatan menjadi perhatian Menkes karena ingin memastikan fasilitas tersebut dapat bekerja dengan baik.

Foto dan Teks: Satria Loka

PHILIPS
LEFT
RIGHT

CEGAH
STUNTING

RUMAH SAKIT UMUM PUSAT
dr.Ben Mboi
IGD 24 Jam
Rawat Inap
Laboratorium
Radiologi
Poliklinik

MEDIAKOM BerAKHLAK
Berorientasi Pelayanan Akuntabel Kompeten Harmonis Loyal Adaptif Kolaboratif

Investigasi Laporan Dugaan Perundungan Nakes Terus Berjalan

Sejak **Juli** hingga **10 November 2023** terdapat

211 Laporan

Dugaan Perundungan Tenaga Kesehatan ke kanal Laporan Kemenkes.

105 dilaporkan di Rumah Sakit Vertikal :

- **24** RSUP Ngoerah Denpasar
- **19** RSUP Hasan Sadikin Bandung
- **9** RSUP Djamil Padang
- **11** RSUP Moh. Hoesin Palembang
- **10** RSUP Adam Malik
- **7** RSUP Kariadi
- **7** RSUP Kandou Manado
- **7** RSUP Dr. Sardjito
- **5** RSUP Wahidin Sudirohusodo
- **4** RSUPN Cipto Mangunkusumo
- **2** RSJPD Harapan Kita

106 dilaporkan terjadi di RSUD, Fakultas Kedokteran Universitas, RS Universitas, dan lainnya

Perundungan di RS Vertikal terjadi di 16 Program Studi

62% Perundungan nonfisik dan nonverbal

- **37** Pembiayaan di luar kebutuhan pendidikan, penelitian, dan pelayanan
- **25** Tugas jaga di luar batas wajar
- **20** Mengucilkan / mengabaikan
- **12** Penugasan untuk kepentingan pribadi konsulen / senior

44,3% Perundungan Verbal

13,8% Perundungan Fisik

1% *Cyberbullying*

HASIL TINDAK LANJUT DIPANTAU KETAT

▶ Sanksi diberikan sesuai instruksi Menkes yang sudah dikeluarkan 20 Juli 2023.

- **37** Selesai ditindaklanjuti dan pelanggar sudah diberikan sanksi
- **14** Proses klarifikasi
- **54** Lainnya dalam monitoring

Pejabat Kemenkes Ditantang untuk Bekerja Cepat

Penulis: Didit Tri Kertapati

FOTO: DOK KEMENKES

MENTERI Kesehatan (Menkes) Budi Gunadi Sadikin melantik delapan pejabat tinggi pratama di lingkungan Kementerian Kesehatan. Menkes meminta pejabat yang baru dilantik dapat segera bekerja dengan cepat.

"Bapak Ibu cepat-cepat segera masuk kembali ke tempat dan bekerja dengan sebaik-baiknya. Saya rasa kesibukan kita di akhir tahun ini akan semakin meningkat, semua target pekerjaan kita harus diselesaikan dengan sebaik-baiknya," ujar Menkes dalam sambutannya sebagaimana dikutip dari rilis Kemenkes, Kamis, 21 Desember 2023.

Lebih lanjut Menkes meminta para pejabat yang mendapat amanah baru dapat meninggalkan kesan yang baik di tempat kerja sebelumnya dan juga melakukan proses transisi dengan mulus. Sehingga, kata Menkes, ke depannya dapat membangun legasi baru sekaligus menyelesaikan tugas-tugas yang diemban dengan segera.

"Saya juga mengharapkan, nanti yang pergi meninggalkan tempat sebelumnya, tolong dipastikan transisinya dilakukan dengan baik. Karena sekali lagi, kita butuhkan benar-benar transisi yang mulus agar semua yang kita rencanakan bisa kita selesaikan dengan secepat cepatnya," ujar Menkes.

Berikut ini daftar nama delapan pejabat tinggi pratama yang dilantik:

1 Valentinus Rudy Hartono sebagai inspektur investigasi,

2 Heri Radison sebagai Sekretaris Direktorat Jenderal Kefarmasian dan Alat Kesehatan,

3 Dita Novianti Sugandi Argadiredja sebagai Direktur Produksi dan Distribusi Kefarmasian,

4 Dede Mulyadi sebagai Direktur Produksi dan Distribusi Alat Kesehatan,

5 Laode Musafin M. sebagai Direktur Perencanaan Tenaga Kesehatan,

6 Sugiyanto sebagai Kepala Balai Besar Pelatihan Kesehatan Jakarta,

7 Imran Agus Nurali sebagai Kepala Balai Besar Pelatihan Kesehatan Makassar,

8 Yuli Farianti sebagai Sekretaris Konsil Kedokteran Indonesia. **M**

Kerja Sama Pembangunan Pusat Kardiovaskular Harapan Kita-Tokushukai

Penulis: Didit Tri Kertapati

SETIAP tahun sekitar 2,77 juta pasien penyakit kardiovaskular di Indonesia belum mendapatkan akses penanganan di rumah sakit. Selain itu, tercatat sekitar 2 juta pasien penyakit kardiovaskular di Indonesia memilih berobat di luar negeri. Kondisi ini menjadi perhatian Kementerian Kesehatan (Kemenkes) yang berharap para pasien jantung dapat berobat di dalam negeri dan mendapatkan akses layanan yang memadai.

Untuk mengatasi persoalan tersebut, Kementerian Kesehatan bekerja sama dengan pihak asing dengan menyepakati nota kesepahamanan (MoU) antara Rumah Sakit Jantung dan Pembuluh Darah (RSJPD) Harapan Kita, yang merupakan pusat rujukan nasional penyakit kardiovaskular di Indonesia, dan Tokushukai Medical.

"RS Jantung dan Pembuluh Darah Harapan Kita Jakarta dan Tokushukai Medical menandatangani nota kesepahaman (MoU) Pembangunan Pusat Kardiovaskular Harapan Kita Tokushukai di Tokushukai General Incorporated Association, Tokyo, Jepang, pada Senin 11 Desember 2023," demikian antara lain isi rilis Kemenkes.

Menurut rilis Kemenkes, dalam perjanjian tersebut disepakati antara lain pembangunan gedung, peralatan dan perlengkapan kesehatan, interior gedung, serta pendayagunaan tenaga medis dan tenaga kesehatan Tokushukai untuk melakukan praktik klinis, penelitian dan pendidikan, termasuk di bidang kedokteran tingkat lanjut. Direncanakan akan dibangun gedung setinggi 22 lantai dengan rincian lantai 1-20 untuk pelayanan, lantai 21 untuk MEP atau *mechanical*, *electrical* dan *plumbing*, lantai 22 helipad, dan 3 ruang bawah tanah atau *basement*. Sementara total pendanaan untuk proyek ini nilainya mencapai 10 miliar yen atau sekitar Rp 1,07 triliun yang berasal dari Tokushukai. Gedung hasil kerja sama ini akan diberi nama Pusat Kardiovaskular Harapan Kita-Tokushukai.

"Merupakan suatu kehormatan bagi saya untuk menyaksikan kolaborasi antara lembaga-lembaga ini dengan tujuan bersama untuk meningkatkan layanan kardiovaskular di negara saya, Indonesia. Semoga kolaborasi antara kedua rumah sakit ini semakin mendalam, membawa lebih banyak makna, lebih banyak manfaat, dan pada akhirnya, lebih banyak harapan bagi mereka yang mempercayakan organ mereka yang paling berharga, yaitu jantung mereka," ujar Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin di Tokyo.

Penandatanganan MoU dilakukan oleh Direktur Utama RSJPD Harapan Kita Iwan Dakota dan CEO Tokushukai Medical Group Shinichi Higashiue serta disaksikan oleh Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin dan Duta Besar RI untuk Jepang Heri Akhmadi.

"Kami bertujuan menjadi pusat pelayanan jantung yang dapat menarik masyarakat dari negara-negara ASEAN datang ke Indonesia untuk berobat," kata Iwan Dakota. **M**

FOTO: DOK KEMENKES

Kemenkes Raih 3 Penghargaan dalam Top Digital Awards 2023

Penulis: Didit Tri Kertapati

FOTO: DOK KEMENKES

KEMENTERIAN Kesehatan (Kemenkes) meraih tiga penghargaan dalam ajang Top Digital Awards 2023 yang diselenggarakan oleh majalah *ItWorks.* pada acara yang berlangsung di Hotel Raffles Kuningan, Jakarta Selatan, Senin, 4 Desember 2023. Mengutip rilis Kemenkes, ketiga penghargaan tersebut diberikan kepada Kemenkes karena dinilai telah berhasil memanfaatkan dan mengimplementasikan teknologi digital untuk peningkatan akses serta kualitas pelayanan kesehatan bagi masyarakat.

Tiga penghargaan yang diraih Menkes yakni:
1 Top Digital Implementation 2023 (Bintang 5) untuk Pusdatin-DTO Kemenkes RI.

2 Top Leader on Digital Implementation 2023 (Bintang 5) untuk Menteri Kesehatan (Menkes) Budi Gunadi Sadikin.

3 Top CIO on Digital Implementation 2023 (Bintang 5) untuk Chief Digital Transformation Office (DTO) Kemenkes, Setiaji.

"Penghargaan ini merupakan suatu kehormatan yang kami tujukan bagi jajaran di Kemenkes RI serta menjadi dorongan bagi kami untuk terus meningkatkan pelayanan kesehatan yang responsif, inovatif, dan efisien melalui penerapan berbagai program transformasi kesehatan," ujar Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin melalui rilis Kemenkes.

Kepala Pusat Data dan Teknologi Informasi Tiomaida Seviana mengatakan kehadiran platform SATUSEHAT sebagai penghubung ekosistem data kesehatan terintegrasi melalui rekam medis elektronik (RME) merupakan upaya Kemenkes untuk meningkatkan akses pelayanan kesehatan bagi masyarakat. Saat ini, kata Tiomaida, SATUSEHAT terus dikembangkan di antaranya dengan menghadirkan SATUSEHAT Data sebagai rujukan informasi terpusat data kesehatan nasional maupun daerah, SATUSEHAT SDMK untuk pencatatan data profil tenaga kesehatan dan medis, ASIK untuk pencatatan pelayanan primer.

