



KEMENKES RI

EDISI 160
NOVEMBER 2023



9 772460 100002

MEDIAKOM

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



Gula
Mengintai
di Sekitar Kita



Kem Kementerian Kesehatan RI

03.12.2023

HARI DISABILITAS SEDUNIA

Saat ini, lebih dari 1,3 miliar orang mengalami disabilitas yang signifikan, yang mewakili 16% populasi global. Banyak penyandang disabilitas meninggal lebih awal, mempunyai risiko lebih tinggi terkena berbagai kondisi kesehatan, dan mengalami lebih banyak keterbatasan dalam aktivitas sehari-hari dibandingkan masyarakat lainnya.

Susunan Redaksi

PENANGGUNG JAWAB:

Kepala Biro Komunikasi dan Pelayanan Publik

PEMIMPIN REDAKSI:

Nani Indriana, SKM, MKM

DEWAN REDAKSI:

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

SEKRETARIAT DAN DISTRIBUSI:

Mety Setyowati, SKM
Sukaji, SM
Endang Tri Widiyastuti, A.Md



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

DESAIN Vita Susanto
FOTO Shutterstock

ETALASE

dr. Siti Nadia Tarmizi, M.Epid



Di Balik Godaan Si Manis

Salam sehat.

GERAI makanan cepat saji berkembang cepat di Indonesia. Dalam kurun waktu 2007 hingga 2021, pertumbuhannya mencapai 44,6 persen. Kecanggihan teknologi membuat konsumen semakin mudah untuk mengakses makanan dan minuman yang mengundang selera tersebut. Namun demikian, di balik tampilannya yang menarik dan rasanya yang membuat ketagihan, jajanan tersebut bisa mengancam kesehatan kita.

Kementerian Kesehatan telah menerbitkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 30 Tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam, dan Lemak Serta Pesan Kesehatan untuk Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji. Peraturan tersebut bertujuan agar masyarakat dapat mengetahui informasi nilai gizi yang terkandung di makanan dan minuman yang dituliskan pada label makanan. Sayangnya, hampir semua pangan siap saji belum mencantumkan nilai gizi dalam seporsi hidangan yang ditawarkan.

Di sisi lain, data International Diabetes Federation (IDF) menunjukkan bahwa Indonesia berada di peringkat kelima untuk kasus penderita diabetes, dengan jumlah penderita mencapai 19,5 juta dan diprediksi menjadi 28,6 juta pada tahun 2045. Meskipun bukan menjadi faktor risiko langsung, konsumsi gula yang berlebihan dapat menyebabkan

seseorang mengalami penyakit diabetes melitus (DM) tipe 2, yang jika tidak terkontrol dapat memicu penyakit lebih berat seperti, jantung, kanker, dan ginjal.

Melihat kondisi tersebut, redaksi *Mediakom* mengulas tentang apa saja dampak yang terjadi apabila kita mudah mengonsumsi makanan dan minuman manis. Redaksi menggali tentang implementasi Peraturan Menteri Kesehatan tersebut, apakah sudah cukup efektif untuk mencegah berbagai penyakit yang timbul akibat mengonsumsi makanan yang tinggi gula. Apa langkah Kementerian Kesehatan selanjutnya untuk menurunkan tingginya angka diabetes di Indonesia dan cara mengurangi gula. Semuanya dapat disimak pada rubrik Media Utama.

Berbagai aktivitas di lingkungan Kementerian Kesehatan yang terjadi sepanjang bulan November disuguhkan pada rubrik Peristiwa. Adapun berbagai informasi baru dari dunia dapat disimak di rubrik Kilas Internasional. Jangan lewatkan juga tulisan seputar kesehatan yang dikemas dengan lugas dan menarik pada rubrik Info Sehat. Butuh referensi untuk menonton pada akhir pekan? Anda bisa menyimak ulasan Referensi Film.

Selamat membaca.
Redaksi Mediakom



Scan barcode berikut ini untuk membaca artikel menarik lainnya.

Website
mediakom.kemkes.go.id

daftar isi

NOVEMBER 2023

ETALASE

Di Balik Godaan Si Manis

ISI PIRINGKU

POJOK INFO

Tidak pernah ada pungutan untuk bantuan biaya fellowship dokter spesialis

INFO SEHAT

10-17

- Makanan Beku yang Sehat
- Kekhasan Serangan Jantung Wanita
- Saat Menopause Datang Lebih Dini

3

MEDIA UTAMA

- Saatnya Mengatur Si Manis
- Menapis Penyakit Sedari Awal
- Ancaman di Balik Sensasi Manis
- Ketika Stres Bikin Ketagihan yang Manis

6

9

AKU TAHU

Mengenal Pahlawan Kesehatan Nasional

PERISTIWA

GALERI FOTO

- Healthies Run 2023
- Indonesia Kirim Bantuan untuk Palestina

18-30

KILAS INTERNASIONAL 44

- WHO Luncurkan Kursus Tuberkulosis Anak
- Dunia Berupaya Mengeliminasi Kanker Serviks

32

SERBA-SERBI 48-53

REFERENSI FILM

54

Kehilangan demi Kehilangan

RESENSI BUKU

56

Suatu Ketika di Singkawang



6



KREASI BUBUR NE DARI SAGU

Sagu dapat dikembangkan sebagai salah satu sumber pangan alternatif. Memiliki manfaat yang baik untuk kesehatan sebagai pengganti nasi.

10



MAKANAN BEKU YANG SEHAT

Makanan beku yang aman dan sehat dapat dikonsumsi dan lebih praktis sebagai stok bahan makanan. Bagaimana memeriksa keamanannya?

daftar isi

NOVEMBER 2023



18



SAATNYA MENGATUR SI MANIS

Kementerian Kesehatan mengeluarkan sejumlah aturan untuk mengendalikan konsumsi gula berlebih di masyarakat. Aturan untuk gerai makan siap saji juga sedang disiapkan.



44

WHO LUNCURKAN KURSUS TUBERKULOSIS ANAK

Sekitar 1,25 juta anak-anak dan remaja muda terjangkit TBC pada 2022. WHO meluncurkan kursus daring tentang pengelolaan tuberkulosis pada anak-anak dan remaja.



56

SUATU KETIKA DI SINGKAWANG

Pengarang Awi Chin mengangkat masalah kawin kontrak di Singkawang dalam novel *Debur Ombak Memanggilmu Kembali*. Diiringi lagu-lagu lawas Teresa Teng.





Kreasi Bubur Ne dari Sagu

SAGU DAPAT DIKEMBANGKAN SEBAGAI SALAH SATU SUMBER PANGAN ALTERNATIF. MEMILIKI MANFAAT YANG BAIK UNTUK KESEHATAN SEBAGAI PENGGANTI NASI.

Sagu menjadi makanan pokok yang populer di Indonesia, terutama di Maluku dan Papua. Namun sagu juga bisa menjadi makanan alternatif sebagai pengganti nasi.

Yanita Selly Meristika, S.Kom (Dinas Pangan), dalam artikel “Optimalisasi Sagu Untuk Kemandirian Pangan” yang diunggah di Sumbaprovo.go.id pada 2013 menyebutkan pada zaman dahulu sebagian masyarakat Indonesia Timur seperti Maluku dan Papua menjadikan sagu sebagai makanan pokoknya.

Selanjutnya, di daerah Riau banyak dikenal beberapa jenis makanan berbahan dasar sagu seperti mi sagu, bubur, kepurun, gobak, sagu rendang, sagu lemak atau lempeng sagu, dan sebagainya.

Dalam artikel “Aneka Lempeng Sagu Lingga” di warisanbudaya.kemdikbud.go.id pada 2021, disebutkan pada masa Sultan Mahmud Riayat Syah (1761-1812) sagu menjadi komoditas pertanian yang menguntungkan di Lingga.

Tak hanya itu, sagu bahkan dimanfaatkan sebagai alat untuk mempererat hubungan diplomasi antara Sultan Mahmud Riayat Syah dan Gubernur Jenderal Hindia Belanda P.G. Overstraten di Batavia, dengan mengirimkan sebanyak 800 kantong sagu sebagai hadiah.

Lalu, adakah manfaat mengonsumsi sagu sebagai alternatif pengganti nasi? Berikut penjelasannya.

Manfaat Sagu Sebagai Pengganti Nasi

Dalam artikel “Manfaat Sagu, Mulai dari Makanan Pokok hingga Industri Tekstil” di ners.unair.ac.id pada 2021, disebutkan sagu diperoleh dari

pengolahan batang pohon jenis palem tropis atau *Metroxylon sagu*. Sagu juga memiliki manfaat yang baik untuk kesehatan sebagai pengganti nasi.



Sagu yang berasal dari pohon sagu memiliki sumber karbohidrat yang kaya akan serat dan rendah kalori. Sagu juga memiliki kandungan protein, vitamin, dan mineral, meski jumlahnya tidak banyak. Sagu yang kaya akan serat dapat membantu pencernaan yang membuat Anda lebih kenyang.

Mengonsumsi sagu sebagai alternatif pengganti nasi juga memiliki manfaat lain. Yanita Selly Meristika, S.Kom (Dinas Pangan) dalam artikel “Optimalisasi Sagu untuk Kemandirian Pangan” di sumbarprov.go.id pada 2013 mengatakan sagu memiliki manfaat yang baik bagi tubuh, di antaranya tidak cepat meningkatkan kadar glukosa dalam darah sehingga cukup aman dikonsumsi oleh penderita diabetes mellitus, meningkatkan

kekebalan tubuh, mengurangi risiko terjadinya kanker usus, mengurangi risiko terjadinya kanker paru-paru, mengurangi kegemukan, dan mempermudah buang air besar.

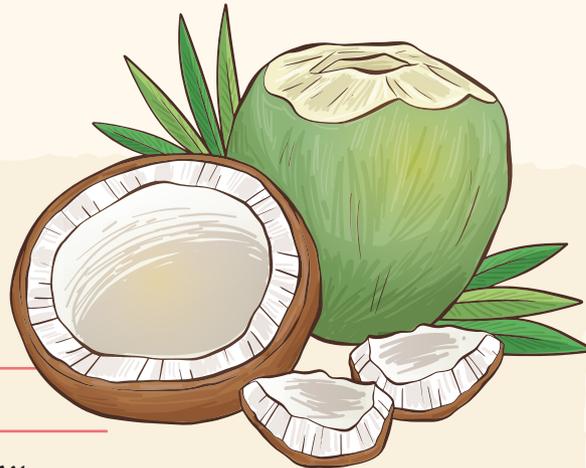
Sagu juga sering dikonsumsi oleh orang yang sedang diet karena dapat memberikan efek mengenyangkan, tetapi tidak menyebabkan gemuk.

Cara Memasak Sagu

Kepala Badan Ketahanan Pangan dan Penyuluhan (BKPP) Kalimantan Timur H. Fuad Asadin dalam artikel “Sagu Bisa Menjadi Bahan Pangan Alternatif” di disbun.kaltimprov.go.id pada 2013 menyebutkan sagu dapat dikembangkan sebagai salah satu sumber pangan alternatif sekaligus lumbung pangan hidup karena bentuk pohon ini dapat bertahan lama.

Sagu dapat dimasak dengan cara dikukus, direbus, digoreng atau dibakar. Selain sebagai makanan utama, sagu juga bisa dijadikan bahan untuk membuat aneka panganan lezat. Tepung sagu, misalnya, bisa diolah menjadi kue bola-bola, mi, sohun, pempek, bubur, pasta, papeda, cilung, cireng, atau panekuk dan masih banyak lagi makanan tradisional lainnya. Sagu juga telah menjadi bahan baku industri makanan, misalnya diolah menjadi biskuit, mi, roti, dan kerupuk.

Berikut ini pengolahan sagu menjadi makanan lezat yang bisa Anda coba di rumah. Regina Berliani dalam artikel “Bubur Ne” di budaya-indonesia.org pada 2018 mencantumkan resep bubur tradisional khas Maluku yang sering dijumpai kala berbuka puasa. Anda juga bisa mencobanya untuk alternatif menu pengganti nasi.



BAHAN:

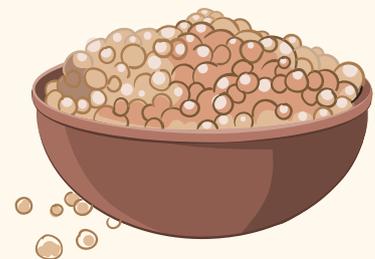
- 100 GRAM SAGU LEMPENGAN
 - 1 LITER AIR
 - 100 GRAM GULA PASIR
 - 100 GRAM GULA MERAH, SISIR HALUS
 - 2 LEMBAR DAUN PANDAN, SIMPULKAN
 - 100 GRAM KENARI
 - 100 GRAM UBI MERAH
- SAUS:
- 250 ML SANTAN DARI 1 BUTIR KELAPA, KUPAS DAN PARUT
 - 2 LEMBAR DAUN PANDAN
 - 1 SDT GARAM



CARA MEMBUAT:

1. KENARI, KUPAS, CINCANG KASAR UNTUK TABURAN.
2. UBI MERAH, POTONG DADU 1/2 X 1/2 CM.
3. RENDAM SAGU DALAM 500 ML AIR SELAMA 1 JAM HINGGA MENGEMBANG.
4. TIRISKAN DAN BUANG AIRNYA.
5. MASAK 1 LITER AIR BERSAMA GULA PASIR, GULA MERAH, DAN DAUN PANDAN HINGGA GULA LARUT.
6. ANGKAT LALU SARING.
7. DIDIHKAN KEMBALI AIR GULA, MASUKKAN UBI MERAH DAN SAGU YANG TELAH LUNAK.
8. MASAK SAMBIL TERUS DIADUK HINGGA MATANG DAN KENTAL.
9. SAUS: DIDIHKAN SEMUA BAHAN SAMBIL TERUS DIADUK HINGGA SANTAN KENTAL.
10. ANGKAT, SISIHKAN. SAJIKAN SELAGI HANGAT.

Masih menurut artikel “Optimalisasi Sagu untuk Kemandirian Pangan” di sumbarprov.go.id pada 2013, tepung sago juga dapat dimanfaatkan sebagai bahan utama maupun sebagai bahan tambahan dalam berbagai jenis industri seperti industri pangan, pakan ternak, kertas, perekat, kosmetika, kimia, dan energi. **M**



**SAGU SERING
DIKONSUMSI OLEH
ORANG YANG
SEDANG DIET
KARENA DAPAT
MEMBERIKAN EFEK
MENGENYANGKAN,
TETAPI TIDAK
MENYEBABKAN
GEMUK.**

Tidak pernah ada pungutan untuk bantuan biaya fellowship dokter spesialis

#Healthies, lagi-lagi beredar surat palsu yang mengatasnamakan akun **@Kemenkes_ri**

Kali ini surat mengenai sosialisasi rekrutmen bantuan biaya *fellowship* dokter spesialis tahun 2023 yang ditandatangani Direktur Penyedia Tenaga Kesehatan.

Dipastikan surat itu palsu. Informasi didalamnya tidak benar atau hoax. Faktanya, tidak ada pungutan atau biaya apapun dalam proses pendaftaran fellowship dokter spesialis. Seluruh biaya pelaksanaan sepenuhnya ditanggung APBN Kemenkes.

Yuk, saring sebelum sharing



Makanan Beku yang Sehat

MAKANAN BEKU YANG AMAN DAN SEHAT DAPAT DIKONSUMSI DAN LEBIH PRAKTIS SEBAGAI STOK BAHAN MAKANAN. BAGAIMANA MEMERIKSA KEAMANANNYA?

Banyak orang yang beranggapan bahwa makanan beku (*frozen food*) tidak aman untuk dikonsumsi dan berbahaya bagi kesehatan. Faktanya, proses pembekuan makanan merupakan salah satu cara untuk membuat nutrisi dari makanan tersebut tetap terjaga. Menurut Organisasi Pangan dan Pertanian Perserikatan Bangsa-Bangsa (FAO), pembekuan adalah salah satu proses yang paling banyak digunakan untuk konservasi makanan.

