

Berhari Raya yang Sehat



MEDIAKOM



EQUITABLE access for all

17 APRIL 2024

Memperingati Hari
Hemofilia Sedunia

Setiap tanggal 17 April adalah Hari Hemofilia Sedunia. Tema acara tahun ini adalah "Akses yang adil untuk semua: mengenali semua gangguan pendarahan".

Mewujudkan dunia di mana semua orang dengan kelainan pendarahan bawaan mempunyai akses terhadap perawatan, terlepas dari jenis kelainan pendarahan, jenis kelamin, usia, atau di mana mereka tinggal.



Susunan Redaksi

PENANGGUNG JAWAB:

Kepala Biro Komunikasi dan Pelayanan Publik

PEMIMPIN REDAKSI:

Nani Indriana, SKM, MKM
(Pranata Humas Ahli Muda)

DEWAN REDAKSI :

Didit Tri Kertapati, SH
(Pranata Humas Ahli Muda)
Khalil Gibran A., ST
(Pranata Humas Ahli Pertama)
Ragil Romly, S.I.Kom, M.I.Kom
(Pranata Humas Ahli Muda)
Dewi Jannati A.N, S.I.Kom
(Pranata Humas Ahli Pertama)
Isfanz AINU Zillah
(Anggota Tim Kerja Produksi Komunikasi)
Qonita Rizka Marli
(Anggota Tim Kerja Produksi Komunikasi)
Utami Widyasih, A.Md
(Pranata Humas Mahir)

SEKRETARIAT REDAKSI :

Endang Tri Widiyastuti, A.Md
(Arsiparis Terampil)
Nida Khairani
(Pengelola Keuangan)
Mochamad Agung Wahyudin
(Sub Bagian Administrasi Umum)



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 substansi

DESAIN Vita Susanto
FOTO Kemenkes

ETALASE

dr. Siti Nadia Tarmizi, M.Epid



Berhari Raya yang Sehat

Salam sehat.

PADA bulan Maret ini kaum muslim di seluruh dunia menyambut kedatangan bulan suci Ramadan seraya menjalankan ibadah puasa dari sejak terbit fajar hingga terbenam matahari. Selama melaksanakan puasa ada beberapa perubahan yang terjadi, seperti pola makan dan aktivitas fisik yang waktunya harus disesuaikan. Selepas berpuasa selama satu bulan, maka kaum muslim akan menyambut Idul Fitri dengan beragam tradisi di berbagai penjuru dunia.

Di Indonesia Idul Fitri dikenal sebagai Lebaran, yang identik dengan berbagai suguhan hidangan yang mengundang selera, dari makanan-makanan bersantan seperti opor ayam dan rendang, hingga kudapan manis seperti aneka kue kering ataupun minuman-minuman dingin bergula. Semua hidangan tersebut rasanya sangat lezat dinikmati bersama-sama keluarga di tengah kehangatan suasana Lebaran. Namun demikian, beragam makanan menarik tersebut tidak semuanya baik untuk tubuh karena makanan bersantan yang kaya lemak dapat memicu kolesterol tinggi maupun hipertensi. Aneka kue kering yang manis juga bisa menyebabkan naiknya gula darah sehingga bisa menimbulkan penyakit diabetes.

Berangkat dari hal tersebut, redaksi

Mediakom mencoba mengangkat berbagai penyakit yang mungkin timbul saat hari raya. Dengan mengetahui bahaya yang mungkin terjadi ketika mengonsumsi makanan Lebaran secara berlebihan, maka masyarakat diharapkan menjadi lebih berhati-hati dalam memilih makanan.

Selain itu, redaksi juga akan mengulas secara mendalam tentang penyakit yang mungkin timbul pada makanan-makanan bersantan maupun kudapan kue kering yang biasanya tersaji saat Lebaran. Redaksi juga membahas situasi kegawatdaruratan di hari raya dan bagaimana fasilitas kesehatan tingkat pertama menangani kondisi tersebut. Semua itu tersaji pada rubrik Media Utama.

Beragam informasi aktivitas di lingkungan Kementerian Kesehatan dapat disimak pada rubrik Peristiwa. Sementara Potret kali ini akan menyambangi Rumah Sakit Umum Pusat Dr. Hasan Sadikin, Bandung yang memiliki layanan unggulan kedokteran nuklir. Jangan lewatkan beragam informasi ringan dan bermanfaat pada rubrik Info Sehat dan juga Serba-Serbi.

**Selamat membaca.
Redaksi Mediakom**



Scan barcode berikut ini untuk membaca artikel menarik lainnya.

Website
mediakom.kemkes.go.id

daftar isi

MARET 2024

ETALASE

Berhari Raya yang Sehat

ISI PIRINGKU

5 Hidangan Nusantara Khas Lebaran

POJOK INFO

INFO SEHAT

- Gerakan Ringan Setelah Puasa Ramadan
- Manfaat Puasa untuk Usus dan Sel
- Mari Kalahkan Kusta

3 MEDIA UTAMA

POTRET

6 Rumah Sakit Hasan Sadikin Bandung Satu-satunya Pusat Pendidikan Spesialis Kedokteran Nuklir di Indonesia

9 PERISTIWA

GALERI FOTO

- Menkes Dampingi Presiden Tinjau RSUD Sultan Syarif Mohamad Alkadrie Pontianak
- Lari Bareng ASN Kemenkes

17-28

KILAS

INTERNASIONAL

- Komitmen Mengakhiri Tuberkulosis
- Kursus Kesehatan Lingkungan untuk Anak

30

33

38

SERBA-SERBI

- Tradisi Lebaran di Berbagai Negara
- Menilik Lebaran Ketupat
- Berbagi Uang Baru Saat Lebaran

REFERENSI FILM

RESENSI BUKU

43-47

48-53

54

56



6



5 HIDANGAN NUSANTARA KHAS LEBARAN

Lebaran menjadi saat berkumpul bersama keluarga dan menikmati hidangan lezat yang khas.

17



PENYAKIT MENGINTAI DI HARI RAYA

Berbagai makanan di hari Idul Fitri umumnya tinggi lemak, gula, dan garam. Pasien dengan penyakit penyerta perlu waspada dalam memilih makanan yang tepat.

daftar isi

MARET 2024



26

HINDARI YANG BERLEMAK



Makanan berkadar lemak tinggi, lemak jenuh, dan lemak trans perlu dihindari agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit seperti obesitas.



50

MENILIK LEBARAN KETUPAT

Dalam tradisi masyarakat Jawa, Lebaran Ketupat adalah simbol kebersamaan. Diperkenalkan pertama kali oleh Sunan Kalijaga.



54

ANTARA DAKWAH, CINTA, DAN KELUARGA



Film ini mengisahkan peran Hamka di masa pergerakan nasional, caranya berdakwah, dan lahirnya dua novelnya yang terkenal.





5 Hidangan Nusantara Khas Lebaran

LEBARAN MENJADI SAAT BERKUMPUL BERSAMA KELUARGA DAN MENIKMATI HIDANGAN LEZAT YANG KHAS.

Lebaran adalah momen yang paling dinanti umat Islam dan menjadi waktu untuk merayakan kemenangan setelah menjalani ibadah puasa Ramadan selama sebulan penuh. Selain itu, Lebaran juga menjadi saat berkumpul bersama keluarga dan menikmati hidangan

lezat yang khas.

Tidak hanya menjadi hidangan khas Lebaran yang lezat, hidangan-hidangan tersebut juga memiliki makna yang mendalam dalam tradisi dan budaya masing-masing daerah.

Berikut ini hidangan Nusantara yang umumnya hanya ada saat Lebaran, dihimpun oleh *Mediakom*:



1. ANGEUN LADA KHAS BANTEN

BAHAN-BAHAN:

- 500 GRAM DAGING SAPI. POTONG DADU
- 2-3 BUAH TOMAT. POTONG-POTONG
- 2 LEMBAR DAUN WALANG. MEMARKAN
- 2 BATANG SERAI. MEMARKAN
- 2 PAPAN PETAI. KUPAS
- 5 SENDOK MAKAN MINYAK GORENG

BAHAN BUMBU HALUS:

- 10 BUTIR KEMIRI. GORENG
- GARAM
- GULA PASIR

BAHAN BUMBU BAKAR:

- 19 CABAI MERAH BESAR
- 1/2 RUAS JARI KENCUR. KUPAS
- 1 RUAS JARI JAHE. KUPAS.
- 10 SIUNG BAWANG MERAH. KUPAS
- 5 SIUNG BAWANG PUTIH. KUPAS

CARA MEMBUAT:

1. MASAK DALAM PRESTO. DAGING SAMPAI LUNAK BERSAMA DENGAN TOMAT, DAUN WALANG, DAN SERAI. SISIHKAN.
2. CAMPUR RATA BUMBU HALUS DENGAN MINYAK GORENG. MASUKKAN BUMBU KE DAGING YANG ADA DALAM PRESTO.
3. TAMBAHKAN PETAI DAN MASAK HINGGA PETAI MELUNAK DAN AIR MENDIDIH. ANGKAT.
4. SAJIKAN HANGAT-HANGAT.



2. MANGUT LELE KHAS YOGYAKARTA



BAHAN-BAHAN:

- 4 EKOR IKAN LELE
- 1 BUAH JERUK NIPIS
- 20 ML SANTAN INSTAN
- AIR SECUKUPNYA
- 1 IKAT DAUN KEMANGI
- 5 BUAH CABAI HIJAU
- 1 BUAH TOMAT MERAH
- 1 BUAH TOMAT HIJAU
- 2 BATANG SERAI
- 2 DAUN SALAM
- 5 DAUN JERUK
- 5 BUAH CABAI RAWIT
- GARAM
- LADA
- KALDU JAMUR

BUMBU YG DIHALUSKAN:

- 6 SIUNG BAWANG MERAH
- 4 SIUNG BAWANG PUTIH
- 10 BUAH CABAI MERAH KERITING
- 12 BUAH CABAI RAWIT
- 4 BUTIR KEMIRI
- KENCUR 2 CM
- KUNYIT 2 CM
- KETUMBAR BUBUK

CARA MEMASAK:

1. BERSIHKAN IKAN LELE. MARINASI DENGAN JERUK NIPIS DAN BUMBU REMPAH. LALU GORENG HINGGA KERING.
2. HALUSKAN BUMBU DENGAN BLENDER. KEMUDIAN TUMIS HINGGA TERCIUM AROMA SEDAP. KEMUDIAN TAMBAHKAN SERAI, DAUN JERUK, DAUN SALAM, LENGKUAS, CABAI HIJAU.
3. MASUKKAN SANTAN DAN AIR SECUKUPNYA.
4. MASUKKAN GARAM, LADA, DAN PENYEDAP SECUKUPNYA (KOREKSI RASA).
5. MASUKKAN IKAN LELE YANG SUDAH DIGORENG.
6. TAMBAHKAN TOMAT, CABAI RAWIT UTUH DAN KEMANGI.
7. MATIKAN KOMPOR DAN SIAP DINIKMATI.

3. LEMANG KHAS PONTIANAK

BAHAN-BAHAN:

BAHAN UNTUK 1 ISI LEMANG:

- 1 KILOGRAM BERAS KETAN (HITAM ATAU PUTIH)
- 5 BUTIR KELAPA (DIAMBIL SANTAN KENTAL DAN ENGER)
- GARAM SECUKUPNYA. ATAU SESUAI SELERA.

UNTUK TABUNG PEMBUNGKUS:

- DAUN PISANG MUDA. SECUKUPNYA
- BAMBU YANG SUDAH DIBERSIHKAN (PILIH BAMBU YANG BERKULIT TIPIS, YANG KHUSUS UNTUK PEMBUATAN LEMANG. BUKAN BAMBU BERKULIT TEBAL YANG BIASA DIGUNAKAN UNTUK MEMBUAT PERABOTAN).

CARA MEMBUAT LEMANG:

1. GARAM DILARUTKAN SECARA MERATA KE DALAM SANTAN. LALU TUANGKAN KE DALAM BERAS PULUT (BERAS KETAN). ADONAN TIDAK BOLEH KEBANJIRAN SANTAN DAN JANGAN SAMPAI TERLALU KERING PULA.
2. MASUKKAN ADONAN KE DALAM TABUNG BAMBU YANG SUDAH DILAPISI DAUN PISANG MUDA. TINGGI ADONAN KIRA-KIRA SEPANJANG TABUNG DIKURANGI SEKITAR 7 CM DARI PERMUKAAN TABUNG.
3. SETELAH ITU, BAKAR TABUNG BAMBU YANG SUDAH BERISI ADONAN DENGAN CARA MENEGAKKANNYA PADA SEBUAH SANDARAN. SANDARAN DILETAKKAN SEDEMIKIAN RUPA (BERADA DI ANTARA SABUT BAKING DAN BAMBU) SEHINGGA TABUNG MENDAPAT PANAS DARI SABUT KELAPA YANG DIBAKAR. PEMBAKARAN INI AKAN BERLANGSUNG KIRA-KIRA SELAMA 3 JAM.
4. BALIK-BALIK POSISI TABUNG BAMBU SEHINGGA SEMUA BAGIAN MENDAPATKAN PANAS SECARA MERATA.



4. TIMPHAN PISANG KHAS ACEH

BAHAN-BAHAN:

- 5 BUTIR TELUR AYAM, KOCOK LEPAS
- 250 GRAM GULA PASIR
- 50 GRAM TEPUNG TERIGU
- 300 ML SANTAN KENTAL
- 1 LEMBAR DAUN PANDAN, SOBEK-SOBEK
- 1/2 SENDOK TEH GARAM
- 100 GRAM NANGKA MATANG, POTONG-POTONG
- 5 BUAH PISANG RAJA MATANG
- 400 GRAM TEPUNG KETAN
- 1/2 SENDOK TEH GARAM
- 250 ML SANTAN CAIR
- MINYAK GORENG UNTUK MENGOLES DAUN PISANG
- DAUN PISANG MUDA UNTUK MEMBUNGKUS

CARA MEMBUAT:

1. KOCOK TELUR AYAM DAN GULA PASIR SAMPAI GULA HANCUR. MASUKKAN TEPUNG TERIGU DAN SANTAN SECARA BERGANTIAN SAMBIL TERUS DIKOCOK. MASUKKAN DAUN PANDAN DAN GARAM. MASAK SAMBIL TERUS DIADUK SAMPAI KENTAL. ANGKAT LALU SISIHKAN.
2. HALUSKAN PISANG RAJA, LALU CAMPUR DENGAN TEPUNG KETAN DAN GARAM. ADUK ADONAN DENGAN TANGAN SAMBIL DITUANGI SANTAN, ULENI ADONAN SAMPAI BISA DIBENTUK.
3. AMBIL SELEMBAR DAUN PISANG MUDA, OLESI DENGAN SEDIKIT MINYAK, BERI SATU SENDOK ADONAN PISANG. PIPIHKAN, LALU BERI SATU SENDOK TEH BAHAN ISI. LETAKAN IRISAN NANGKA DI ATASNYA. LIPAT DAUN PISANG, LALU KUKUS SELAMA 30 MENIT. ANGKAT DAN SAJIKAN.



5. LABU IKAN KUAH KUNING KHAS MERAUKE

BAHAN-BAHAN:

- 1 BUAH LABU KUNING MATANG
- 200GR IKAN KAKAP
- 5 SIUNG BAWANG MERAH, HALUSKAN
- 1 SDM BAWANG PUTIH BUBUK
- 1 SDM KUNYIT BUBUK
- 2 LEMBAR DAUN JERUK
- 1 BATANG SERAI
- ASAM JAWA SECUKUPNYA
- 1 CM JAHE, HALUSKAN
- 2 BUTIR KEMIRI SANGRAI, HALUSKAN
- 3 SDM SANTAN KENTAL
- 2 BUAH TOMAT HIJAU, IRIS
- 3 BUAH CABAI RAWIT (OPTIONAL)
- 1 SDT KALDU BUBUK
- 1/2 SDT GULA PASIR
- 1/2 SDT MERICA BUBUK
- GARAM SECUKUPNYA
- 350 ML AIR
- 2 SDM MINYAK GORENG
- DAUN KEMANGI SECUKUPNYA



CARA MEMBUAT:

1. BERSIHKAN IKAN, LUMURI DENGAN JERUK NIPIS, DIAMKAN SEBENTAR LALU CUCI KEMBALI.
2. TUMIS BAWANG MERAH, BAWANG PUTIH, KUNYIT, JAHE, KEMIRI, DAUN JERUK, DAN SERAI HINGGA HARUM.
3. MASUKKAN AIR, SANTAN, MERICA, GARAM, KALDU BUBUK, AIR ASAM JAWA DAN GULA.
4. MASUKKAN IKAN, MASAK HINGGA MATANG. SEBELUM DIANGKAT, MASUKKAN TOMAT DAN DAUN KEMANGI.
5. BERSIHKAN LABU, BUANG BIJINYA. MASUKKAN IKAN KUAH KUNING KE DALAM LABU DAN KUKUS SELAMA 30 MENIT AGAR DAGING LABUNYA EMPUK.
6. SAJIKAN.

Segenap Tim Redaksi Mediakom mengucapkan

Selamat Merayakan

Idul Fitri

1 Syawal 1445 Hijriah

Mohon maaf lahir dan batin





1 Dumbbell front raise

Gerakan Ringan Setelah Puasa Ramadan

SETELAH BERPUASA SEBULAN PENUH, ORANG BISA MENGALAMI KENAIKAN BERAT BADAN. PERLU OLAHRAGA RINGAN DAN PERBAIKAN POLA MAKAN.



Olahraga selama 30 menit akan membakar energi dalam bentuk karbohidrat. Setelah 30 menit kemudian, akan terjadi pembakaran lemak.

Setelah berpuasa sebulan penuh, biasanya kita mengeluhkan kenaikan berat badan. Menurut dr. Elsyé, Sp. K. O., kondisi tersebut dapat terjadi karena pola makan yang berubah menjadi tidak teratur. Ketika berbuka puasa, orang-orang kebablasan mengonsumsi makanan manis atau berminyak tanpa aturan. Pola seperti itu bisa berlanjut hingga Anda tidak bisa mengontrolnya. Kondisi ini berbahaya karena bisa meningkatkan kasus penyakit tidak menular, seperti diabetes, hipertensi, dan lain-lain.