"Berbagai inovasi tersebut terus dilakukan untuk meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan melalui pemanfaatan teknologi. Sehingga, diharapkan dapat membantu pemerintah dalam menghadapi tantangan kesehatan di masa depan," ujar Tiomaida. **M**

Kini Harga Obat Bisa Dicek Langsung Lewat Farmaplus 2.0

Penulis: Didit Tri Kertapati

KEMENTERIAN Kesehatan terus melakukan transformasi layanan kesehatan, salah satunya dengan membuat layanan *online* melalui situs web yang dapat memberikan informasi kepada masyarakat tentang ketersediaan dan harga obat di berbagai fasilitas pelayanan kesehatan dan apotek di Indonesia. Layanan tersebut berupa situs web Farmaplus 2.0 yang dapat diakses melalui https://farmaplus.kemkes.go.id/medicine. Situs web Farmaplus 2.0 ini juga telah terintegrasi dengan SATUSEHAT.

"Farmaplus 2.0 dapat diakses dalam bentuk *website* maupun fitur di *mobile apps*," kata Staf Ahli Menteri Kesehatan Bidang Teknologi Kesehatan, Setiaji, sebagaimana dikutip dari rilis Kemenkes pada 5 Desember 2023.

Menurut rilis Kemenkes, masyarakat dapat mencari informasi obat baik di situs web Farmaplus 2.0 maupun SATUSEHAT Mobile berdasarkan nama obat, bahan zat aktif, dan indikasi medis. Jika melalui aplikasi SATUSEHAT Mobile, pencarian bisa dilakukan melalui fitur 'Cari Obat'.

Informasi obat pada Farmaplus 2.0 dilengkapi dengan nama obat, deskripsi, indikasi umum, komposisi, peringatan, efek samping obat, harga, dan informasi fasilitas pelayanan kesehatan yang menyediakan obat, termasuk alamat, situs web, dan nomor kontaknya. Untuk memudahkan masyarakat mendapatkan informasi, kontak fasilitas pelayanan kesehatan yang tercantum pada Farmaplus 2.0 juga telah terhubung dengan layanan perpesanan WhatsApp. Dengan demikian masyarakat dapat bertanya secara langsung kepada fasilitas pelayanan kesehatan dan apotek.

Adapun indikasi medis yang saat ini sudah dapat ditelusuri obatnya antara lain untuk penyakit kanker, jantung, strok, dan uronefrologi. Masyarakat juga dapat mencari berdasarkan provinsi dan kabupaten/kota untuk mengetahui fasilitas pelayanan kesehatan dan apotek terdekat yang menyediakan obat. Saat ini, terdapat 2.688 obat berdasarkan merek atau nama dagang yang tayang di situs web Farmaplus 2.0.

"Melalui Farmaplus 2.0 kami berharap masyarakat semakin dimudahkan dalam mengakses informasi ketersediaan obat dan harganya secara transparan. Dengan demikian, masyarakat dapat memperoleh obat dengan lebih cepat, lebih mudah, dan lebih terjangkau," ujar Direktur Jenderal Kefarmasian dan Alat Kesehatan Dr. L. Rizka Andalusia. **M**

FOTO: DOK KEMENKES

Indonesia Akan Miliki Pabrik Fraksionasi Plasma

Penulis: Didit Tri Kertapati

FOTO: DOK KEMENKES

PALANG Merah Indonesia (PMI) dalam situs web resminya menyebut setiap tahun sekitar 60 ribu liter plasma terbuang, padahal plasma tersebut dapat diolah atau dilakukan fraksionasi plasma menjadi berbagai produk darah, seperti *human albumin*, faktor VIII, faktor IX, IgG, dan lain-lain. Kini harapan Indonesia untuk dapat melakukan fraksionasi plasma dapat terwujud dengan ditandatanganinya komitmen bersama antara pemerintah dan pihak swasta untuk membangun pabrik di Kawasan Industri Jababeka, Cikarang, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat.

"Pembangunan ini atas kolaborasi Kementerian Kesehatan, Palang Merah Indonesia, PT Triman-Green Cross Biopharma, dan PT Medquest. Fasilitas ini bertujuan membantu pemerintah mengembangkan dan memproduksi fraksionasi plasma di Indonesia," demikian rilis Kemenkes pada 5 Desember 2023.

Ketua Umum PMI Jusuf Kalla menyambut baik rencana pembangunan pabrik fraksionasi plasma ini. Pria yang akrab disapa JK ini menyebut setiap tahun PMI mengumpulkan darah hampir 5 juta liter dan yang mengandung plasma sekitar 20 persen. Namun plasma tersebut terpaksa dibuang karena tidak ada pengolahannya. Menurut JK, upaya selama 15 tahun untuk membuat pabrik pengolahan fraksional plasma akhirnya dapat terwujud.

Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin mengatakan saat ini kebutuhan fraksionasi plasma terus meningkat, baik di tingkat global maupun nasional. Di tingkat global, kebutuhan fraksionasi plasma mencapai belasan bahkan puluhan juta liter per tahun di mana mayoritas plasma berasal dari Amerika Serikat. Sementara keberadaan pabrik fraksionasi plasma pertama di Indonesia ini nantinya akan memenuhi kebutuhan produk plasma di Indonesia.

Menkes mengatakan kebutuhan fraksionasi plasma untuk industri farmasi di Indonesia mencapai belasan juta liter per tahun. Namun seluruh produk derivat plasma untuk memenuhi kebutuhan itu masih bergantung pada impor yang nilainya diperkirakan mencapai Rp 1,15 triliun per tahun.

"*Demand*-nya lebih dari itu karena plasma ini sulit didapatkan," kata Menkes.

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 4 Tahun 2023 tentang Penyelenggaraan Fraksionasi Plasma, fraksionasi plasma adalah pemilahan derivat plasma menjadi produk plasma dengan menerapkan teknologi dalam pengolahan darah. Produk plasma, yang selanjutnya disebut produk obat derivat plasma adalah sediaan jadi hasil fraksionasi plasma yang memiliki khasiat sebagai obat. **M**

Selamatkan Perempuan Indonesia dari Kanker Leher Rahim

Penulis: Didit Tri Kertapati

PENYAKIT kanker tercatat sebagai pembunuh nomor tiga di Indonesia sementara pada perempuan Indonesia kanker serviks disebut sebagai pembunuh nomor dua. Namun kanker serviks yang bersumber dari virus masih dapat dicegah sehingga bisa menyelamatkan penderitanya dari risiko kematian.

"Untuk kanker, kalau stadiumnya masih dini, sekitar 80 persen hingga 90 persen bisa sembuh kembali. Tapi, kalau stadium lanjut, 80 persen sampai 90 persen itu fatal dan mengakibatkan kematian,"ujar Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin ketika memberikan sambutan pada *talk show* dan peluncuran Rencana Aksi Nasional (RAN) Eliminasi kanker leher rahim atau serviks di Djakarta Theater, Jakarta Pusat, Sabtu, 15 Desember 2023, sebagaimana dikutip dari rilis Kemenkes.

Pada kegiatan bertema "Bersama Selamatkan Perempuan Indonesia dari Kanker Leher Rahim" ini Menkes menyampaikan sejumlah program Kementerian Kesehatan (Kemenkes) untuk mengeliminasi kanker leher rahim. Pertama, program imunisasi HPV untuk anak usia kelas V dan VI sekolah dasar serta remaja. Kedua, mengupayakan pembuatan vaksin HPV yang di Indonesia masih sangat kurang dibandingkan dengan populasi penerima vaksin.

"Vaksin HPV Itu harganya mahal karena ketersediaan vaksin tidak sebanding dengan populasi yang ada. Sekarang sudah ada namanya (vaksin HPV) Nusagard. Kita harap ke depannya lebih banyak lagi yang bisa kita produksi di Bio Farma, karena vaksinnya di level dunia juga kurang," kata Menkes.

Berikutnya adalah menyediakan fasilitas untuk pemeriksaan HPV DNA berbasis PCR. Saat ini, terdapat 16 provinsi yang akan difasilitasi PCR. Sebelum 2030, Kemenkes menargetkan semua kabupaten/kota akan mendapatkan fasilitas pemeriksaan HPV DNA berbasis PCR agar deteksi dini kanker bisa dengan mudah dilakukan. Selanjutnya, Kemenkes juga akan memberikan alat terapi bagi penderita kanker leher rahim sehingga dapat menerima pengobatan langsung tanpa perlu dirujuk.

"Seluruh puskesmas akan diberi alat yang namanya *thermal ablation* (ablasi termal) yang mudah digunakan. Dengan adanya alat tersebut, apabila terdapat lesi, maka bisa diterapi langsung dan dirawat di puskesmas," ujar Menkes. **M**

FOTO: DOK KEMENKES

Nobel Kedokteran untuk Penemu mRNA Pembuat Vaksin

Penulis: Didit Tri Kertapati

KATALIN KARIKÓ DAN DREW WEISSMAN MENDAPAT HADIAH NOBEL BIDANG KEDOKTERAN TAHUN 2023. MENEMUKAN CARA MEMBUAT VAKSIN DENGAN MRNA.

FOTO: ARTEM PODREZ/PEXELS

Melalui penemuan mendasar tentang pentingnya modifikasi basa pada mRNA, mereka memberikan kontribusi penting terhadap perkembangan pembuatan vaksin selama pandemi COVID-19.

Katalin Karikó dan Drew Weissman adalah dua tokoh yang tahun ini mendapatkan Hadiah Nobel bidang kedokteran. Penelitian mereka tentang asam ribonukleat pembawa pesan (mRNA), yang dapat dimanfaatkan untuk pembuatan vaksin COVID-19 sehingga miliaran orang dapat memperoleh perlindungan dari virus SARS CoV-2 ketika terjadi pandemi COVID-19 pada 2020 lalu, menjadi latar belakang pemberian penghargaan bergengsi internasional ini.

Hadiah Nobel kedokteran tahun 2023 diberikan secara bersama-sama kepada Katalin Karikó dan Drew Weissman, "Atas penemuan mereka mengenai modifikasi basa nukleotida yang memungkinkan pengembangan vaksin mRNA yang efektif melawan COVID-19," kata Yayasan Nobel pada 2 Oktober lalu.