Proses pembekuan ini didasarkan pada penghilangan panas dari makanan yang akan diawetkan dengan menjaga suhu yang cukup rendah pada titik yang dapat menghambat atau mengurangi tindakan destruktif mikroorganisme, oksigen, dan enzim. Namun, makanan beku tetap memiliki batas waktu simpan.

Menurut *Frozen Food Science and Technology* (2008) karya Judith A. Evans, terdapat beberapa jenis makanan beku yang aman dan sehat untuk dikonsumsi sebagai berikut.

1 Sayuran

Sayuran beku umumnya tanpa tambahan pengawet. Sayuran beku masih memiliki kandungan nutrisi seperti vitamin, mineral, dan serat. Nutrisi paling penting untuk kesehatan manusia yang ditemukan dalam sayur-



sayuran beku antara lain adalah vitamin A, C, dan K serta folat yang larut dan serat makanan tidak larut seperti asam lemak tak jenuh, kalium, dan magnesium. Selain nutrisi yang penting untuk kehidupan, sayur-sayuran dan buah-buahan menyediakan sejumlah senyawa lain yang apabila dikonsumsi dapat menjamin kesehatan konsumen dalam jangka panjang, sesuai penjelasan *Plants: Diet and Health* (2003) yang disunting Gail Goldberg.

Secara keseluruhan, sayuran beku dapat menjadi pilihan yang sehat untuk memenuhi gizi Anda karena memiliki manfaat kesehatan yang sama seperti sayuran segar yang dikonsumsi sesuai porsi. Hasil penelitian Linson dkk.



dalam *Journal of Food Composition and Analysis* tahun 2017 menunjukkan bahwa perbandingan antara nutrisi dalam sayuran kategori segar, beku, dan “segar-disimpan” tidak ada perbedaan yang signifikan. Dalam kasus perbedaan yang signifikan, produk beku lebih baik dibandingkan dengan produk “segar-disimpan”.

Temuan tersebut tidak mendukung pendapat umum konsumen bahwa makanan segar memiliki nilai gizi yang jauh lebih besar daripada makanan beku. Namun, konsumen perlu memeriksa label bahan dan memilih sayuran beku yang bebas dari zat tambahan seperti gula atau garam. Selain itu, sayuran beku juga dapat ditambahkan campuran

bumbu penambah rasa yang mampu meningkatkan jumlah natrium, lemak, atau kalori di dalamnya.

2 Buah-buahan

Buah-buahan beku yang aman dikonsumsi adalah buah-buahan yang dibekukan segera setelah dipetik. Buku *Handbook of Fruits and Fruit Processing* (2012) yang disunting Nirmal K. Sinha dkk. menerangkan bahwa buah-buahan beku yang disimpan dengan baik dapat bertahan selama beberapa bulan hingga satu tahun, tergantung pada jenis buah-buahan tersebut. Umumnya, terdapat perbedaan yang tidak signifikan dalam hal kandungan mineral antara buah-buahan dan sayuran segar atau

beku. Namun, untuk beberapa buah tertentu terjadi perubahan profil serat yang signifikan, misalnya, kadar selulosa, hemiselulosa, dan lignin yang menurun sebesar 50 persen pada satu varietas mangga dengan penyimpanan beku selama 12 bulan.

3 Ikan

Ikan yang dibekukan memang masih dapat menjadi pilihan makanan beku sehat. Selain tahan lama, ikan yang dibekukan juga kaya akan nutrisi seperti protein, vitamin D, zat besi, seng, magnesium, dan selenium. Umumnya ikan dibekukan dengan cepat dan disimpan pada suhu minus 18 derajat Celcius atau lebih rendah sesuai



Makanan beku merupakan makanan yang mudah digunakan dan praktis bagi orang dengan keahlian minimal dalam memasak atau memiliki keterbatasan alat masak di dapur.

dengan informasi yang terdapat Judith A. Evans.

Cara mencairkan ikan beku yang paling aman tanpa menghilangkan nutrisinya adalah dengan menaruh ikan di kulkas bagian bawah dan dibiarkan semalaman. Banyak orang yang sering menggunakan air panas untuk mencairkan ikan beku, padahal cara tersebut membuat nutrisi yang terkandung di dalam daging ikan menjadi hilang dan juga dapat mengubah tekstur dan rasa dari ikan tersebut, sebagaimana dipaparkan Gimmel dkk. dalam *Journals of MDPI* pada 2022.

4 Daging

Daging beku juga masih menjadi pilihan utama makanan beku yang sehat. Daging yang dibekukan dapat dianggap sehat jika diproses dan disimpan dengan benar. Berdasarkan Pasal 127 Peraturan Pemerintah Nomor 39 Tahun 2021, daging beku yang diimpor ke Indonesia telah melalui pengecekan terhadap kualitas dan bersertifikasi halal sehingga dipastikan sehat dan halal. Pakar gizi juga menyatakan bahwa

mengonsumsi daging segar dan daging beku sama baiknya asalkan produsen mencantumkan tanggal produksi untuk memberikan kepastian bahwa produk daging beku masih baru.

Namun, ada juga pendapat yang menyatakan bahwa makanan beku, termasuk daging beku, mengandung lemak trans yang dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan berkontribusi pada penyumbatan arteri. Daging beku tidak secara intrinsik mengandung lemak trans karena biasanya lemak trans dihasilkan melalui proses hidrogenasi parsial minyak nabati dan dapat ditemukan dalam makanan olahan.

Dalam konteks daging beku, kandungan lemak trans mungkin tergantung pada jenis daging dan proses pengolahannya. Penelitian oleh Hatta Mardhika dkk., yang dipublikasikan di *Jurnal Teknologi Pangan* pada 2020, menunjukkan bahwa proses *thawing* (pencairan kembali bahan yang telah beku) dapat mempengaruhi kadar lemak steak ayam.

Umumnya daging yang masih berwarna merah cerah merupakan daging yang masih aman untuk dikonsumsi. Hal yang harus diperhatikan adalah kemasan masih tertutup rapat saat kita membeli daging beku tersebut. Dalam menyimpan daging beku di *freezer*, perlu diperhatikan suhu penyimpanan yang tepat, cara membungkus, dan tidak membekukan daging setelah dicairkan lagi. Daging beku dapat disimpan dalam *freezer* dengan suhu minus 18 derajat Celcius. Meskipun demikian, menurut Departemen Pertanian Amerika Serikat, makanan beku aman dikonsumsi tanpa batas waktu, meskipun kualitasnya akan menurun dari waktu ke waktu.

Makanan beku merupakan makanan yang mudah digunakan dan praktis bagi orang dengan keahlian minimal dalam memasak atau memiliki keterbatasan alat masak di dapur. Oleh karena itu, makanan beku memberi Anda kesempatan untuk menikmati hidangan lezat dengan sedikit tenaga dan waktu dengan beberapa pertimbangan terlebih dahulu. **M**

Kekhasan Serangan Jantung Wanita

PENYAKIT JANTUNG KORONER MERUPAKAN PENYEBAB UTAMA KEMATIAN PADA WANITA. ADA GEJALA YANG BERBEDA ANTARA PRIA DAN WANITA.

Banyak yang belum sadar bahwa penyakit jantung koroner merupakan penyebab utama kematian pada wanita. Mirisnya, risiko penyakit jantung pada ini wanita meningkat drastis setelah menopause. Lantas, bagaimana cara mencegahnya?

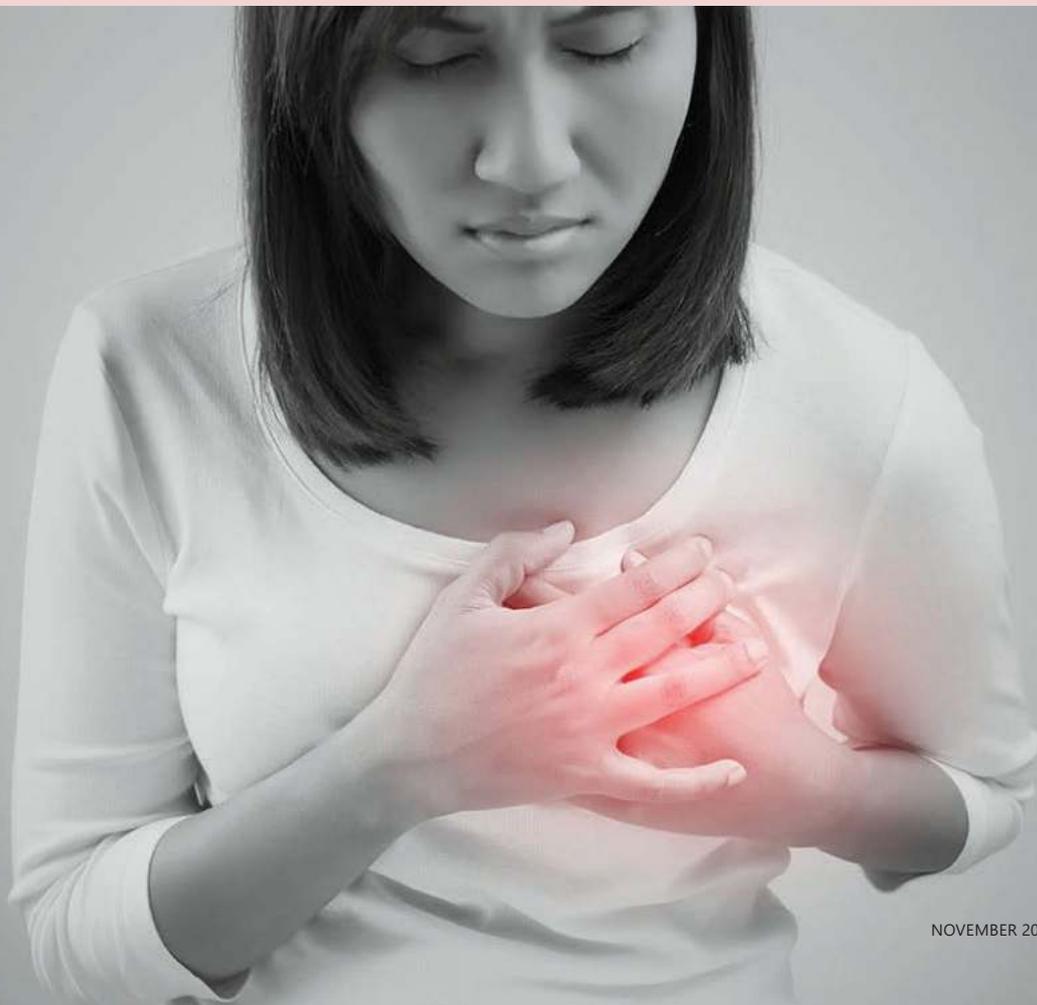
National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI), lembaga di bawah Departemen Kesehatan Amerika Serikat, memperkirakan 80 persen wanita berusia

40 hingga 60 tahun memiliki lebih dari satu faktor risiko penyakit jantung koroner. Hal ini mayoritas dipengaruhi hormon di tubuh perempuan.

Pengaruh Hormon Estrogen

Hormon reproduksi pada wanita, estrogen, yang terus diproduksi tubuh sebelum menopause ternyata mampu melindungi dari penyakit jantung. National Institutes of Health (NIH), badan riset kesehatan pemerintah Amerika

Serikat, menyebutkan, fenomena ini terjadi berkat hormon estrogen yang mampu menjaga arteri atau pembuluh darah tetap fleksibel. Hormon estrogen juga mampu memberikan efek menguntungkan dalam mengontrol kadar lemak dalam darah atau lipid darah. Tapi, sayangnya, setelah masuk masa menopause, wanita berhenti menstruasi, yang artinya hormon reproduksi seperti estrogen berhenti diproduksi tubuh.



Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit Amerika (CDC) juga menyebutkan, perempuan yang mengalami menopause dini atau tindakan medis seperti histerektomi atau pengangkatan rahim ternyata lebih berpeluang terkena penyakit jantung di usia yang sama pada wanita yang belum mengalami menopause. Risiko sakit jantung ini sayangnya tidak dibarengi kesadaran wanita terhadap penyakit yang mengancam nyawa ini. Ini sesuai dengan data CDC pada 2023 yang menyebutkan hanya sekitar setengah atau 56 persen wanita Amerika yang menyadari bahwa penyakit jantung adalah pembunuh nomor satu mereka.

Sementara itu, menurut Riset Kesehatan Dasar 2018, prevalensi penyakit jantung berdasarkan diagnosis dokter di Indonesia sebesar 1,5 persen dengan peringkat prevalensi tertinggi di Provinsi Kalimantan Utara, Yogyakarta, dan Gorontalo. Riset itu juga menunjukkan bahwa dari seluruh kematian akibat penyakit tidak menular di Indonesia, 45 persen di antaranya disebabkan penyakit jantung dan pembuluh darah, yaitu 17,7 juta dari 39,5 juta kematian.

Beda dari Pria

Kantor Kesehatan Perempuan (OASH) menyebutkan, kondisi wanita lebih buruk dibandingkan pria setelah serangan jantung. Ini karena wanita berusia antara 45 dan 65 tahun yang mengalami serangan jantung lebih mungkin meninggal dalam waktu satu tahun setelah serangan dibandingkan pria pada usia yang sama. Namun, serangan jantung lebih jarang terjadi pada wanita muda dibandingkan pria muda. Kondisi ini dipengaruhi hormon dan menopause yang terjadi pada tubuh wanita.

Selain itu, wanita berusia lebih dari 65 tahun lebih berisiko meninggal dalam beberapa minggu setelah serangan jantung dibandingkan pria pada usia yang sama. Wanita biasanya mengalami serangan jantung 10 tahun lebih lambat dibanding pria. Usia rerata serangan



jantung pertama pria adalah 64 tahun, sedangkan wanita 72 tahun.

Gejala pada Wanita

Berbeda dengan penyakit jantung yang dialami pria, berikut ini gejala penyakit jantung berdasarkan keterangan National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI).

1 Aktivitas Perempuan

Pada pria, gejala sakit jantung cenderung memburuk saat beraktivitas fisik dan bakal hilang setelah istirahat. Tapi, pada wanita sakitnya sering terjadi saat aktivitas rutin sehari-hari, seperti berbelanja atau memasak, dibandingkan saat berolahraga.

2 Lokasi Nyeri

Gejala nyeri berbeda-beda pada setiap orang. Wanita yang menderita angina atau serangan jantung sering menggambarkannya dengan nyeri dada mereka seperti tertekan, diremas, atau sesak. Wanita juga mungkin mengalami nyeri di dada, leher, dan tenggorokan.

3 Stres

Kesehatan mental terganggu atau secara psikologis tidak stabil cenderung bisa memicu sakit jantung wanita dibandingkan pria.

Gejala lain penyakit jantung yang terjadi pada wanita antara lain mual, muntah, sesak napas, sakit perut, sulit tidur, kelelahan, dan kurang energi. **M**



National Heart, Lung, and Blood Institute memperkirakan 80 persen wanita berusia 40 hingga 60 tahun memiliki lebih dari satu faktor risiko penyakit jantung koroner.



MENGURANGI RISIKO SAKIT JANTUNG



MENCEGAH lebih baik daripada mengobati dan daripada menunggu tua, ketika kondisi tubuh sudah menurun drastis. Pencegahan sebaiknya dilakukan sedini mungkin. CDC merekomendasikan sejumlah langkah pencegahan.

1 Periksa Tekanan Darah
Tekanan darah yang tidak terkontrol atau hipertensi dapat menyebabkan penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, dan demensia. Hipertensi tidak menunjukkan gejala, jadi wajib rutin memeriksa tekanan darah.

2 Cek Diabetes
Diabetes atau kadar gula tinggi dalam darah yang tidak terkontrol meningkatkan risiko penyakit jantung. Ini karena diabetes bisa menyebabkan komplikasi dan salah satunya penyakit jantung.