“Kebiasaan kita itu bisa berubah dalam 1-3 bulan. Ketika kita tidak kembali ke pola makan sebelum puasa, maka kita harus berhati-hati. Awalnya itu dari peningkatan berat badan, terutama peningkatan lemak yang berlebih. Lemak yang berlebih di dalam tubuh pasti menyebabkan masalah kesehatan,” ujar Elsyé kepada *Mediakom* pada Rabu, 20 Maret 2024.

Anda bisa melakukan cek kesehatan setelah Lebaran agar dapat memantau kondisi tekanan darah,



2 Dumbbell lateral raise

kadar gula darah, fungsi hati, ginjal, dan lain-lain. Sebab, asupan makanan yang tidak terkontrol bisa mengubah fungsi tubuh dalam satu bulan saja.

Menurut Elsy, ada gejala-gejala perubahan kondisi kesehatan yang dapat dirasakan secara langsung. Misalnya, saat Anda naik tangga dari lantai dasar ke lantai lima, biasanya dalam waktu lima menit Anda bisa mencapai nadi istirahat seperti semula. Berbeda ketika berat badan meningkat, dalam waktu lima menit Anda belum tentu bisa kembali ke nadi istirahat. Anda bisa terengah-engah dan keletihan secara signifikan dan bahkan ketika baru naik lima anak tangga.

“Contoh lainnya adalah ketika nafsu makan Anda bertambah, konsumsi meningkat kemudian makin haus. Di malam hari, frekuensi buang air kecil juga meningkat, bahkan bisa lebih dari enam kali. Hal ini perlu diwaspadai karena mungkin saja terjadi peningkatan gula darah yang bisa menyebabkan diabetes,” ujar Elsy.

Anda harus melakukan pemeriksaan lanjutan untuk mencegah berkembangnya masalah kesehatan. Selain itu, Anda perlu

mempertimbangkan untuk mulai rutin berolahraga. Pada dasarnya, agar kesehatan tetap terjaga Anda wajib hidup secara aktif dengan melakukan aktivitas fisik minimal 10.000 langkah setiap hari. Anda dapat meningkatkan kebugaran tubuh dengan melakukan latihan fisik ataupun olahraga minimal tiga kali dalam seminggu. Elsy menyarankan untuk melakukannya secara bertahap, dari awalnya 20 menit dalam satu sesi, lalu ditingkatkan bertahap hingga satu jam dalam satu sesi, hingga mencapai durasi ideal minimal 150 menit dalam satu minggu.

Menurut Elsy, Anda bisa melakukan jalan cepat, *jogging*, bersepeda, berenang, atau bermain golf. Jika sudah berusia lanjut, Anda dapat mempertimbangkan olahraga yang berdampak ringan karena kondisi persendian orang lanjut usia yang sering kaku. Hindari gerakan melompat dan lari atau naik-turun tangga karena efek ke arah tubuh bagian bawah akan lebih besar. Lebih baik berolahraga ringan seperti senam aerobik di kursi, bersepeda, berenang, dan olahraga sepeda statis.

Berikut ini gerakan-gerakan

sederhana yang bisa Anda lakukan di rumah.

1 Dumbbell front raise

Lakukan tiga set dikali 10-15 kali repetisi dan bisa menggunakan dumbel atau botol air mineral. Berdirilah dengan kaki selebar bahu. Lengan memegang dumbel berada di depan paha, punggung lurus, kaki menapak rata di lantai, dan otot perut terlibat. Angkat beban ke atas sambil menarik napas. Rentangkan lengan, telapak tangan menghadap ke bawah, dengan sedikit tekukan pada siku untuk mengurangi tekanan pada persendian. Berhentilah sejenak saat lengan Anda horisontal ke lantai. Turunkan dumbel ke posisi awal (di paha) dengan gerakan lambat dan terkontrol sambil mengembuskan napas.

2 Dumbbell lateral raise

Lakukan tiga set dikali 10-15 kali repetisi. Berdiri tegak dengan kaki selebar pinggul. Lengan memegang dumbel berada di sisi kanan-kiri tubuh dan telapak tangan menghadap ke dalam. Gulingkan bahu ke belakang, libatkan otot inti, dan lihat lurus ke



depan. Angkat kedua lengan secara bersamaan hanya beberapa inci ke setiap sisi dan jeda. Angkat dumbel ke arah atas/luar setiap sisi, lengan tetap lurus, berhentilah ketika siku mencapai setinggi bahu dan tubuh Anda seperti huruf "T". Tarik napas saat mengangkat lengan. Turunkan beban secara perlahan dengan membawa lengan kembali ke samping. Embuskan napas saat Anda menurunkan dumbel.

3 Lower-back

Lakukan 3 set dikali lebih dari 20 kali repetisi. Anda bisa tiduran sambil posisi kaki dibuka selebar bahu dan lutut ditekuk. Dorong pinggul ke atas hingga tubuh berada dalam garis lurus dari leher, bahu, hingga ke lutut. Anda dapat menurunkan punggung ke bawah dan mengulangi gerakan ini atau menahan posisi selama 30 detik untuk memperkuat otot-otot tersebut.



4 Plank

Mulailah dengan posisi badan tengkurap dengan lengan bawah dan jari-jari kaki di lantai. Siku Anda berada tepat di bawah bahu dan lengan bawah menahannya di lantai. Kepala harus rileks dan Anda harus melihat ke lantai. Kencangkan otot perut Anda. Jaga agar tubuh Anda tetap lurus dari telinga hingga jari-jari kaki tanpa melorot atau menekuk. Ini adalah posisi tulang belakang yang netral. Pastikan bahu Anda turun, tidak naik ke arah telinga. Tumit Anda harus berada di atas. Tahan posisi ini selama 10 detik, lalu lepaskan ke lantai. Elsyse menjelaskan bahwa dengan durasi minimal 30 menit akan terjadi pembakaran energi yang diambil dari cadangan tubuh dalam bentuk karbohidrat. Setelah 30 menit kemudian, akan terjadi pembakaran lemak. Oleh sebab itu, jika Anda ingin menurunkan berat badan atau mengurangi lemak tubuh, Anda harus meningkatkan durasi dan frekuensi secara bertahap dalam melakukan gerakan-gerakan itu. **M**



Bulan Ramadan menjadi momentum bagi umat Islam untuk menjalankan ibadah puasa dengan menahan haus dan lapar selama kurang lebih 13 jam untuk masyarakat yang hidup di daerah khatulistiwa seperti Indonesia. Bagi sebagian orang, menahan haus dan lapar di bulan Ramadan tidak hanya sebagai ibadah tetapi juga sarana untuk mengatur pola makan yang memiliki dampak tersendiri bagi kesehatan.

Ada banyak penelitian mengenai manfaat kesehatan dari puasa

Ramadan, terutama perubahan komponen seluler darah. Misalnya, penelitian observasional Hibeh Shatila dkk. yang dilakukan di Libanon selama setahun membandingkan individu yang menjalankan puasa Ramadan dengan mereka yang tidak menjalankan puasa. Hasil penelitian yang dipublikasikan di jurnal *Frontiers in Nutrition* pada 2021, menunjukkan terjadinya peningkatan umum dalam asupan serat dari makanan pada mereka yang menjalankan puasa dibandingkan dengan mereka yang tidak berpuasa. Ada perubahan signifikan pada asupan makanan selama puasa, yang menyiratkan bahwa Ramadan

memiliki asupan makanan dan pola makan yang unik dibandingkan dengan hari-hari lainnya. Lebih khusus lagi, persentase kontribusi asupan energi dari sereal, produk berbasis sereal, dan pasta mengalami penurunan, sementara asupan sayur-sayuran dan buah-buahan kering meningkat selama bulan Ramadan. Bersamaan dengan itu, persentase kontribusi telur, kacang-kacangan dan biji-bijian, susu dan susu, lemak dan minyak, serta minyak zaitun terhadap total energi lebih rendah selama bulan Ramadan. Berikut ini sejumlah manfaat puasa.

Manfaat Puasa untuk Usus dan Sel

PUASA DI BULAN RAMADAN PUNYA BANYAK MANFAAT BAGI KESEHATAN TUBUH, SEPERTI UNTUK REGENERASI SEL, MERAWAT USUS, DAN MEREDAKAN PENYAKIT ASAM LAMBUNG.

Penulis: Ragil Romly



Sebuah penelitian di Libanon menunjukkan terjadinya peningkatan umum dalam asupan serat dari makanan pada mereka yang menjalankan puasa dibandingkan dengan mereka yang tidak berpuasa.

Regenerasi Sel

Menurut Yoshinori Ohsumi, peraih Nobel Kesehatan 2016 atas temuan mekanisme autofagi, menahan lapar seperti puasa berdampak pada mekanisme daur ulang sel yang membantu memperlambat proses penuaan dan berdampak positif pada pembaruan sel. Autofagi, yang berarti “memakan dirinya sendiri” merupakan mekanisme daur ulang sel dengan memakan dirinya sendiri sebagai proses metabolisme yang terjadi pada kondisi lapar.

Para ilmuwan bahkan telah menemukan bahwa puasa selama 12 jam lebih dapat memicu autofagi dan dianggap sebagai salah satu alasan mengapa puasa dikaitkan dengan umur panjang. Ada banyak penelitian yang menghubungkan puasa dengan peningkatan kontrol gula darah, mengurangi peradangan, penurunan berat badan, dan peningkatan fungsi otak. Bahkan, melalui penelitian yang dilakukan oleh Jiahong Lou dan kawan-kawan dalam buku *Autophagy: Biology and Diseases* (2020), autofagi juga dikaitkan dengan target terapi potensial pengobatan penyakit Parkinson.

Meredakan GERD

Puasa juga dapat meredakan penyakit asam lambung atau GERD. Saat berpuasa tubuh kita melatih regulasi asam lambung. Menurut penelitian Radhiyatam Mardiyah dan kawan-kawan, yang dipublikasikan di jurnal *Acta Medica Indonesiana* pada 2016, keluhan GERD terasa lebih ringan pada pasien yang menjalani puasa Ramadan dibandingkan yang tidak berpuasa. Pada penelitian ini terdapat perbedaan median skor GERD-Q yang signifikan antara pasien yang berpuasa Ramadan dengan subjek yang tidak berpuasa baik pada bulan Ramadan maupun non-Ramadhan.

Menurut penelitian Sedra Tibi dkk., yang diterbitkan di jurnal *Cureus* pada 2023, GERD adalah aliran balik isi lambung yang mengiritasi lapisan esofagus yang menyebabkan banyak

gejala ketidaknyamanan. Risiko dan faktor yang memperberat GERD antara lain adalah obesitas, usia tua, penggunaan analgesik, merokok, konsumsi alkohol, asupan minuman berkafein, dan tekanan psikologis. Karena puasa Ramadan dianggap sebagai diet, maka selama Ramadan beberapa perilaku ini diubah menjadi lebih baik, termasuk berhenti merokok dan minum alkohol. Dengan berkurangnya kebiasaan-kebiasaan ini, yang diketahui dapat memperburuk gejala GERD, gejala-gejala tersebut mungkin dapat dikurangi selama bulan Ramadan.

Merawat Usus

Selain regenerasi sel, puasa juga memiliki dampak pada pertumbuhan mikrobioma atau mikroba baik dalam usus. Berdasarkan penelitian Sedra Tibi dkk., puasa Ramadan meningkatkan mikrobioma usus dan memodifikasi kadar hormon usus.

Menurut penelitian yang dilakukan Sue Grenham dkk., yang diterbitkan di jurnal *Frontiers in physiology* pada 2011, mikrobioma usus memiliki tiga fungsi utama, yakni sebagai bagian struktur usus, proteksi usus, dan metabolisme usus. Mikrobioma usus berperan penting dalam proses penyerapan nutrisi dan mineral; sintesis berbagai enzim; vitamin; asam amino; serta produksi asam lemak rantai pendek (SCFA).

Fungsi mikrobioma dalam usus tidak hanya berkaitan dengan kesehatan saluran dan sistem pencernaan, seperti obesitas, kanker usus besar, sindrom iritasi usus besar, intoleransi makanan, defisiensi mikronutrien, kolesterol, dan penyakit hati. Ia juga memiliki hubungan dengan penyakit yang tampaknya tidak ada hubungannya dengan saluran pencernaan seperti diabetes, masalah kesehatan mental termasuk kecemasan, depresi, gangguan kekebalan, penyakit kulit, dan alergi non-makanan. **M**



Mari Kalahkan Kusta

INDONESIA MENEMPATI URUTAN KETIGA JUMLAH PASIEN KUSTA TERBANYAK DI DUNIA SETELAH INDIA DAN BRASIL. DETEKSI DINI DAN PENGOBATAN DAPAT MENCEGAH PENULARAN MELUAS.

Penulis: dr. Rona Setiawati



Hari kusta sedunia diperingati setiap hari minggu terakhir pada bulan Januari dan tahun ini jatuh pada tanggal 28 Januari 2024. Tema hari kusta sedunia tahun ini adalah “beat leprosy” atau kalahkan kusta. Tema ini bertujuan untuk melakukan eradikasi stigma yang berhubungan dengan kusta dan meningkatkan martabat pasien kusta. Tema ini mengingatkan kita terhadap pentingnya penanganan kusta dari aspek sosial dan psikologi, di samping aspek medis, dalam upaya mengeliminasi penyakit ini. Dengan tema ini diharapkan kusta tidak lagi menjadi stigma, melainkan kesempatan bagi setiap orang untuk menunjukkan kasih sayang dan rasa hormat terhadap sesama.

Kusta, yang juga dikenal dengan nama *morbus hansen*, merupakan penyakit infeksi bakteri yang bersifat kronis dan disebabkan oleh *mycobacterium leprae*. Kusta menyerang kulit, saraf perifer, mata, dan mukosa dari saluran pernapasan atas, otot, tulang, dan testis. Kusta juga dapat menyerang beragam kelompok umur, dari anak hingga orang lanjut usia. Kusta ditularkan melalui *droplet* yang keluar dari hidung dan mulut penderita lewat kontak kulit yang lama dan dekat dengan pasien yang belum diobati. Meskipun demikian, kusta dapat diobati. Diagnosis dini dan pengobatan segera dapat mencegah kecacatan.

Indonesia menempati urutan ketiga jumlah pasien kusta terbanyak di dunia setelah India dan Brasil.

Menurut laporan Kementerian Kesehatan tahun 2022, prevalensi kasus kusta di Indonesia sebesar 0,55 per 10 ribu. Prevalensi ini naik 0,05 dibanding tahun 2021, yang sebesar 0,5 per 10 ribu penduduk. Pada semester pertama tahun 2023, Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Menular (P2PM) Kementerian Kesehatan mencatat penderita penyakit kusta di Indonesia berkisar 13 ribu orang.

Gejala penyakit kusta tidak muncul tiba-tiba. Setelah terpapar bakteri kusta, gejalanya dapat timbul dalam setahun atau bahkan 20 tahun kemudian. Manifestasi dari penyakit ini umumnya terlihat melalui lesi kulit dan keterlibatan saraf perifer. Untuk menegakkan diagnosis kusta, setidaknya ditemukan salah satu dari tanda kardinal, seperti kehilangan



sensasi atau rasa rangsang raba pada lesi putih/ hipopigmentasi atau lesi kemerahan/eritema; penebalan atau pembesaran saraf perifer yang disertai penurunan sensasi dan/ atau kelemahan dari otot yang berhubungan dengan saraf tersebut; serta ada bakteri basil tahan asam pada pemeriksaan kerokan kulit. Lesi kulit biasanya berupa perubahan warna pada kulit, seperti kulit berwarna putih, merah, atau seperti tembaga, dan dalam berbagai bentuk, entah datar atau meninggi.

Kusta menyerang beragam orang dengan beragam cara, tergantung dari imunitas seseorang. Orang dengan imunitas tinggi akan memiliki kuman basil yang sedikit dan dikategorikan sebagai kusta PB (pausi basiler). Adapun orang dengan banyak kuman basil di dalam tubuh dikategorikan sebagai pasien kusta MB (multibasiler). Pasien kusta tipe PB adalah pasien kusta dengan 1-5 buah lesi dan biasanya tidak ditemukan kuman basil. Kusta tipe MB punya lebih dari lima lesi atau adanya gangguan fungsi saraf akibat peradangan/ neuritis (keluhan neuritis saja atau neuritis disertai lesi kulit berapa pun jumlah lesi kulit), atau adanya basil pada pemeriksaan kerokan kulit, berapa pun jumlah lesi kulitnya.

Diagnosis dini dan terapi hingga tuntas dengan *multidrug therapy* (MDT) merupakan langkah penting dalam mengurangi tingkat keparahan kusta. Pada tahun 2018, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengeluarkan pedoman tata laksana dan pencegahan kusta dengan rekomendasi tiga jenis regimen, yaitu rifampisin, dapson, dan clofazimine, untuk semua pasien kusta dengan lama pengobatan selama enam bulan untuk kusta tipe PB dan 12 bulan untuk kusta tipe MB.

Menurut WHO Indonesia, upaya mengeliminasi kusta sesuai tujuan global tahun 2030 menghadapi berbagai hambatan, seperti keterlambatan deteksi, stigma, rendahnya kesadaran, dan tantangan dalam melakukan identifikasi kontak erat. Salah satu program yang dicanangkan demi terwujudnya eliminasi kusta adalah dengan pencegahan. Deteksi dini dan pengobatan dengan MDT telah terbukti cukup mampu menghentikan penularan kusta. Namun, untuk meningkatkan pencegahan penularan, Kementerian Kesehatan, WHO, dan Netherlands Leprosy Relief (NLR) melaksanakan program pemberian obat/ kemoprofilaksis kusta dengan obat rifampisin dosis tunggal sebagai *leprosy post exposure prophylaxis* (LPEP) sesuai pedoman Surat Keputusan Menteri Kesehatan. Pemberian obat ini melalui penelusuran kontak serumah, lingkungan, dan sosial setiap pasien kusta. Ada bukti ilmiah bahwa pemberian rifampisin dosis tunggal pada orang yang kontak erat dengan pasien kusta. Langkah ini efektif untuk mengurangi jumlah kasus baru dan mengurangi penularan kusta sekaligus merupakan kesempatan dalam menemukan dan mengobati pasien kusta yang belum terjaring atau dilaporkan. **M**

**) Penulis adalah dokter umum di UPTD Puskesmas Penfui Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur*



Setelah terpapar bakteri kusta, gejalanya dapat timbul dalam setahun atau bahkan 20 tahun kemudian.