Yayasan Nobel menjelaskan, mRNA adalah molekul asam ribonukleat (RNA) beruntai tunggal, di mana RNA merupakan sejenis asam nukleat dan membawa informasi genetik untuk sel. RNA disebut mirip dengan asam deoksiribonukleat (DNA) tetapi ada beberapa perbedaan struktural. RNA menggunakan gula ribosa sebagai pengganti deoksiribosa dan ada sebagai untai tunggal dalam sel meskipun kadang-kadang menjadi untai ganda. Sebaliknya, DNA selalu beruntai ganda. DNA adalah struktur yang lebih permanen di dalam sel dan dapat ditemukan di inti eukariota. Sebaliknya, RNA lebih mudah dibuat dan dihancurkan dan dapat ditemukan di sitoplasma dan nukleus.

Menurut Yayasan Nobel, hasil temuan Karikó dan Weissman secara mendasar telah mengubah pemahaman orang di penjuru dunia tentang bagaimana mRNA berinteraksi dengan sistem kekebalan tubuh manusia. Dengan temuan pemanfaatan mRNA untuk pembuatan vaksin COVID-19, maka kedua orang tersebut telah berkontribusi terhadap tingkat pengembangan vaksin yang belum pernah terjadi sebelumnya dan mampu berperan mengatasi salah satu ancaman terbesar terhadap kesehatan manusia di zaman modern.

"Memproduksi vaksin berbasis virus, protein, dan vektor secara keseluruhan memerlukan kultur sel skala besar. Proses yang membutuhkan banyak sumber daya ini membatasi kemungkinan produksi vaksin secara cepat sebagai respons terhadap wabah dan pandemi. Oleh karena itu, para peneliti telah lama berupaya mengembangkan teknologi vaksin yang tidak bergantung pada kultur sel," kata Yayasan Nobel.

Proses penemuan mRNA sebagai metode pembuatan vaksin COVID-19 tidak langsung tiba-tiba ketika pandemi COVID-19 merebak pada 2020. Ada proses panjang yang harus dilalui oleh kedua peneliti tersebut untuk kemudian membuka mata dunia bahwa membuat vaksin tidak mesti selalu bergantung pada virus yang dimatikan.

Yayasan Nobel mencatat, pada tahun 1980-an metode efisien untuk memproduksi mRNA tanpa kultur sel diperkenalkan, yang disebut transkripsi *in vitro* sehingga meningkatkan pengembangan aplikasi biologi molekuler di beberapa bidang. Gagasan untuk menggunakan teknologi mRNA untuk tujuan vaksin dan terapeutik juga mulai muncul, tapi terdapat hambatan di depan. MRNA yang ditranskripsi secara *in vitro* dianggap tidak stabil dan sulit untuk dihasilkan sehingga memerlukan pengembangan sistem lipid pembawa yang canggih untuk merangkum mRNA. Selain itu, mRNA yang diproduksi secara *in vitro* menimbulkan reaksi inflamasi. Oleh karena itu, antusiasme untuk mengembangkan teknologi mRNA untuk tujuan klinis pada awalnya terbatas.

Meskipun demikian, ahli biokimia Hungaria, Katalin Karikó, tetap

FOTO DAN ILUSTRATOR: SHUTTERSTOCK

bersemangat untuk mengembangkan metode penggunaan mRNA untuk terapi. Pada awal tahun 1990-an, ketika menjadi asisten profesor di University of Pennsylvania, dia tetap setia pada visinya untuk mewujudkan mRNA sebagai terapi meskipun menghadapi kesulitan dalam meyakinkan penyandang dana penelitian tentang pentingnya proyek tersebut. Rekan baru Karikó di universitasnya adalah ahli imunologi Drew Weissman. Weissman tertarik pada sel dendritik, yang memiliki fungsi penting dalam pengawasan kekebalan dan aktivasi respons imun yang dipicu oleh vaksin. Didorong oleh ide-ide baru, kolaborasi yang bermanfaat di antara keduanya segera dimulai dengan berfokus pada bagaimana berbagai jenis RNA berinteraksi dengan sistem kekebalan.

Karikó dan Weissman memperhatikan bahwa sel dendritik mengenali mRNA yang ditranskripsi *in vitro* sebagai zat asing, yang mengarah pada aktivasi dan pelepasan molekul pemberi sinyal inflamasi. Mereka bertanya-tanya mengapa mRNA yang ditranskripsi secara *in vitro* dikenali sebagai benda asing sedangkan mRNA dari sel mamalia tidak menimbulkan reaksi yang sama. Mereka kemudian menyadari bahwa beberapa sifat penting harus membedakan berbagai jenis mRNA.

Mereka bertanya-tanya apakah tidak adanya perubahan basa pada RNA yang ditranskripsi secara *in vitro* dapat menjelaskan reaksi inflamasi yang tidak diinginkan. Untuk menyelidiki hal ini, mereka menghasilkan varian mRNA yang berbeda, masing-masing dengan perubahan kimia unik pada basanya, yang kemudian mereka kirimkan ke sel dendritik. Hasilnya sangat mengejutkan. Respons inflamasi hampir hilang ketika modifikasi basa dimasukkan ke dalam mRNA.

Menurut Yayasan Nobel, hal ini adalah perubahan paradigma dalam pemahaman tentang bagaimana sel mengenali dan merespons berbagai bentuk mRNA. Karikó dan Weissman segera memahami bahwa penemuan mereka memiliki arti penting dalam penggunaan mRNA sebagai terapi. Hasil penting ini dipublikasikan pada tahun 2005, 15 tahun sebelum pandemi COVID-19.

Dalam penelitian lebih lanjut yang diterbitkan pada tahun 2008 dan 2010, Karikó dan Weismann menunjukkan bahwa pengiriman mRNA yang dihasilkan dengan modifikasi basa meningkatkan produksi protein secara nyata dibandingkan dengan mRNA yang tidak dimodifikasi. Efeknya disebabkan berkurangnya aktivasi enzim yang mengatur produksi protein. Melalui penemuan mereka yang mendasarkan modifikasi pada pengurangan respons inflamasi dan peningkatan produksi protein, Karikó dan Weissman telah menghilangkan hambatan kritis dalam penerapan klinis mRNA.

Pada tahun 2010, beberapa perusahaan berupaya mengembangkan metode ini. Vaksinasi terhadap virus Zika dan MERS-CoV terus dilakukan—yang terakhir ini terkait erat dengan SARS-CoV-2. Setelah merebaknya pandemi COVID-19, dua vaksin mRNA yang dimodifikasi berdasarkan protein permukaan SARS-CoV-2 dikembangkan dengan kecepatan tinggi. Efek perlindungan dilaporkan sekitar 95 persen dan kedua vaksin tersebut disetujui pada awal Desember 2020.

Beberapa vaksin lain untuk melawan SARS-CoV-2, berdasarkan metodologi yang berbeda, juga diperkenalkan dengan cepat dan secara keseluruhan lebih dari 13 miliar dosis vaksin COVID-19 telah diberikan secara global. Vaksin itu telah menyelamatkan jutaan nyawa dan mencegah penyakit parah pada lebih banyak orang, memungkinkan masyarakat untuk membuka diri dan kembali ke kondisi normal. Melalui penemuan mendasar mereka tentang pentingnya modifikasi basa pada mRNA, para peraih Nobel kedokteran tahun ini memberikan kontribusi penting terhadap perkembangan transformatif ini selama salah satu krisis kesehatan terbesar di zaman kita. **M**

WHO: Merokok Penyebab Utama Penyakit Paru Kronis

LAPORAN TERBARU WHO MENYATAKAN MEROKOK MASIH MENJADI SALAH SATU PENYEBAB UTAMA PENYAKIT PARU OBSTRUKTIF KRONIK. MERENGGUT NYAWA LEBIH DARI TIGA JUTA ORANG SETIAP TAHUN.

Sebuah laporan terbaru Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) yang dirilis pada November 2023 menyatakan bahwa merokok masih menjadi salah satu penyebab utama penyakit paru obstruktif kronik (COPD). Penyakit ini menyebabkan masalah pernapasan dan merenggut nyawa lebih dari tiga juta orang setiap tahun. WHO memperkirakan 392 juta orang hidup dengan penyakit ini dan tiga perempatnya tinggal di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah.

Merokok, kata WHO, juga menyumbang lebih dari 70 persen kasus COPD di negara-negara berpendapatan tinggi. Di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah, merokok menyumbang 30-40 persen kasus dengan polusi udara rumah tangga sebagai faktor risiko utama lainnya.

"Selain menjadi penyebab utama kecacatan jangka panjang, COPD juga merupakan penyebab kematian ketiga paling umum di seluruh dunia. COPD akibat merokok masih menjadi masalah besar secara global dan epidemi perokok semakin meningkat di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah seiring dengan aktifnya perusahaan tembakau mencari pelanggan baru," kata David M. G. Halpin, Profesor Kedokteran Pernapasan di University of Exeter Medical School, Inggris dan Anggota Dewan Direksi Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease (GOLD), dalam rilis WHO.

Menurut Halpin, sekitar 80 persen dari 1,3 miliar pengguna tembakau

FOTO DAN ILUSTRATOR: SHUTTERSTOCK

di dunia kini tinggal di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah. Hal ini akan menyebabkan peningkatan besar beban global COPD dalam beberapa dekade mendatang. "Kita harus bertindak sekarang untuk mengurangi angka merokok, memastikan penderita COPD diagnosis sedini mungkin, dan memastikan semua pasien di seluruh dunia menerima terapi yang efektif."

Menurut laporan WHO tersebut, asap rokok mengandung zat berbahaya seperti nikotin, tar, dan ribuan bahan kimia, termasuk yang memiliki efek beracun dan karsinogenik (menyebabkan kanker). Partikel asap yang dihirup itu disimpan di seluruh saluran napas. Partikel yang lebih besar mendukung saluran udara yang lebih besar dan sentral, sementara partikel yang lebih kecil disimpan di saluran udara luar dan kantung yang lebih kecil, yang menyebabkan peradangan kronis, infeksi, stres oksidatif, dan kerusakan pada saluran udara dan area pertukaran gas di paru-paru. Nikotin, zat yang sangat adiktif, disimpan di paru-paru dan diserap dengan cepat, yang merangsang sistem saraf pusat untuk meningkatkan detak jantung dan tekanan darah. Bahan tambahan, termasuk bahan kimia dan perasa, jika digabungkan dengan zat lain akan menjadi racun selama penggunaan produk tersebut.