3 Tidak Merokok
Jika tidak merokok, jangan mulai merokok. Tapi jika merokok, segera cari dan pelajari cara berhenti.

4 Cek Kolesterol dan Trigliserida
Kolesterol terbentuk dari lemak jenuh yang didapatkan dari makanan. Semakin banyak lemak jenuh, maka semakin banyak kolesterol yang akan diproduksi oleh tubuh. Adapun trigliserida adalah cadangan energi tubuh yang bisa dihasilkan dari makanan berlemak dan makanan sumber karbohidrat.

5 Olahraga 150 Menit
Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyarankan orang berolahraga selama 150 menit per minggu. Sebaiknya jumlah ini tidak dilakukan sekaligus tapi bisa dibagi 3 hingga 4 kali dalam seminggu. Olahraga yang disarankan adalah kombinasi aerobik, fleksibilitas, dan angkat beban. **M**

Menurut Tiziana Leone dalam jurnal BMJ Global Health Maret 2023, menyebutkan di negara Afrika dan Asia

Selatan dan Tenggara terjadi penurunan usia rerata menopause dengan variasi lebih besar antar benua.

Menopause adalah proses alami menuju penuaan, kondisi ini ditandai dengan berhentinya siklus menstruasi pada wanita.

Organisasi Kesehatan Dunia atau WHO menyebutkan biasanya menopause dialami wanita usia antara 45 hingga 55 tahun. Di fase ini seorang wanita tidak bisa lagi hamil karena sudah tidak lagi menstruasi, akibat menurunkan hormon reproduksi yakni progesteron. Kondisi menopause membuat ovarium sudah tidak lagi melepaskan sel telur yang disebabkan hilangnya fungsi folikel ovarium. Saat seseorang tidak lagi menstruasi selama 12 bulan berturut-turut tanpa ada penyakit di ovarium atau gangguan hormon, maka bisa disimpulkan sebagai menopause.

Rentang Usia Menopause Dini

Namun, ada kondisi yang disebut *premature menopause* atau prematur dini, yang membuat perempuan alami gejala menopause lebih cepat dari masyarakat umum. Beberapa penelitian dan jurnal menyebutkan seseorang disebut menopause dini di kisaran usia kurang dari 45 tahun.

Seperti yang disampaikan Panagiotis Anagnostis dkk yang diterbitkan Clinical Study pada 2019, ditemukan sekitar 10 persen dari total populasi wanita telah memasuki menopause dini di usia sebelum 45 tahun. 1 persen memasukinya di bawah usia 40 tahun, dan 0,1 persen yang memasukinya di bawah usia 30 tahun.

Sedangkan Perkumpulan Obstetri dan Ginekologi Indonesia (POGI) mendefinisikan menopause dini yaitu kondisi tidak haid atau berhentinya haid selama 12 bulan berturut-turut

Saat Menopause Datang Lebih Dini

TREN GLOBAL MENUNJUKAN TERJADI PENINGKATAN ANGKA PREVALENSI MENOPAUSE DINI DI DUNIA, YAITU PEREMPUAN BERUSIA KURANG DARI 45 HINGGA 55 TAHUN SUDAH MENGALAMI MENOPAUSE. APA SAJA YA GEJALANYA?

pada usia kurang dari 40 tahun dengan kadar hormon sesuai dengan keadaan menopause.

Penyebab Menopause Dini

Terdapat beberapa penyebab utama menopause dini yang harus diwaspadai, seperti mengutip penelitian Annals of Medical and Health Sciences Research pada Maret 2013.

1 Kelainan Genetik

Kelainan genetik merupakan salah satu hal umum yang dapat menyebabkan menopause dini, beberapa kelainan genetik yang dapat menyebabkan menopause dini di antaranya abnormalitas kromosom, kelainan metabolis, dan rendahnya imunitas.

2 Autoimun

Autoimun juga menjadi 30 hingga 60 persen penyebab menopause dini. Beberapa penyakit autoimun yang mendorong terjadinya menopause dini di antaranya penyakit tiroid, gondongan, hiperparatiroidisme, dan penyakit Addison.

Wanita dengan menopause dini autoimun berada pada peningkatan risiko insufisiensi adrenal, hipotiroidisme, diabetes mellitus, miastenia gravis, artritis reumatoid, dan lupus eritematosus sistemik.

3 Infeksi

Beberapa infeksi yang harus diwaspadai jadi penyebab umum menopause dini di antaranya gondongan dan TBC panggul yang dapat menyebabkan kegagalan ovarium.

4 Perokok

Merokok diketahui menjadi salah satu penyebab menopause dini, ini karena kandungan hidrokarbon polisiklik dalam asap rokok mengkontaminasi tubuh yang mengganggu kesehatan dan menyebabkan gangguan gizi dan fungsi tubuh termasuk hormon reproduksi.



5 Paparan Radiasi

Radiasi dan kemoterapi dapat menyebabkan menopause dini. Meskipun kontribusinya tidak besar, tapi paparan dosis tinggi pada ovarium dapat meningkatkan efektifitas kegagalan ovarium.

6 Surgery (Pembedahan)

Kegagalan ovarium setelah histerektomi atau pembedahan rahim terjadi pada 15 hingga 50 persen kasus yang disebabkan oleh gangguan suplai pembuluh darah ovarium, atau hilangnya kontribusi endokrin yaitu jaringan kelenjar yang menghasilkan dan melepaskan hormon dari rahim ke ovarium.

7 Obat-Obatan

Terapi GnRH atau terapi kesuburan yang berfungsi untuk merangsang sel untuk menstimulasi

pematangan folikel dan pelepasan estrogen. Untuk melakukan terapi ini biasanya direkomendasikan obat-obatan goserelin yang bisa meningkatkan menopause dini.

Gejala Awal Menopause

Gejala awal pada menopause harus diwaspadai karena dapat berdampak secara fisik, emosi, mental dan secara sosial. Namun tidak semua perempuan alami gejala menopause dini yang sama tapi secara umum gejalanya sebagai berikut, melansir National Health Service (NHS) berikut:

- 1 Sensasi panas atau hangat secara tiba-tiba di sekitar wajah, leher, dan dada.
- 2 Keringat malam, sensasi panas atau hangat dapat menyebabkan keringat dan jantung yang berdegup kencang yang menyebabkan ketidaknyamanan

secara fisik dan terjadi selama beberapa menit.

- 3 Berubahnya rutinitas dan pola menstruasi yang berpuncak pada berhentinya menstruasi secara total.
- 4 Vagina yang mengering, vagina yang kering dapat menyebabkan sakit pada saat melakukan kegiatan seksual dan berkelanjutan.
- 5 Kesulitan tidur atau terjadi insomnia.
- 6 Perubahan *mood* yang signifikan, depresi atau gejala *anxiety*.

Sementara itu WHO juga memperingatkan, beberapa hal wajib yang diwaspadai setelah terindikasi mengalami menopause yaitu meningkatnya risiko kardiovaskular yang sebelumnya dapat dicegah oleh hormon estrogen yang ikut menurun secara signifikan setelah menopause.

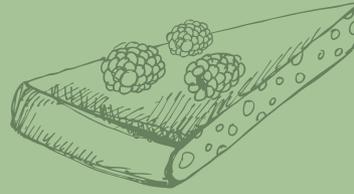
Selain itu, setelah menopause struktur pendukung panggul melemah dan meningkatkan risiko prolaps organ panggul, osteoporosis dan patah tulang yang disebabkan hilangnya kepadatan tulang.

Untuk meringankan gejala menopause terdapat berbagai cara hormonal dan non-hormonal, namun tetap harus didiskusikan kepada ahli medis untuk indikasi yang lebih presisi dari pertimbangan riwayat kesehatan dan preferensi.

Hal yang patut diwaspadai saat perimenopause yaitu masa transisi wanita sebelum memasuki menopause, seperti penggunaan kondom atau alat kontrasepsi agar menghindari kehamilan yang tidak diinginkan.

Pemakaian alat kontrasepsi juga menurunkan risiko PMS atau Penyakit Menular Seksual, karena saat perimenopause terjadi penipisan dinding vagina sehingga meningkatkan risiko penularan HIV saat berhubungan seks. **M**





Data dari International Diabetes Federation (IDF) menunjukkan jumlah penderita diabetes di dunia pada tahun 2021 mencapai 537 juta. Angka ini diprediksi akan terus meningkat mencapai 643 juta di tahun 2030 dan 783 juta pada tahun 2045. Menurut IDF, Indonesia menduduki peringkat kelima negara dengan jumlah diabetes terbanyak dengan 19,5 juta penderita di tahun 2021 dan diprediksi akan menjadi 28,6 juta pada 2045. Persoalan ini menjadi perhatian dari Kementerian Kesehatan, mengingat diabetes melitus merupakan ibu dari segala penyakit. Seperti ibu yang melahirkan banyak anak, diabetes dapat “melahirkan” berbagai penyakit lain.

“Diabetes itu adalah *mother of all diseases*. Kalau tidak terkontrol, dia bisa terkena penyakit jantung, stroke, ginjal yang akan lebih berat lagi masalahnya, akan lebih berat lagi biayanya,” ujar Direktur

Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Kementerian Kesehatan, Dr. Eva Susanti, S. Kp., M. Kes., kepada *Mediakom* pada Kamis, 14 Desember lalu.

Eva mengatakan, risiko seseorang terkena diabetes dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti gaya hidup, riwayat keluarga yang memiliki diabetes, aktivitas fisik yang kurang, dan konsumsi gula yang tinggi secara terus-menerus. Tingginya konsumsi gula yang tidak diimbangi dengan aktivitas fisik, sebut Eva, akan menyebabkan terjadinya resistensi insulin sehingga meningkatkan risiko terkena diabetes.

Pada tahun 2013, Kementerian Kesehatan menerbitkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 30 Tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam, dan Lemak Serta Pesan Kesehatan untuk Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji. Peraturan tersebut bertujuan agar masyarakat dapat mengetahui informasi nilai gizi yang terkandung di makanan dan minuman yang dituliskan



KONSUMSI GULA, GARAM, DAN LEMAK BERLEBIHAN BERKAITAN DENGAN PENINGKATAN RISIKO PENYAKIT TIDAK MENULAR, TERMASUK OBESITAS, HIPERTENSI, DIABETES, KANKER, DAN PENYAKIT KARDIOVASKULAR.





KEMENTERIAN KESEHATAN
MENGELUARKAN SEJUMLAH ATURAN
UNTUK MENGENDALIKAN KONSUMSI
GULA BERLEBIH DI MASYARAKAT.
ATURAN UNTUK GERAJ MAKAN SIAP
SAJI JUGA SEDANG DISIAPKAN.

SAATNYA MENGGATUR **SI MANIS**

Penulis: Didit Tri Kertapati



FOTO: SHUTTERSTOCK



Dr. Eva Susanti, S. Kp., M. Kes.

Direktur Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Kementerian Kesehatan

tren, khususnya di kalangan anak muda. Padahal, makanan cepat saji tersebut umumnya termasuk kategori *junk food*, yakni makanan yang hanya mengandung sedikit serat, sementara gula, garam, dan kandungan lemaknya tinggi.

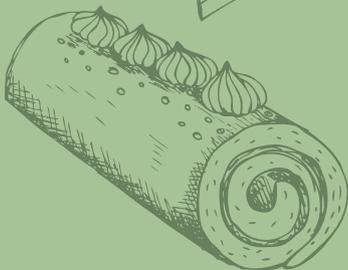
Untuk itu, Kementerian Kesehatan tengah berupaya agar setiap gerai pangan siap saji nantinya diminta untuk mencantumkan nilai gizi pada setiap porsi hidangan yang ditawarkan sebagai upaya mencegah masyarakat mengonsumsi gula garam dan lemak berlebih. "Rencana itu akan kita masukan di rancangan peraturan pemerintah sebagai turunan dari Undang-Undang Kesehatan. Nantinya, kita akan mencoba di gerai-gerai yang sudah terdaftar dulu, misalnya untuk yang sudah punya 200 gerai, supaya lebih mudah. Nanti juga kita akan atur porsinya," kata Eva.

Menurut Eva, pajanan makanan yang beraneka ragam tanpa pencantuman nilai gizi, khususnya terkait kandungan gula, perlu diatur dengan tegas. Karena, mengonsumsi gula berlebih dapat berisiko menyebabkan obesitas sehingga terjadi penumpukan lemak ektopik di dalam otot yang bisa menimbulkan resistensi insulin yang akhirnya menjadi diabetes melitus tipe 2.

"Undang-undang atau regulasi yang mengatur kandungan dalam makanan dan minuman ini diharapkan memiliki tingkat efektivitas yang cukup tinggi untuk mengurangi konsumsi yang tidak sehat dan menurunkan kematian akibat penyakit tidak menular," tutur Eva. **M**

dalam label makanan. Dengan begitu, masyarakat dapat mengetahui jumlah gula, garam, dan lemak yang telah akan dikonsumsi sehingga dapat menghindari faktor risiko terkena penyakit tidak menular. "Karena gula, garam, dan lemak berlebihan dikaitkan dengan peningkatan risiko penyakit tidak menular, termasuk obesitas, hipertensi, diabetes, kanker, dan penyakit kardiovaskular," ujar Eva.

Eva menambahkan bahwa pertumbuhan gerai makanan cepat saji di Indonesia sangat cepat. Ini disertai dengan kemudahan untuk memperoleh makanan dengan memanfaatkan kecanggihan teknologi belakangan ini, yang telah menjadi





MENAPIS PENYAKIT SEDARI AWAL

KEMENTERIAN KESEHATAN MENERBITKAN KEBIJAKAN UNTUK SKRINING AWAL DIABETES DAN BAHKAN PREDIABETES. AGAR PENCEGAHAN DAPAT DILAKUKAN SEDINI MUNGKIN.

Penulis: Didit Tri Kertapati

Kementerian Kesehatan telah menerbitkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 30 Tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam, dan Lemak Serta Pesan Kesehatan untuk Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji. Peraturan tersebut mewajibkan setiap badan usaha untuk mencantumkan kandungan gula dalam bentuk label gizi makanan. Hal ini dilakukan untuk memudahkan konsumen mengetahui kandungan gula dalam suatu makanan atau minuman, mengingat zat yang berasa manis ini merupakan salah satu faktor pemicu seseorang dapat terkena penyakit diabetes. Dengan membaca nilai gizi yang tercantum masyarakat diharapkan tidak mengonsumsinya secara berlebihan.

Meskipun demikian, menurut International Diabetes Federation (IDF), organisasi payung 230 lebih



perhimpunan diabetes di berbagai negara, jumlah penduduk Indonesia yang mengalami diabetes mencapai 19,5 juta jiwa pada tahun 2021 dan diprediksi akan menjadi 28,6 juta jiwa pada 2045. Hal ini membuat Kementerian Kesehatan menerbitkan kebijakan untuk mencegah terjadinya peningkatan kasus penderita diabetes di Indonesia melalui program skrining penyakit tidak menular (PTM).

“Skrining sangat penting dilakukan untuk menemukan diabetes secara dini bagi masyarakat yang berisiko menderita diabetes melitus (DM) sehingga hal itu dapat dicegah dan diberikan edukasi perubahan gaya hidup dan diharapkan dapat normal kembali,” kata Direktur Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Kementerian Kesehatan, Dr. Eva Susanti, S. Kp., M. Kes., kepada *Mediakom* pada Kamis, 14 Desember lalu.

Kegiatan deteksi dini faktor risiko penyakit tidak menular dilakukan di pos pembinaan terpadu (posbindu), pos pelayanan terpadu (posyandu), maupun pusat kesehatan masyarakat (puskesmas). Adapun pemeriksaan kesehatan yang dilakukan meliputi pengukuran indeks masa tubuh yang meliputi tinggi badan, berat badan, dan lingkar perut. Kegiatan lain adalah pengukuran tekanan darah atau tensi darah dan tes gula darah. Program ini, kata Eva, menyasar masyarakat usia 15 tahun ke atas, baik orang sehat maupun orang sakit atau yang memiliki faktor risiko.