PENYAKIT MENGINTAI DI HARI RAYA

BERBAGAI MAKANAN DI HARI IDUL FITRI UMUMNYA TINGGI LEMAK, GULA, DAN GARAM. PASIEN DENGAN PENYAKIT PENYERTA PERLU WASPADA DALAM MEMILIH MAKANAN YANG TEPAT.

Penulis: Didit Tri Kertapati



dr. Asri Ramadhani, MARS

Pusat Kesehatan Masyarakat Pengadegan

Idul Fitri merupakan salah satu hari besar yang senantiasa dirayakan oleh umat muslim di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Mengingat momen Lebaran ini hanya terjadi satu kali dalam setahun, maka tak heran bila beragam hidangan akan tersaji, yang biasanya identik dengan makanan-makanan bersantan dan aneka kue manis. Makanan yang dikemas dengan

menarik dan tidak selalu tersedia setiap hari itu tentunya mengundang selera untuk dinikmati bersama keluarga. Meskipun demikian, masyarakat perlu lebih berhati-hati ketika menyantap hidangan Lebaran agar tidak menjadi faktor pemicu munculnya penyakit.

“Pasien penderita hipertensi semakin banyak yang datang ke sini setelah Lebaran. Yang tadinya



dr. Ugi Sugiri, Sp. E. M.

Dokter spesialis kegawatdaruratan
RSUP Fatmawati



BILA GAWAT DARURAT

DOKTER spesialis kegawatdaruratan dari RSUP Fatmawati, dr. Ugi Sugiri, Sp. E. M., mengatakan, sejauh ini tidak ada peningkatan jumlah pasien yang dirawat di instalasi gawat darurat (IGD) dibanding tahun lalu. Sejak awal puasa hingga libur Lebaran berakhir pada 2023, jumlah pasien justru di bawah rata-rata. Selama Maret-Mei tahun lalu hanya ada sekitar 1.500 pasien dan rata-rata pasien di IGD mencapai 1.800 orang dalam periode waktu yang sama. Hal ini, menurut Ugi, bisa disebabkan karena sebagian pasien telah mudik ke kampung halaman masing-masing.

Adapun kondisi kegawatdaruratan yang terjadi biasanya dialami oleh pasien yang memiliki penyakit penyerta. Ugi menuturkan pengalamannya dalam menangani pasien yang memiliki riwayat diabetes yang pada saat Lebaran tidak mengontrol makanan yang mengandung gula. Di sisi lain, pasien tersebut mengalami kehabisan obat pengontrol gula sehingga gulanya menjadi tinggi. Pengalaman lainnya, kata Ugi, ketika ia menghadapi pasien dengan riwayat hipertensi yang datang dengan kondisi sudah tidak sadar karena mengalami serangan stroke. "Kalau gawat darurat, kebanyakan yang punya komorbid. Kalau yang tidak ada (komorbid), kebanyakan masalah pencernaan," ujar Ugi kepada *Mediakom* pada 18 Maret 2024.

Menurut Asri Ramadhani, puskesmas

di wilayah Jakarta pada saat hari raya Idul Fitri maupun cuti bersama Lebaran tetap memberikan layanan selama 24 jam. Hal tersebut berlaku untuk puskesmas tingkat kecamatan. Untuk puskesmas kelurahan akan ditunjuk dua puskesmas yang tetap memberikan pelayanan dengan melihat jumlah pasien per hari dan jumlah masyarakat di wilayahnya.

Puskesmas Kelurahan Pengadegan, kata Asri, termasuk yang selalu ditunjuk untuk tetap memberikan pelayanan di hari raya karena memenuhi dua kriteria yang ditetapkan oleh Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta. Kondisi kegawatdaruratan yang dihadapi ketika Lebaran biasanya adalah masalah naiknya kolesterol sehingga pasien mengeluh pusing hingga tidak bisa berjalan. "Biasanya, kalau sudah seperti itu (tidak bisa jalan) orangnya tidak dibawa ke puskesmas, tetapi kami yang datang ke rumah," kata dia.

Ketika tiba di rumah warga yang sakit, petugas puskesmas akan melakukan pemeriksaan, mulai dari tekanan darah, gula darah, dan beberapa pemeriksaan standar lainnya. Apabila dianggap kondisinya perlu penanganan lebih lanjut, maka pasien akan dirujuk ke rumah sakit. "Kami datang dengan membawa alat, cek darah, tensi. Kalau memang butuh, kami akan telepon ambulans gawat darurat," ujar Asri. **M**



Keinginan untuk merasakan berbagai hidangan di hari raya adalah hal lumrah tapi harus sadar bahwa makanan itu untuk memenuhi nutrisi tubuh.

TETAP SEHAT SETELAH BERPUASA

POLA MAKAN YANG SUDAH TERJAGA SELAMA BERPUASA DI BULAN RAMADAN SEBAIKNYA DITERUSKAN. DISERTAI OLAHRAGA DAN POLA HIDUP SEHAT.

Penulis: Didit Tri Kertapati



Yang penting mengetahui kapan harus makan, kapan harus berhenti makan, supaya tidak terlalu berlebihan saat makan.

Salah satu fungsi puasa adalah memberikan waktu istirahat pada organ tubuh yang selama ini harus bekerja terus tapi kini diberi jeda antara setelah sahur hingga berbuka. Ketika berpuasa sebagian orang juga memilih untuk mengurangi aktivitas rutin karena asupan yang diterima tubuh tidak seperti biasa sehingga ketika bulan puasa telah berakhir maka tubuh perlu beradaptasi agar dapat kembali mengikuti irama aktivitas sehari-hari seperti biasa.

Menurut dokter spesialis penyakit dalam dari Rumah Sakit Umum Pusat (RSUP) Fatmawati, dr. Farissa Luthfia, Sp. P. D., kunci utama setelah sebulan berpuasa adalah dengan *mindfull* atau memiliki kesadaran penuh. Di hari raya Idul Fitri berbagai hidangan disuguhkan, maka setiap orang harus secara sadar memilih makanan untuk memenuhi kebutuhan nutrisi yang diperlukan oleh sel-sel tubuh. Langkah ini sangat penting dilakukan agar tidak



kalap memakan berbagai sajian yang tersedia sehingga pola makan yang terjaga ketika berpuasa menjadi rusak. Ini sekaligus untuk menghindari terkena penyakit seperti kolesterol tinggi, hipertensi, dan diabetes.

“Kadang-kadang orang sudah capai puasa sebulan, terus ‘balas dendam’ ketika Lebaran, makan secara jor-joran,

lemak berlebih, tinggi gula, tinggi garam, tinggi kolesterol, sehingga berbagai penyakit bisa muncul, terutama pada individu-individu yang sudah memiliki (komorbid) sebelumnya,” kata Farissa kepada *Mediakom* pada 21 Maret 2024.

Mindfull, lanjut Farissa, tidak hanya dilakukan ketika Lebaran, tetapi

juga harus dilakukan pada hari-hari berikutnya. Pola makan yang sudah terjaga selama berpuasa di bulan Ramadan sebaiknya diteruskan, mengingat hal tersebut merupakan investasi awal untuk menerapkan pola hidup sehat pada fase selanjutnya.

Farissa menuturkan, dalam agama Islam setelah menjalani puasa Ramadan





dr. Farissa Luthfia, Sp. P. D.

Dokter spesialis penyakit dalam
RSUP Fatmawati

boleh dilanjutkan dengan puasa lagi, yakni puasa enam hari di bulan Syawal. Salah satu manfaatnya adalah untuk membiasakan diri. Kemudian orang juga bisa melanjutkan lagi dengan puasa Daud atau bisa juga melakukan beberapa jenis diet seperti *intermittent fasting*, yang berfungsi untuk menjaga asupan nutrisi ke dalam tubuh agar lebih teratur polanya.

“Jika tidak kuat berpuasa, yang penting mengetahui kapan harus makan, kapan harus berhenti makan, supaya tidak terlalu berlebihan saat makan. Pola makan seperti ini harus dibiasakan,” ujar Farissa. “Kalau *mindset* kita ubah, bahwa makanan bukan sebagai rekreasi tapi untuk pemenuhan nutrisi tubuh kita, maka kita akan berdisiplin dalam hal makanan.”

Selain mengatur pola makan, upaya yang harus dilakukan agar tetap sehat setelah berpuasa adalah dengan memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh, baik makronutrien maupun mikronutrien, secara cukup dan seimbang. Di antara kebutuhan makronutrien adalah protein, karbohidrat, lemak, dan serat. Sementara untuk mikronutrien antara lain adalah kebutuhan akan berbagai vitamin, seperti vitamin D, yang sangat diperlukan ketika musim hujan karena asupan sinar matahari yang kurang.

Farissa menyatakan, seharusnya ketika melakukan puasa Ramadan orang-orang tetap disarankan untuk melakukan olahraga selama 150 menit per minggu dengan waktu dan jenis olahraganya disesuaikan. Namun, apabila selama puasa tidak melakukan olahraga, maka olahraga perlu dilakukan

secara bertahap agar menghindari cedera dan menyesuaikan dengan kondisi tubuh. “Kita bisa memulai dari olahraga-olahraga yang intensitas rendah, misalnya bisa dimulai dari jalan, kemudian naik ke jalan cepat, dan latihan kekuatan, kemudian olahraga yang sifatnya fleksibilitas seperti yoga dan pilates. Jadi, jenisnya disesuaikan.”

Menurut Farissa, dari 150 menit waktu olahraga yang disarankan selama seminggu, orang bisa membaginya ke dalam tiga sampai lima kali dalam tujuh hari dengan jarak waktu antar-olahraga tidak lebih dari 48 jam. Sebagai contoh, Farissa menceritakan kebiasaannya dalam berolahraga yang dibagi dalam

lima kali dalam seminggu yang masing-masing berdurasi 30 menit. Pada hari Senin ia berenang, Rabu bersepeda, Jumat angkat beban, serta Sabtu dan Minggu pilates.

Farissa juga mengingatkan masyarakat agar tidak lupa untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) supaya terhindar dari berbagai penyakit. “Cuaca saat ini sedang pancaroba, terkadang hujan deras, kadang panas menyengat. Perubahan cuaca ekstrem membuat daya tahan tubuh kita berkurang. Yang paling utama adalah dengan terus melakukan PHBS sehingga kita tidak mudah tertular penyakit,” tuturnya. **M**



BERBAGAI DAMPAK KELEBIHAN GULA

BERBAGAI MAKANAN OLAHAN, BAIK YANG BERASA MANIS ATAU TIDAK, KEMUNGKINAN BESAR MENGANDUNG GULA TAMBAHAN. WASPADAI BERBAGAI PENYAKIT YANG MENGINTAI.

Umat Islam biasanya akan merayakan Lebaran dengan suguhan berbagai macam makanan dan minuman manis. Namun, di balik rasa manisnya, sejumlah bahaya mengintai. Makanan dan minuman yang mengandung kadar gula tinggi, baik yang berasal dari gula bebas maupun pemanis buatan, bisa berdampak buruk pada kesehatan Anda.

Gula secara alami ada di semua makanan yang mengandung karbohidrat, seperti buah-buahan, sayuran, dan produk susu. Mengonsumsi makanan utuh yang mengandung gula alami itu baik bagi tubuh. Karena tubuh mencerna makanan ini secara lambat, gula alami di dalam makanan itu menawarkan pasokan energi yang stabil ke sel tubuh. Asupan tinggi buah-buahan, sayuran, dan biji-bijian telah terbukti



mengurangi risiko penyakit kronis, seperti diabetes, penyakit jantung, dan beberapa jenis kanker.

Masalah muncul ketika Anda mengonsumsi terlalu banyak gula tambahan, yaitu gula yang ditambahkan ke dalam produk makanan untuk meningkatkan rasa atau memperpanjang masa penyimpanan. Anda sadari atau tidak, makanan seperti kue, kue kering, permen, minuman ringan, jus buah, dan sebagian besar makanan olahan mengandung gula tambahan. Namun, gula tambahan juga terdapat pada makanan yang mungkin tidak

manis, seperti sup, roti, daging yang diawetkan, dan saus tomat.

Dampak paling umum dari gula berlebih adalah obesitas dan penyakit metabolik. Konsumsi makanan atau minuman tinggi gula termasuk faktor yang berkontribusi dalam penambahan berat badan seseorang. Menurut Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan, obesitas berisiko dua kali lipat mengakibatkan terjadinya serangan jantung koroner, stroke, diabetes melitus (kencing manis), dan hipertensi (tekanan darah tinggi).

Penderita obesitas juga berisiko



Konsumsi makanan atau minuman tinggi gula termasuk faktor yang berkontribusi dalam penambahan berat badan seseorang.



tiga kali lipat terkena batu empedu dan mengakibatkan terjadinya sumbatan napas ketika sedang tidur. Selain itu, obesitas berisiko meningkatkan lemak dalam darah dan asam urat serta menurunnya tingkat kesuburan. Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada 2022, sekitar 2,5 miliar orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan, termasuk lebih dari 890 juta orang dewasa yang hidup dengan obesitas. Obesitas juga merupakan faktor risiko utama 85 persen pasien dengan diabetes melitus tipe II, gangguan metabolisme kronis karena



pankreas tidak dapat menghasilkan cukup insulin untuk mengendalikan jumlah glukosa dalam darah sebagai akibat dari makan makanan tinggi gula.

Saat mengonsumsi makanan manis berlebihan, dapat muncul proses glikasi, ikatan yang terbentuk antara gula dengan protein atau lemak. Reaksi glikasi ini menghasilkan senyawa berbahaya yang disebut produk akhir glikasi lanjutan (AGEs) berupa protein atau lipid terglikasi.

Penelitian Chun-yu Chen dkk., yang dipublikasikan di jurnal *Frontiers in Medicine (Lausanne)* tahun 2022, menunjukkan bahwa AGEs tidak hanya mengurangi elastisitas kulit, menumpuk pigmen, dan menghasilkan perubahan penampilan seperti keriput, tetapi juga menghancurkan pelindung kulit, menyebabkan kematian sel-sel yang berhubungan dengan kulit, dan memicu peradangan. AGEs tidak dapat dipulihkan dan sulit dimetabolisme.

Menurut Nathan M. D’cunha dkk., dalam jurnal *Nutrients* pada 2022, makanan ultra-proses dan beberapa teknik kuliner, seperti metode memasak kering, merupakan sumber utama dan pemicu AGEs dalam makanan. Studi menunjukkan bahwa peningkatan AGEs yang menyebar berhubungan dengan gangguan kognitif dan meningkatkan risiko demensia.

Penelitian D’cunha dkk. terhadap 144 orang dengan demensia menemukan tingkat AGEs yang lebih tinggi yang berhubungan dengan mobilitas fungsional dan perkembangan menjadi demensia dalam satu tahun. Selain itu, penelitian awal menunjukkan bahwa akumulasi AGEs pada kulit yang lebih tinggi dapat dikaitkan dengan

gangguan mental, terutama depresi dan skizofrenia. Mekanisme potensial yang mendasari efek AGEs termasuk peningkatan stres oksidatif dan peradangan saraf, yang keduanya merupakan mekanisme patogenik utama yang mendasari degenerasi saraf dan gangguan mental. Mengurangi asupan makanan yang mengandung AGEs dapat memperbaiki hasil gangguan neurologis dan mental.

Gula bukanlah zat karsinogenik atau zat penyebab kanker. Namun, konsumsi gula yang berlebihan, terutama gula tambahan pada minuman dan makanan olahan, dapat berkontribusi terhadap obesitas, yang merupakan faktor risiko penting terjadinya kanker. Menurut Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, mengonsumsi gula berlebih akan menyebabkan obesitas sehingga berisiko tinggi mengakibatkan penyakit kanker. Laki-laki berisiko tinggi menderita kanker usus besar dan kelenjar prostat, sedangkan wanita berisiko tinggi untuk menderita kanker payudara dan leher rahim.

Bahaya dari makanan dan minuman manis ini memang tidak langsung dirasakan oleh tubuh. Namun, membiarkan makanan tinggi gula merusak tubuh Anda tentulah tidak baik. Ada beberapa hal yang bisa Anda lakukan untuk mengurangi asupan makanan dan minuman



manis, terutama di saat lebaran, seperti memperbanyak konsumsi air putih, memilih buah yang segar atau beku sebagai camilan, menghentikan konsumsi minuman soda dan ganti dengan air biasa, serta membatasi penggunaan gula putih, cokelat, sirup, atau madu sebagai pemanis. **M**

HINDARI YANG BERLEMAK

MAKANAN BERKADAR LEMAK TINGGI, LEMAK JENUH, DAN LEMAK TRANS PERLU DIHINDARI AGAR TUBUH TETAP SEHAT DAN TERHINDAR DARI BERBAGAI PENYAKIT SEPERTI OBESITAS.

Penulis: Tiky Perdana

Selama Idul Fitri umumnya sajian yang disuguhkan merupakan makanan tinggi lemak dan bersantan, seperti ketupat sayur, opor ayam, hingga rendang. Kita perlu menghindari konsumsi lemak berlebihan selama Lebaran agar dapat melindungi tubuh dari munculnya berbagai gangguan kesehatan.

Dokter spesialis penyakit dalam dari Rumah Sakit Fatmawati, dr. Farissa Luthfia, Sp. P. D., mengatakan, makanan berlemak yang berlebihan bisa menjadi salah satu penyebab seseorang mengalami penambahan berat badan hingga terjadinya obesitas, yang dapat meningkatkan risiko

penyakit kardiovaskular. Obesitas juga dapat menyebabkan terjadinya penyakit kanker, seperti kanker payudara dan kanker prostat. "Obesitas ini tidak terjadi secara langsung dalam satu waktu. Misalnya, hari ini banyak konsumsi makanan berlemak dan besoknya secara tiba-tiba mengalami obesitas. Bukan seperti itu," kata Farissa saat ditemui *Mediakom* pada 21 Maret 2024.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), obesitas adalah penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi dengan energi yang digunakan dalam waktu lama. Artinya, pola makan yang buruk dan kurang melakukan aktivitas fisik dalam jangka waktu yang panjang





bisa menyebabkan terjadinya obesitas. Untuk itu, obesitas tidak boleh dianggap sebagai suatu kondisi kegemukan saja, tetapi ada bahaya yang mengintai di belakangnya, mengingat begitu banyak penyakit tidak menular yang dapat dicetuskan oleh obesitas.