Laporan tersebut menyimpulkan bahwa individu dengan COPD memiliki risiko empat hingga enam kali lipat lebih tinggi terkena kanker paru dibandingkan populasi umum. COPD dan kanker paru-paru memiliki faktor risiko yang sama, seperti paparan asap tembakau dan polusi udara dalam/luar ruangan, serta jalur umum perkembangan penyakit. COPD dan kanker paru-paru seringkali memiliki gejala yang tumpang tindih, seperti batuk kronis, sesak napas, dan rasa tidak nyaman di dada. Hal ini menyulitkan untuk membedakan kedua kondisi tersebut hanya berdasarkan gejalanya saja.

Orang dengan COPD, kata laporan itu, memiliki lebih banyak faktor risiko penyakit kardiovaskular, seperti merokok, obesitas, dan hipertensi. Peradangan kronis pada COPD juga dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah dan meningkatkan risiko penggumpalan darah. Berkurangnya fungsi paru-paru dan gangguan pertukaran oksigen dapat meningkatkan ketegangan pada jantung pada penderita COPD. Penyakit kardiovaskular dapat berdampak negatif pada penderita COPD sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah di paru-paru. Selain itu, penyakit arteri koroner atau gagal jantung dapat mengganggu fungsi paru-paru dengan mengurangi suplai oksigen ke paru-paru.

Laporan itu memaparkan bahwa paparan terhadap perokok pasif merupakan faktor risiko yang signifikan terhadap timbulnya dan perkembangan COPD. Paparan perokok pasif pada masa kanak-kanak dan dewasa juga berhubungan dengan peningkatan risiko kematian terkait COPD. Paparan perokok pasif dalam waktu lama dapat menyebabkan peradangan saluran napas, penyempitan, penyumbatan saluran napas, kerusakan jaringan paru-paru, meningkatkan kemungkinan terjadinya COPD, memperburuk gejala COPD yang sudah ada, dan mempercepat penurunan fungsi paru-paru. Perokok pasif juga meningkatkan risiko terkena kanker paru-paru. Di dalam rahim, paparan asap rokok dapat menyebabkan kelahiran prematur dan meningkatkan risiko penyakit pernafasan seperti asma dan PPOK pada keturunannya.

"Skala morbiditas dan mortalitas terkait COPD merupakan kekhawatiran yang sangat besar. Kita harus memprioritaskan penghentian merokok, serta inhaler dan rehabilitasi paru. Sayangnya, kesenjangan dalam akses terhadap diagnosis dan pengobatan masih terus berlanjut. Kita perlu mempercepat upaya untuk mengintegrasikan layanan COPD ke dalam layanan kesehatan primer di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah, tempat tiga perempat dari penderita COPD tinggal," kata Bente Mikkelsen, Direktur Penyakit Tidak Menular WHO, dalam rilis WHO. M

Paparan terhadap perokok pasif merupakan faktor risiko yang signifikan terhadap timbulnya dan perkembangan penyakit paru obstruktif kronik.

WHO Luncurkan Panduan Nyeri Punggung Kronis

MASALAH NYERI PUNGGUNG BAWAH TIDAK BISA DIABAIKAN. WHO MEREKOMENDASIKAN LANGKAH INTERVENSI NEGARA UNTUK MENGATASINYA.

Sepintas nyeri punggung bawah kronis bukan penyakit yang membutuhkan penanganan serius. Ternyata, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), penyakit itu adalah penyebab utama kecacatan secara global. Oleh sebab itu, pada 7 Desember 2023, WHO mengeluarkan pedoman pertamanya mengenai penanganan nyeri punggung bawah non-bedah di layanan kesehatan primer dan komunitas dengan mencantumkan intervensi yang boleh digunakan dan tidak boleh digunakan oleh petugas kesehatan selama perawatan rutin.

Asisten Direktur Jenderal WHO Klaster Universal Health Coverage Life Course, Bruce Aylward, mengatakan bahwa untuk mencapai cakupan kesehatan universal, masalah nyeri punggung bawah tidak bisa diabaikan karena inilah penyebab utama kecacatan secara global. “Negara-negara dapat mengatasi tantangan yang sering terjadi namun sering diabaikan ini dengan melakukan intervensi-intervensi penting yang dapat dicapai, sembari memperkuat pendekatan mereka terhadap layanan kesehatan primer,” katanya dalam rilis WHO.

Panduan WHO ini mendefinisikan nyeri punggung bawah sebagai nyeri yang menetap atau berulang selama lebih dari tiga bulan yang diderita pasien dan berhubungan dengan gejala yang tidak dapat dijelaskan dengan lebih baik oleh diagnosis lain, seperti lesi struktural atau proses penyakit. Namun, panduan

FOTO: SHUTTERSTOCK

ini tidak menerapkan kriteria yang terkait dengan pengalaman tekanan emosional atau disabilitas fungsional pasien.

Menurut WHO, sekitar 619 juta orang mengalami nyeri punggung bawah pada tahun 2020, naik 60 persen dari tahun 1990. Kasus ini diperkirakan akan meningkat menjadi sekitar 843 juta pada tahun 2050, dengan pertumbuhan terbesar diperkirakan terjadi di Afrika dan Asia, tempat populasi menjadi lebih besar dan harapan hidup masyarakat lebih lama.

Dalam pedoman tersebut, WHO merekomendasikan intervensi non-bedah untuk membantu orang yang mengalami penyakit ini. Intervensi itu meliputi program pendidikan yang mendukung pengetahuan dan strategi perawatan diri; program latihan; beberapa terapi fisik, seperti terapi manipulatif tulang belakang dan pijat; terapi psikologis, seperti terapi perilaku kognitif; serta obat-obatan, seperti obat anti-inflamasi nonsteroid.

Pedoman tersebut juga menguraikan prinsip-prinsip utama perawatan bagi penderita dewasa yang harus bersifat holistik, berpusat pada manusia, adil, tidak menstigmatisasi, tidak diskriminatif, terintegrasi, dan terkoordinasi. Perawatan harus disesuaikan untuk mengatasi berbagai faktor fisik, psikologis, dan sosial yang dapat mempengaruhi penyakit yang mereka derita. Serangkaian intervensi mungkin diperlukan untuk mengatasi penyakit ini secara holistik dibandingkan intervensi tunggal yang dilakukan secara terpisah.

Pedoman ini menguraikan 14 intervensi yang tidak direkomendasikan bagi kebanyakan orang di sebagian besar konteks. Intervensi semacam ini sebaiknya tidak dilakukan secara rutin karena evaluasi WHO terhadap bukti yang ada menunjukkan bahwa potensi kerugiannya lebih besar daripada manfaatnya. Beberapa contohnya adalah penggunaan penyangga pinggang, ikat pinggang atau penyangga; beberapa terapi fisik, seperti traksi, yaitu menarik bagian tubuh; serta beberapa obat, seperti obat pereda nyeri opioid yang dapat menyebabkan overdosis dan ketergantungan.

Menurut WHO, nyeri punggung bawah adalah suatu kondisi umum yang dialami oleh kebanyakan orang pada suatu saat dalam hidup mereka. Namun, pedoman penatalaksanaan klinis sebagian besar dikembangkan di negara-negara berpendapatan tinggi. Bagi orang yang mengalami nyeri berkepanjangan, kemampuan mereka untuk berpartisipasi dalam aktivitas keluarga, sosial, dan pekerjaan sering kali berkurang, yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental mereka dan menimbulkan kerugian besar bagi keluarga, komunitas, dan sistem kesehatan.

Negara-negara mungkin perlu memperkuat dan mengubah sistem dan layanan kesehatan mereka agar intervensi yang direkomendasikan tersedia, dapat diakses dan diterima melalui cakupan kesehatan universal, sambil menghentikan pemberian intervensi tertentu secara rutin. Keberhasilan penerapan pedoman ini akan bergantung pada penyampaian pesan kesehatan masyarakat seputar perawatan yang tepat untuk nyeri punggung bawah kronis, peningkatan kapasitas tenaga kerja untuk perawatan penyakit ini, serta penyesuaian standar perawatan dan penguatan layanan kesehatan primer, termasuk sistem rujukan.

Direktur WHO untuk Kesehatan Ibu, Bayi Baru Lahir, Anak, Remaja, dan Penuaan, Anshu Banerjee mengatakan bahwa penanganan penyakit ini memerlukan pendekatan terpadu dan berpusat pada individu. Ini berarti mempertimbangkan situasi unik setiap orang dan faktor-faktor yang mungkin memengaruhi pengalaman nyeri mereka. “Kami menggunakan pedoman ini sebagai alat untuk mendukung pendekatan holistik terhadap perawatan nyeri pinggang kronis dan untuk meningkatkan kualitas, keamanan, dan ketersediaan layanan,” kata dia.

Nyeri punggung bawah kronis mempengaruhi kualitas hidup dan berhubungan dengan penyakit penyerta dan risiko kematian yang lebih tinggi. Individu yang mengalaminya, khususnya orang lanjut usia, lebih besar kemungkinannya untuk mengalami kemiskinan, keluar dari dunia kerja sebelum waktunya, dan mengumpulkan lebih sedikit harta untuk masa pensiun.

Pada saat yang sama, orang lanjut usia lebih mungkin mengalami dampak buruk dari intervensi sehingga memperkuat alasan pentingnya menyesuaikan perawatan dengan kebutuhan setiap orang. Mengatasi nyeri punggung bawah kronis pada populasi lanjut usia dapat memfasilitasi penuaan yang sehat sehingga mereka memiliki kemampuan fungsional untuk menjaga kesejahteraan mereka sendiri. **M**

Penanganan penyakit ini memerlukan pendekatan terpadu dan berpusat pada individu dengan mempertimbangkan situasi unik setiap orang.

@kemenkes_ri

25 JANUARI ADALAH

HARI GIZI NASIONAL

Peringatan Hari Gizi Nasional (HGN) merupakan momentum penting dalam menggalang kepedulian dan meningkatkan komitmen dari berbagai pihak untuk bersama membangun gizi menuju bangsa sehat berprestasi melalui gizi seimbang dan produksi pangan berkelanjutan, sehingga dapat turut mendorong pencapaian PRJMN Bidang Kesehatan.

Ragam Kudapan Teman Kopi

INDONESIA KAYA BERAGAM JENIS KOPI. MEMASANGKANNYA DENGAN KUDAPAN YANG BERAGAM DAPAT MEMBUAT RITUAL MINUM KOPI JADI LEBIH NIKMAT.