Eva mengatakan bahwa tahun ini kelompok yang menjadi sasaran skrining ditargetkan dapat mencapai 70 persen, namun hingga bulan Desember baru terealisasi 30 persen dari target yang ditetapkan. Hal ini



SKRINING SANGAT PENTING DILAKUKAN UNTUK MENEMUKAN DIABETES SECARA DINI BAGI ORANG YANG BERISIKO MENDERITA DIABETES MELITUS SEHINGGA HAL ITU DAPAT DICEGAH DAN DITANGANI SEGERA.



terjadi, menurut dia, karena belum seluruh masyarakat mengetahui tentang program ini, padahal diharapkan minimal satu kali dalam setahun masyarakat dapat mengikuti program ini sehingga bisa tahu apakah ada atau tidak faktor risiko penyakit tidak menular pada dirinya.

“Ketika kita melakukan deteksi secara dini, maka masalahnya akan lebih mudah karena dia belum berat, kemudian kita akan melakukan upaya tata laksananya lebih baik karena dia belum berat. Jika kondisinya masih ringan saja, maka dengan diberikan intervensi masalahnya akan selesai,” tutur Eva.

Eva menambahkan, dengan melakukan skrining atau deteksi dini, selain lebih mudah dalam proses pengobatannya, hal itu juga akan menekan biaya kesehatan. Jika seseorang sudah terdeteksi diabetes sejak awal, maka langkah selanjutnya

adalah menjaga agar gula darah dalam tubuhnya terkontrol sehingga dapat hidup dengan normal. Namun, apabila penyakitnya baru diketahui ketika sudah parah, hal itu bisa menyebabkan penderita mengalami stroke, penyakit kardiovaskular, ataupun masalah pada ginjal.

Lebih lanjut Eva mengatakan bahwa, selain program skrining yang sudah berjalan selama ini, Kementerian Kesehatan juga berencana untuk melakukan skrining prediabetes. Program ini diharapkan dapat mencegah seseorang terkena diabetes.

“Sekarang kita mau bergerak di prediabetes, jadi sebelum sampai diabetes sudah kita tata laksana jangan sampai dia terkena diabetes. Untuk pemeriksaan prediabetes itu ada pemeriksaan gula darah setelah puasa dan dua jam setelah puasa,” kata Eva. “Kalau dia puasa dulu, kadar gula darah 100 sampai 126 itu sudah masuk prediabetes, jadi harus diintervensi. Kalau lebih dari 126, berarti sudah diabetes.”

Menurut Eva, jika seseorang sudah menderita diabetes, maka ia tidak dapat disembuhkan namun masih bisa dikendalikan dengan intervensi gaya hidup, yaitu dengan membiasakan perilaku hidup sehat, melakukan kontrol rutin, dan meminum obat sesuai anjuran dokter. Masyarakat juga dianjurkan menerapkan slogan PATUH agar dapat terhindar dari diabetes, yakni periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter; atasi penyakit dengan pengobatan yang benar dan teratur; tetap diet dengan gizi seimbang; upayakan aktivitas fisik dengan aman; serta hindari rokok, alkohol dan zat karsinogenik lainnya, termasuk tidak mengonsumsi gula, garam, dan lemak berlebihan. **M**



 @KemenkesRI

MERRY CHRISTMAS

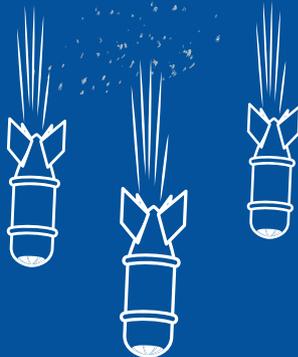
25 Desember 2023

Selamat Hari Natal, semoga kehangatan
Natal selalu menyertai keluarga kita
Mari kita rayakan Natal dengan penuh
sukacita dan syukur atas kasih karunia Tuhan

ANCAMAN DI BALIK SENSASI MANIS

KONSUMSI MAKANAN DAN MINUMAN MANIS BERLEBIH
AKAN MENYEBABKAN PENUMPUKAN GULA YANG MELEBIHI
KEBUTUHAN YANG DIPERLUKAN TUBUH.

Penulis: Didit Tri Kertapati





Makanan-makanan yang mengandung gula itu mengundang selera dan dikemas dengan menarik sehingga membuat orang yang mengonsumsinya ketagihan. Hal itu bisa dilihat dari bermunculannya gerai-gerai makanan masa kini yang belakangan ini kerap digandrungi masyarakat, khususnya anak muda. Namun demikian, ada hal yang patut diwaspadai oleh masyarakat di balik kenikmatan makanan tinggi gula tersebut. “Di balik sensasi rasa yang manis, yang menggoda, tersembunyi ancaman yang dapat merusak kesehatan tubuh secara perlahan-lahan,” kata Direktur Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular



DI BALIK SENSASI RASA YANG MANIS, YANG MENGGODA, TERSEMBUNYI ANCAMAN YANG DAPAT MERUSAK KESEHATAN TUBUH SECARA PERLAHAN-LAHAN.



Kementerian Kesehatan, Dr. Eva Susanti, S. Kp., M. Kes., kepada *Mediakom* pada Kamis, 14 Desember 2023.

Menurut Diabetes UK, organisasi di Inggris yang mengedukasi masyarakat tentang penyakit diabetes, menyatakan bahwa gula tidak berperan sebagai faktor risiko lahirnya penyakit diabetes tipe-1. Untuk diabetes tipe-2 yang lebih kompleks, konsumsi gula berlebihan bukanlah penyebab langsung muncul penyakit diabetes melitus tapi bisa menjadi faktor pemicu terjadinya kenaikan berat badan yang akhirnya bisa membuat seseorang terkena penyakit yang dikenal sebagai juga sebagai kencing manis itu.

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar 2018, prevalensi kegemukan di Indonesia mengalami peningkatan, dari 10,5 persen pada 2007 menjadi 14,8 persen pada 2013 dan 21,8 persen pada 2018. Menurut hasil Survei Kesehatan Indonesia 2023, angka obesitas di Indonesia meningkat menjadi 23,4 persen.

Eva Susanti mengatakan, kebiasaan mengonsumsi makanan dengan indeks glikemik tinggi, karbohidrat tinggi, gula tinggi, dan tinggi tepung akan dapat menyebabkan munculnya resistensi insulin. Insulin merupakan hormon yang diproduksi oleh pankreas yang memungkinkan pengaturan pengambilan glukosa. Hormon ini dilepaskan sebagai respons terhadap peningkatan kadar glukosa dalam darah dan memungkinkan sel-sel individu mengambil glukosa dari darah untuk metabolismenya.

Sementara itu, kata Eva, konsumsi makanan maupun minuman manis dalam jumlah banyak akan menyebabkan penumpukan gula yang melebihi kebutuhan yang diperlukan tubuh untuk memproduksi hormon insulin. Akibatnya, ketika diperiksa, kadar gula dalam darah tinggi melebihi normal dan terindikasi mengalami penyakit diabetes tipe 2.

“Konsumsi gula yang terus menerus akan menyebabkan resistensi insulin,

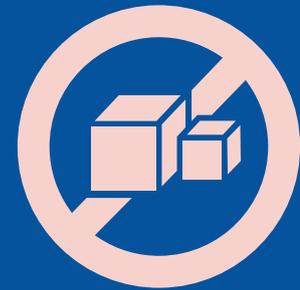
ketika tubuh tidak bisa menggunakan insulin secara efektif, sehingga kemungkinan akan terkena risiko mengalami diabetes apabila tidak diimbangi dengan aktivitas fisik,” ujar Eva.

Menurut Eva, kelebihan gula yang banyak pada tubuh juga bisa menjadi salah satu faktor risiko seseorang terkena penyakit tekanan darah tinggi atau hipertensi. Gula yang banyak nantinya akan menumpuk di dalam sel tubuh dan akan menjadi lemak sehingga membuat tekanan darah meningkat. Untuk mengalirkan darah ke sel tubuh kita perlu memompa lebih berat karena banyaknya lemak yang ada di tubuh.

Untuk itu, Eva menyarankan agar masyarakat mengonsumsi gula setiap hari sesuai anjuran Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), yakni sebanyak 10 persen dari total energi (200 kilo kalori) atau setara dengan empat sendok makan atau 50 gram per hari bagi setiap orang. “Kesadaran akan bahaya konsumsi gula berlebihan sangatlah penting agar orang dapat terhindar dari penyakit serius seperti obesitas, diabetes, penyakit jantung, dan lainnya,” kata Eva.

Meskipun gula berbahaya bagi kesehatan, namun orang tidak disarankan untuk meninggalkan konsumsi gula karena untuk energi dalam tubuh tetap membutuhkan glukosa. Eva mengatakan, terkadang ada penderita diabetes yang salah memandang penyakit kencing manis ini dengan langsung berhenti mengonsumsi gula, padahal jika itu dilakukan justru bisa menyebabkan hipoglikemia, yakni kondisi ketika kadar gula dalam darah berada di bawah normal.

Situs Diabetes UK menulis, tidak masalah penderita diabetes untuk sesekali menikmati makan makanan manis dan tidak masalah jika sesekali memasukkannya sebagai camilan sebagai bagian dari pola makan yang sehat dan seimbang. Selain itu, bagi sebagian penderita diabetes, minuman



manis atau tablet glukosa sangat penting untuk mengatasi hipoglikemia ketika kadar glukosa darah terlalu rendah.

Menurut Situs Diabetes UK, orang perlu memperhatikan jumlah gula harian maksimum yang direkomendasikan untuk dikonsumsi, yakni 30 gram untuk orang dewasa, yang berarti hanya tujuh sendok teh sehari. Sebagai ilustrasi, kandungan gula dalam sejumlah makanan sebagai berikut. Satu sendok makan saus tomat mengandung sekitar satu sendok teh gula, sepotong biskuit cokelat mengandung hingga dua sendok teh gula, dan satu porsi kecil kacang panggang hampir setara dengan tiga sendok teh gula. “Anda dapat melihat seberapa cepat sendok teh gula tersebut bertambah,” kata mereka.

Eva memberikan tip untuk mengurangi konsumsi gula berlebih sekaligus terhindar dari penyakit serius yang diawali oleh konsumsi gula berlebih. Pertama, perhatikan label gizi makanan dengan baik. Kedua, jika membeli makanan atau minuman, pastikan tidak dengan pemanis tambahan. Ketiga, kombinasikan antara gula dengan protein lemak sehat dan serat. Terakhir, jadikan mengurangi gula menjadi bagian dari kebiasaan hidup. “Jadikan mengurangi gula menjadi bagian dari kebiasaan, termasuk mengonsumsi makanan karbohidrat harus dikurangi juga karena gula itu bukan hanya dalam bentuk gula yang biasa kita pakai untuk makan dan minum tapi makanan karbohidrat itu juga tinggi gulanya,” ujarnya. **M**



KETIKA STRES BIKIN KETAGIHAN YANG MANIS

BANYAK ORANG MENGATASI STRES DENGAN MAKANAN DAN MINUMAN MANIS. "OBAT" YANG JUSTRU MEMBAHAYAKAN KESEHATAN.



Sejak menjadi ibu, Windy Marthinda merasa lebih banyak beban. Ibu tiga anak yang bekerja di sebuah instansi kesehatan di Bandung itu harus menangani urusan domestik, bekerja di kantor, dan melanjutkan studi pada saat yang bersamaan. Akibatnya, dia kemudian menjadi suka makan makanan dan minuman manis. “Kalau lagi di kampus dan tempat kerja saya jadi sering *ngemil* manis seperti coklat atau es krim. Juga es campur dan es cendol,” kata Windy kepada *Mediakom*, Jumat, 15 Desember 2023.

Dia merasa jadi bahagia dan punya energi buat mengerjakan banyak hal setelah mengonsumsi makanan dan minuman manis. “Mungkin sugesti, tapi es teh manis paling ampuh bikin segar kalau lagi dinas malam dan banyak pasien. Kebiasaan itu terbawa terus. Saya jadi senang minuman manis dan dingin, termasuk yang kemasan. Selama hamil anak-anak, saya malah lebih sering minum es teh manis ketimbang air putih,” ujar perempuan 38 tahun ini.

Windy menyadari bahwa dia semestinya segera berhenti dari kebiasaan tidak sehat tersebut. Ia merasa khawatir karena makin tua usia fungsi hormon insulin semakin tidak berkurang. “Takut diabetes, apalagi ada keturunan diabetes dari keluarga ibu. Makin khawatir kalau enggak mulai dikurangi,” kata Windy yang tidak pernah mengecek kadar gula darahnya.

Untuk mengalihkan stres, dia melakukan kegiatan yang bikin sibuk dan bahagia. “Misalnya olahraga, baca buku, dan nonton drakor lucu,” kata perempuan asal Bandung ini.

Sari Ermina, seorang karyawan swasta di Jakarta, bahkan tidak bisa lepas dari minuman manis, seperti es teh, teh susu, es boba, hingga es krim, sejak kecil. Walaupun ia tidak

merasakan dampak langsung menjadi lebih bahagia, kebiasaan tersebut masih ia jalani sampai sekarang.

Sari sedang berusaha menghentikan kebiasaan itu. “Sebenarnya ada keinginan buat mengurangi makanan atau minuman manis dan mengganti dengan camilan buah untuk makanan dan air putih untuk minuman. Masih diusahakan,” kata perempuan 34 tahun ini kepada *Mediakom*, Jumat, 15 Desember 2023.

Sari juga mengaku jika khawatir terkena diabetes. Apalagi di bukan orang yang rajin memeriksa gula darah.

Apa yang dialami Windy dan Sari adalah contoh orang yang kecanduan makanan dan minuman manis ketika merasa cemas. Makanan manis memang bisa mengurangi rasa cemas dan lelah dengan menekan sumbu hipotalamus hipofisis adrenal (HPA) di otak yang mengontrol respons terhadap stres. Menurut Achim Peters dalam jurnal *Scientific American* tahun 2019, meskipun

otak kita hanya menyumbang dua persen dari berat badan, organ tersebut mengonsumsi setengah dari kebutuhan karbohidrat harian dan glukosa adalah bahan bakar terpentingnya. Dalam kondisi stres, menurut Peters, otak memerlukan energi sebanyak 12 persen lebih banyak sehingga orang memilih makanan ringan yang manis-manis.

Peters menjelaskan bahwa pada saat lapar, seluruh jaringan wilayah otak aktif. Di tengahnya terdapat hipotalamus ventromedial dan hipotalamus lateral. Kedua wilayah di batang otak bagian atas ini punya fungsi dalam pengaturan metabolisme, perilaku makan, dan fungsi pencernaan. Namun, terdapat penjaga gerbang, yaitu nukleus arcuatus di hipotalamus. Jika otak kekurangan glukosa, penjaga gerbang ini memblokir informasi dari seluruh tubuh. Itu sebabnya, kata Peters, saat mengonsumsi karbohidrat segera setelah otak menunjukkan kebutuhan energi, maka seluruh tubuh kemudian





mendapat pasokan energi yang cukup.

Gula, menurut Peters, menurunkan respons stres di otak manusia. Akibatnya, kita mungkin mengonsumsi gula sebagai cara cepat untuk menahan perasaan stres. Untuk menguji hipotesis ini, Peters melakukan tes stres terhadap dua kelompok wanita. Selama dua minggu, satu kelompok diminta meminum minuman mengandung gula tiga kali sehari, sedangkan kelompok lainnya diminta meminum minuman pengganti aspartam. Para wanita tersebut melakukan tes stres sebelum dan sesudah perawatan dan dilakukan pengukuran respons otak terhadap stres, seperti produksi senyawa stres, kortisol, dan aktivitas pada hipokampus di otak. Hasil penelitian Peters menunjukkan bahwa konsumsi gula mengubah kadar kortisol dan aktivitas hipokampus selama stres dan juga bagaimana otak merasakan dan merespons peristiwa stres.