Farissa menyatakan bahwa beberapa menu makanan yang tersaji dalam momen Lebaran banyak mengandung lemak jenuh yang dapat menghasilkan kolesterol jahat (LDL). "Makanan berlemak saat Lebaran itu, baik yang bersantan maupun dari kue kering, terutama mengandung banyak lemak jenuh, yang kita kenal dengan LDL atau lemak yang nantinya bisa menyebabkan

penyakit-penyakit yang berkenaan dengan sumbatan pembuluh darah", ujarnya.

Menurut Farissa, tubuh yang sudah terlanjur menerima banyak asupan lemak jahat dan tidak segera ditangani akan menimbulkan penumpukan plak di pembuluh darah yang dapat menyebabkan terjadinya aterosklerosis atau penyempitan pembuluh darah. Hal ini dapat memicu sumbatan dan bisa berpotensi menimbulkan penyakit seperti stroke hingga jantung koroner.

"Pembuluh darah manusia memiliki dinding-dinding sel. Kalau terjadi penumpukan plak, maka aliran darahnya menjadi tersumbat atau terganggu.



Obesitas tidak boleh dianggap sebagai suatu kondisi kegemukan saja, mengingat banyak penyakit tidak menular yang dapat dicetuskan oleh obesitas.

Darah akan susah masuk sehingga meningkatkan debitnya supaya bisa lewat atau yang disebut dengan hipertensi. Kalau aliran darah tidak bisa lewat, oksigen juga akan berkurang ke jantung, sehingga akan timbul penyakit jantung. Kalau ke otak akan jadi penyakit stroke,” ujar Farissa.

Selain itu, penumpukan plak pada pembuluh darah juga bisa menyebabkan terjadinya gagal ginjal. Hal ini terjadi karena sumbatan pembuluh darah membuat oksigenasi ke ginjal lama-lama berkurang. Menurut Farissa, pembuluh darah adalah saluran yang membawa darah ke seluruh tubuh, sehingga semua organ tubuh bisa saja terkena aterosklerosis akibat konsumsi makanan berlemak yang berlebih. Tetapi, secara umum biasanya akan didahului dengan kemunculan penyakit-penyakit aterosklerosis tadi, yakni hipertensi, stroke, dan jantung koroner.

Farissa menyarankan agar orang menghindari konsumsi makanan yang mengandung lemak trans, yang banyak ditemukan pada makanan

olahan seperti camilan dalam kemasan. Makanan ringan yang disajikan dalam bentuk kepingan kecil-kecil, seperti keripik singkong atau kentang olahan, membuat konsumsinya akan lebih banyak tetapi orang tidak merasa kenyang sehingga akan terus memakannya. “Lemak trans, lemak yang lebih jahat lagi, sehingga sebisa mungkin tidak dikonsumsi. Meskipun rata-rata bisa dibilang lemak jenuh dan trans itu mirip, tetapi lemak trans secara spesifik lebih berbahaya,” ujarnya.

Farissa juga mengimbau agar masyarakat lebih peduli terhadap anjuran konsumsi lemak seperti yang sering digaungkan oleh Kementerian Kesehatan RI, yaitu sebanyak lima sendok makan atau setara 67 gram per orang per hari atau 20-25 persen dari kebutuhan energi. “Kita tetap punya kebutuhan lemak sebetulnya. Dalam sehari kita konsumsi lemak 20 sampai 25 persen tapi yang boleh lemak jenuh hanya 10 persen. Sisanya kita harus dapatkan dari sumber lemak tidak jenuh atau lemak baik,” ujarnya.

Farissa menjelaskan bahwa anak usia dua tahun ke bawah boleh bebas mengonsumsi lemak karena dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Namun, setelah usia dua tahun konsumsi lemak hariannya sudah mulai dibatasi.

Di tengah perayaan Lebaran kita harus tetap mengingat batas-batasan, termasuk dalam mengonsumsi makanan berlemak supaya tubuh tetap sehat. Menurut Farissa, ketika Lebaran seharusnya orang mempertahankan pola makan yang sudah baik dan sehat yang terbentuk selama sebulan berpuasa di bulan Ramadan. “Salah satu konsep kita berpuasa adalah menjaga supaya kita tetap sehat. Jangan sampai saat Lebaran, kita jadi kalap sehingga membuat kita menjadi tidak sehat atau malah jatuh sakit.” M





DR. DR. JIMMY PANELEWEN, SP.B-KBD
DIREKTUR UTAMA RSHS BANDUNG

RUMAH SAKIT HASAN SADIKIN BANDUNG

Satu-satunya Pusat Pendidikan Spesialis Kedokteran Nuklir di Indonesia

RSHS BANDUNG TELAH DITETAPKAN SEBAGAI PUSAT RUJUKAN NASIONAL PELAYANAN KEDOKTERAN NUKLIR.

Penulis: Tiky Perdana

Rumah Sakit Hasan Sadikin (RSHS) Bandung menjadi rumah sakit pertama di Indonesia yang memberikan pelayanan kedokteran nuklir sejak 1971. Rumah sakit ini sebelumnya bernama Rumah Sakit Rantja Badak (RSRB), sesuai dengan sebutan nama kampung tempat berdirinya rumah sakit ini, yaitu Rantja Badak. Rumah sakit ini dibangun pada 1920 dengan kapasitas 300 tempat tidur oleh pemerintah Belanda dan selesai pada 1923.

Direktur Utama RSHS Bandung, Dr. dr. Jimmy Panelewen, Sp.B-KBD, mengatakan nama yang digunakan hingga saat ini diambil dari salah satu nama direktur rumah sakit ini, yaitu dr. Hasan Sadikin yang meninggal pada 16 Juli 1967 saat masih menjabat direktur. Nama itu diberikan oleh pemerintah untuk menghormati jasanya.

“Padahal waktu itu beliau dilantik dan diminta supaya mencarikan nama yang sesuai untuk rumah sakit ini. Namun beliau keburu meninggal. dr. Hasan Sadikin juga sebenarnya adalah kakak kandung dari mantan Gubernur Jakarta, yaitu Bapak Ali Sadikin,” ungkap Jimmy kepada *MEDIAKOM* pada Kamis, 1 Februari 2024.

Menurut dia, masih banyak pasien yang membutuhkan penanganan baik dari diagnosis maupun pengobatan melalui penggunaan alat dan teknologi kedokteran nuklir. Karena itu, sejak awal *branding* dari RSHS Bandung adalah kedokteran nuklir sekaligus menjadi layanan unggulan karena rumah sakit ini dikenal sebagai satu-satunya rumah sakit di Indonesia yang menyelenggarakan pendidikan Program Studi Pendidikan Dokter Spesialis Kedokteran Nuklir bersama Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran (Unpad).

“RSHS dan FK Unpad satu-satunya yang memproduksi tenaga-tenaga kedokteran nuklir. Jadi, setelah dokter tamat sebagai spesialis kedokteran nuklir, tersebar ke seluruh Indonesia dan tentu saja melalui pertimbangan-pertimbangan SDM (sumber daya manusia), pengembangan ilmu dan penelitian, serta



pelayanan,” ujarnya.

Badan Kesehatan Sedunia (WHO) dan Badan Energi Atom Internasional (IAEA) mendefinisikan ilmu kedokteran nuklir sebagai cabang ilmu kedokteran yang menggunakan sumber radiasi terbuka yang berasal dari disintegrasi inti radionuklida buatan untuk mempelajari perubahan fisiologi dan biokimia pada tingkat sel dan molekul serta digunakan untuk tujuan diagnostik, terapi, dan penelitian.

Berdasarkan Keputusan Menteri Kesehatan (KMK) Nomor 008 Tahun 2009 tentang Standar Pelayanan Kedokteran Nuklir, kedokteran nuklir adalah suatu bidang spesialisasi kedokteran yang menggunakan sumber radiasi terbuka yang digunakan untuk menentukan suatu penyakit (diagnosis) dan mengobati penyakit.

Dilansir dari rshs.or.id, pelayanan kedokteran nuklir berdasarkan KMK tersebut meliputi pelayanan diagnostik *in vivo* yang merupakan pemeriksaan dengan cara pemberian radionuklida atau radiofarmaka, yang kemudian diamati dengan menggunakan kamera gamma terhadap radionuklida/radiofarmaka di dalam tubuh. Hasil pemeriksaan tersebut bisa berupa citra dan bukan citra.

Berikutnya adalah pelayanan diagnostik *in vitro* atau pemeriksaan terhadap spesimen darah pasien menggunakan teknik *radioimmunoassay* (RIA) atau *immunoradiometric assay* (IRMA). Serta terapi radiasi internal yang menggunakan sumber radiasi terbuka, yaitu cara pengobatan dengan menggunakan radionuklida/

radiofarmaka.

KMK itu juga menyebutkan pelayanan kedokteran nuklir RSHS Bandung masuk dalam klasifikasi utama, yaitu klasifikasi tertinggi dalam memberikan pelayanan kedokteran nuklir.

Instalasi Kedokteran Nuklir dan Pencitraan Molekuler RSHS Bandung dilengkapi dengan peralatan canggih dan didukung SDM berkualitas dan bersertifikasi nasional maupun internasional. Beberapa peralatan tersebut di antaranya dua alat SPECT/CT dan satu alat PET/CT *scan*, dua laboratorium pembuatan radiofarmaka, tujuh ruang isolasi radioaktif (RIRA), laboratorium RIA dan IRMA.

Jimmy mengatakan salah satu penyakit yang sudah bisa didiagnosis dengan memanfaatkan layanan kedokteran nuklir di antaranya penyakit demensia atau kepikunan. Sedangkan pengobatan pelayanan kedokteran nuklir sering digunakan sebagai terapi penyakit kanker, seperti terapi dengan sumber radiasi terbuka bagi pasien kanker prostat resiten dengan pengobatan lainnya dan kanker tiroid refrakter.

“Penggunaan radiofarmaka untuk penyakit-penyakit endokrin dan penyakit tiroid sesuai dengan keilmuan kedokteran nuklir. Itu menjadi *branding* RSHS Bandung yang juga menjadi bagian dari layanan unggulan. Dan ini juga searah dengan transformasi layanan rujukan,” tutur Jimmy.

Pelayanan terapi dan diagnostik kedokteran nuklir yang dapat dilakukan di Instalasi Kedokteran Nuklir dan Teranostik Molekuler adalah:

1 Terapi dengan Sumber Radiasi Terbuka:

- Penyakit tiroid (I-131)
- Terapi paliatif nyeri tulang (Samarium 153 EDTMP)
- Terapi keloid (Phospor 32)
- Tumor Neuroendokrin (I-131 MIBG atau Lutetium 177 DOTA)
- Kanker Prostat Resiten dengan pengobatan lainnya (Lutetium 177 PSMA)
- Kanker Tiroid Refrakter (Lutetium 177 DOTA)

2 Diagnostik Kedokteran Nuklir:

Nuclear Oncology (SPECT/CT dan PET/CT)

- Sidik Seluruh Tubuh Pasca Terapi
- Sidik Seluruh Tubuh Evaluasi Terapi, Respon Terapi, Stejing, Deteksi Kekambuhan dan lainnya
- Sidik Tulang
- Sentinel Node Scintigraphy
- Scintimammography
- Sidik tumor neuroendokrin
- Pemeriksaan lainnya

Nuclear Cardiology

- Sidik Perfusi Miokard
- Uji Fungsi Ventrikel Kiri (Ventrikulografi)
- Studi Viabilitas
- V/Q Study
- Cardiac PET



Nuclear Endocrinology

- Sidik Kelenjar Tiroid
- Sidik Kelenjar Paratiroid
- Uji Tangkap Kelenjar Tiroid
- Uji Pelepasan Perchlorate
- Sidik Seluruh Tubuh Kanker Tiroid

Nuclear Neurology

- Cysternography
- Sidik Otak
- PET Neurology

Nuclear Nephrology

- Sidik Ginjal
- Laju Filtrasi Glomerulus
- Renografi Konvensional, Diuretik dan Kaptopril
- Pemeriksaan Alira Plasma Ginjal Efektif
- Sistografi

Layanan Unggulan

RSHS Bandung juga mempunyai layanan unggulan lainnya, seperti pelayanan jantung terpadu, pelayanan onkologi, pelayanan infeksi, bedah minimal invasif, dan transplantasi ginjal. Jimmy menjelaskan layanan unggulan hadir untuk mengatasi berbagai penyakit seperti layanan unggulan onkologi untuk penanganan penyakit kanker.

“Ya, jadi misalnya layanan unggulan kita di RSHS untuk penyakit kanker itu

ya. Baik kanker payudara, kanker serviks, kanker usus, kanker kolorektal, kemudian juga kanker prostat, itu cukup banyak di situ untuk kanker,” kata dia.

Sebagai rumah sakit rujukan tersier, kata dia, RSHS Bandung memiliki pelayanan jantung terpadu sebagai layanan unggulan dengan SDM mumpuni dan peralatan canggih. Salah satunya adalah *catlab* yang telah disediakan untuk tata laksana operasi jantung terbuka serta melakukan pintasan pembuluh darah di jantung maupun penggantian katup.

Kemenkes juga telah menunjuk RSHS Bandung sebagai salah satu rumah sakit pengampu regional layanan prioritas di Jawa Barat. Ini menjadi bagian dari rencana strategis transformasi layanan kesehatan untuk mewujudkan masyarakat sehat melalui transformasi layanan rujukan. Salah satu program pengampuannya adalah menangani kasus stroke dengan harapan akan lebih banyak pasien stroke yang tertangani secara cepat, sehingga dapat menurunkan angka kematian dan kecacatan akibat stroke.

Menurut Jimmy, RSHS Bandung juga menjadi tempat pendidikan kesehatan yang bisa menghasilkan dokter-dokter bedah saraf yang dapat melayani penanganan stroke. Penanganan stroke juga akan dilayani dokter dari berbagai macam keilmuan, seperti dokter neurologi dan dokter rehabilitasi medik.

“Nantinya, ini berkontribusi untuk pasien dengan stroke tadi. Jadi kita bisa melakukan pemberian terapi trombolisis

untuk pasien-pasien itu. Kita juga bisa memberikan tindakan operasi yang namanya *coiling clipping*,” ujar dia.

Pengembangan Robotic Telesurgery

Indonesia bekerja sama dengan Iran mengembangkan *robotic telesurgery* atau pembedahan jarak jauh menggunakan robot sejak 2020 di mana RSHS Bandung adalah salah satu dari empat rumah sakit yang ditunjuk menjadi proyek percontohan di Indonesia.

Jimmy mengatakan pelayanan *robotic telesurgery* masih dalam pengembangan melalui uji penelitian dengan tahap lanjutan pengujian terhadap hewan untuk memastikan apakah pembedahan jarak jauh menggunakan robot dapat digunakan kepada manusia.

Menurut dia, keuntungan dari pelayanan *robotic telesurgery* adalah dokter tidak perlu secara langsung bersentuhan dengan pasiennya dalam tindakan pembedahan melainkan melakukan praktik bedah jarak jauh menggunakan peralatan dengan berteknologi canggih, yaitu mengendalikan *console*, berjarak jauh dengan lengan robotik dan pasiennya, sehingga terlihat lebih efektif dan efisien dan bahkan memberikan hasil bedah yang lebih presisi.

Melalui teknologi ini, dia berharap layanan bedah bisa menjangkau masyarakat di tempat terpencil sehingga semua orang mempunyai kesempatan yang sama dalam mendapatkan pelayanan bedah. **M**



Pengukuhan Pengurus Tingkat Wilayah AAI Kemenkes Periode 2024-2027

Penulis: Dewi Indah Sari

SEKRETARIS Jenderal Kementerian Kesehatan Kunta Wibawa Dasa Nugraha yang diwakili Kepala Biro Organisasi dan SDM Hendrastuti Pertiwi mengukuhkan Pengurus Tingkat Wilayah Asosiasi Arsiparis Indonesia (AAI) Kemenkes periode 2024-2027. Pengukuhan berlangsung di Gedung Adhyatma, Lantai 3, Kantor Pusat Kemenkes pada 26 Maret 2024.

Bayu Indra Wishnu, S.Kom, Arsiparis Ahli Muda dari Sekretariat Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan, dikukuhkan sebagai Ketua AAI Wilayah Kemenkes periode 2024-2027. Dalam menjalankan tugasnya, Ketua AAI Wilayah Kemenkes dibantu oleh sekretaris, bendahara, 4 ketua bidang, bagian kesekretariatan, serta 8 koordinator unit organisasi di lingkungan Kemenkes.

Pengukuhan pengurus ini ditetapkan melalui Surat Keputusan Pengurus Nasional Asosiasi Arsiparis Indonesia (AAI) Nomor 032/SK/PN-AAI/III/2024 yang bertujuan meningkatkan dan mengembangkan profesi arsiparis di Kemenkes, sekaligus mendapatkan legalitas konstitusional organisasi dan mewujudkan ide-ide yang berkembang pada organisasi.

AAI Wilayah Kemenkes sebelumnya merupakan wadah komunikasi arsiparis Kemenkes yang dikenal dengan nama Forum Arsiparis Kementerian Kesehatan (FrASe). Pengurus FrASe sebelumnya juga dilantik oleh Sekretaris Jenderal Pengurus Nasional AAI dengan masa kepengurusan 3 tahun pada 10 November 2020 dan telah berakhir masa kepengurusannya pada 10 November 2023.

Transformasi FrASe menjadi AAI Wilayah Kemenkes diselenggarakan

berdasarkan Peraturan Pengurus Nasional AAI Nomor: 031/PRT/PNAAI/III/2024, di mana salah satu syarat utama telah dipenuhi yaitu anggota FrASe sudah melebihi 100 orang. Dengan transformasi ini, anggota AAI Wilayah Kemenkes akan lebih banyak memberi manfaat kepada penyelenggaraan kearsipan Kemenkes karena akan mempunyai hak suara dalam kepengurusan AAI.