FOTO: ENGIN EŞSIZ/PEXELS

Secangkir kopi mengandung pengalaman kultural yang khas dan proses panjang.

Suasana kedai kopi Giyanti Coffee Roastery yang terletak persis di seberang Pasar Antik Jalan Surabaya, Menteng, Jakarta Pusat, terlihat ramai di siang hari. Lantaran cuaca sedang panas-panasnya, para pengunjung kebanyakan lebih memilih es kopi, baik itu es kopi susu maupun es kopi hitam. Sementara untuk pilihan kudapannya terdapat ragam pastri artisan yang mereka buat sendiri.

Menurut barista Fahrurrozi, yang biasa disapa Oji, minuman favorit pelanggan selama ini ialah es kopi susu yang mereka namakan es kopi pasar antik yang dipasangkan dengan kudapan modern berupa pastri gurih atau *savory.*

«*Basic*-nya manis pakai gula aren yang legit biasanya mereka pesan kroisan yang gurih seperti *beef* atau *chicken*. Sementara kalau mereka pesan es kopi hitam pahit kebanyakan pesan kudapan berupa pastri yang manis seperti *ovomaltine* atau almon," ucap Oji kepada *MEDIAKOM*, Kamis, 7 Desember 2023.

Sang barista mengatakan kroisan ala Giyanti banyak peminatnya lantaran, kata mereka, rasanya lebih lembut di dalam dan teksturnya renyah di lapisan luarnya. Giyanti membuat secara khusus adonan pastrinya agar memiliki cita rasa berbeda.

"Sampai sekarang almon dan *ovomaltine* masih jadi *best seller*, sementara yang gurih ada *beef* dan *chicken pie*," ujar Oji yang baru sekitar lima bulan bekerja di Giyanti.

Oji mengatakan pelanggan anak muda kebanyakan memesan kopi susu pasar antik yang merupakan paduan *house blend* atau campuran kopi Indonesia yang berbeda. "Jadi bisa berbeda-beda tiap harinya, kalau sekarang kami lagi menggunakan *single origin* dari Gayo Aceh," ucap dia.

Ragam kudapan berbeda

FOTO-FOTO: SHUTTERSTOCK; DOK KEMENKES

ditawarkan oleh kedai Atjeh Connection Bendungan Hilir, Jakarta. Kedai ini menawarkan ragam makanan khas Aceh. Atjeh Connection menjadi salah satu kedai kopi yang menyajikan kopi khas sanger (hangat) dan sangeran (dingin) lengkap dengan pasangan kudapan asal negeri Serambi Mekkah tersebut.

Setiap kali pelanggan memesan kopi khas Aceh, sang barista menawarkan kudapan yang bisa menjadi pasangannya. Mulai dari roti ari, timphan, dan kue adee. Kue adee menjadi favorit karena teksturnya yang lembut. Kue ini terbuat dari tepung terigu, ubi, dan daun pandan yang dipanggang. Saat dinikmati bersamaan dengan kopi sanger, rasanya bisa saling mengisi, legit, sedikit pahit, dengan *after taste* cenderung manis.

Rata-rata pengunjung laki-laki lebih tua memesan kopi hitam dan kue adee. Sedangkan anak muda atau para pekerja kebanyakan memesan kopi sanger dan roti ari.

Selain modern dan tradisional khas Indonesia, kopi juga bisa dipasangkan dengan kudapan khas peranakan seperti di Warung Kopi Purnama di Jalan Surapati, Kota Bandung. Roti menjadi pilihan terbanyak karena pengunjung banyak memadati warung kopi yang sudah berdiri sejak 1930 tersebut setiap pagi hari, bertepatan dengan waktu sarapan.

Biasanya, para pengunjung memesan kopi tubruk dan kopi susu yang menjadi *best seller* minuman mereka lengkap dengan kudapan berupa roti srikaya untuk rasa manis, dan *beef* atau *egg* sebagai kudapan gurih. Mereka menyajikan roti panggang khas Purnama dengan selai artisan yang dibuat sendiri tanpa bahan tambahan dan pengawet. Rasa srikaya yang legit ditingkahi *hint butter* gurih membuat ritual minum kopi tubruk semakin nikmat.

Yuswohady dalam buku *Kedai Kopi di Nusantara* (2023) mengatakan penikmat kopi masa kini paham betul secangkir kopi yang mereka nikmati mengandung pengalaman kultural yang khas dan proses panjang. Artinya, selalu ada cerita dari tangan-tangan petani yang menanam, memanen, menyangrai, dan menyajikannya.

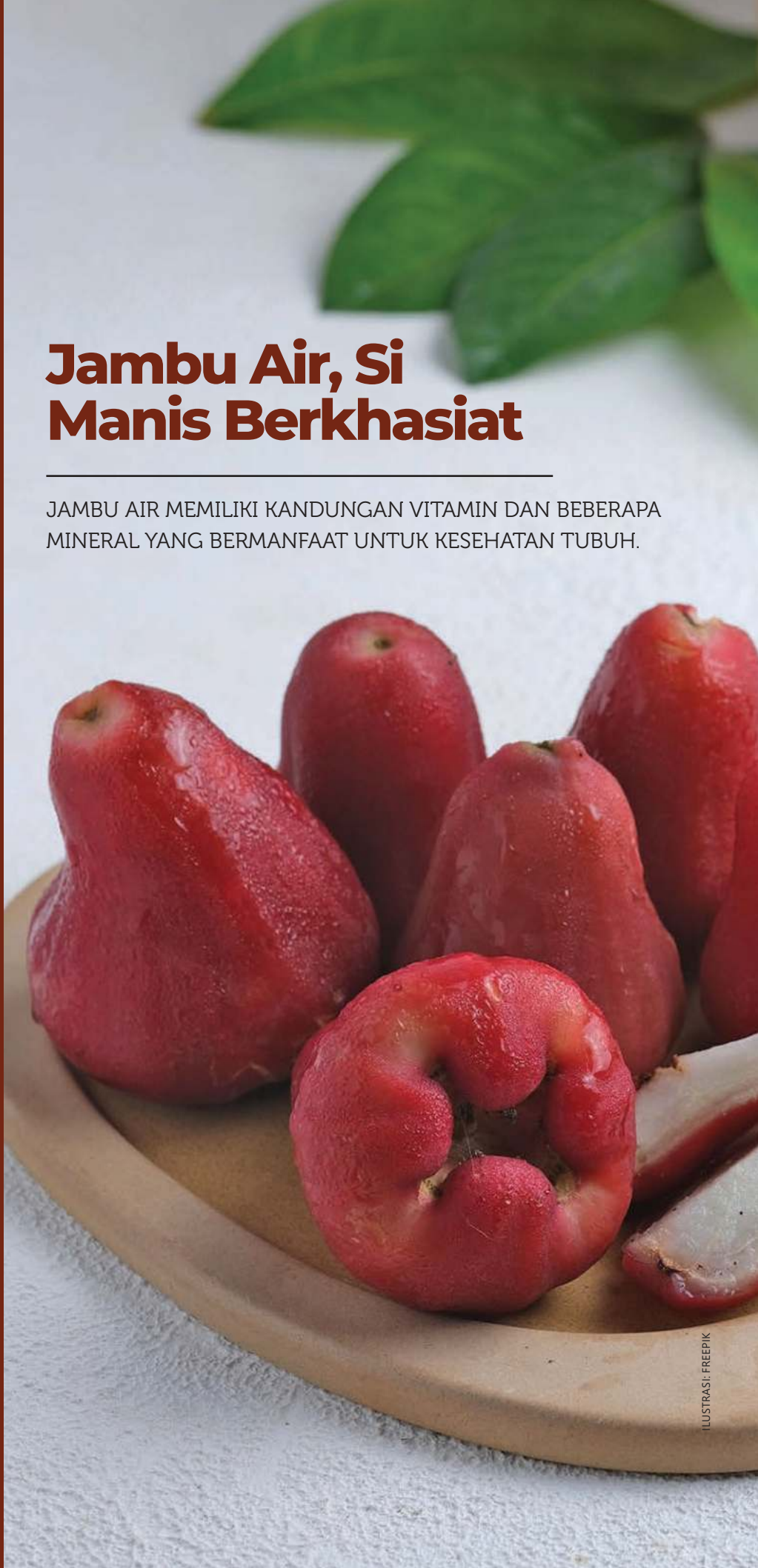
Setiap daerah tidak hanya punya cara tersendiri yang unik untuk mengelola kopi, tetapi juga memasangkannya. Masing-masing kedai kopi menyesuaikan dengan lanskap geografis dan kultur yang mereka anggap terbaik. Indonesia kaya dengan budaya kopi dari hulu ke hilir yang diikuti dengan berbagai ragam kudapan. Ekonomi kreatif salah satunya berasal dari kuliner, kreativitas mengombinasikan kopi dengan kudapan karena memiliki ceritanya masing-masing.

Kopi dan kudapannya itu bisa menjadi identitas yang akan menarik wisatawan ke Indonesia. Tradisi kopi itu mulai dari hulu sampai ke hilir. Mulai dari hulu berarti dari pengolahannya yang beragam lalu di hilir merupakan proses dan macam-macam penyajian, termasuk memasangkannya.

Pada akhirnya, mengutip Yuswohady, dalam bahasa paling sentimental, kita bisa mengklaim dalam secangkir kopi terdapat sejarah panjang perjuangan dan kebijaksanaan para petani dan ekosistem lainnya. Dalam aroma kopi yang harum itu pula kita menemukan khazanah budaya dan perjalanan bangsa Indonesia. Tidak hanya kopi sebagai subjek, cerita ihwal kudapan bisa memikat para penikmat kopi agar merasakan pengalaman *ngopi* yang kaya, karena memasangkannya memiliki narasi kuat berbasis cerita dari masing-masing daerah. M

Jambu Air, Si Manis Berkhasiat

JAMBU AIR MEMILIKI KANDUNGAN VITAMIN DAN BEBERAPA MINERAL YANG BERMANFAAT UNTUK KESEHATAN TUBUH.



ILUSTRASI: FREEPIK

Jambu air (*Syzygium aqueum*) telah lama menjadi favorit di meja makan. Rasanya manis dan segar. Namun tahukah Anda, di balik kenikmatannya, jambu air juga mengandung sejumlah nutrisi penting yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh?