Bagi sebagian orang, kata Peters, otak tidak dapat memperoleh energi dari cadangan tubuh, meskipun terdapat cukup timbunan lemak. Penyebab paling penting dari hal ini adalah stres kronis. Untuk memastikan otak mereka tidak kekurangan pasokan maka harus selalu makan dalam jumlah yang cukup. Seringkali satu-satunya jalan keluar dari kebiasaan makan seperti itu adalah dengan meninggalkan lingkungan yang penuh tekanan.

Meskipun banyak orang yang cenderung keras pada diri sendiri karena makan terlalu banyak makanan manis atau karbohidrat, alasan di balik keinginan tersebut tidak selalu disebabkan oleh kurangnya pengendalian diri. Sebab, bila akar penyebab stres diatasi, kebiasaan makan, termasuk makanan manis, pada akhirnya akan teratasi dengan sendirinya. **M**



GULA MENURUNKAN RESPONS STRES DI OTAK MANUSIA. AKIBATNYA, KITA MUNGKIN MENGONSUMSI GULA SEBAGAI CARA CEPAT UNTUK MENAHAN PERASAAN STRES.

Pahlawan Kesehatan Nasional

Nasional



Dr. Kariadi

Dokter, menghasilkan karya besar di bidang pemberantasan penyakit malaria.

➤ **RSUP. Dr. Kariadi Semarang**



dr. Soeradji Tirtonegoro

Dokter, pejuang kemerdekaan, anggota organisasi Budi Utomo.

➤ **RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten**



Prof. DR. M. Sardjito, MD, MPH

Dokter, akademisi, rektor pertama UGM tahun 1945-1961, rektor ketiga UII. Penggagas berdirinya RSUP Dr. Sardjito sebagai rumah sakit umum dan rumah sakit pendidikan serta penelitian.

➤ **RSUP Dr Sardjito Yogyakarta**



Prof. Dr. dr. Mahar Mardjono

Rektor UI (1974-1982), guru besar pertama neurologi pada FK UI, Ketua Tim Dokter Kepresidenan RI (1966-1976), dan Ketua Umum IDI (1982-1985).

➤ **RS Pusat Otak Nasional Prof. Dr. dr. Mahar Mardjono Jakarta**



Dr. Jacob Bernadus Sitanala

Ahli penyakit kusta pertama di Indonesia, Kepala Pemberantasan Penyakit Kusta di Indonesia, salah satu pendiri Palang Merah.

➤ **RSUP Dr. Sitanala Tangerang**



dr. Soeharto Heerdjan Sp.KJ

Dokter ahli jiwa dan lektor kepala di FK UI - Bidang Perhatian Khusus tentang Kesehatan Jiwa Masyarakat, masalah Remaja dan Penyalahgunaan Zat.

➤ **RS Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan Jakarta**



dr. Tjipto Mangoenkoesoemo

Dokter, pejuang kemerdekaan, salah satu dari Tiga Serangkai, anggota Volksraad, tokoh Indische Partij.

➤ **RSUPN Dr. Cipto Mangunkusumo Jakarta**



Goenawan Partowidigdo

Dokter militer, anggota pasukan PETA dan berjuang bersama Jenderal Sudirman, membangun pondok sanatorium untuk perawatan Jenderal Sudirman. Pemimpin sanatorium yang pertama.

➤ **Rumah Sakit Paru Dr. M. Goenawan Partowidigdo Cisarua Bogor**



Dr. Radjiman Wediodiningrat

Dokter, anggota organisasi Budi Utomo, pemimpin Badan Penyelidik Usaha Usaha Persiapan Kemerdekaan Indonesia (BPUPKI)

➤ **RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang**



Prof. dr. I Goesti Ngoerah Gede Ngoerah

Dokter, perintis di RSUP Sanglah pada bagian kebidanan, Guru Besar Universitas Udayana pada bidang Ilmu Kedokteran sekaligus rektor Universitas Udayana ketiga (1968-1977)

➤ **RSUP Prof. dr. I.G.N.G. Ngoerah Bali**



#Healthies, sistem kesehatan kita saat ini adalah hasil dari perjuangan para pahlawan di masa lampau, yang telah mencurahkan segala daya dan gagasannya untuk membangun kesehatan Indonesia yang lebih baik.

Sebagai bentuk penghormatan, beberapa nama pahlawan nasional telah diabadikan sebagai nama rumah sakit vertikal maupun daerah



**Dr. Ario Wirawan**

Pendiri Universitas Narotama pada tahun 1981 dan menjabat sebagai pembantu rektor. Dokter yang berjasa dalam ilmu kesehatan tuberkulosis. Mengubah RS Paru Dr. Ario Wirawan (RS Ngawen) yang dikenal sebagai sanatorium menjadi rumah sakit modern.

➤ **RS Paru dr. Ario Wirawan Salatiga**

**Dr. (H.C.) Drs. H. Mohammad Hatta**

Wakil Presiden Indonesia pertama. Proklamator kemerdekaan. Tokoh perjuangan kemerdekaan. Pahlawan nasional. Negarawan dan ahli ekonomi Indonesia.

➤ **Rumah Sakit Otak DR. Drs. M. Hatta Bukittinggi**

**Fatmawati Soekarno**

Istri Presiden Indonesia pertama Ir. Soekarno.

➤ **RSUP Fatmawati Jakarta Selatan**

**Dr. Marzoeki Mahdi**

Dokter pejuang, pelopor Gerakan Kesehatan Jiwa di Indonesia. Ketua Budi Utomo cabang Semarang tahun 1926.

➤ **Pusat Kesehatan Jiwa Nasional RSJ dr. H. Marzoeki Mahdi Bogor**

**Dr. Mohammad Djamil, MPH, DPH**

Dokter (STOVIA 1921), dosen dan pendiri Fakultas Kedokteran dan Fakultas Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Andalas Bukittinggi. Orang Indonesia pertama yang memperoleh dua gelar doktor. Peneliti malaria dan penemu cara pemberantasan jentik nyamuk dengan dedak dan selaput protozoon, melakukan riset tentang penyakit tuberkulosis.

➤ **RSUP. Dr. M. Djamil Padang**

**Prof. Dr. Julie Sulianti Saroso, MPH**

Dirjen Pencegahan, Pemberantasan dan Pembasmian Penyakit Menular (P4M) 1967-1975. Kepala Badan Litbangkes (1975-1978). Ketua *Health Assembly* tahun 1973. Berperan besar dalam pembasmian wabah cacar.

➤ **RSPI Prof DR Sulianti Saroso Jakarta Utara**

**dr. Hendrik Alexander Rotinsulu**

Dokter lulusan NIAS (Nederlands Indische Arteen School). Kepala Balai Pemberantasan Penyakit Paru (BP4). Kepala Pemberantasan Penyakit Paru Paru Seluruh Indonesia (1972). Direktur Pertama RS Paru dr. H.A. Rotinsulu Bandung (1963-1975).

➤ **RS Paru Dr. H. A. Rotinsulu Bandung**

**Dr. R. Hasan Sadikin**

Pejuang asal Jawa Barat dengan pangkat terakhir brigadir jenderal TNI.

➤ **RSUP Dr. Hasan Sadikin Bandung**

**Prof. Dr. R. Soeharso**

Dokter ahli bedah. Pahlawan nasional. Pendiri Pusat Rehabilitasi Profesor Dokter Soeharso.

➤ **RS Ortopedi Prof. Dr. R. Soeharso Surakarta**

**Dr. Wahidin Sudirohusodo**

Dokter, pemimpin di Budi Utomo

➤ **RSUP Dr. Wahidin Sudirohusodo Makassar**

**dr. Mohammad Hoesin**

Direktur pertama RSUP dr. Mohammad Hoesin Palembang (1954-1959). Dokter STOVIA Belanda (1954). Tokoh pembangunan kesehatan.

➤ **RSUP dr. Mohammad Hoesin Palembang**

**Dr. Rivai Abdullah**

Memimpin RSUP Dr. Rivai Abdullah Palembang periode 1971 - 1986

➤ **RSUP Rivai Abdullah Sumatera Selatan**

**Dr. Tadjuddin Chalid, MPH**

Menghibahkan tanahnya untuk dijadikan rumah sakit bagi penderita kusta yang sekarang menjadi RSUP Dr. Tadjuddin Chalid Makassar.

➤ **RSUP Dr. Tadjuddin Chalid Makassar**



Prof. Dr. R. D. Kandou
Mantan Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi pertama dan direktur pertama RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado (1947 - 1961).

➤ **RSUP Prof. Dr. R.D. Kandou Kota Manado**



Prof. DR. dr. Darwin Karyadi
Pejuang Gizi Indonesia. Mendapat penghargaan Bintang Mahaputra Nararya.

➤ **RSUP. Dr. Kariadi Semarang**



DR. Johannes Leimena, GA
Menteri Kesehatan (1947-1956)

➤ **RSUP dr Johannes Leimena Ambon**



H. Adam Malik Batubara
Politikus Indonesia dan mantan jurnalis yang menjabat sebagai wakil presiden ketiga.

➤ **RSUP H. Adam Malik Medan**



Brigjen TNI (Purn) dr. Aloysius Benedictus Mboi, MPH
Dokter, mengawali karier di bidang kesehatan dan militer dan ikut dalam Operasi Naga bagian dari Operasi Trikora Militer dan menjabat sebagai gubernur ketiga NTT periode 1978-1988.

➤ **RSUP dr. Ben Mboi**



Prof. Dr. Soerojo
Pimpinan Rumah Sakit zaman penjajahan Jepang.

➤ **Rumah Sakit Soerojo Magelang**



Dr. Hj. Asri Ainun Besari Habibie
Dokter, istri Presiden Indonesia (1998-1999).



dr. Suwardjono Surjaningrat
Menteri Kesehatan (1978-1988).



Prof. Dr. dr. Sujudi
Menteri Kesehatan (1993-1998).



Prof. Dr. Gerrit A. Siwabessy
Menteri Kesehatan (1966-1978).



DR. M. Soerono
Menteri Kesehatan dan Sekjen Kemenkes (1948-1950).



Dr. dr. Endang Rahayu Sedyaningsih, MPH
Menteri Kesehatan pada Kabinet Indonesia Bersatu II, 22 Oktober 2009 - 30 April 2012.



Dr. Achmad Sujudi, Sp.B, MHA
Menteri Kesehatan pada Kabinet Persatuan Nasional (1999-2001) dan Kabinet Gotong Royong (2001-2004).



DR. Adhyatma, MPH
Menteri Kesehatan (23 Maret 1988 - 11 Maret 1993).



Dr. Hidayat Hardjo Prawito
Mantan Sekretaris Jenderal Departemen Kesehatan.



Drs. Marisi P. Sihombing
Staf Ahli Menkes Bidang Teknologi. Mendapat Penghargaan Bintang Mahaputra dan Bintang Mahagerilya.



Kemenkes dan FIND Bekerja Sama Mendorong Akses Layanan Diagnostik Esensial

Penulis: Septa Adi



SEBAGAI lompatan progresif menuju transformasi kesehatan Indonesia, Kementerian Kesehatan dan The Foundation for Innovative New Diagnostics (FIND) mengukuhkan komitmen bersama melalui penandatanganan Joint Action Plan (JAP) pada 9 November 2023 di Nusa Dua, Bali. Pertemuan ini merupakan tindak lanjut dari ditandatanganinya MoU kerja sama antara Kemenkes dan FIND pada Januari 2023 dan menjadi salah satu bentuk kolaborasi strategis untuk memperkuat akses layanan diagnostik esensial di seluruh negeri.

JAP menjadi instrumen kunci dalam mencapai tujuan kolaboratif untuk meningkatkan akses ke diagnostik esensial di Indonesia. Dengan penekanan pada langkah-langkah konkret, JAP mencakup berbagai area kerja sama yang telah disepakati sebelumnya, termasuk penguatan akses diagnostik,

dukungan teknis pembuatan *in vitro diagnostics* (IVDs) lokal, kesehatan digital, resistensi antimikroba, dan transformasi talenta kesehatan.

Direktur Jenderal Kesehatan Masyarakat selaku perwakilan dari Kemenkes mengatakan Indonesia memiliki “*key priorities*” dalam upaya transformasi sistem kesehatan, salah satunya terkait dengan penguatan kapasitas layanan kesehatan primer, termasuk laboratorium kesehatan masyarakat.

Melalui *action plan* ini, diharapkan tidak sekadar menciptakan rencana tetapi juga sebagai langkah konkret mewujudkan akses ke diagnostik esensial di seluruh negeri, khususnya di tingkat layanan kesehatan primer. Ini adalah langkah nyata menuju transformasi kesehatan yang inklusif dan berkelanjutan.

“Kami berkomitmen untuk berkolaborasi dengan Kemenkes RI dalam mewujudkan visi bersama

kami untuk meningkatkan akses ke diagnostik esensial. Ini adalah langkah strategis dalam mendukung upaya global memastikan setiap individu memiliki akses ke layanan diagnostik yang diperlukan,” ujar Ketua Anggota Dewan FIND, Dr. Ayoade Alakija.

Kegiatan dilanjutkan dengan pertemuan internal Anggota Dewan FIND pada 10-11 November 2023. Pertemuan membahas strategi FIND ke depan, termasuk strategi kesehatan global, *regional programmes*, dan implementasi kerja sama antara Kemenkes-FIND.

Rangkaian pertemuan ini menciptakan momentum yang baik, menegaskan komitmen bersama untuk menciptakan dampak positif terhadap sektor kesehatan di Indonesia. Dengan implementasi JAP dan dukungan aktif dari kedua belah pihak, kolaborasi ini diharapkan akan memberikan solusi konkret dan berkelanjutan untuk tantangan kesehatan di masa depan. **M**

Kemenkes Berikan Penghargaan Swasti Saba dan STBM untuk 169 Kabupaten/Kota

Penulis: Didit Tri Kertapati

KEMENTERIAN Kesehatan memberikan penghargaan Swasti Saba kepada kabupaten/kota sehat dan Sanitasi Total Berbasis Masyarakat (STBM) tahun 2023. Sebanyak 136 kabupaten/kota menerima penghargaan Swasti Saba dan 33 kabupaten/kota menerima penghargaan STBM.

Kementerian Kesehatan juga menyerahkan penghargaan kepada enam provinsi pembina terbaik dalam memfasilitasi keberhasilan kabupaten/kota sehat dan satu provinsi yang telah mencapai keberhasilan 100 persen setop buang air besar sembarangan di seluruh kabupaten/kota.

Menteri Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan Muhadjir Effendy dalam sambutannya mengatakan acara penganugerahan merupakan salah satu bentuk realisasi promosi kesehatan dari Ottawa Charter yang bertujuan memberikan hak pelayanan kepada seluruh masyarakat di dunia. Pemberian penghargaan tidak hanya dilakukan di Indonesia tetapi juga di seluruh dunia dengan versi acara atau *event* berbeda.

“Kalau di Indonesia, ada sembilan tata kelola yang dilakukan oleh pemerintah daerah dalam kaitannya dengan membangun promosi kesehatan untuk kebijakan publik,” kata Muhadjir sebagaimana dikutip dari rilis Kemenkes pada 28 November 2023.

Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin mengatakan penghargaan ini tidak hanya sebagai apresiasi

pemerintah pusat terhadap pencapaian kepemimpinan pemerintah daerah dalam menyelenggarakan dan mewujudkan kabupaten/kota sehat. Penghargaan juga diharapkan dapat menjadi motivasi kepada pemerintah daerah lainnya untuk percepatan penyelenggaraan 100 persen kabupaten/kota sehat (KKS) yang berkualitas serta mewujudkan *smart healthy city* dan capaian target STBM.

Menkes juga menuturkan banyak upaya yang perlu dilakukan oleh pemimpin daerah untuk menciptakan suasana lebih baik dan menjadikan masyarakat dan kota menjadi sehat. Upaya tersebut dilakukan agar masyarakat tidak terkena penyakit, baik penyakit menular maupun tidak menular, dan penyakit jiwa. Menkes juga menyampaikan pesan perihal

peningkatan angka kematian akibat *dengue* sebagai dampak dari fenomena anomali cuaca El Nino.