Sekjen Kemenkes dalam sambutannya mengharapkan kepengurusan baru dapat memantau, memperluas bidang gerak, menghimpun, dan memberikan kesempatan kepada semua anggota berkarya dan berperan aktif dalam mengembangkan dan memajukan profesi arsiparis.

Sekjen juga berharap agar Pengurus Wilayah AAI Kemenkes dapat melakukan kegiatan-kegiatan yang bisa meningkatkan dan mengembangkan kemampuan anggota, yang merupakan upaya terwujudnya kompetensi dalam bidangnya pada diri anggotanya. **M**



DWP Bersama KORPRI Kemenkes Berbagi Santunan untuk Anak Yatim

Penulis: Dewi Jannati Aminah Nur



DHARMA Wanita Persatuan (DWP) bersama KORPRI Kementerian Kesehatan (Kemenkes) berbagi bingkisan dan santunan untuk anak yatim pada Kamis, 28 Maret 2024. Ini adalah kegiatan rutin tahunan selama Ramadan yang dilakukan DWP bidang sosial budaya untuk meningkatkan rasa kebersamaan, perhatian, dukungan, dan kepedulian di antara pejabat, pegawai ASN, dan seluruh unsur di lingkungan Kemenkes.

Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin dalam sambutannya mengatakan berbagi bingkisan dan memberikan bantuan atau inisiatif sosial di seluruh Unit Pelaksana Teknis (UPT) dan jajaran Kemenkes dapat memotivasi untuk membantu sesama tanpa memandang seberapa besar bantuannya.

Menkes menambahkan, selama Ramadan yang penuh berkah, kita diharapkan dapat memberi lebih banyak dan menyisihkan sebagian harta untuk sesama yang membutuhkan, termasuk anak yatim

di sekitar kita.

“Pesan yang kedua ini juga termasuk ke diri saya sendiri mengalokasikan lebih banyak untuk membagi-bagi kelebihan kita ini dengan semua orang yang ada di sekitar kita. Lebih banyak memberi anak-anak yatim yang ada di sekitar kita, insyaallah pasti dibalas oleh Allah SWT,” ujar Menkes yang dikutip dari rilis *Sehat Negeriku*.

Kegiatan Ramadan DWP Kemenkes bersama KORPRI pada 2024 mencakup tiga acara, yakni pemberian santunan kepada anak yatim, pembagian bingkisan, dan bazar Ramadan. Dana Rp 111.058.000 yang terkumpul dari para donatur akan dibagikan.

Sri Hartanti Azhar, selaku panitia kegiatan tersebut, melaporkan, santunan akan diberikan kepada 117 anak yatim piatu yang berada di lingkungan Kemenkes. Masing-masing anak akan menerima uang tunai Rp 950 ribu yang dikirimkan melalui nomor rekening masing-masing anak. Sebanyak 1.900 karyawan Kemenkes

juga akan menerima bingkisan paket sembako, yang berisi bahan makanan yang dapat digunakan untuk sahur dan berbuka puasa.

“Alhamdulillah paket sembako ini disediakan oleh KORPRI dan paket ini akan diberikan kepada pengurus masjid Kemenkes, satuan pengamanan, pramubakti perkantoran, petugas kebersihan, pengemudi, petugas pemeliharaan gedung dan halaman, karyawan/karyawati DWP di Kantin Sehat dan sekretariat, kader Posbindu Delima, putra/putri penerima santunan yatim,” kata Sri yang dikutip dari situs web *Sehat Negeriku*.

Selain itu, kegiatan bazar Ramadan, yang merupakan kegiatan dari bidang ekonomi DWP, bertujuan membantu UMKM menggerakkan roda perekonomian serta memberikan manfaat bagi para penjual dan pembeli dengan menyediakan berbagai produk makanan, minuman, buah-buahan, kerajinan, alat rumah tangga, pakaian, dan lain-lain dengan kualitas terjamin dengan harga terjangkau. **M**

Strategi Kemenkes Atasi Penyakit Tropis Terabaikan

Penulis: Didit Tri Kertapati

ORGANISASI Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan saat ini masih ada 21 jenis penyakit yang masuk dalam kelompok *Neglected Tropical Disease* (NTDs) atau penyakit tropis yang terabaikan. Di Indonesia, ada delapan jenis penyakit NTDs yang masih menjadi fokus penanganan, yakni kusta, frambusia, filariasis, schistosomiasis, kecacangan (STH), taeniasis kecacangan, dengue dan cikungunya, serta rabies. Dua penyakit menjadi fokus bahasan pada temu media dalam rangka Hari NTDs Sedunia pada Selasa, 5 Maret 2024.

Direktur Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Menular Kemenkes, dr. Imran Pambudi, MPH.M., menjelaskan data 2022 menunjukkan jumlah kasus baru kusta di dunia mencapai 174.087 dan Indonesia menempati urutan ketiga kasus tertinggi setelah India dan Brasil dengan 12.612 kasus.

“Saat ini, kasus kusta yang banyak (ditemukan) adalah tipe multibasiler, yang banyak bakterinya. Kemudian, 8 persen dari kasus baru yang ditemukan di Indonesia merupakan kasus anak,” kata Imran.

Imran menyebutkan stigma dan diskriminasi yang kuat di masyarakat membuat kusta masih menjadi persoalan kesehatan di Indonesia. Untuk mengatasinya dan mencapai target eliminasi kusta pada 2030, Imran mengatakan Kemenkes mengupayakan tiga pilar.

Pilar pertama adalah pemberian obat pencegahan rifampisin dosis tunggal pada kontak erat melalui tiga metode, yakni kontak atau pemberian obat kepada kontak langsung, *blanket* atau pemberian obat kepada semua orang dalam satu wilayah, dan partisipasi atau pemberian



obat yang melibatkan partisipasi aktif masyarakat.

Pilar kedua, mencari kasus aktif (*active case finding*) dengan cara memeriksa orang yang telah kontak dengan pasien kusta. Pilar ini juga melibatkan pemeriksaan di sekolah dan partisipasi masyarakat melalui Desa Sahabat Kusta dan *urban leprosy*.

Pilar ketiga, melakukan tata laksana kasus, yakni pengobatan, pencegahan cacat, dan perawatan diri. Pilar ini juga melibatkan upaya surveilans pasca-pengobatan.

“Pada tahun ini, kami sudah mengalokasikan anggaran untuk obat dari kami sendiri dari Kementerian Kesehatan dan separuh dari WHO. Pada hari peringatan NTDs akan diluncurkan Kemenkes mengalokasikan obat-obatan kusta dari APBN,” tutur Imran.

Penyakit Filariasis

Adapun perihal kasus penyakit filariasis atau kaki gajah, data WHO menyebutkan jumlah kasus kronis filariasis di dunia mencapai 1.759.142, dengan 72 negara tercatat masih

endemis penyakit ini. Terdapat pula 30 negara yang masih harus menjalankan pemberian obat pencegahan massal di semua daerah endemis, termasuk Indonesia.

Kemenkes mengupayakan dua strategi untuk menangani penyakit yang dapat menyebabkan penderitanya mengalami cacat menetap berupa pembesaran pada lengan, kaki, kantong buah zakar, dan payudara ini. Strategi pertama dengan melakukan pemberian obat pencegahan massal dengan menasar semua penduduk usia 2-70 tahun di daerah endemis. Langkah ini dilakukan sekali setahun selama minimal 5 tahun berturut-turut untuk memutuskan mata rantai penularan filariasis dengan cakupan ≥ 65 persen.

Strategi kedua adalah melakukan penatalaksanaan kasus filariasis untuk mencegah dan membatasi kecacatan. Strategi ini dilakukan dengan memastikan tersedianya perawatan tata laksana serangan akut, manajemen limfedema, manajemen hidrokela, dan tersedianya obat filaria dan simtomatik lainnya. **M**

Cegah dan Tangani Obesitas dengan Pola Hidup Sehat

Penulis: Dewi Jannati Aminah Nur

DATA Riskesdas 2018 menunjukkan adanya peningkatan angka prevalensi obesitas, yaitu 21,8 persen, dibandingkan dengan 2014 sebesar 14,8 persen. Obesitas adalah kondisi medis yang ditandai dengan penumpukan lemak berlebih dalam tubuh. Obesitas terjadi karena ketidakseimbangan antara asupan energi dan keluaran energi.

Direktur Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular (P2PTM) Kementerian Kesehatan Dr. Eva mengatakan tantangan dalam pelaksanaan pencegahan dan pengendalian obesitas, di antaranya kesadaran masyarakat bahwa obesitas merupakan penyakit.

“Teknologi yang tidak mendukung aktivitas fisik di mana mudahnya transportasi dan gawai sehingga membuat masyarakat Indonesia malas bergerak kemudian peran pemerintah daerah yang masih perlu kita dorong untuk menciptakan lingkungan yang kondusif melalui aturan dan ruang-ruang, menyiapkan ruang-ruang olahraga untuk masyarakat,” kata Dr. Eva dalam temu media secara daring seperti dikutip dari rilis *Sehat Negeriku*, 4 Maret 2024.

Dia menyebutkan meningkatnya pengetahuan, kesadaran, serta kepedulian masyarakat terhadap obesitas dengan melakukan deteksi sedini mungkin merupakan salah satu cara menjaga kesehatan dan kebugaran serta menghindari penyakit tidak menular seperti diabetes mellitus, hipertensi, dan lain-lain.



Kemenkes

TEMU MEDIA

HARI OBESITAS SEDUNIA

Senin, 4 Maret 2024
Pukul 10.00 WIB s.d Selesai

LIVE STREAMING 
<https://bitly.ws/3eQ5e>

©sehatnegeriku.kemkes.go.id
Kementerian Kesehatan RI
KemenkesRI
@KemenkesRI
@kemenkes_ri
Siaran Radio Kesehatan

Narasumber
Dr. dr. Maxi Rein Rondonuwu, DHSM., MARS
Dirjen P2P Kemenkes

Narasumber
dr. Elsyé, Sp.K.O.
Dokter Spesialis Kedokteran Gajahrago

Narasumber
Dr. dr. Tan Shot Yen, M.Hum
Dokter Ahli Gizi Komunitas

Narasumber
David Colozza, MA, MSc, PhD
Nutrition Specialist, UNICEF Indonesia

Dr. Eva juga mengungkapkan obesitas sangat mungkin dicegah dengan menerapkan perilaku hidup sehat. Penerapan itu memerlukan komitmen setiap individu untuk ikut bertanggung jawab atas kesehatan dirinya.

“Untuk itu, saya mengajak segenap hadirin untuk segera mengubah gaya hidup menjadi lebih sehat untuk mencegah obesitas, dimulai dari diri sendiri dan ikut serta menjadi agen perubahan bagi keluarga dan orang-orang terdekat serta masyarakat pada umumnya,” ungkapnya.

Dr. Elsyé, yang menjadi narasumber pada temu media, menyebutkan ciri-ciri obesitas seperti lingkaran pinggang laki-laki > 90 cm dan perempuan > 80 cm; tekanan darah $\geq 130/85$ mmHg, gula darah puasa > 100 mg/dL; dan kadar kolesterol yakni trigliserida ≥ 150 mg/dL, serta HDL < 40 mg/dL (laki-laki) dan < 50 mg/dL (perempuan).

“Apabila kita memiliki tiga dari lima gejala di atas, menurut International Diabetes Federation,

ini sudah termasuk sindrom metabolik. Jika kita duduk minimal empat jam, kita bisa memiliki kumpulan gejala sindrom metabolik ini. Harus hati-hati kalau kita memiliki sindrom metabolik, tentunya risiko penyakit jantung akan meningkat,” ujar dia.

Dia mengatakan kunci pencegahan obesitas yang dapat memicu penyakit jantung adalah gaya hidup sehat. Aktivitas fisik dan nutrisi harus dijaga dan seimbang agar pola hidup sehat menjadikan tubuh bugar dan terhindar dari penyakit.

Adapun Dr. dr. Tan Shot Yen, yang juga menjadi narasumber acara, mengungkapkan tentang adiksi pangan. Pergeseran jenis dan pola makan yang menimbulkan dampak industrialisasi serta mengakibatkan turunnya konsumsi pangan padat nutrisi.

“Dampak industrialisasi itu membuat orang itu yang tadinya makan baik-baik saja akhirnya menjadi tidak baik-baik saja, karena banyak sekali imbuhan dan menganggap pekerjaan paling penting dari apa yang kita makan,” ujar dia. **M**

Lengkapi Imunisasi Rutin Anak dengan Imunisasi Kejar

Penulis: Dewi Jannati Aminah Nur

LEBIH dari 1,8 juta anak Indonesia belum mendapatkan imunisasi rutin lengkap selama enam tahun terakhir sejak 2018 hingga 2023. Akibatnya, beragam kasus dan kejadian luar biasa (KLB) penyakit yang dapat dicegah dengan imunisasi (PD3I) terjadi di beberapa daerah sepanjang 2023.

Direktur Pengelola Imunisasi, Prima Yosephine, mengungkapkan kekhawatirannya terhadap situasi tersebut, terutama mengingat agenda imunisasi global seperti eradikasi polio dan eliminasi campak rubela pada 2026 tidak tercapai.

“Kalau keadaannya seperti ini terus tidak ada kemajuan di lapangan maka mungkin mimpi ini hanya akan jadi mimpi,” ungkap Prima dalam temu media Pekan Imunisasi Dunia 2024 di kantor Kementerian Kesehatan pada Senin, 18 Maret 2024 seperti dikutip dari *Sehat Negeriku*.

Banyaknya kasus dan KLB PD3I yang terjadi pada 2023, yaitu campak rubela sebanyak 136 kasus, difteri 103 kasus, polio 8 kasus, tetanus 14 kasus, dan pertusis atau batuk 100 hari 149 kasus.

Prima menyebutkan masih banyak anak belum diimunisasi karena beberapa alasan. Menurut temuan UNICEF dan AC Nielsen pada kuartal kedua 2023, sekitar 38 persen orang tua enggan melakukan imunisasi karena takut terhadap imunisasi ganda atau lebih dari satu suntikan.

Sementara itu, sekitar 12 persen mengaku khawatir terhadap efek samping vaksin. Kekhawatiran ini didukung oleh 40 persen dari total responden yang menolak anak mereka diimunisasi.

“Imunisasi ganda sudah terjadi di banyak negara dan ini cukup aman.



Sebenarnya mereka ini tidak mau bukan karena sudah punya pengalaman sendiri, tetapi karena dengar dari orang lain,” tutur Prima.

Untuk mengurangi angka anak yang belum mendapatkan imunisasi, penguatan strategi imunisasi rutin sangatlah penting. Salah satu pendekatan tersebut adalah memperkuat sisi suplai, termasuk kesiapan vaksin dan logistik, kesiapan wilayah, imunisasi kejar, imunisasi tambahan massal (ORI), kualitas tenaga kesehatan, serta pencatatan dan pelaporan. Penguatan juga perlu dilakukan dari sisi permintaan dengan aktif melakukan sosialisasi dan edukasi, pemberdayaan masyarakat dan pelibatan lintas sektor.

Ketua Satgas Imunisasi Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) Prof. Hartono Gunardi menekankan perlunya imunisasi kejar untuk melengkapi imunisasi yang

tertunda pada anak-anak. Imunisasi kejar bisa dilakukan dalam dua cara, yakni memberikan imunisasi tanpa harus diulang dari awal atau melakukan program suntikan ganda yang telah terbukti aman dan efektif.

“Kita telah melakukan imunisasi, bukan lagi ribuan atau puluhan ribu, tapi jutaan, tingkat pelaporan efeknya masih rendah dibanding negara lain. Artinya, imunisasi itu aman,” Ungkap Prof. Hartono yang dikutip dari rilis *Sehat Negeriku*.

Dia menambahkan keamanan ini tidak hanya terjadi pada suntikan tunggal, tetapi juga suntikan ganda. Berbagai penelitian juga menunjukkan tidak ada peningkatan angka kejadian KIPI atau reaksi samping pasca-imunisasi yang signifikan.

“KIPI memang ada, ada yang serius ada juga yang ringan tapi jumlahnya sangat rendah,” kata dia. **M**

Ciptakan Masyarakat Sehat dengan Imunisasi

Penulis: Dewi Jannati Aminah Nur



MENTERI Kesehatan Budi Gunadi Sadikin menekankan pentingnya pemberian imunisasi kepada anak dalam menciptakan masyarakat Indonesia yang sehat sekaligus bekal untuk menuju Indonesia Maju 2045. Menkes mengatakan cara ini harus beriringan dengan pemberian edukasi dan skrining kesehatan secara berkala.

Menurut Menkes, pemberian imunisasi menjadi salah satu intervensi paling efektif untuk memberikan kekebalan tambahan pada anak sehingga mereka terlindungi dari paparan virus penyebab penyakit.

“Program promotif preventif untuk anak-anak itu, pertama, keluarganya harus diedukasi, kedua, harus lebih sering diskruining dan, yang ketiga, imunisasi. Ini tiga program utama di

preventive care,” kata Menkes saat menghadiri National Workshop Pediatric Association Advocacy for Immunization Priorities di Jakarta, Jumat, 8 Maret 2024 seperti dikutip dari rilis *Sehat Negeriku*.

Menkes mengatakan saat ini pemerintah telah menambah 3 antigen imunisasi baru ke dalam program imunisasi nasional. Ketiga jenis imunisasi tersebut, yakni HPV untuk mencegah kanker serviks, PCV untuk pneumonia, dan Rotavirus buat mencegah diare.

Dengan tambahan itu, total ada 14 jenis vaksin yang wajib dipenuhi. “Indonesia tadinya memiliki 11 antigen. Atas rekomendasi para ahli dinaikkan jadi 14 antigen. Kita tambahkan 3 antigen, yaitu PCV, Rotavirus, dan HPV. Penambahan tiga antigen baru itu lantaran banyak kasus kesakitan, bahkan

kematian pada anak, yang disebabkan oleh infeksi virus dan bakteri,” ujar Menkes.

“Dua dari tiga imunisasi, yaitu PCV dan Rotavirus, kita berikan karena kita lihat anak-anak kita paling banyak meninggalnya karena apa. Salah satu penyebab utamanya adalah infeksi. Infeksi yang tinggi itu karena pneumonia dan diare,” kata Menkes menambahkan.