Menurut informasi dari Departemen Pertanian Amerika Serikat, dalam 100 gram porsi penyajian buah jambu air mengandung 90 persen air dan sisanya dalam jumlah kecil adalah protein; karbohidrat; serat; dan vitamin C, A, B1, B3; serta mineral seperti kalsium, besi, magnesium, fosfor, kalium, natrium, dan belerang. Dengan demikian, jambu air memiliki kandungan vitamin dan beberapa mineral yang bermanfaat untuk tubuh.

Berikut beberapa manfaat jambu air untuk kesehatan tubuh:

1 Sebagai antioksidan yang dapat melawan radikal bebas

Dalam jurnal *Drug Discoveries & Therapeutics*, Islam, dkk. (2012) menyebutkan vitamin C dan senyawa fenolik (flavonoid) yang terkandung dalam jambu air adalah antioksidan. Antioksidan dapat mencegah kerusakan sel akibat radikal bebas, polutan, dan bahan kimia beracun yang menyebabkan penyakit seperti masalah jantung, kanker, dan arthritis.

2 Mendukung sistem kekebalan tubuh dan menjaga kesehatan kulit.

Hasil studi *Phytotherapy Research* oleh Jules-Roger, dkk. (2006) menunjukkan komponen aktif dan kandungan triterpenoid antidermatofit dalam jambu air berkaitan dengan efek antimikroba dan antijamur. Penelitian menunjukkan kandungan ini dapat melindungi kulit dari berbagai infeksi dan dapat meningkatkan kekuatan sistem kekebalan tubuh terhadap penyakit menular.

3 Mengatasi kolesterol dan mengurangi risiko strok dan masalah jantung.

Menurut Brown, dkk. (1999) dalam *American Journal of Clinical Nutrition* "kolesterol jahat" atau *low-density lipoprotein* dapat menyebabkan penumpukan lemak dan endapan lilin di arteri dan membahayakan jantung. Komplikasi kardiovaskular terkait dengan tingginya kadar kolesterol LDL, termasuk strok dan jantung koroner. Jumlah natrium dan kolesterol yang dapat diabaikan dalam jambu air menurunkan kemungkinan strok dan penyakit kesehatan seperti peradangan, kerusakan oksidatif, kesehatan jantung, aterosklerosis, tekanan darah, dan kesehatan endotelium.

Perkembangan plak dalam tubuh yang mengakibatkan strok atau serangan jantung dapat dihindari dengan konsumsi vitamin C. Hal tersebut sesuai studi yang dihasilkan oleh Yassir, dkk. (2022) dalam jurnal *Oxidative Medicine and Cellular Longevity.*

4 Mengurangi racun dalam tubuh

Memiliki sifat diuretik, jambu air secara tradisional digunakan dalam banyak ramuan untuk membersihkan racun hati dan ginjal secara efektif. Bahan kimia beracun dalam tubuh dapat menyebabkan masalah kesehatan yang serius seperti penyakit jantung, kanker, dan radang sendi. Jambu air dapat menghilangkan zat beracun dari dalam tubuh, sehingga meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan seseorang secara keseluruhan (Mohanty, S., & Cock, I. E. (2010) dalam *Bioactivity of Syzygium jambos methanolic extracts: Antibacterial activity and toxicity*.)

5 Menjaga kesehatan kulit

Jambu air memiliki sifat antidermatofit: antijamur, antibakteri, dan antiinflamasi yang dapat membantu mengatasi masalah kulit yang disebabkan oleh *Acne vulgaris* dan infeksi kulit. Antioksidan yang dikandungnya membantu menjaga kesehatan kulit yang optimal dengan mengurangi kerusakan akibat stres, polusi, dan pola makan yang buruk. Ekstrak daunnya kaya akan senyawa fenolik yang mampu melindungi dari radikal bebas dan menjadikannya salah satu bahan penting dalam produk kosmetik perawatan kulit sesuai studi oleh Palanisamy, *dkk*. (2011) dalam *International Journal of Cosmetic Science*.

6 Memiliki aktivitas antiproliferasi yang dapat mencegah perkembangan sel kanker

Kehadiran vitamin C, vitamin A, dan senyawa organik aktif lainnya membantu mencegah perkembangan sel kanker. Para ilmuwan telah meneliti jambu air bermanfaat dalam mengobati kanker prostat dan payudara (Yassir *dkk*. (2022) dalam jurnal *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*).

7 Melancarkan pencernaan

Kandungan serat yang tinggi pada jambu air mempermudah transportasi makanan melalui saluran pencernaan Anda dan meredakan sembelit. Dalam pengobatan tradisional, biji jambu air telah digunakan untuk mencegah diare dan disentri. (Yassir *dkk*. (2022) dalam jurnal *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*)

Mengingat banyaknya manfaat jambu air, Anda juga dapat menanam dan merawatnya guna mendapatkan buah dan daun yang berkualitas. Berikut beberapa langkah menanam pohon jambu air yang disarikan dari beberapa publikasi di bidang pertanian:

1 Lokasi penanaman dan pembibitan

Tanaman jambu air akan tumbuh sempurna di ketinggian kisaran 5-500 meter dari permukaan laut. Cahaya matahari yang sesuai yaitu sekitar 40-80 persen dalam sehari, dengan suhu yang tepat untuk pertumbuhan kisaran 10-28°C dan kelembaban kisaran 50-80 persen. Terdapat dua cara penanaman jambu air, yaitu secara generatif menggunakan biji dan vegetatif dengan cangkok, stek, dan okulasi. Pohon jambu air yang tumbuh melalui bibit vegetatif akan lebih cepat berbuah.

2 Penyemaian benih

Penanaman menggunakan bibit vegetatif sangat direkomendasikan di pot atau *polybag*. Lubangi bagian tanah kurang lebih hingga berdiameter 10-15 cm, isi pot atau *polybag* dengan tanah dan pupuk kandang dengan kadar (2:1), lalu simpan pot atau *polybag* dalam sungkup untuk menjaga kelembaban tanah.

3 Pemeliharaan

Untuk melakukan pemeliharaan pada bibit terdapat beberapa cara, yaitu menyiram 1-2 kali dalam sehari, menyiangi gulma, dan pemupukan urea kadar 4 gram per tiga bulan. Jika cuaca cerah sungkup dapat dibuka secara perlahan agar tanaman dapat beradaptasi dengan kondisi lingkungan.

Jika tanaman sudah berumur 1 tahun, pertimbangkan memindahkan ke pot yang lebih besar untuk menciptakan lingkungan yang lebih spasial bagi pohon jambu air. Pemangkasan cabang/dahan juga harus dilakukan agar tajuk yang baru dapat terbentuk dan mendapatkan kanopi maksimal.

Begitu banyak manfaat dan kemudahan dalam menanamnya, pohon ini sering dibudidayakan untuk diambil buahnya di kebun rumah atau sepanjang jalan setapak. **M**

Vitamin C dan senyawa fenolik (flavonoid) yang terkandung dalam jambu air adalah antioksidan.

Banyak yang belum sadar bahan pangan bisa terkontaminasi bakteri. Kondisi ini bisa disebabkan *food preparation* atau penyiapan bahan makanan yang buruk. Padahal ada anjuran dan larangan saat mengatur stok makanan yang perlu dilakukan.

Food preparation adalah menyiapkan bahan pangan mentah menjadi siap santap. Istilah ini dimulai dari cara memperoleh, cara membawa, cara mengolah hingga cara memasak bahan makanan sebelum dikonsumsi.

Menurut Pan American Health Organization (PAHO), terdapat beberapa kesalahan saat membuat persiapan makanan seperti tidak tahu berapa jam terbaik bahan pangan disimpan sebelum diolah menjadi masakan hingga suhu terbaik penyimpanan agar tidak jadi tempat pertumbuhan bakteri dan mengubahnya jadi makanan beracun.

Laporan Hasriani dkk, dalam jurnal *Dosen Muslim Indonesia* (DMI) pada Maret 2022 menyebutkan edukasi *food preparation* penting dilakukan untuk menjaga ketahanan pangan, termasuk untuk memperpanjang usia simpan hasil pertanian agar bisa dikonsumsi dalam waktu lebih lama dan membantu mengurangi sampah rumah tangga.

Apalagi *food preparation* juga meliputi cara memanaskan makanan sisa untuk kembali disantap agar tetap nikmat dan menyehatkan. Hasilnya, edukasi *food preparation* mendukung konsep keberlanjutan yang sedang digaungkan dunia.

Larangan saat Menyetok

Berdasarkan Golden Rules WHO (Organisasi Kesehatan Dunia), berikut ini larangan saat menyetok makanan yang masih banyak dilakukan saat *food preparation*:

1 Pisahkan Makanan Matang dan Mentah

Makanan yang dimasak dengan aman dapat terkontaminasi melalui kontak sekecil apa pun dengan makanan mentah. Kontaminasi silang ini dapat terjadi secara langsung, seperti saat daging unggas mentah bersentuhan dengan makanan matang.

Kontaminasi ini juga bisa terjadi secara tidak langsung. Misalnya, jangan menyiapkan ayam mentah lalu menggunakan talenan dan pisau tersebut sebelum dicuci untuk memotong unggas yang sudah dimasak. Hal ini dapat membawa kembali organisme penyebab penyakit.

2 Hindari Makanan Kemasan dan Olahan

Melansir situs resmi Universitas Minnesota, makanan kemasan atau olahan kemungkinan besar mengandung tambahan garam, gula, dan lemak.

Tak sedikit orang mengonsumsi makanan olahan tanpa mengetahui secara spesifik bahan-bahan yang terkandung di dalamnya seperti garam, gula, lemak, hingga pengawet. Dengan mengonsumsi lebih banyak makanan olahan, maka hanya sedikit nutrisi yang masuk ke tubuh. Bahkan asupan beberapa zat seperti gram, gula, dan lemak jadi melonjak.

3 Hindari Makanan yang Belum Pasteurisasi

Banyak makanan yang tidak aman sebelum diproses seperti susu. Susu pasteurisasi lebih baik dibanding susu mentah.

Pilihlah unggas segar atau beku yang telah diberi radiasi pengion. Tujuan dari pengolahan atau metode penyimpanan ini ditujukan untuk memperpanjang usia simpan.