“Bapak ibu, *dengue* itu rata-rata yang meninggal 900 sampai 1.000 orang dan itu yang tercatat lebih besar dari yang mengalami gagal ginjal akut sekitar 200, sedangkan ini yang meninggal 1.000 orang setahun terus menerus dan sebagian besarnya adalah anak-anak dan remaja,” ucap Menkes.

Selama ini, pemerintah telah melakukan berbagai intervensi untuk menurunkan *dengue* seperti melakukan pengasapan atau *fogging*, pemberian serbuk abate, dan sosialisasi, tetapi angka *dengue* tidak menurun. Sementara, Yogyakarta melakukan intervensi dengan nyamuk mengandung bakteri *Wolbachia* dan mampu menurunkan *dengue* hingga di bawah 10/100.000. **M**



Rekam Medis Elektronik Telah Terintegrasi ke SATUSEHAT

Penulis: Didit Tri Kertapati



KEMENTERIAN Kesehatan (Kemenkes) terus melakukan transformasi kesehatan salah satunya mengintegrasikan rekam medis elektronik ke platform SATUSEHAT. Hal ini dilakukan setelah berhasil melewati fase pengujian pengiriman data pasien (uji interoperabilitas) secara elektronik di 18 fasilitas pelayanan kesehatan (fasyankes).

“Mulai hari ini, secara resmi, masyarakat dapat mengakses resume medis pribadi miliknya secara *online* di SATUSEHAT Mobile. Ini menjadi salah satu capaian besar Kemenkes RI dalam menghadirkan inovasi dan efisiensi pelayanan kesehatan melalui digitalisasi,” kata Staf Ahli Bidang Teknologi Kesehatan sekaligus Chief Digital Transformation Office (DTO) Kemenkes, Setiaji, pada Pameran Hari Kesehatan Nasional (HKN) ke-59 di Jakarta Convention Center (JCC)

Senayan, Jakarta, Sabtu, 11 November 2023, sebagaimana dikutip dari rilis Kemenkes.

Disebutkan dalam rilis Kemenkes, dengan mengakses fitur Resume Medis di SATUSEHAT Mobile versi terbaru, pasien dapat melihat riwayat kunjungan, diagnosis dokter, hingga obat yang diberikan di fasyankes yang telah menggunakan rekam medis elektronik (RME) melalui sistem informasi manajemen masing-masing serta telah terintegrasi dengan SATUSEHAT Platform.

“Jika masyarakat sebelumnya telah terdaftar sebagai pasien dan melakukan pengobatan di fasyankes itu, setidaknya sejak September 2022, seluruh data RME yang tercatat sebelumnya juga akan tersinkronisasi otomatis pada fitur tersebut,” ucap Setiaji.

Masyarakat yang ingin memanfaatkan fitur ini, sebelumnya

harus melakukan verifikasi profil (centang biru) terlebih dahulu di 36 rumah sakit vertikal yang daftarnya bisa diakses di SATUSEHAT Mobile, atau mengunjungi *booth* pelayanan verifikasi profil (*know your customer/ KYC*) SATUSEHAT Mobile.

Menurut Setiaji, ada banyak manfaat dengan hadirnya inovasi ini. Salah satunya dengan menghilangkan kemungkinan pemeriksaan berulang atau keharusan membawa berkas rekam medis fisik saat pasien hendak berpindah fasyankes.

“Ini juga berguna untuk kasus kedaruratan medis pasien di fasyankes. Tenaga medis hanya perlu mengakses RME pasien tersebut, maka semua riwayat penyakitnya akan muncul untuk menghindari potensi kesalahan dan mempercepat keputusan tindakan yang harus dilakukan,” ujar dia. **M**

Pemerintah Targetkan Penurunan Kasus Kematian Akibat Pneumonia

Penulis: Didit Tri Kertapati

PNEUMONIA merupakan penyakit infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) yang setiap tahun menjadi penyebab utama kematian pada bayi dan balita. Pemerintah Indonesia menaruh perhatian terhadap kasus pneumonia ini dengan berkomitmen menghentikan kematian bayi baru lahir dan anak balita akibat penyakit yang dapat dicegah hingga kurang dari 12 per 1.000 kelahiran hidup bayi baru lahir dan mengurangi kematian hingga kurang dari 25 per 1.000 kelahiran hidup balita.

Sebagai tindak lanjut dari komitmen tersebut, Kementerian Kesehatan bekerja sama dengan Pusat Kedokteran Tropis Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, telah menyusun Rencana Aksi Nasional Penanggulangan Pneumonia dan Diare (RAN PPD) 2023-2030.

“Angka kematian pneumonia harus turun dari 3 per seribu kelahiran hidup. Jadi hanya tiga kematian per seribu kelahiran nanti di 2030, diare 1 per seribu kelahiran hidup,” ujar Direktur Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan, Dr. dr. Maxi Rein Rondonuwu, DHSM, MARS, dalam sambutannya pada Peringatan World Pneumonia Day 2023 dan Peluncuran Rencana Aksi Nasional Penanggulangan



Pneumonia Diare 2023-2030 di Jakarta, Kamis, 9 November 2023.

Maxi menyebut, dalam RAN PPD, terlihat sangat banyak indikator untuk mencegah pneumonia dan melibatkan berbagai faktor, di antaranya ASI eksklusif, pemberian makanan, imunisasi, kesehatan lingkungan, dan pengelolaan makanan. Maxi berharap program yang telah disusun dalam rancangan aksi nasional tersebut diimplementasikan dengan benar dan dievaluasi setiap tahun.

“Setiap tahun harus kita evaluasi, apakah tujuan kita tercapai. Kami harapkan RAN ini jalan dan semua pedomannya diikuti,” kata dia menambahkan.

Pneumonia merupakan infeksi saluran pernapasan akut yang bisa menjangkiti salah satu atau kedua paru-paru. Tidak ada penyebab tunggal pneumonia. Pneumonia bisa disebabkan oleh bakteri, virus,

atau jamur yang ada di udara. Di negara-negara berkembang, 60 persen kasus pneumonia disebabkan oleh bakteri sementara di negara maju penyebabnya adalah virus.

Menurut Direktur Pencegahan dan Penyakit Menular Kementerian Kesehatan, dr. Imran Pambudi, MPH., permasalahan penyakit ISPA cenderung meningkat pada beberapa dekade terakhir baik secara global maupun nasional. Penyakit ini juga menjadi masalah kesehatan masyarakat baik di negara maju maupun di negara berkembang.

“Pneumonia merupakan pembunuh utama balita di dunia dan di Indonesia. Pneumonia menyebabkan kematian pada balita lebih banyak di dunia dibandingkan gabungan penyakit AIDS, malaria, dan campak. Setiap tahun diperkirakan lebih dari 2 juta balita meninggal karena pneumonia,” ujar Imran. **M**

Pemberian Vaksin Hepatitis B untuk Tenaga Kesehatan dan Tenaga Medis

Penulis: Didit Tri Kertapati

TINGGINYA angka kematian akibat hepatitis B di dunia menjadi sorotan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Di Indonesia, diperkirakan ada sekitar 20 juta orang menderita hepatitis dengan prevalensi tertinggi pada kasus hepatitis B. Data dari CDA foundation tahun 2016 mencatat angka kematian akibat hepatitis B di Indonesia mencapai 51.100 setiap tahun. Berdasarkan data BPJS Kesehatan, pada 2022, sebanyak 2.159 orang meninggal karena sirosis dan kanker hati, yang merupakan dampak dari hepatitis kronis yang biasanya diderita oleh orang dengan hepatitis B pada stadium lanjut.

Salah satu kelompok yang rentan terinfeksi virus hepatitis B adalah tenaga medis dan tenaga kesehatan. Untuk itu, pemerintah membuat program vaksinasi gratis untuk melindungi mereka dari penyakit ini. Langkah ini juga sejalan dengan target Kementerian Kesehatan (Kemenkes) untuk melakukan eliminasi hepatitis B pada 2030.

“Hari ini kita lakukan secara nasional (imunisasi hepatitis B) kepada tenaga kesehatan untuk menjaga mereka agar tidak sakit. Karena kalau tidak dijaga bisa fibrosis, tidak dirawat naik lagi jadi sirosis, tidak dirawat naik lagi jadi kanker. Jadi ini penyakit yang lama yang bisa dicegah dengan imunisasi,



karena kanker hati penyebab kematian kedua dari kanker,” kata Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin dalam peluncuran pemberian vaksin hepatitis B untuk tenaga medis dan tenaga kesehatan di RSUD Kabupaten Tangerang, Banten, pada 8 November lalu sebagaimana dikutip dari rilis Kemenkes.

Peluncuran ini diikuti secara daring oleh 8 provinsi, yakni Lampung, Banten, Jawa Tengah, Kalimantan Selatan, Gorontalo, Bali, Nusa Tenggara Timur, dan Papua Selatan.

Menkes mengatakan, dari hasil skrining awal, imunisasi hepatitis B akan diprioritaskan kepada 541.243 Tenaga medis dan tenaga kesehatan yang melakukan intervensi/tindakan medis di fasilitas kesehatan tingkat

pertama (FKTP) serta fasilitas kesehatan rujukan tingkat lanjut (FKRTL). Imunisasi ini dijadwalkan rampung pada Februari 2024.

Pemberian imunisasi hepatitis B diawali dengan skrining kesehatan berupa pemeriksaan tes cepat HBsAg dan tes cepat antiHBs. Imunisasi baru diberikan pada sasaran dengan hasil skrining pra-imunisasi menunjukkan HBsAg nonreaktif (Negatif) dan Anti-HBs nonreaktif/negatif. Imunisasi hepatitis B diberikan sejumlah 3 dosis dengan interval minimal antara dosis pertama dan kedua adalah 1 bulan, sementara interval minimal dosis kedua dan ketiga adalah 5 bulan. Imunisasi hepatitis B diberikan tanpa memandang status imunisasi hepatitis B sebelumnya. **M**

Untuk Turunkan Kasus DBD, Kemenkes Terapkan Inovasi Nyamuk Mengandung Wolbachia

Penulis: Dewi Jannati

KEMENTERIAN Kesehatan menerapkan inovasi nyamuk yang mengandung bakteri *Wolbachia* untuk menurunkan penyebaran demam berdarah *dengue* (DBD) di Indonesia. Selain di Indonesia, pemanfaatan nyamuk ber-wolbachia juga telah dilaksanakan di sembilan negara lain dan hasilnya terbukti efektif untuk pencegahan DBD. Sembilan negara tersebut adalah Brasil, Australia, Vietnam, Fiji, Vanuatu, Meksiko, Kiribati, Kaledonia Baru, dan Sri Lanka.

Sebelumnya penyebaran nyamuk mengandung *Wolbachia* telah dilakukan di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul pada 2022. Hasilnya, kasus DBD di lokasi yang telah disebar nyamuk tersebut turun hingga 77 persen dan proporsi pasien DBD dirawat di rumah sakit turun 86 persen.

Pada 13 November 2023, Kepala Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta Emma Rahmi Aryani menegaskan adanya penurunan penyebaran *dengue* yang signifikan setelah adanya penerapan nyamuk ber-*Wolbachia*.

"Jumlah kasus di Kota Yogyakarta pada Januari hingga Mei 2023 dibanding pola maksimum dan minimum di tujuh tahun sebelumnya (2015-2022) berada di bawah garis minimum," ujar Emma yang dikutip dari rilis Kemenkes.

Lurah Patangpuluhan Sigit Hartabudiono mengatakan sebelumnya masyarakat merasa khawatir akan penyebaran nyamuk ber-*Wolbachia* tersebut. Seiring berjalannya waktu dan pemberian edukasi serta sosialisasi masyarakat menjadi paham bahwa teknologi ini untuk mengurangi DBD.



Penyebaran nyamuk mengandung *Wolbachia* melengkapi strategi pengendalian yang berkasnya sudah masuk ke Stranas (Strategi Nasional). Sebagai proyek percontohan di Indonesia, penyebaran nyamuk dilaksanakan di lima kota yaitu Semarang, Jakarta Barat, Bandung, Kupang, dan Bontang berdasarkan Keputusan Menteri Kesehatan RI Nomor 1341 Tahun 2022 tentang Penyelenggaraan Pilot Project Penanggulangan Dengue Dengan Metode *Wolbachia*.

Efektivitas nyamuk mengandung *Wolbachia* telah diteliti sejak 2011 oleh World Mosquito Program (WMP) di Yogyakarta dengan dukungan filantropi Yayasan Tahija. Penelitian dilakukan melalui fase persiapan dan pelepasan *Aedes aegypti* ber-*Wolbachia* dalam skala terbatas (2011-2015).

Nyamuk ber-*Wolbachia* ini dapat melumpuhkan virus *dengue* dalam tubuh nyamuk *Aedes aegypti*, sehingga virus *dengue* tidak akan menular ke dalam tubuh manusia. Jika *Aedes aegypti* jantan ber-*Wolbachia* kawin dengan *Aedes aegypti* betina maka virus *dengue* pada nyamuk betina akan terblokir. Selain itu, jika yang ber-*Wolbachia* itu nyamuk betina kawin dengan nyamuk jantan yang tidak ber-*Wolbachia* maka seluruh teluranya akan mengandung *Wolbachia*.

Namun keberadaan inovasi teknologi nyamuk mengandung *Wolbachia* tidak serta merta menghilangkan metode pencegahan dan pengendalian *dengue* yang telah ada di Indonesia. Masyarakat tetap diminta melakukan gerakan 3M Plus seperti menguras, menutup, dan mendaur ulang serta tetap menjaga kebersihan diri dan lingkungan. **M**



Healthies Run 2023

KEMENTERIAN Kesehatan melaksanakan lomba lari bertajuk Healthies Run 2023 di Kawasan Gelora Bung Karno, Senayan, Jakarta, Minggu pagi, 12 November 2023. Sekretaris Jenderal Kementerian Kesehatan Kunta Wibawa Dasa Nugraha bersama Direktur Jenderal Kesehatan Masyarakat Maria Endang Sumiwi dan Staf Ahli Menteri Bidang Ekonomi Kesehatan Bayu Teja Muliawan membuka secara langsung lomba ini.

Setiap peserta menempuh jarak 5,9 km dengan rute Stadion Aquatic Gelora Bung Karno menuju Lingkar Semanggi, berputar menuju Patung Membangun dan kembali menuju garis akhir di Stadion Aquatic. Healthies Run 2023 adalah salah satu rangkaian kegiatan peringatan Hari Kesehatan Nasional ke-59.

Foto dan Teks: Satria Loka

01







02

Indonesia Kirim Bantuan untuk Palestina

PEMERINTAH Indonesia mengirimkan bantuan 7 ton obat-obatan, makanan bergizi, dan hygiene kit untuk Palestina. Pelepasan bantuan dilakukan oleh Presiden Joko Widodo didampingi Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin, Menteri Luar Negeri Retno Marsudi, dan anggota kabinet lainnya di Bandara Halim Perdana Kusuma, Jakarta, pada Sabtu, 4 November 2023.

Bantuan ini berasal dari berbagai pihak, di antaranya Kementerian Kesehatan, Kementerian Pertahanan, TNI-Polri, Palang Merah Indonesia (PMI),

BAZNAS, Dompot Dhuafa, dan Kitabisa. Pada Senin dini hari, 6 November 2023, pemerintah Indonesia kembali mengirimkan bantuan ke Palestina sebanyak 26,5 ton dari total rencana bantuan 51,5 ton. Pengiriman kedua ini dilakukan melalui Bandara Soekarno-Hatta yang antara lain terdiri dari alat-alat kesehatan, 100 tenda peleton, 1.000 selimut, dan jaket musim dingin.

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







Setiap anak mempunyai hak atas masa depan yang bebas dari TBC

- Tereza Kasaeva, Direktur Program Tuberkulosis Global WHO

Kesehatan anak ialah bagian dari hak mereka. Oleh sebab itu, beragam cara dilakukan agar kesehatan mereka terjamin dan bisa terhindar dari penyakit yang membahayakan. Salah satu penyakit pada anak-anak yang menjadi perhatian ialah tuberkulosis (TBC). Bukan tanpa alasan, anak-anak kerap terpapar penyakit TBC dan banyak di antara mereka yang tidak terdiagnosis atau tidak diobati.