Selain diberikan kepada anak-anak, Menkes menyoroti pentingnya imunisasi untuk orang dewasa. Beberapa imunisasi yang diberikan untuk orang dewasa di antaranya imunisasi HPV, COVID-19, dan meningitis. Seiring dengan perkembangan teknologi kesehatan, Menkes menyebut akan ada lebih banyak imunisasi yang dikembangkan untuk mengatasi penyakit pada orang dewasa. **M**



01

Menkes Dampingi Presiden Tinjau RSUD Sultan Syarif Mohamad Alkadrie Pontianak

Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin mendampingi Presiden Joko Widodo meninjau pelayanan Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Sultan Syarif Mohamad Alkadrie Kota Pontianak, Kalimantan Barat pada Kamis, 21 Maret 2024. Selain melihat fasilitas Kesehatan yang tersedia, Presiden juga melakukan dialog dengan pasien untuk menanyakan pelayanan yang diberikan RSUD tersebut.

Foto dan Teks: Satria Loka/Biro Komunikasi Kemenkes







Lari Bareng ASN Kemenkes

KEMENTERIAN Kesehatan (Kemenkes) RI menggelar collaboRUN atau Lari Bareng ASN yang melibatkan peserta dari lintas kementerian dan lembaga pada Minggu, 3 Maret 2024. Kegiatan collaboRUN adalah lari bersama yang bersifat santai tanpa unsur kompetisi. Tujuannya, memperkuat silaturahmi, sinergi, dan kolaborasi antara para pelari yang juga ASN dari kementerian/lembaga dan pemerintah daerah.

Acara lari dengan jarak 5 kilometer ini diikuti 600 peserta dengan rute dimulai dari lapangan Kantor Kementerian Kesehatan di Kawasan Mega Kuningan dan finis di Kantor Kementerian Kesehatan. Wakil Menteri Kesehatan Dante Saksono Harbuwono mengatakan Kemenkes menjadi tuan rumah untuk kegiatan collaboRUN pada tahun ini.

“Dengan kegiatan yang *fun*, sehat, kita ingin memasyarakatkan olahraga lari

02



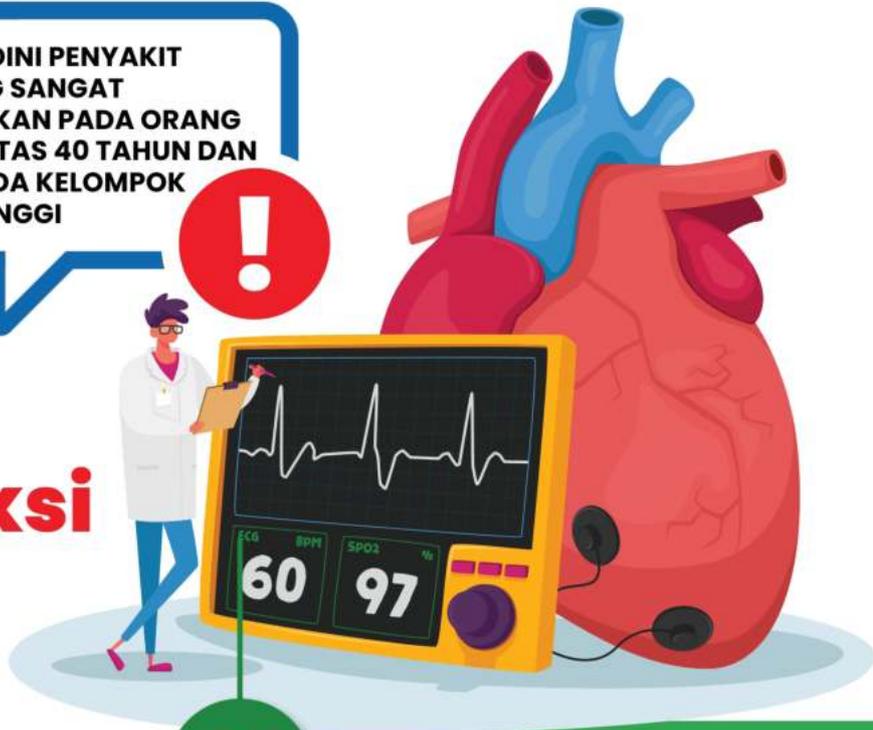
ini sehingga masyarakat kita terjaga kesehatannya, sehingga masyarakat, negara kuat, dan produktivitas meningkat," kata Wamenkes.

Foto: Biro Komunikasi dan Pelayanan Publik
Teks: Didit Tri Kertapati

**DETEKSI DINI PENYAKIT
JANTUNG SANGAT
DIANJURKAN PADA ORANG
USIA DI ATAS 40 TAHUN DAN
JUGA PADA KELOMPOK
RISIKO TINGGI**



Apakah kita bisa mendeteksi penyakit jantung?



Gejala-gejala yang perlu diwaspadai



Jantung berdebar-debar atau dikenal dengan **palpitasi**. Gejala ini, dada terasa seperti diremas-remas.



Ada rasa mual dan ingin muntah.



Sesak napas, yang biasanya disertai dengan keringat dingin, rasa lemas, jantung berdebar, bahkan pingsan.



Berkeringat dingin dan mudah lelah.



Nyeri dada sebelah kiri, penderita biasanya merasakan sakit seperti ditimpa beban berat, rasa sakit dan perasaan seperti terjepit atau terbakar di dada.



Skrining yang dapat dilakukan antara lain dengan rekam jantung (elektrokardiografi), *treadmill test*, *echocardiography* (USG Jantung), dan lainnya.



Diet Pada Jantung Koroner

- Batasi penggunaan garam bila ada tekanan darah tinggi (hipertensi).
- Bahan makanan yang berlemak sebaiknya dibatasi, pilihlah daging tanpa lemak atau ikan segar, ayam potong, dan lain-lain.
- Bagi yang terlalu gemuk, jumlah makanan pokok sebagai sumber hidrat arang dikurangi. Contoh hidrat arang: beras, roti, mie, kentang, bihun, biskuit, tepung-tepungan, gula, dan sebagainya.
- Hindari makanan yang mengandung gas, seperti lobak, kol, nangka muda.
- Semua buah boleh dimakan, kecuali nangka masak, durian, alpukat yang diberikan dalam jumlah terbatas.
- Pilih makanan yang mudah dicerna dan tidak merangsang gejala.
- Dianjurkan tidak minum kopi dan alkohol.
- Dalam memasak, sebaiknya tidak menggunakan cabai dan bumbu yang merangsang gejala.
- Kurangi makanan gorengan dan makanan yang mengandung santan kental.

Komitmen Mengakhiri Tuberkulosis

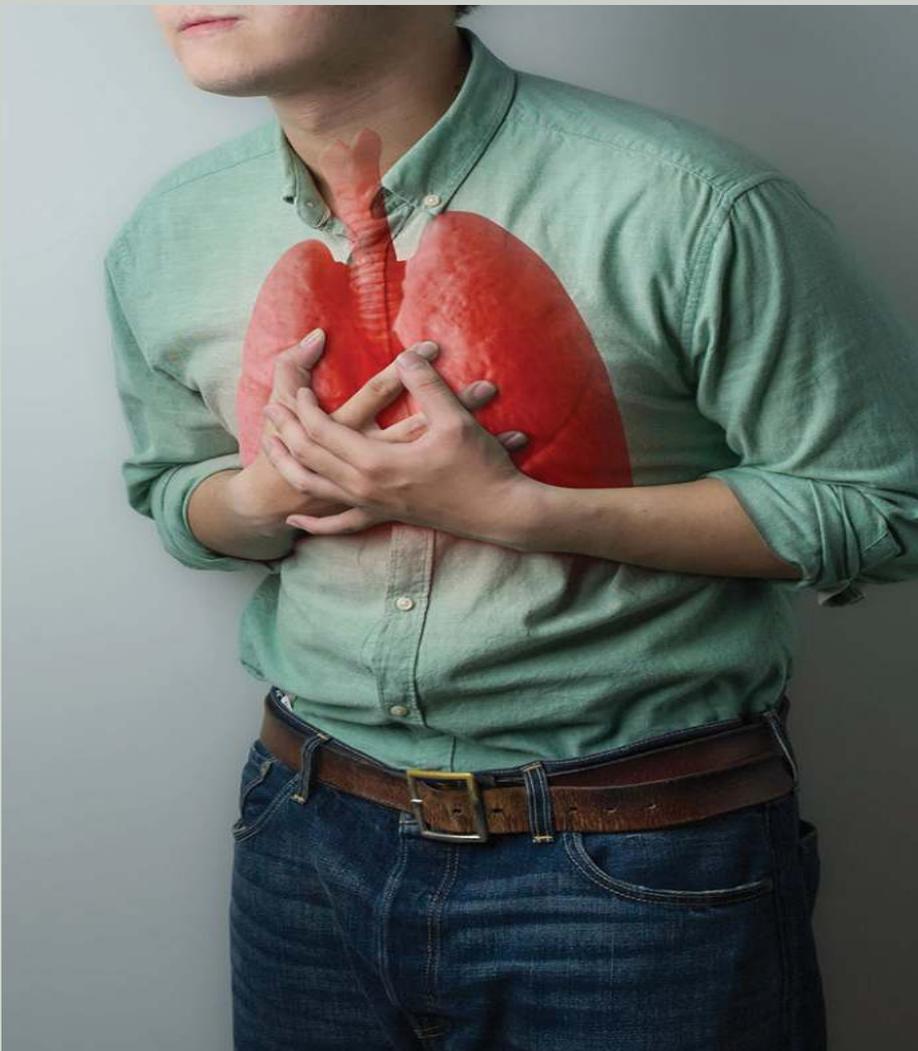
WHO MERILIS SEBUAH STUDI INVESTASI UNTUK SKRINING DAN PENGOBATAN PREVENTIF TBC YANG MENGHASILKAN MANFAAT KESEHATAN DAN EKONOMI YANG SIGNIFIKAN.

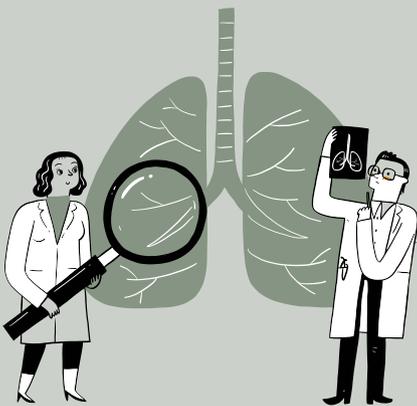
“Ya! Kita dapat mengakhiri TBC” adalah tema hari tuberkulosis sedunia pada

tahun 2024. Harapannya, kita bisa membalikkan keadaan melawan epidemi tuberkulosis (TBC) melalui kepemimpinan tingkat tinggi, peningkatan investasi, dan penerapan tindakan yang lebih cepat sesuai rekomendasi Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) yang baru.

Menjelang hari TBC sedunia, yang diperingati setiap tanggal 24 Maret, WHO merilis sebuah studi investasi untuk skrining TBC dan pengobatan preventifnya. Studi ini dikembangkan bersama oleh pemerintah Brasil, Georgia, Kenya, dan Afrika Selatan yang menyoroti dampak dari perluasan skrining TBC dan pengobatan preventifnya. Analisis menunjukkan bahwa investasi yang tidak terlalu besar dapat menghasilkan manfaat kesehatan dan ekonomi yang signifikan di keempat negara tersebut. Studi ini dirilis untuk mendukung negara-negara dalam mengadvokasi dan mengalokasikan sumber daya yang lebih besar untuk meningkatkan skrining TBC dan pengobatan preventif agar mencapai target baru yang telah disepakati oleh para kepala negara pada Pertemuan Tingkat Tinggi Perserikatan Bangsa-Bangsa tentang TBC pada 2023 lalu.

“Studi investasi ini menjabarkan alasan kesehatan dan ekonomi untuk berinvestasi dalam intervensi berbasis bukti yang direkomendasikan WHO untuk skrining dan pencegahan





Meskipun upaya global untuk memerangi TBC telah menyelamatkan sekitar 75 juta jiwa sejak tahun 2000, penyakit ini masih menyebabkan 1,3 juta kematian setiap tahun.

TBC yang dapat berkontribusi dalam memajukan cakupan kesehatan universal,” kata Direktur Jenderal WHO, Tedros Adhanom Ghebreyesus, dalam rilis WHO pada 18 Maret 2024. “Saat ini, kita memiliki pengetahuan, alat, dan komitmen politik yang dapat memberantas penyakit yang telah ada sejak ribuan tahun lalu dan masih menjadi salah satu pembunuh utama di dunia itu.”

Meskipun upaya global untuk memerangi TBC telah menyelamatkan sekitar 75 juta jiwa sejak tahun 2000, penyakit ini masih menyebabkan 1,3 juta kematian setiap tahun dan turut memengaruhi jutaan orang lainnya dengan dampak yang sangat besar bagi keluarga dan masyarakat. Untuk itu, sangat penting memberikan layanan pengobatan preventif TBC pada orang dengan HIV, orang yang kontak serumah dengan pasien TBC, dan kelompok berisiko tinggi lainnya. Jumlah orang yang hidup dengan HIV dan kontak serumah penderita TBC yang diberi perawatan pencegahan TBC di seluruh dunia pada tahun 2022 baru sekitar 3,8 juta orang atau 60 persen dari target Pertemuan Tingkat Tinggi PBB 2018.

Menurut Kementerian Kesehatan RI, pencegahan penyakit yang menimbulkan biaya tinggi seperti TBC adalah bagian dari langkah untuk meningkatkan manusia Indonesia yang berkualitas. Hal ini merupakan sasaran prioritas dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020-2024.

Indonesia sendiri sedang berada dalam periode yang sangat krusial untuk percepatan eliminasi TBC pada tahun 2030 agar selaras dengan End TBC Strategy yang telah menjadi komitmen global dan pemerintah Indonesia serta mengacu pada RPJMN 2020-2024. Pada periode ini, penanganan TBC dilakukan

berdasarkan acuan dalam dokumen Strategi Nasional Penanggulangan Tuberkulosis Indonesia 2020-2024. Dokumen ini berisikan strategi, intervensi, dan kegiatan yang komprehensif serta target yang ambisius untuk dapat menurunkan kasus TBC sesegera mungkin.

Strategi nasional ini menggunakan pendekatan Kerangka Perencanaan yang Berpusat pada Masyarakat yang mencakup perencanaan program berbasis bukti, prioritas masalah, dan penetapan intervensi yang tepat. Program tuberkulosis nasional mempunyai enam strategi utama yang menasar tiga karakter kelompok masyarakat sesuai dengan layanan berkesinambungan TBC, yaitu orang dengan/atau bergejala TBC yang belum/tidak mengakses layanan kesehatan; orang dengan TBC datang ke layanan tetapi tidak terdiagnosis atau tidak dilaporkan; dan orang yang dilaporkan sebagai kasus TBC tetapi tidak diobati.

Selaras dengan tema yang diangkat oleh WHO, tema nasional Gerakan Indonesia Akhiri Tuberkulosis (GIAT) untuk peringatan hari tuberkulosis sedunia di Indonesia juga diharapkan dapat meningkatkan akses terhadap diagnostik dan regimen pengobatan baru serta teknologi digital dan kecerdasan buatan. Tema ini juga berpusat pada peningkatan keterlibatan orang terdampak TBC, komunitas, dan masyarakat sipil untuk memimpin gerakan untuk mencapai target mengakhiri TBC pada 2030. Kita membutuhkan keterlibatan semua, dari pemimpin politik, masyarakat sipil, donor, peneliti, komunitas TBC, sektor swasta, hingga masyarakat dan yang paling penting adalah diri kita untuk membawa pesan ini selangkah lebih maju dalam membantu eliminasi TBC. **M**

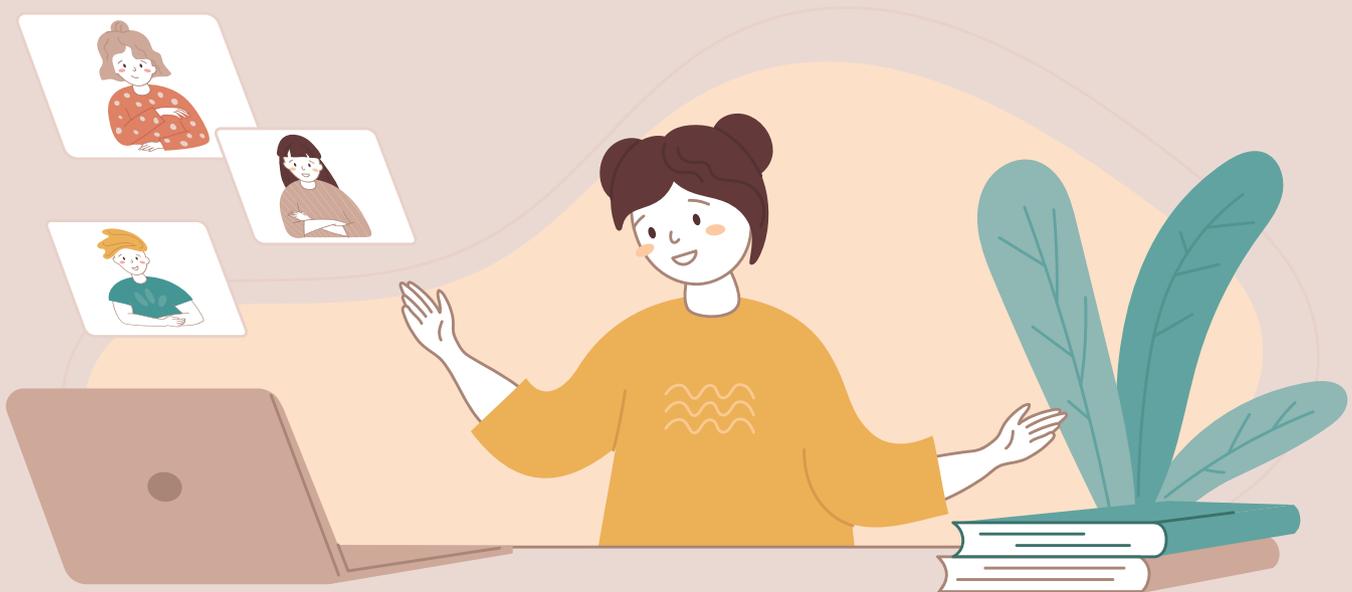
Di era polusi dan perubahan iklim semakin membahayakan kesehatan, perkembangan, dan masa depan anak-anak, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan Dana Anak PBB (UNICEF) meluncurkan kursus dalam jaringan (daring) gratis bagi anak-anak di seluruh dunia mengenai kesehatan lingkungan pada 13 Maret 2024. “Lebih dari seperempat beban penyakit pada anak-anak di bawah usia lima tahun

disebabkan oleh kondisi lingkungan yang buruk,” kata Maria Neira, Direktur Departemen Lingkungan Hidup, Perubahan Iklim, dan Kesehatan WHO, dalam rilis WHO. “Kebutuhan untuk bertindak sudah jelas: kita harus memprioritaskan kesehatan lingkungan anak-anak untuk memastikan masa depan yang lebih sehat bagi generasi mendatang.”