4 Jangan Pilih Kotak Penyimpan Makan Kualitas Buruk

Pilihlah kotak penyimpan makanan atau *food container* berbahan plastik polipropilen yang memiliki keterangan

FOTO: SHUTTERSTOCK

Lebih Aman dengan Food Preparation

KEBIASAAN FOOD PREPARATION TIDAK HANYA SEHAT DAN AMAN, TETAPI JUGA MENDUKUNG KONSEP KEBERLANJUTAN YANG SEDANG DIGAUNGKAN DUNIA.

food grade, tahan panas untuk *microwave* dan dapat digunakan berulang kali tanpa risiko bereaksi dengan bahan makanan.

Food container dengan bahan plastik polipropilen memiliki permeabilitas uap air, gas, dan bau yang rendah sehingga bahan pangan yang dikemas dan disimpan di dalamnya dapat lebih awet. Termasuk juga bisa terhindar dari kontaminasi silang dengan bahan pangan lainnya. Pastikan juga *food container* dalam kondisi tertutup rapat.

5 Hindari Makanan Suhu Ruangan

Segeralah makan makanan yang sudah dimasak. Ketika makanan yang dimasak mendingin hingga mencapai suhu ruangan, mikroba mulai berkembang biak. Semakin lama menunggu, semakin besar risikonya. Sehingga untuk berjaga-jaga, makanlah makanan yang sudah dimasak segera setelah diangkat dari kompor.

Anjuran saat Menstok Makanan

WHO menyebutkan penyakit akibat makanan terkontaminasi patogen jadi salah satu masalah kesehatan paling luas di dunia. Tapi tenang, berikut ini beberapa tip dan anjuran menyetok bahan pangan agar tetap menyehatkan saat dikonsumsi, masih mengutip Golden Rules WHO:

1 Pilih Cara Masak Lebih Sehat

Metode memasak seperti mengukus dan memanggang adalah metode memasak yang sehat. Menggoreng sebaiknya dengan minyak tidak terendam untuk menghindari lebih banyak lemak.

2 Pastikan Makanan Matang Sempurna

Banyak makanan mentah, terutama unggas, daging, telur, dan susu yang tidak dipasteurisasi atau tidak melalui proses pemanasan bisa terkontaminasi bakteri penyebab penyakit, sehingga dengan memastikan semua makanan matang sempurna akan membunuh patogen.

Sebagai catatan, ingatlah semua bagian makanan harus dimasak minimal dengan suhu 70 derajat Celsius. Sehingga, jika ayam yang dimasak masih mentah di dekat tulangnya, masukkan kembali ke dalam oven hingga benar-benar matang. Ingat juga daging, ikan, dan unggas yang dibekukan harus benar-benar mencair sebelum dimasak.

3 Cuci Tangan Berulang Kali

Cuci tangan sebelum dan setelah menyiapkan makanan mentah seperti ikan, daging, atau unggas. Jika ada infeksi di tangan, pastikan membalut atau menutupinya sebelum menyiapkan makanan.

Ingat juga hewan peliharaan rumah tangga seperti anjing, kucing, burung, dan terutama kura-kura sering kali membawa patogen berbahaya yang dapat berpindah dari tangan ke makanan.

4 Simpan Makanan Matang dengan Baik

Saat menyimpan makanan matang pastikan menyimpannya dalam kondisi panas, yaitu lebih dari 60 derajat Celsius atau dingin di bawah 10 derajat Celsius. Aturan ini sangat penting jika berencana menyimpan makanan lebih dari empat atau lima jam.

5 Jaga Dapur Tetap Bersih

Karena makanan sangat mudah terkontaminasi, setiap permukaan yang digunakan menyiapkannya harus dijaga kebersihannya. Bersihkan sisa makanan, remah-remah, atau noda sebagai tempat yang berpotensi menjadi sarang kuman.

Kain yang bersentuhan dengan piring dan peralatan makan harus sering diganti sebelum digunakan kembali. Gunakan juga kain terpisah untuk membersihkan lantai dan jangan lupa perlu sering dicuci. **M**

Ambulans Udara dari Manitoba

FILM SERI SKYMED MEMOTRET PERJUANGAN TIM MEDIA AMBULANS UDARA DALAM MENYELAMATKAN MASYARAKAT DI PEDALAMAN BERSALJU DI KANADA. BERDASARKAN KISAH NYATA.

Chuck, tukang bersih salju jalanan, sedang mengemudikan mobil pembersih saljunya sambil mengobrol di telepon. Tiba-tiba dia kehilangan kesadaran dan mobilnya menabrak sebuah pohon pinus. Tim SkyMed terbang ke kawasan bersalju tebal tempat Chuck mengalami kecelakaan. Perawat Hayley Roberts (Natasha Calis), Tristan Green (Kheon Clarke), dan Reese (Ryan Ali) tiba di lokasi dengan memakai mobil salju.

Hayley memeriksa kondisi Chuck dengan cepat, termasuk mengecek mata dan luka di wajah Chuck. "Kami akan menolongmu. Tapi, kami perlu tahu semua informasinya," kata dia.

Chuck agak enggan menceritakan bahwa kehilangan kesadaran ini bukan pertama kali dia alami. "Pekan lalu aku tiba-tiba merasa sangat lemah. Ketika aku sedang membersihkan jalan, kupikir aku cuma terlalu keras bekerja, aku melakukannya berjam-jam, tapi.. eh.. tiba-tiba jari-jariku kaku. Lenganku tak bergerak, hanya menggantung," kata Chuck. "Aku perlu pekerjaan ini. Aku dipecat dari pabrik dua bulan lalu. Aku punya anak perempuan masih kecil."

"Chuck, aku kira kau punya apa yang disebut TIA. *Transient ischemic attacks* (stroke ringan). Seperti tanda awal stroke. Jelas kau perlu memeriksakan diri ke dokter," kata Hayley.

Hayley memutuskan untuk segera membawa Chuck ke rumah sakit terdekat. Namun, masalah rupanya belum selesai. Reese melihat keadaan yang lebih buruk. Mobil Chuck rupanya menabrak seorang pemain ski. Darah korban bersimbah dan memerahkan salju

Judul:
SkyMed

Pemain:
Natasha Calis, Morgan Holmstrom, Praneet Akilla, Aason Nadjiwan, Mercedes Morris, Thomas Elms, Kheon Clarke, Rebecca Kwan, Braeden Clarke, Emilia McCarthy, Patrick Kwok-Choon, Jeff Teravainen, Aaron Ashmore

Produser Eksekutif:
Julie Puckrin

Produksi:
Piazza Entertainment, Eagle Vision

Rilis perdana:
Juli 2022

di sekitarnya. Tim SkyMed buru-buru mengangkut korban tabrakan ini dengan pesawat mereka.

Kisah ini muncul dalam episode "Return to Base" di musim tayang kedua *SkyMed*, film seri televisi Kanada yang mengangkat kisah tim ambulans udara yang beroperasi di Provinsi Manitoba, Kanada. Provinsi ini terletak di sisi utara negeri itu yang mayoritas diselimuti salju. Lansekap danau, sungai, gunung, hutan, dan padang rumputnya membentang sejauh mata memandang. Sebagian besar hutan di sini adalah hutan lindung yang juga digunakan untuk rekreasi seperti masin ski, berkemah, hiking, dan kano.

Para perawat dan pilot SkyMed merespons setiap panggilan darurat, terutama di daerah pedalaman yang sulit dijangkau kendaraan darat dalam waktu cepat. Di Kanada, ambulans udara semacam ini memang ada dan meniru tim medis darurat pada masa Perang Dunia II.

Julie Puckrin, kreator *SkyMed*, mengaku kepada *CBC* bahwa sebagian kisah SkyMed berdasarkan kisah nyata. Menurutnya, film ini diilhami pengalaman saudaranya yang menjadi pilot ambulans udara. Namun, seluruh tokoh di film ini fiktif.

Film seri ini mengingatkan kita pada film serupa yang mengangkat dunia kedokteran, seperti *Grey's Anatomy*, *House*, dan *E.R.*. Bedanya, para perawat dan dokter di *SkyMed* berjuang mengatasi di atas pesawat dan tantangan daerah pedalaman yang bersalju.

Seperti film seri pada umumnya, film ini juga menggambarkan drama para tokoh utama, yang punya masalah masing-masing dan sebagian masih dirahasiakan hingga pelan-pelan terbuka pada episode-episode berikutnya. Ada sesuatu yang terjadi pada Hayley Roberts di Toronto tapi dia merahasiakannya. Kapten Austen Bodie (Aason Nadjiwon) dan pasangannya, Madison Van Camp (Emilia McCarthy), baru punya bayi dan menghadapi masalah keuangan untuk mengurusnya. Para pemain lain juga punya masalah masing-masing, termasuk asmara di antara para kru SkyMed.

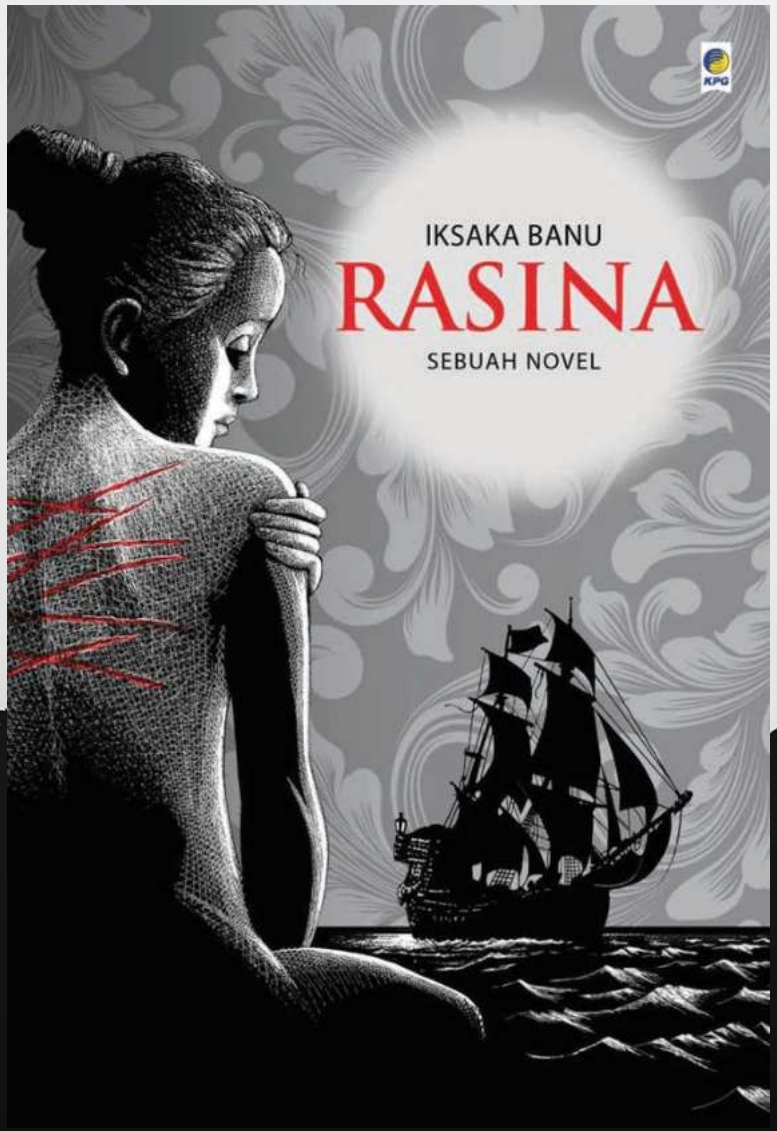
Berbeda dari film seri medis lain, *SkyMed*, karena berlatar kawasan bersalju di pedalaman Kanada, menghadapi banyak masalah karena kondisi uniknya. Seperti umumnya kawasan pedalaman, akses penduduk terhadap layanan kesehatan dasar masih terbatas. Kalaupun ada, letaknya jauh dari mereka dan bahkan tak bisa diakses dengan jalan darat. Bahkan, pada kenyataannya, di negara maju seperti Kanada sekalipun masih tersisa daerah-daerah pedalaman yang belum terjangkau layanan kesehatan dasar, ketika bantuan obat-obatan dan peralatan medis baru tiba berhari-hari kemudian.