Tuberkulosis merupakan penyakit yang dapat dicegah dan biasanya dapat disembuhkan. Namun, pada tahun 2022, TBC menduduki peringkat kedua terbanyak di dunia sebagai penyebab kematian akibat satu agen infeksi setelah COVID-19 dan menyebabkan kematian hampir dua kali lipat banyak dari HIV/AIDS. Lebih dari 10 juta orang terus terjangkit TBC setiap tahun.

Laporan *Global Tuberculosis Report 2023* yang baru-baru ini dirilis Organisasi

Kesehatan Dunia (WHO) menyoroti bahwa sekitar 1,25 juta anak-anak dan remaja muda (usia 0–14 tahun) terjangkit TBC pada tahun 2022, yang merupakan 12 persen dari beban TBC global. Sementara itu, kurang dari separuh anak-anak dan remaja muda penderita TBC terdiagnosis dan mulai menjalani pengobatan dan hanya sepertiga anak kecil yang menerima pengobatan pencegahan TBC meskipun mereka memenuhi syarat.

TBC disebabkan oleh *mycobacterium tuberculosis* yang menyebar melalui orang yang sakit TBC yang mengeluarkan bakteri ke udara, misalnya dengan batuk. Penyakit ini biasanya menyerang paru-paru namun dapat menyerang tempat lain juga. Setelah infeksi, risiko perkembangan penyakit TBC tertinggi pada dua tahun pertama (kira-kira lima persen), setelah itu jauh lebih rendah.

Melalui pengobatan yang saat ini direkomendasikan oleh WHO (obat

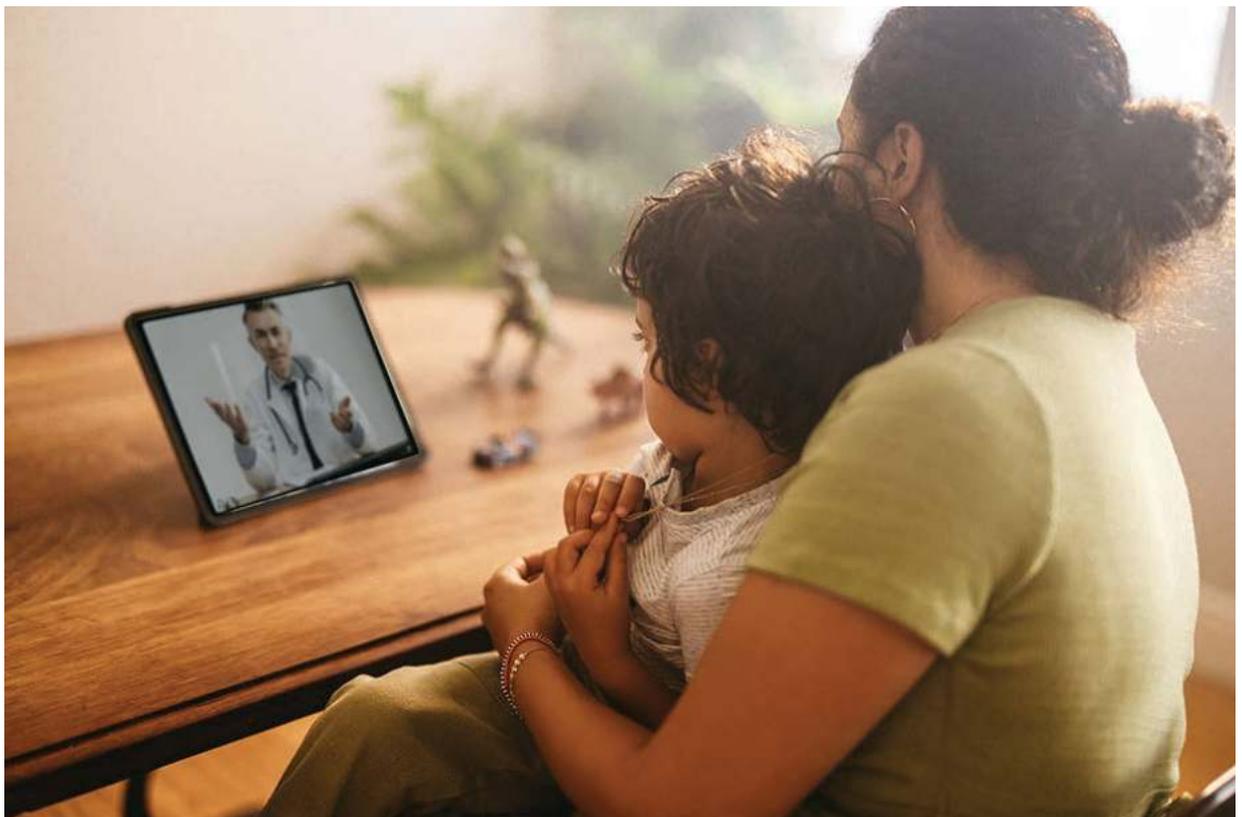


FOTO: SHUTTERSTOCK

WHO Luncurkan Kursus Tuberkulosis Anak

SEKITAR 1,25 JUTA ANAK-ANAK DAN REMAJA MUDA TERJANGKIT TBC PADA 2022. WHO MELUNCURKAN KURSUS DARING TENTANG PENGELOLAAN TUBERKULOSIS PADA ANAK-ANAK DAN REMAJA.

anti-TBC selama 4–6 bulan berobat), sekitar 85 persen penderita TBC dapat disembuhkan. Tersedia regimen 1–6 bulan untuk mengobati infeksi TBC. Tanpa pengobatan, angka kematian akibat penyakit TBC akan meningkat tinggi (sekitar 50 persen).

Cakupan kesehatan universal (UHC) diperlukan untuk memastikan bahwa semua orang yang memerlukan pengobatan penyakit TBC atau infeksi dapat mengakses perawatan ini. Jumlah orang yang tertular infeksi dan terserang penyakit ini juga bisa dikurangi melalui tindakan multisektoral untuk mengatasi TBC faktor penentu, seperti kemiskinan, kekurangan gizi, HIV infeksi, merokok, dan diabetes.

Tindakan mendesak diperlukan untuk mengakhiri epidemi TBC global pada tahun 2030, sebuah tujuan yang telah diadopsi oleh seluruh negara anggota Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) dan WHO. Untuk itu, WHO meluncurkan kursus dalam jaringan (daring) baru tentang pengelolaan tuberkulosis pada anak-anak dan remaja. Kursus ini akan berkontribusi dalam memastikan akses universal terhadap pencegahan dan perawatan TBC bagi anak-anak dan remaja secara menyeluruh.

Kursus elektronik WHO ini membangun kapasitas petugas layanan kesehatan, termasuk di tingkat layanan kesehatan primer, untuk meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam mengidentifikasi dan menangani anak-anak penderita TBC atau mereka yang pernah terpapar TBC. Hal ini akan berkontribusi pada percepatan tindakan yang direncanakan selama lima tahun ke depan untuk mencapai komitmen para pemimpin dunia pada Pertemuan Tingkat Tinggi PBB tentang TBC tahun 2023. Selain itu, hal ini juga untuk menutup kesenjangan dalam akses terhadap layanan kesehatan dan melindungi hak-hak anak dan remaja.

“Setiap anak mempunyai hak atas masa depan yang bebas dari TBC,” kata Tereza Kasaeva, Direktur Program Tuberkulosis Global WHO. “Kursus elektronik baru ini memberikan panduan praktis mengenai elemen-elemen kunci dalam pengelolaan TBC pada anak-anak dan remaja serta memastikan akses terhadap layanan berkualitas. Peran petugas kesehatan dalam melakukan skrining, mencegah, mendiagnosis, dan menangani TBC pada anak-anak dan remaja sangatlah penting.”

Dengan menggunakan prinsip pembelajaran mutakhir, kursus ini terdiri dari kombinasi video,

presentasi, kuis, dan studi kasus. Panduan ini disusun berdasarkan konten yang terdapat dalam buku pegangan operasional WHO tentang tuberkulosis *Modul 5: Penatalaksanaan Tuberkulosis pada Anak-Anak dan Remaja* (2022) dan dokumen panduan WHO lainnya. Kursus ini tidak berbayar dan dapat diatur sendiri oleh penggunanya.

Kursus ini selaras dengan peta jalan yang baru saja diluncurkan WHO untuk mengakhiri TBC pada anak-anak dan remaja. Salah satu dari sepuluh tindakan utama dalam peta jalan ini adalah membangun dan mempertahankan kapasitas lokal untuk mencegah dan mengelola TBC pada anak-anak dan remaja sesuai target kursus. Hal ini mencakup penyerapan dan implementasi yang lebih cepat dari pedoman WHO terbaru untuk pencegahan, diagnosis, pengobatan, dan model perawatan TBC serta program pelatihan nasional yang mencakup seluruh rangkaian perawatan TBC pada anak-anak dan remaja, diikuti dengan bimbingan dan pengawasan untuk memastikan masyarakat dan perawatan yang berpusat pada keluarga di semua tingkatan.

Kursus elektronik ini telah ditambahkan ke *End TB Channel* di OpenWHO dan peserta didik harus terlebih dahulu mendaftar di laman OpenWHO.org untuk mengakses kursus tersebut. Semua kursus elektronik di *End TB Channel* dirancang untuk membangun pengetahuan strategis dan operasional mengenai pedoman dan dokumen panduan WHO, yang merupakan kunci penerapan Strategi Akhiri TB WHO.

Target audiens kursus elektronik mencakup orang-orang yang menerapkan pedoman WHO, misalnya manajer program nasional dan staf kementerian kesehatan, lembaga teknis, konsultan, staf WHO, dan siapa pun yang mendukung negara dalam pengembangan dan implementasi kebijakan, termasuk petugas kesehatan di tingkat layanan kesehatan utama. **M**

Dunia Berupaya Mengeliminasi Kanker Serviks

WHO DAN BERBAGAI NEGARA
DI DUNIA TERUS BERUPAYA
UNTUK MENGHILANGKAN
PENYAKIT KANKER SERVIKS.
INDONESIA MENGUMUMKAN
RENCANA AKSI NASIONAL
ELIMINASI KANKER SERVIKS.



Dunia merayakan hari aksi pemberantasan kanker serviks pada Jumat, 17 November 2023. Peringatan tahunan yang diprakarsai Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) ini menandai pertama kalinya negara-negara anggota Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) mengadopsi resolusi untuk menghilangkan penyakit tidak menular tersebut dan memperingatinya setiap tahun sejak 2020 untuk menjadi mercusuar harapan, kemajuan, dan komitmen baru dari negara-negara di seluruh dunia.

“Dalam tiga tahun terakhir, kita telah menyaksikan kemajuan yang signifikan, namun perempuan di negara-negara miskin dan perempuan miskin dan terpinggirkan di negara-negara kaya masih banyak menderita kanker serviks,” kata Tedros Adhanom Ghebreyesus, Direktur Jenderal WHO, dalam siaran pers WHO pada 17 November 2023. “Dengan peningkatan strategi untuk meningkatkan akses terhadap vaksinasi, skrining dan pengobatan, komitmen politik dan keuangan yang kuat dari negara, serta peningkatan dukungan dari mitra, kami dapat mewujudkan visi kami untuk menghilangkan kanker serviks.”

Kanker serviks adalah berkembangnya sel-sel abnormal di dalam serviks (leher rahim). Menurut WHO, secara global, kanker serviks merupakan kanker keempat yang paling umum terjadi pada perempuan, dengan 604 ribu kasus baru pada tahun 2020. Sekitar 90 persen dari 342.000 kematian akibat kanker serviks terjadi di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Tingkat kejadian dan kematian akibat kanker serviks tertinggi terjadi di Afrika Sub-Sahara, Amerika Tengah, dan Asia Tenggara.

WHO juga mencatat bahwa masalah kanker serviks ini berkaitan dengan akses terhadap layanan vaksinasi, skrining, pengobatan, faktor risiko termasuk prevalensi HIV, dan faktor penentu sosial dan ekonomi seperti jenis kelamin, bias gender, dan kemiskinan. Perempuan yang hidup dengan HIV, menurut WHO, mempunyai kemungkinan enam kali

lebih besar terkena kanker serviks dibandingkan populasi umum dan diperkirakan 5 persen dari seluruh kasus kanker serviks disebabkan oleh HIV.

Kanker serviks berhubungan dengan virus papiloma manusia (HPV), infeksi menular seksual umum yang dapat menyerang kulit, area genital, dan tenggorokan. Menurut WHO, infeksi HPV yang persisten pada leher rahim, jika tidak diobati, akan menyebabkan 95 persen kanker serviks. Biasanya, diperlukan waktu 15–20 tahun bagi sel abnormal untuk berubah menjadi kanker, namun pada perempuan dengan sistem kekebalan yang lemah, seperti HIV yang tidak diobati, proses ini bisa lebih cepat dan memakan waktu 5–10 tahun. Faktor risiko perkembangan kanker ini, kata WHO, termasuk tingkat ekogenisitas (gen yang bermutasi) tipe HPV, kekebalan tubuh, adanya infeksi menular seksual lainnya, jumlah kelahiran, usia kehamilan pertama yang masih muda, penggunaan kontrasepsi hormonal, dan merokok.

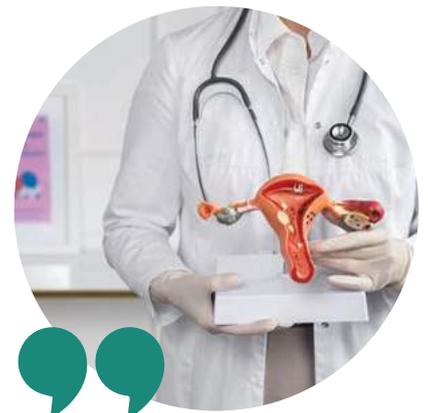
Dalam catatan WHO, sejumlah negara dan komunitas telah mengumumkan komitmennya dan mengembangkan strategi untuk mengeliminasi kanker serviks. Australia, misalnya, menjadi negara pertama yang menargetkan untuk menghapus kanker serviks dalam 10 tahun ke depan. Di Benin, negara di Afrika Barat, Ibu Negara Claudine Talon memimpin kampanye skrining HPV. Kementerian Kesehatan Republik Demokratik Kongo dan organisasi perempuan di sana menggelar pawai pertama yang menyerukan eliminasi kanker serviks di Kinshasa, ibu kota negeri itu.

Kementerian Kesehatan Indonesia mengumumkan Rencana Aksi Nasional Eliminasi Kanker Serviks yang menargetkan 90 persen anak perempuan usia 15 tahun mendapatkan imunisasi HPV hingga 2027 dan untuk anak laki-laki selama 2028–2030. Selain itu, skrining akan dilakukan terhadap 75 persen perempuan berusia 30–69 tahun dengan tes DNA HPV dan mengobati 90 persen perempuan dengan lesi pra-kanker dan kanker invasif pada tahun 2030. Dengan

skenario ini, diharapkan 1,2 juta jiwa akan terselamatkan dari kanker serviks pada tahun 2070.

Menurut Kementerian Kesehatan Indonesia, kanker serviks menimbulkan dampak signifikan terhadap perempuan dan keluarga mereka di Indonesia dengan lebih dari 103 juta perempuan berusia 15 tahun ke atas berisiko terkena penyakit ini. Sekitar 36 ribu perempuan terdiagnosis penyakit ini setiap tahun dan sekitar 70 persen di antaranya berada pada stadium lanjut sehingga angka kematian akibat kanker serviks tergolong tinggi, dengan sekitar 21 ribu kematian pada tahun 2020.