Pelatihan ini mengeksplorasi secara mendalam tentang kesehatan lingkungan anak-anak, yang mencakup topik-topik utama

yang menjadi perhatian global, seperti polusi udara, perubahan iklim, limbah elektronik, timbal, pestisida, dan bahaya lain yang memengaruhi kesejahteraan anak-anak. Para peserta akan mendapatkan wawasan yang berharga dan praktis untuk meningkatkan kapasitas mereka di bidang kesehatan yang sangat penting ini.

“Tubuh anak-anak yang sedang berkembang sangat rentan terhadap bahaya lingkungan dan mereka membutuhkan perlindungan kita,” kata George Laryea-Adjei, Direktur



Kursus Kesehatan Lingkungan untuk Anak

UNICEF DAN WHO MELUNCURKAN KURSUS DARING MENGENAI KESEHATAN LINGKUNGAN. MEMASTIKAN MASA DEPAN YANG LEBIH SEHAT BAGI GENERASI MENDATANG.



Grup Program UNICEF. “Keracunan timbal adalah contoh yang sangat buruk. Timbal dapat menurunkan IQ dan meningkatkan perilaku kekerasan. Petugas kesehatan sudah seharusnya berada di garis depan untuk melindungi anak-anak dari risiko-risiko seperti ini.”

UNICEF dan WHO menegaskan bahwa setiap anak memiliki hak fundamental untuk tumbuh di lingkungan yang aman dan sehat.

Pelatihan ini menjawab kebutuhan yang mendesak bagi kesehatan anak-anak. Masih banyak keterbatasan pada penyedia layanan kesehatan untuk mengenali, menilai, dan menangani penyakit yang berhubungan dengan lingkungan pada anak-anak. Melalui materi dan sumber daya pelatihan yang sesuai, termasuk contoh-contoh prakarsa lokal, para profesional kesehatan akan diberdayakan untuk mengatasi tantangan-tantangan ini



Strategi edukasi kesehatan lingkungan dapat dilakukan melalui kegiatan yang melibatkan anak-anak secara langsung, seperti menanam pohon dan membersihkan sampah di lingkungan sekitar.

dengan lebih baik dalam konteks kearifan lokal peserta.

Menurut UNICEF dan WHO, strategi edukasi kesehatan lingkungan dapat dilakukan melalui kegiatan yang melibatkan anak-anak secara langsung, seperti menanam pohon, membersihkan sampah di lingkungan sekitar, dan menyelenggarakan acara lingkungan bersama dengan keluarga dan teman-teman. Melalui kegiatan tersebut, anak-anak dapat langsung

merasakan manfaat dari menjaga lingkungan dan dapat membentuk sikap peduli terhadap lingkungan secara langsung.

Selain itu, kata dua organisasi PBB tersebut, strategi edukasi yang efektif untuk anak-anak adalah dengan memberikan pembelajaran yang menyenangkan dan menarik. Penggunaan multimedia dapat membantu anak-anak memahami konsep tentang lingkungan hidup lebih mendalam. Anak-anak pada dasarnya senang bermain dan bereksplorasi, terlebih jika menggunakan media seperti gambar, video, kuis, game, dan alat peraga lainnya. Penggunaan multimedia yang tanpa kertas dianggap lebih mudah diterima oleh anak-anak di era digital ini.

Dalam kursus ini, anak-anak akan mendapatkan paket lengkap

pembelajaran berupa data, peta, dan grafik global; video yang mengilustrasikan pentingnya lingkungan yang sehat bagi anak-anak; studi kasus dan lembar pemecahan masalah; fitur pembelajaran interaktif; panduan praktis, alat bantu, dan referensi yang dapat diunduh; kuis untuk mengevaluasi pengetahuan; dan konten lain. Kursus online ini dapat diakses melalui pranala <https://agora.unicef.org/course/info.php?id=39366>.

Anak-anak sangat mudah menyerap informasi dan membentuk sikap dan perilaku atas informasi tersebut. Oleh karena itu, dibutuhkan strategi edukasi kesehatan lingkungan yang efektif untuk membentuk karakter anak-anak sejak dini agar menjadi individu yang peduli terhadap kesehatan lingkungan di tengah dampak perubahan iklim global. **M**

Idulfitri adalah hari kemenangan bagi umat Islam yang dirayakan setelah sebulan penuh berpuasa menahan haus dan lapar di siang hari. Lazimnya saat Idulfitri, umat Islam berkumpul bersama keluarga sambil menikmati beragam hidangan.

Di Indonesia perayaan Idulfitri atau Lebaran identik dengan budaya pulang kampung, berkumpul bersama keluarga mengenakan pakaian baru, makan ketupat dan berbagai kue tradisional seperti nastar, takbir keliling, atau bermain kembang api yang dilakukan oleh anak-anak di malam Lebaran.

Nuansa serupa tentu juga terdapat pada ragam perayaan Idulfitri di mancanegara. Meski memiliki nuansa yang serupa, berbagai negara tentu memiliki kekhasan tersendiri dalam menyambut dan merayakan Lebaran.

Bagaimana umat Islam dari negara lain memaknai perayaan Idulfitri? Berikut ini ulasan perayaan Idulfitri di beberapa negara di dunia.

Turki

Menurut *dailysabah.com*, perayaan Idulfitri di Turki dikenal dengan sebutan Ramadan Bayram atau Festival Ramadan yang bermakna merayakan kemenangan setelah berpuasa di bulan Ramadan. Berbelanja, mengenakan pakaian baru, dan berkumpul bersama keluarga menjadi tradisi lebaran di Turki yang tidak berbeda dengan negara Islam lainnya. Anak-anak biasanya mengumpulkan permen dari rumah yang mereka kunjungi.

Baklava adalah makanan khas Lebaran di Turki. Ini adalah hidangan pastri khas Turki berisi kacang seperti badam, kenari, dan *pistachio* yang ditumbuk kasar dengan pemanis sirup yang terbuat dari campuran gula, madu, kayu manis, dan kulit lemon. Sepintas baklava terlihat mirip dengan kue bolen asal Bandung tetapi dengan isian berbeda.



Tradisi Lebaran di Berbagai Negara

BERBAGAI NEGARA BERPENDUDUK MAYORITAS MUSLIM MEMILIKI KEKHASAN TERSENDIRI DALAM MENYAMBUT DAN MERAYAKAN LEBARAN.

Penulis: Ragil Romly

Saat Lebaran, anak-anak di Turki juga berkeliling mengunjungi rumah tetangga dan keluarga dekat dengan kantong khusus yang disediakan untuk mengumpulkan permen, makanan manis, dan uang koin pemberian dari orang yang lebih tua. Beberapa kalangan terbiasa tidak mengambil rute pulang yang sama dengan saat berangkat ketika mereka berkeliling mengunjungi tetangga.

Maroko

Makanan dan pakaian menjadi hal yang penting dalam perayaan Idulfitri di Maroko sebagaimana perayaan Lebaran di negara Islam lainnya. Berbagai pusat perbelanjaan di Maroko ramai oleh pengunjung yang membeli pakaian dan makanan untuk persiapan perayaan Idulfitri.

Seperti dikutip *Morocco World News*, hena menjadi atribut penampilan yang paling penting dan digemari kalangan perempuan Maroko. Di hari Idulfitri, perempuan Maroko baik tua maupun muda biasa membuat berbagai motif hiasan di telapak dan punggung tangan menggunakan hena.

Adapun laki-laki Maroko biasa mengenakan *gandoura* atau *djellaba* saat Idulfitri, yaitu jubah kaftan panjang khas

Maroko dengan sepatu sandal tradisional yang disebut *belgha* yang berbentuk seperti selop dengan tumit belakang terbuka.

Beberapa makanan khas Lebaran di Maroko di antaranya adalah kaab al ghazal, yaitu makanan pastri serupa pastel yang berisi almond tumbuk manis. Ghazal yang berarti rusa merujuk pada bentuk makanan itu yang serupa tanduk rusa yang mengulir seperti ujung pastel. Berbeda dengan pastel, kaab al ghazal dibuat dengan cara dipanggang dalam oven.

Lebanon

Mengunjungi makam keluarga saat Idulfitri menjadi salah satu tradisi umat Islam di Lebanon. Seperti dilansir *the961.com*, sebagaimana umat Islam di Indonesia, umat Islam di Lebanon juga mengunjungi makam keluarga untuk mendoakan sanak keluarga yang telah meninggal. Berbeda dengan kegiatan *tazkiyah* yang umumnya menjadi kegiatan yang dilakukan di penutup hari Idulfitri, kegiatan *tazkiyah* di Lebanon dilakukan di awal hari usai salat Id.

Tradisi memberi uang kepada anak-anak di Lebanon saat Idulfitri dikenal dengan istilah *eidiyah*. Makanan khas Lebaran di Lebanon adalah kaak el

eidatau, yaitu kue cincin khas Lebanon, dan maamoul yaitu kue dengan isi kacang *pistachio*, kenari, atau kurma yang ditaburi gula halus.

Beberapa makanan khas lain yang hadir dalam tradisi Lebaran di Lebanon di antaranya adalah reez a djeij atau nasi gurih khas Lebanon dengan suwiran ayam dan daging yang disajikan dengan kacang badam dan aneka rempah.

Selain berkumpul dan makan bersama keluarga, perayaan Idulfitri di Lebanon juga ditandai dengan berkeliling menikmati suasana Lebaran bersama umat Islam lainnya. **M**



Makanan, pakaian, berkumpul dengan keluarga menjadi hal penting dalam perayaan Lebaran di berbagai negara Islam.

Menilik Lebaran Ketupat

DALAM TRADISI MASYARAKAT JAWA, LEBARAN KETUPAT ADALAH SIMBOL KEBERSAMAAN. DIPERKENALKAN PERTAMA KALI OLEH SUNAN KALIJAGA.

Penulis: Qonita Rizka Marli



Secara umum, masyarakat Jawa mengenal dua kali Lebaran, yaitu Idulfitri dan Lebaran Ketupat. Idulfitri diperingati pada 1 Syawal, sedangkan Lebaran Ketupat diperingati pada 8 Syawal atau sepekan setelah Idulfitri.

Dalam tradisi masyarakat Jawa, Lebaran Ketupat adalah simbol kebersamaan dengan memasak ketupat dan mengantarkannya ke sanak saudara terdekat.

Beberapa sumber menyebutkan, tradisi ini diperkenalkan pertama kali ke masyarakat Jawa oleh salah satu wali Allah, yaitu Raden Mas Syahid atau dikenal dengan Sunan Kalijaga. Saat menyebarkan agama Islam di tanah Jawa, Sunan Kalijaga memperkenalkan tradisi kupat menjadi dua istilah. Pertama, ba'da Lebaran (setelah puasa), masyarakat melaksanakan salat Idulfitri dan melakukan silaturahmi. Kedua, ba'da Kupat (setelah Lebaran) atau 7 hari setelah Idul Fitri.

Saat ba'da Kupat, hampir setiap rumah di Jawa terlihat menganyam daun kelapa dalam bentuk ketupat yang akan dimasak kembali untuk dibagikan kepada kerabat terdekat. Sunan Kalijaga saat itu membawa ajaran puasa 6 hari di bulan Syawal yang diajarkan untuk umat Islam. Tradisi Lebaran Ketupat ini sudah turun-temurun sejak abad ke-15.

Tidak hanya masyarakat Jawa, belakangan Lebaran Ketupat sudah menyebar di seluruh pelosok Indonesia, bahkan Singapura dan Malaysia. Hal ini dipengaruhi oleh masyarakat Jawa yang pergi merantau ke sejumlah daerah, sehingga tradisi itu berkembang dan menjadi warisan unik masyarakat Indonesia yang tetap dipertahankan.

Berbagai macam sajian ketupat disajikan dalam menyambut tradisi ini. Cara merayakan Lebaran Ketupat ini juga bervariasi, tergantung dari tradisi masing-masing. Setiap daerah memiliki bentuk ketupat yang beragam dan disajikan dengan aneka sayur.

Di daerah Pantura, tradisi ini disebut dengan Lebaran Kecil (*bodo cilik*). Lebaran

ini dilakukan untuk merayakan selesainya puasa sunah tujuh hari setelah Idulfitri. Disebut Lebaran Ketupat karena ketupat dan lepet menjadi menu utama dalam tradisi ini.

Bagi masyarakat Lombok, Nusa Tenggara Barat, Lebaran Ketupat juga disebut dengan Lebaran Nine (Lebaran wanita). Sebutan ini untuk membedakan Lebaran yang diadakan setelah berpuasa pada bulan Ramadan yang disebut dengan Lebaran Mame (Lebaran pria).

Di Madura, Jawa Timur, Lebaran Ketupat disebut dengan Tellasan Ketupat. Momen ini merupakan puncak Lebaran saat Idulfitri, di mana warga Madura dapat menuntaskan silaturahmi keluarga yang belum usai saat Idulfitri. Adapun hidangan utamanya yaitu ketupat dengan berbagai bentuk masakan khas Madura.

Menurut filosofi Jawa, ketupat ini memiliki makna khusus. Dr. Fahrudin Faiz, seorang dosen Aqidah Filsafat Islam di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, mengatakan, Sunan Kalijaga menciptakan istilah ketupat atau dalam bahasa Jawa kupat.

"Ketupat ini memiliki makna khusus, ada kualitas individual, kualitas sosial, dan kualitas spiritual," kata Fahrudin.

Kupat adalah singkatan dari *ngaku lepat*, yang berarti mengakui kesalahan. Artinya, orang yang berhari raya adalah orang yang sadar memiliki banyak kesalahan, sehingga ada momen saling bermaafan dan bersilaturahmi.

Kupat juga bisa diartikan dengan *laku papat*, yang berarti empat perbuatan, baik lahir maupun batin. *Laku papat* berdasarkan lahir ialah takbir, zakat, salat Id, dan silaturahmi. Adapun berdasarkan batin, terdapat empat istilah yaitu lebaran, luberan, leburan, dan laburan.

"Lebaran itu artinya tuntasnya amal ibadah setelah melaksanakan puasa Ramadan. Jika sudah tuntas hubungan vertikal, saatnya hubungan sosial," ujar Fahrudin.

Luberan atau meluber atau melimpah, berarti ajakan berbagi untuk mengeluarkan zakat dan sedekah, berbagi kepada saudara-saudara

yang membutuhkan.

"Kemudian, leburan yaitu jangan lupa dosa-dosa sesama harus dilebur atau dituntaskan. Di sinilah saat saling memaafkan," katanya

Adapun puncaknya yaitu laburan, menjernihkan hati dengan simbol kesucian. Idulfitri itu adalah saat kembali fitri atau suci.

Ketupat bungkusnya janur atau daun kelapa yang masih muda. Janur itu singkatan dari *jatining nur* atau cahaya sejati. Keempat makna tadi akan bermakna jika dibungkus dengan cahaya sejati. Artinya, orientasinya adalah Tuhan Yang Maha Esa.

Bentuk ketupat juga persegi empat, kalau di bahasa Jawa ada filosofi *kiblat papat limo pancor*. Empat penjuru, yang kelima poros. Kita hidup berputar dan bergerak ke mana pun jangan lupa pada poros yang di tengah yaitu Allah SWT, makanya dibentuk persegi ibarat empat mata angin yang berada di tengahnya adalah Allah SWT.

Ketupat dianyam yang merupakan simbol kerekatan sosial yang harus saling mendukung untuk menyukseskan semua tadi. Jadi ada banyak kebaikan yang tidak bisa kita lakukan sendiri, butuh dukungan bantuan komitmen bersama. Maka harus dianyam bersama-sama. Jadi simbolisme ketupat ini diciptakan Sunan Kalijaga untuk menjelaskan makna Idulfitri yang identik dengan ketupat. **M**



Belakangan Lebaran Ketupat sudah menyebar di seluruh pelosok Indonesia, bahkan Singapura dan Malaysia.



Idulfitri atau Lebaran adalah hari raya yang sangat ditunggu-tunggu masyarakat Indonesia, khususnya umat Islam. Di momen Lebaran, ada satu tradisi yang dilakukan oleh hampir seluruh masyarakat Indonesia, yaitu berbagi uang Lebaran dengan uang baru, yaitu uang yang baru ditukarkan ke bank, sehingga keadaan uangnya masih terlihat baru dan bersih.

Tradisi ini sudah berlangsung sejak lama. Bukan hanya berlangsung di Indonesia, tetapi juga di negara lain dengan penduduk mayoritas muslim.

Zulfan Mahendra Gultom dalam “Fenomena Tukar Uang Baru Menjelang Hari Raya Perseptif Fiqh Muamalah” di *Adpertens: Jurnal Ekonomi dan Manajemen* Vol.1 No.1 (2024) menyebutkan perayaan Lebaran identik dengan sesuatu yang serba

baru, tak terkecuali uang baru. Tradisi berbagi uang kepada anak-anak yang dikenal dengan pembagian THR Lebaran sudah menjadi hal lumrah di setiap daerah. Sehingga menuntut para pemberi THR menyiapkan lembaran uang baru untuk dibagikan kepada saat hari raya. Biasanya para pemberi uang Lebaran atau THR mulai menukarkan uangnya di minggu kedua Ramadan.