Hal-hal semacam ini sedikit banyak tergambarkan dalam *SkyMed*, meskipun tak bisa menangkap semua masalah penduduk di pedalaman, terutama penduduk pribumi Kanada di Manitoba. Bagaimanapun, ini film seri televisi, bukan film dokumenter tentang layanan kesehatan di pedalaman, sehingga cerita lebih banyak berfokus pada drama sehari-hari, terutama kisah cinta di antara para pemain dan juga kisah pasien-pasien mereka. Namun, dengan lansekapnya yang khas, film ini menjadi alternatif di antara ragam film tentang dunia medis.

Hal menonjol dari film ini, yang bisa jadi pesan utamanya, adalah bagaimana para pilot, dokter, dan perawat *SkyMed* selalu mengupayakan keselamatan pasien yang mereka tangani. Pesawat baru dan mobil salju yang canggih tidak berarti apa-apa bila mereka tak dapat menyelamatkan pasiennya. Sumpah Hippokrates, bahwa seorang dokter harus menolong orang sakit sesuai kemampuan dan penilaiannya dan tidak akan pernah untuk mencelakai atau berbuat salah dengan sengaja, terus bergema di setiap episode. **M**

Saksi Bisu Perbudakan Kompeni

RASINA ADALAH PEREMPUAN BUDAK DARI BANDA. DALAM NOVEL INI IKSAKA BANU KEMBALI MENGGALI SEJARAH KELAM PERBUDAKAN DAN PERDAGANGAN ORANG DI MASA VOC.



Rasina adalah perempuan bisu. Ia budak milik Jacobus de Vries, seorang tuan tanah di Banda. Ia bertemu dengan Joost Borstveld, polisi setingkat *sheriff* di Ommelanden Timur, yang sedang menyelidiki kasus rumit penyelundupan budak dan bisnis opium ilegal yang melibatkan pejabat dan orang penting di Batavia dan Ommelanden, wilayah di luar tembok Kota Batavia kuno. Joost dan atasannya yang disiplin, kepala polisi Jan Aldemaar Staalhart, harus menghadapi De Vries yang kaya raya dan menguasai perdagangan budak di Batavia.

Tidak mudah mencari keterangan dari Rasina yang bisu karena lidahnya dipotong De Vries. Rasina juga

Iksaka seperti mengajak pembaca belajar sejarah dengan cara yang dramatis dan lentur sehingga mengena di hati dan melekat dalam ingatan.

FOTO: PRIBADI; JOÃO JESUS/PEXELS

menjadi budak seks sang majikan, yang juga membuatnya kecanduan opium. Dengan susah payah, Joost mendapatkan kesaksian Rasina, yang mengungkap berbagai hal tak terduga, seperti perlakuan kejam De Vries kepada para budaknya. De Vries merantai mereka dan memperjualbelikannya di pasar budak. Setelah dibeli pun budak tetap diperlakukan seperti binatang. Jika tidak menurut, mereka akan disiksa atau bahkan dibunuh dengan kejam.

Untuk melacak perdagangan budak dari Banda ini, Joost membaca jurnal harian kakek Staalhart, Hendriek Cornelis Adam, seorang juru tulis dan asisten letnan Perusahaan Hindia Timur Belanda (VOC), yang lazim disebut "kompeni" oleh warga pribumi, yang ikut dalam rombongan kapal ke Banda. Di dalam jurnal yang diberi judul *Conqueste* Hendriek menuliskan kesaksiannya atas kekejaman VOC terhadap penduduk Banda dan penyebab Gubernur Jenderal Hindia Belanda, Jan Pieterszoon Coen, berkeras menguasai tanah Banda, terutama kekayaan utamanya, yaitu pala.

Rasina adalah novel Iksaka Banu yang terbit tiga tahun setelah ia menerbitkan novel *Pangeran dari Timur* bersama Kurnia Effendi. Seperti dua kumpulan cerita pendeknya yang meraih penghargaan Kusala Sastra Khatulistiwa, *Semua untuk Hindia* (2014) dan *Teh dan Pengkhianat* (2019), Iksaka kembali menunjukkan kepiawaiannya dalam penulisan fiksi sejarah, terutama sejarah Indonesia era kolonial dalam *Rasina*.

Iksaka mengembangkan ide *Rasina* dari salah satu cerpennya dalam *Teh dan Pengkhianat*, "Kalabaka", tentang bagaimana Jan Pieterszoon Coen membalaskan dendam lamanya untuk menaklukkan Kepulauan Banda. Pada masa terkelam di Banda itu pasukan VOC membantai warga pribumi. Kalabaka, salah satu Orang Kaya,

Judul:
Rasina

Penulis:
Iksaka Banu

Penerbit:
KPG

Edisi:
Pertama, Maret 2023

Terbal:
578 halaman

sebutan bagi petinggi suku Banda, ikut dibantai bersama warga lainnya. Warga Banda yang tersisa dan tidak melawan diangkut dan dibawa ke Batavia sebagai budak. Perbudakan in terus terjadi selama seratus tahun setelahnya. Rasina adalah salah satu korban tersebut.

Kisah dalam novel *Rasina* kemudian mengalir dalam dua plot. Plot utama adalah penyelidikan Joost dan kehidupan Rasina di Batavia. Adapun kisah yang disajikan dalam jurnal Hendriek menjadi plot kedua yang memberikan latar belakang terjadinya perbudakan warga Banda. Iksaka menuturkan kedua plot tersebut secara bergantian di bab-bab dalam novelnya.

Novel ini berbasis pada riset yang kuat dan deskripsi yang detail. Untuk menulis *Rasina*, Iksaka membaca dan meneliti beberapa catatan sejarah, terutama yang ditulis oleh Des Alwi, sejarawan asal Banda. Ia juga mempelajari tulisan-tulisan sejarawan lainnya, seperti Usman Thalib dan Henk Niemeijer. Untuk memahami kehidupan di Batavia dan Ommelanden pada abad ke-18, Iksaka juga mendalami beberapa jurnal dan tesis serta mewawancarai beberapa sejarawan lainnya.

Praduga bahwa novel ini akan menjadi berat dengan data-data hasil riset menjadi buyar begitu memasuki bab-bab awal. Tanpa banyak basa-basi, Iksaka mengajak pembaca langsung memasuki awal konflik cerita. Istilah asing era kolonial bertebaran di sana-sini tetapi tidak terasa berat karena diimbangi dengan narasi yang lugas dan dialog yang tajam.

Iksaka juga mengajak pembaca memasuki setiap adegan dengan gambaran yang rinci sehingga pembaca bisa membayangkan suasana lokasi kejadian, perilaku hingga ekspresi para tokoh. Narasinya mudah divisualisasikan di dalam benak pembaca.

Kedua plot dalam *Rasina* menggunakan sudut pandang orang pertama sehingga terasa personal dan emosional. Kekejaman VOC di sini adalah masa-masa kelam Nusantara dan gambarannya dalam *Rasina* terasa mengiris hati. Dengan kecakapannya meramu adegan, Iksaka tidak memberikan kesempatan kepada pembaca untuk merasa bosan membaca novel setebal hampir 600 halaman ini. Drama perburuan sindikat perdagangan budak Batavia yang diselingi kisah perang di Banda tidak putus dari ketegangan demi ketegangan. Adegan-adegan dramatis yang menguras emosi pun meningkat pada puncak konflik hingga ke halaman terakhir.

Iksaka seperti mengajak pembaca belajar sejarah dengan cara yang dramatis dan lentur sehingga mengena di hati dan melekat dalam ingatan. Dalam banyak karyanya, Iksaka mengisahkan kejamnya penjajahan tetapi juga ada orang baik yang terpaksa berada di pihak penjajah, seperti juga ada pengkhianat di pihak yang terjajah. Dalam *Rasina*, Iksaka sekali lagi hendak berkata bahwa sejarah sesungguhnya tidaklah hitam-putih. **M**

WORLD LEPROSY DAY

Hari Kusta Sedunia yang diperingati pada minggu terakhir di bulan Januari setiap tahunnya bertujuan untuk menciptakan kesadaran akan penyakit yang diyakini banyak orang sudah punah, terutama di negara maju. Kusta yang dikenal juga sebagai Penyakit Hansen, merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh bakteri tertentu yang menargetkan sistem saraf tubuh manusia.

2024
SELAMAT
TAHUN
BARU
MEDIAKOM

SIARAN SEHAT
Bersama Dokter Reisa:

COVID-19 MENINGKAT, VAKSIN JANGAN TERLEWAT

15.30
16.00
WIB

Siaran langsung
setiap senin sore

TEMUKAN DI Google Play

@radiokesehatan

radiokesehatan.kemkes.go.id