Penukaran uang baru ini bisa dilakukan di situs resmi Bank Indonesia. Bank Indonesia menawarkan jasa tukar keliling di beberapa titik di Indonesia untuk memudahkan masyarakat mendapatkan uang baru tanpa harus ke bank. Masyarakat harus mendaftar melalui situs web pintar.bi.go.id untuk bisa memilih titik lokasi penukaran.

Pada saat penukaran uang rupiah ini, masyarakat dapat memilih jenis pecahan

yang diinginkan. Namun karena tingginya minat dalam penukaran uang, Bank Indonesia membatasi jumlah penukaran per orangnya. Bank Indonesia juga telah mengatur jumlah penukaran uang rupiah yang dapat dipesan melalui kas keliling sebagai berikut:

- 1** Penukaran uang rupiah logam dapat dilakukan dengan jumlah sebanyak 250 (dua ratus lima puluh) keping untuk setiap pecahan uang rupiah logam.
- 2** Penukaran uang rupiah kertas dilakukan dalam kelipatan setiap 100 (seratus) lembar untuk setiap pecahan uang rupiah kertas dengan jumlah uang rupiah kertas yang dapat dipesan mengikuti alokasi yang telah ditetapkan Bank Indonesia.

Selain Bank Indonesia, masyarakat



Berbagi Uang Baru Saat Lebaran

BERBAGAI UANG LEBARAN DENGAN UANG BARU MENJADI SALAH SATU TRADISI SAAT PERAYAAN LEBARAN DI INDONESIA.

Penulis: Isfanz Ainu Zillah

juga bisa menukarkan uangnya di bank-bank lainnya, seperti bank milik pemerintah ataupun swasta, tentunya dengan syarat dan ketentuan dari masing-masing instansi.

Uang yang diberikan saat perayaan Lebaran ini bermacam-macam jumlahnya. Biasanya mulai dari pecahan 5.000 hingga 100.000. Menurut seorang warga Petojo, Jakarta Pusat, Zulfa, jumlah pecahan uang yang diberikan kepada sanak saudara tergantung dari usianya. Anak berusia kurang dari 5 tahun biasanya diberikan Rp 30.000 dan yang lebih dewasa bisa mendapatkan Rp 50.000 sampai Rp 500.000. Menurut Zulfa, tujuan dari pemberian uang Lebaran ini tidak lain untuk menyenangkan hati para penerimanya dan memeriahkan tradisi serta budaya Idulfitri di Indonesia.

Tradisi membagikan uang Lebaran

ternyata bukan hanya dilakukan kepada keluarga terdekat, tetapi juga kepada tetangga yang masih berusia anak-anak. Hal ini berdasarkan pengamatan pada hari raya Idulfitri setiap tahunnya di Jalan Mutiara, Cipadu, Larangan, Kota Tangerang, Banten. Mereka rela membagikan sedikit rezekinya demi memeriahkan Lebaran.

Kuatnya budaya berbagi uang baru kepada orang-orang sekitar menjadikan Idulfitri momen yang ditunggu selepas puasa Ramadan. Di hari yang fitri tersebut, selain mendapatkan uang baru, kita dapat berkumpul kembali dengan keluarga yang jauh, menjalin silaturahmi antartetangga, dan menyatukan kembali hubungan antarmanusia. Tradisi pembagian uang Lebaran ini menjadi salah satu cara menyatukan hubungan yang baik antarsesama. **M**



Berbagi uang Lebaran juga menjadi tradisi di negara berpenduduk mayoritas muslim lainnya.



Antara Dakwah, Cinta, dan Keluarga

FILM INI MENGISAHKAN PERAN HAMKA DI MASA PERGERAKAN NASIONAL, CARANYA BERDAKWAH, DAN LAHIRNYA DUA NOVELNYA YANG TERKENAL.



Judul:
Buya Hamka Vol. 1

Sutradara:
Fajar Bustomi

Produser:
Frederica, Chand Parwez Servia

Skenario:
Alim Sudio, Cassandra Massardi

Pemain:
Vino G. Bastian,
Laudya Cynthia Bella

Produksi:
Falcon Pictures, Starvision,
Majelis Ulama Indonesia

Waktu rilis:
April 2023

Haji Abdul Karim Malik Amrullah, yang biasa dipanggil dengan sebutan Buya Hamka, adalah ulama Minang yang punya banyak profesi. Dia bukan hanya pendakwah, tetapi ia juga pendidik, sastrawan, dan jurnalis. Perjalanan hidupnya yang begitu panjang dan penuh lika-liku ini membuat Falcon Pictures dan Starvision memutuskan untuk membuat film Buya Hamka dalam tiga volume. *Buya Hamka Vol. 1* telah dirilis pada 2023. Secara keseluruhan, film yang digarap oleh sutradara Fajar Bustomi ini dibintangi Vino G. Bastian (sebagai Hamka), Laudya Chintya Bella (Sitti Raham, istri Hamka), Donny Damara (Haji Rasul, ayah Hamka), dan Desy Ratnasari (Safiyah, ibu Hamka).

Kisah Hamka, yang lahir pada 17 Februari 1908 di Nagari Sungai Batang, Kabupaten Agam, Sumatra Barat dan wafat pada 19 Juli 1981 di Jakarta, tidak disampaikan secara kronologis dalam tiga volume film. Film volume 1 langsung mengisahkan Hamka yang telah dewasa dan berkeluarga serta perannya dalam Muhammadiyah. Ini sepertinya dimaksudkan agar penonton mengenal terlebih dahulu peran-peran penting Hamka di era pergerakan nasional Indonesia. Bagian ini juga penting karena mengisahkan awal terbitnya buku roman Hamka yang paling banyak dikenal, *Di Bawah Lindungan Ka'bah* dan *Tenggelamnya Kapal Van Der Wijck*.

Film yang rilis pada April 2023 ini mengisahkan perjuangan Malik, panggilan akrab Hamka sejak kecil, untuk menyampaikan dakwahnya dalam berbagai cara. Bagian awal film

menceritakan kehidupan Malik dan keluarganya saat menjadi pengurus Muhammadiyah cabang Makassar. Ia digambarkan berhasil membawa kesuksesan dengan berdirinya sekolah-sekolah baru sehingga dihormati masyarakat Makassar.

Saat Muhammadiyah Makassar dianggap telah mandiri, Malik sekeluarga kembali ke Sumatra. Keluarga tinggal di Padang Panjang, sementara ia memimpin majalah *Pedoman Masyarakat*, yang berkantor pusat di Medan. Pada periode inilah dia mulai bersinggungan dengan tokoh-tokoh pergerakan Indonesia. Lewat *Pedoman Masyarakat*, Malik menulis tentang konsep-konsep kebangsaan yang disampaikan para tokoh pergerakan, seperti Bung Karno, Bung Hatta, dan Sutan Syahrir. Ia juga melontarkan kritik tentang pengasingan Hatta dan Syahrir ke Boven Digul. Akibatnya, kantor *Pedoman Masyarakat* sempat didatangi dan digelegah oleh tentara pemerintah Hindia Belanda karena dianggap melakukan provokasi.

Lewat majalah yang diasuhnya itu pula, Malik mulai menggunakan nama pena Hamka. Ia mulai menulis *Di Bawah Lindungan Ka'bah* dan *Tenggelamnya Kapal Van Der Wijck* sebagai cerita

bersambung. Selain respons pembaca yang positif, Hamka juga mendapat cercaan karena menulis cerita roman dan bahkan dijuluki “kiai cabul”. Semua kegelisahannya itu ia sampaikan kepada sang istri, Sitti Raham.

Film pertama ini juga menonjolkan peran Sitti Raham. Ia selalu menghibur Hamka dalam kegelisahannya dan juga menjadi inspirasi bagi Hamka untuk membuat karakter perempuan yang lembut dan romantis dalam buku-bukunya. Karena saran istrinya itu pula, Hamka memperbaiki hubungannya dengan Haji Rasul, ayahnya yang lama tidak ia kunjungi. Sitti pula yang menenangkan Hamka dan berdiri paling depan saat Hamka dihujat karena bekerja sama dengan Jepang dan bahkan sampai diturunkan dari posisi Ketua Muhammadiyah Sumatra Timur.

Tiga periode kehidupan Hamka yang diangkat dalam film ini—kiprahnya di Makassar, perannya dalam *Pedoman Masyarakat*, serta kejatuhannya di masa pendudukan Jepang—terasa begitu padat meskipun hanya memanfaatkan *setting* awal 1930-an hingga menjelang proklamasi kemerdekaan. Ini membuat beberapa adegan terasa melompat dan terburu-buru, tetapi di beberapa adegan lainnya dibuat melambat.

Sepertinya Fajar Bustomi dan tim produksi juga ingin memberikan efek-efek dramatis dalam kisah kehidupan Hamka, bukan sekadar ambisi dan pencapaian-pencapaian Hamka. Beberapa adegan dramatis dengan sisipan dakwah yang sangat berpotensi untuk diingat para penonton antara lain adalah ketika Hamka menolak berpoligami. Adegan mengharukan lainnya muncul saat Hamka kehilangan anaknya, ia kehilangan pekerjaan, dan terpaksa menjual buku-bukunya demi memberikan nafkah kepada keluarganya.

Di sisi lain, adegan yang melompat-lompat membuat karakterisasi para tokoh tidak tampil secara utuh, hanya sepotong-sepotong. Film pertama ini memang menampilkan beberapa peran Hamka tetapi konfliknya terasa terpecah-pecah. Kekurangan ini terobati ketika di akhir film ditampilkan cuplikan film volume kedua dan ketiga yang tampak menarik dan lebih dramatis sehingga celah-celah yang belum terisi di volume 1 akan terpenuhi di dua film berikutnya.

Secara keseluruhan, film ini berhasil mengangkat suasana Indonesia masa pergerakan, termasuk situasi politik dan nuansa keagamaannya. Kedua pemeran utama, Vino G Bastian dan Laudya Cynthia Bella, cukup berhasil membawakan sosok pasangan yang saling mencintai tapi tidak berlebihan. Ini bukan hal yang mudah. Vino harus belajar mengucapkan dialog dalam bahasa Arab dengan fasih. Bella pun dituntut untuk menggunakan bahasa Minang. *Chemistry* keduanya tampak kuat, meskipun hanya lewat dialog, ekspresi, dan tatapan mata.

Film ini mendapat dukungan langsung dari Majelis Ulama Indonesia dan Muhammadiyah. Film ini cukup mampu menyampaikan pesan dakwah bahwa perjuangan yang tulus kepada bangsa dan negara dapat dilakukan lewat berbagai cara tanpa kehilangan nilai-nilai Islam. **M**





Di berbagai daerah Indonesia, kedai kopi adalah bagian dari kehidupan komunitas. Kopi memang tidak berasal dari Indonesia. Ia dibawa oleh para penjajah Belanda untuk ditanam di tanah Hindia Belanda yang subur. Akan tetapi, budaya minum kopi itu melekat dalam kehidupan masyarakat Nusantara sehingga bisnis yang berhubungan dengan kopi pun tidak akan pernah mati.

Budaya kedai kopi tradisional inilah yang diangkat dalam buku *Kedai Kopi di Nusantara* yang disusun oleh Yuswohady dan kawan-kawan. Buku ini membahas kedai kopi bukan semata sebagai lahan bisnis yang menguntungkan, melainkan juga sebagai tradisi, warisan budaya, dan bagian dari sejarah bangsa. Buku ini tidak membahas budaya minum kopi ala kaum milenial yang identik dengan “kopi kekinian” yang tersaji cepat dengan jenama modern, tetapi mengangkat kedai-kedai yang klasik

sekaligus hangat dan khas di berbagai daerah.

Setiap bab dalam buku ini menyajikan kisah kedai kopi yang unik dari kota-kota yang berbeda. Sebagian besar adalah kedai-kedai tua yang telah beroperasi sejak zaman penjajahan Belanda, seperti Kopi Apek, kedai kopi tertua di Medan, atau Kopi Tung Tau, kedai kopi Bangka yang menjadi saksi kejayaan tambang timah.

Beberapa kedai kopi yang didirikan di abad ke-21, seperti Kopi Tuku dan Kopikina di Jakarta, atau Blue Doors dan Armor di Bandung, mengadaptasinya secara modern. Mereka menyajikan kopi dengan gula aren, latte, cappuccino, atau moka. Ini ditambah dengan pilihan makanan pendamping, seperti roti dan pastry ala Eropa.

Meskipun demikian, kedai-kedai yang lebih modern ini tetap menggunakan jenis-jenis kopi Nusantara dengan segala kekhasannya. Barista siap memberikan rekomendasi, misalnya apakah Anda ingin kopi yang beraroma kuat atau yang lebih ringan.

Beberapa kedai modern bahkan menata ruangnya selayak kedai kopi kuno dengan ornamen-ornamen bergaya masa lalu, foto-foto tua, atau poster iklan dengan ejaan lama.

Salah satu kedai kopi yang berdiri di era modern tetapi memiliki nama yang legendaris adalah Kopi Oey. Kedai dirintis oleh Bondan Winarno, tokoh kuliner Indonesia, ini dibuka pertama kali pada 2009 di Jalan Sabang, Jakarta Pusat dan hingga kini telah memiliki puluhan cabang di seluruh Indonesia. Meskipun berdiri di masa kini, suasananya terkesan kuno, mulai dari penggunaan perabot yang bergaya oriental masa lalu, poster-poster klasik, hingga susunan menu yang menggunakan ejaan lama.

Perjalanan para jurnalis dalam menyusun buku ini tidak melulu ke kedai yang menjual ragam kopi Nusantara, tetapi juga kedai-kedai yang menyajikan kopinya dengan cara yang ikonik dan tidak ditemukan di wilayah lain. Kopi klotok, misalnya. Ini salah satu gaya pengolahan dan

Menelusuri Jejak Kopi Nusantara

MINUM KOPI SUDAH MENJADI BUDAYA MASYARAKAT INDONESIA. BERAGAM CARA PENGOLAHAN DAN PENYAJIAN KOPI DI BERBAGAI DAERAH.

penyajian kopi yang unik dan tradisional di Yogyakarta. Kopi klotok tidak diseduh seperti pada umumnya membuat kopi, tetapi direbus di atas tungku berbahan bakar arang. Proses ini membuat rebusan kopi mengeluarkan bunyi klotok-klotok saat mendidih. Warung Kopi Klotok di pinggiran Kota Yogyakarta juga menawarkan suasana pedesaan. Kedai ini berupa rumah joglo di tengah hamparan sawah di kaki gunung.

Kekuatan budaya lokal juga menjadi faktor penting yang membuat sebuah kedai kopi menarik. Desa Kemiren di Banyuwangi, Jawa Timur adalah desa wisata yang memanfaatkan sumber daya lokal sebagai daya tarik utama dan pemasukan daerah. Wilayah yang dihuni Suku Osing ini tidak hanya memiliki bahasanya sendiri atau bangunan rumah adat asli, tetapi juga surga pecinta kopi. Kopi yang diolah di Kedai Kopai Osing memiliki komposisi dan aroma khas karena faktor alam dan budaya mengolah kopi yang unik. Di sini kopi adalah wujud kebanggaan masyarakat lokal sekaligus perekat bagi

keberagaman budaya.

Dengan alasan yang sedikit berbeda, kerekatan ini hadir pula di Maluku dalam bentuk Rumah Kopi Sibu-Sibu. Kopi Sibu-Sibu adalah lambang perdamaian dan kekerabatan, bentuk kebangkitan masyarakat setelah tercabik-cabik oleh konflik sosial pada akhir 1990-an.

Setelah menjelajahi berbagai kedai kopi khas dari sisi barat Nusantara hingga ke timur, buku ini ditutup dengan kisah Excelso, pionir gerai kopi modern yang mulai hadir pada 1991 di Plaza Indonesia, Jakarta. Lahirnya Excelso mewakili hadirnya gelombang kedua kopi, ketika minum kopi tidak lagi sekadar menikmati seduhan praktis atau kopi instan, tetapi menjadi gaya hidup masyarakat perkotaan. Dalam perkembangannya, budaya minum kopi kemudian lebih dari sekadar kebiasaan menikmati secangkir kopi nikmat. Para pecinta kopi mulai memperhatikan asal kopi yang mereka minum, karakter unik setiap jenis kopi, kadar kafein, keasamannya, hingga proses pengolahan dan teknik penyajiannya. **M**



Judul:

Kedai Kopi di Nusantara: Otentisitas Kedai Kopi Indonesia Mendunia

Penyusun:

Yuswohady, Farid Fatahillah, Moelyono Soesilo, dkk.

Terbit:

2023

Tebal:

226 halaman

Penerbit:

Indonesia Coffee Summit dan Kopi Kita

HARI DIABETES NASIONAL 18 APRIL 2024

SETIAP TANGGAL 18 APRIL DIPERINGATI SEBAGAI HARI DIABETES NASIONAL. PERINGATAN INI DISERUKAN AGAR KITA TETAP WASPADA DAN BISA TERHINDAR DARI PENYAKIT DIABETES, TENTUNYA DENGAN MENERAPKAN POLA HIDUP SEHAT.

DIABETES MERUPAKAN PENYAKIT KRONIS YANG **DITANDAI DENGAN** TINGGINYA KADAR **GULA (GLUKOSA)** DARAH. BEBERAPA **FAKOR RISIKO** DIABETES ADALAH OBESITAS DAN KURANG AKTIVITAS FISIK. TENTUNYA DENGAN MENJAUHKAN DIRI DARI **FAKTOR RISIKO**, KITA BISA MENCEGAH DIABETES.



✕ @KemenkesRI

Terkadang kesulitan harus kamu rasakan terlebih dahulu sebelum kebahagiaan yang sempurna datang kepadamu.

RA Kartini





Talk show
KELUARGA SEHAT
#Tema baru setiap hari

KIRIM PERTANYAAN #SOBATSEHAT KE NOMOR WHATSAPP **0821 3636 2018**
ATAU MENTION KE AKUN INSTAGRAM / X **@RADIOKESEHATAN**

SENIN JUMAT

DISIARKAN LANGSUNG SETIAP **15.30-16.00** WIB

Yuk dengarkan secara digital di platform



Aplikasi Radio Kesehatan
radiokesehatan.kemkes.go.id



RRI Pro 3 - 88.8 FM
rri.co.id