“Kita harus bekerja sama dalam perjuangan memerangi kanker serviks. Bersama-sama, kita dapat melengkapi perempuan dengan alat yang mereka butuhkan untuk menangkal penyakit yang merusak ini. Kolaborasi dan tekad kita akan membuat kanker serviks dapat dicegah, tidak mahal, dan dapat diatasi oleh setiap perempuan,” kata Menteri Kesehatan RI Budi Gunadi Sadikin, sebagaimana dirilis Sehat Negeriku, pada 16 November 2023. **M**



Kolaborasi dan tekad kita akan membuat kanker serviks dapat dicegah, tidak mahal, dan dapat diatasi oleh setiap perempuan

- Menteri Kesehatan RI Budi Gunadi Sadikin

Salah satu tema kartun atau anekdot kedokteran populer adalah yang menggambarkan seorang dokter yang mengetuk lutut pasien dengan sebuah palu kecil dan kaki pasien bergerak refleks menendang sang dokter. Ada banyak variasi cerita dari kartun ini, tetapi intinya tetap berfokus pada palu tersebut.

Palu itu bernama palu refleks. Palu itu sebenarnya digunakan ahli saraf untuk memeriksa refleks spontan, gerakan menendang kaki bagian bawah secara tiba-tiba sebagai respons terhadap ketukan pada tendon patela, yang terletak tepat di bawah tempurung lutut.

Salah satu posisi untuk melakukannya adalah dengan mendudukkan pasien dengan lutut diteguk dan satu kaki disilangkan di atas kaki lainnya sehingga kaki bagian atas menggantung bebas dari lantai. Ketukan tajam pada tendon akan sedikit meregangkan paha depan. Akibatnya, otot-otot ini berkontraksi dan kontraksi tersebut cenderung meluruskan kaki dalam gerakan menendang. Reaksi yang berlebihan atau tidak adanya reaksi menandakan kemungkinan adanya kerusakan pada sistem saraf pusat.

Palu kecil yang sangat berguna ini mulai dikembangkan sejak pertengahan abad ke-19. Douglas J. Lanska dalam artikel "The History of Reflex Hammers" di jurnal *Neurology* edisi November 1989, mencatat bahwa teknik mengetuk dalam dunia kedokteran ini sebenarnya diilhami oleh kebiasaan petani anggur Eropa mengetuk-ngetuk tong anggur untuk mengetahui kadar anggurnya.

Leopold von Auenbrugger, seorang dokter di Wina, Austria, pertama kali menggambarkan penggunaan ketukan jari sebagai bantuan diagnosis medis pada 1761. Dalam monografinya,



Penemuan Baru untuk Mendeteksi Penyakit Tersembunyi Jauh di Dalam Dada, Auenbrugger menulis bahwa dengan mengetukkan jari langsung pada dada, punggung, dan perut, serta mendengarkan suara yang dihasilkan, kondisi organ di bawahnya dapat ditentukan.

Pada 1826, Pierre Adolphe Piorry, dokter Prancis, memperkenalkan pleksimeter, sebuah resonator berbentuk piringan kecil dari gading, logam, kayu cedar, atau karet yang diletakkan di dada dan diketuk dengan jari. Tak lama kemudian, Sir David Barry, dokter Skotlandia, membuat palu kecil untuk memukul pleksimeter. Sayangnya, Piorry menganggap palu Barry sebagai penemuan yang berlebihan dan tidak digunakan secara luas. Yang jelas, sejak itu banyak orang mengembangkan palu

refleks ini dengan berbagai bentuk dan bahan.

Menurut Lanska, hampir bersamaan dengan perkembangan palu pengetuk, konsep gerakan refleks dikembangkan oleh para dokter seperti Robert Whytt, John Augustus Unzer, dan G. Prochaska. Pada 1830, Marshall Hall, ahli fisiologi Inggris, memperluas cakupan refleks ini dengan memasukkan gerakan berkedip, menelan, bersin, muntah, dan refleks yang dimediasi oleh sistem saraf otonom. Bahkan, Hall pula yang memperkenalkan istilah refleks, dari bahasa Latin *reflexus* yang artinya pantulan, karena ia menganggap otot memantulkan rangsangan seperti halnya dinding memantulkan bola yang dilemparkan ke arahnya.

Empat puluh tahun kemudian, pada 1875, Heinrich Erb, ahli saraf Jerman, dan



Asal-usul Palu Refleks



PALU KECIL MEDIS UNTUK MENGECEK REFLEKS SARAF SUDAH BERKEMBANG SEJAK PERTENGAHAN ABAD KE-19. DIILHAMI KEBIASAAN PETANI ANGGUR MENGECEK KADAR ANGGUR DI TONG ANGGUR.

pada dasarnya mengidentifikasi ciri-ciri yang sama dengan Erb tetapi, bila Erb menganggap sentakan lutut sebagai gerakan refleks, Westphal salah mengira sentakan tersebut diakibatkan oleh eksitasi langsung pada otot paha depan.

Dalam beberapa dekade berikutnya, mengetuk tendon dengan palu refleks menjadi teknik yang disukai para ahli saraf. Beberapa di antara mereka bahkan mempromosikan model palu tertentu. Sejak itu berkembang beberapa jenis palu refleks yang dari tahun ke tahun disempurnakan hingga menjadi seperti yang kita kenal sekarang.

Salah satu yang populer di Amerika Serikat adalah palu Taylor. Palu ini diciptakan John Madison Taylor, dokter lulusan University of Pennsylvania, Amerika yang berpraktik di bidang pediatri, neurologi, dan kedokteran fisik di Philadelphia. Dia adalah asisten pribadi Silas Weir Mitchell, dokter yang dijuluki sebagai bapak neurologi kedokteran, di Rumah Sakit Ortopedi Philadelphia. Menurut Lanska, di rumah sakit inilah Taylor menciptakan palu refleks pertamanya pada 1888 yang mirip kapak suku Indian yang kepalanya terbalik. Kepalanya berbentuk segitiga yang terbuat dari karet dan pegangannya terbuat dari metal ceper.

Palu Taylor lebih ringan dibandingkan palu-palu buatan Eropa pada masa itu. Silas Weir Mitchell mempopulerkan palu ini. Lanska mencatat, C. K. Mills, pionir neurologi dan pendiri departemen neurologi pertama di rumah sakit umum Amerika, menilainya sebagai “palu terbaik untuk mengetuk ligamen patela yang banyak disalahgunakan”. Taylor memamerkan palu barunya pada pertemuan Philadelphia Neurological Society, Februari 1888. Hingga kini palu Taylor masih populer di Amerika dan Eropa. **M**

Carl Westphal, psikiater Jerman, pertama kali melaporkan kegunaan diagnosis patela atau refleks spontan. Menurut Lanska, Erb adalah ahli saraf terkemuka pada zamannya dan ahli saraf pertama yang menekankan pemeriksaan sistem saraf secara rinci dan sistematis. Erb juga salah satu orang pertama yang mengenali kegunaan klinis refleks regangan otot dan ahli saraf pertama yang menggunakan palu refleks untuk diagnosis.

Setelah Erb menyerahkan makalahnya tentang sentakan lutut ke jurnal *Archives of Psychiatry and Nervous Diseases* Jerman, ia menemukan editor jurnal itu, Carl Westphal, juga sedang menyiapkan makalah serupa dan keduanya setuju memublikasikannya secara bersamaan. Saat menyelidiki fenomena sentakan lutut ini, Westphal



Menurut Auenbrugger, dengan mengetukkan jari langsung pada dada, punggung, dan perut, serta mendengarkan suara yang dihasilkan, kondisi organ di bawahnya dapat ditentukan.

Kursi-kursi Ergonomis

UKURAN DAN BENTUK KURSI MEMPENGARUHI POSISI DAN KENYAMANAN PENGGUNANYA. KURSI YANG TIDAK COCOK AKAN MEMPENGARUHI KESEHATAN PENGGUNA.

Ergonomi adalah studi tentang hubungan antara orang-orang, kerja, dan lingkungan kerja fisik mereka. Tujuan utama ergonomi adalah menyesuaikan pekerjaan dengan individu dan meningkatkan praktik kerja yang sehat. Kursi ergonomis, dengan demikian, adalah kursi yang dapat membuat kerja Anda makin produktif dan fisik Anda tetap sehat.

Kursi adalah mebel yang ditujukan untuk bersentuhan langsung dengan manusia dan dirancang sebagai mebel serbaguna atau untuk kelompok pengguna tertentu. Oleh karena itu, kursi merupakan salah satu kelas mebel yang ukurannya harus disesuaikan dengan ukuran tubuh manusia.

Untuk kursi kantor, penyesuaian dimensi fungsional kursi disesuaikan dengan kelompok penggunanya. Namun kursi semacam ini tidak dapat diterima untuk kursi universal bagi banyak orang di ruang publik. Kursi harus berukuran rata-rata, yang didasarkan pada rentang ukuran pengguna umum. Itu sebabnya data antropometri diperlukan untuk perancangan kursi universal ini. Kadang-kadang, untuk mengantisipasi ragam ukuran dan bentuk tubuh, perancang kursi menciptakan mekanisme yang memungkinkan pengaturan tinggi kursi, dan posisi lengan kursi. Namun tetap saja sebuah “standar” diperlukan.

Menurut Maciej Sydor dan Miloš Hitka, dalam artikel “Chair Size Design Based on

User Height” di jurnal *Biomimetics* pada 2023, tantangan merancang kursi untuk masyarakat umum adalah keragaman antropometri manusia dewasa, seperti jenis kelamin, tinggi badan, serta variasi dimensi dan proporsi tubuh

Lalu, menurut Sydor dan Hitka, studi antropometri jangka panjang menunjukkan manusia mulai menyusut tinggi badannya pada usia sekitar 40 tahun. Perempuan menyusut lebih banyak dibandingkan laki-laki. Studi Miloš Hitka dkk., yang dipublikasikan di jurnal *Sustainability* pada 2018, menunjukkan perempuan dan laki-laki Slowakia pada 2007-2017 rata-rata lebih tinggi dan lebih berat dibandingkan perempuan dan laki-laki pada 1993-2013. Peningkatan untuk sekitar 14 tahun bervariasi antara 0,5 dan 3,9 persen. Selain itu, tinggi dan berat badan laki-laki Slowakia pada tahun 2007-2017 lebih bervariasi dibandingkan periode 1993-2003, sedangkan variabilitas dimensi perempuan hampir tidak berubah dan tidak signifikan secara statistik.

Menurut Sydor dan Hitka, yang juga perlu ditimbang adalah persentase penderita obesitas yang semakin meningkat sehingga perlu perubahan dimensi kursi dan kapasitas muatan. Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada 2021, misalnya, obesitas di seluruh dunia meningkat hampir tiga kali lipat sejak 1975. Pada 2016, lebih dari 1,9 miliar orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan dan sekitar 650 juta di antaranya obesitas.

Sydor dan Hitka juga merekomendasikan agar kedalaman maksimum sebuah kursi dibatasi oleh panjang paha orang terpendek yang menggunakannya. Tempat duduk yang terlalu dalam membuat sandaran punggung sulit digunakan sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman. Kedalaman kursi yang terlalu besar juga mempengaruhi sirkulasi darah ke kaki. Sebaliknya, kursi yang terlalu dangkal mengakibatkan kurangnya penyangga paha bawah dan menimbulkan sensasi terjatuh.

Meskipun kursi sudah nyaman, kata Sydor dan Hitka, bukan berarti orang menghabiskan terlalu banyak waktu dengan duduk karena berisiko menimbulkan gangguan kesehatan, termasuk orang yang rutin berolahraga. Risiko kesehatannya antara lain obesitas, penyakit kardiovaskular, dan penyakit tulang belakang. Terlalu banyak duduk dalam posisi yang tidak nyaman juga mempengaruhi kemampuan mental manusia, seperti sulit fokus.

Lantas, bagaimana memilih kursi yang baik? University of Pittsburgh, Pennsylvania, Amerika Serikat, memberikan beberapa panduan kursi ergonomis khususnya untuk kuliah atau kerja.

1 Kursi tidak boleh terlalu panjang untuk kaki. Jika kepanjangan, belakang lutut Anda akan tersangkut atau menghalangi Anda bersandar sepenuhnya pada penyangga pinggang.

2 Alas tempat duduk harus cukup panjang untuk memberi Anda penyangga yang nyaman setidaknya tiga perempat panjang paha.

3 Kursi ergonomis memiliki dudukan dengan bagian depan berbentuk air terjun (melengkung ke bawah) yang mencegah sudut tajam di belakang lutut Anda. Alas dan tepi dudukan harus empuk dan berkontur agar tidak menyebabkan tekanan pada paha dan bokong.

4 Ketinggian kursi sesuai dengan kebutuhan Anda. Beberapa kursi dapat disetel ketinggiannya sehingga Anda dapat menyesuaikan dengan kebutuhan Anda. Idealnya, kursi harus dapat disesuaikan ketinggiannya untuk mengakomodasi orang yang lebih pendek sampai lebih tinggi.

5 Dudukan kursi bisa diatur sehingga bagian depan lutut Anda sejajar atau sedikit di bawah meja dan kaki Anda menginjak tanah dengan kuat

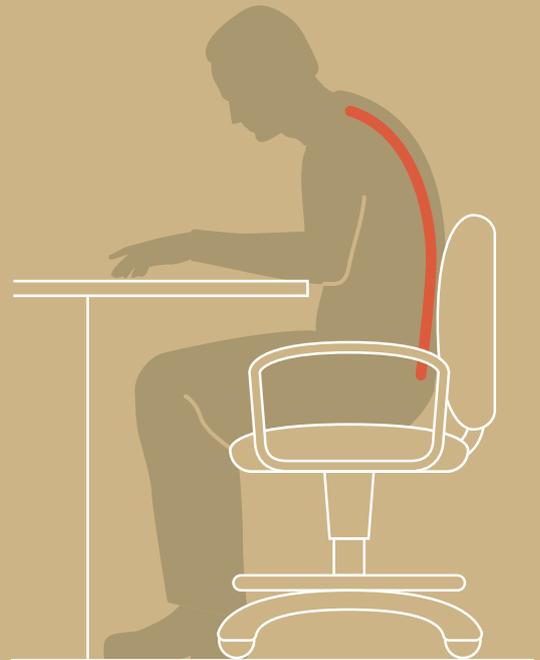
6 Kursi sebaiknya memiliki penyangga pinggang bawah di bagian belakang yang nyaman. Banyak kursi memiliki bantalan penyangga pinggang yang dapat diatur ke atas dan ke bawah, melengkung, dan terkadang dapat digeser ke depan atau ke belakang agar sesuai bentuk punggung bawah Anda.

7 Sandaran kursi cukup cukup besar untuk menyangga punggung tengah dan atas setinggi tulang belikat. Bagian belakang kursi tidak boleh mengganggu Anda untuk menggerakkan siku ke belakang badan.

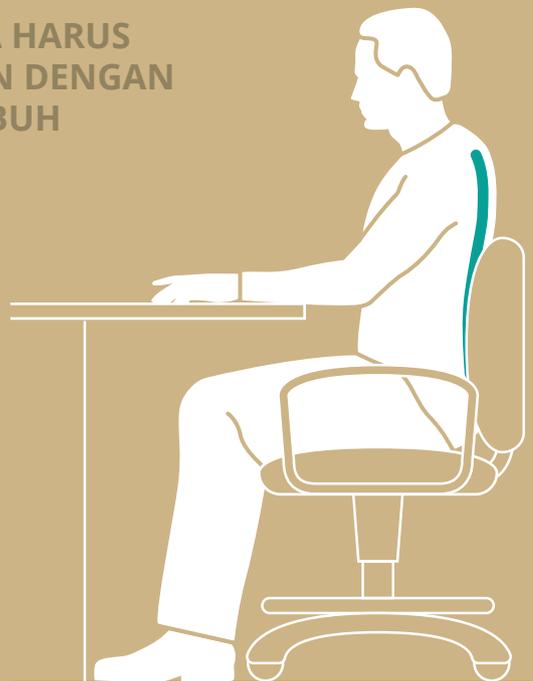
8 Bantalan kursi setidaknya satu inci lebih lebar dari pinggul dan paha Anda di kedua sisi. Ruang pinggul yang tidak cukup dapat membuat Anda duduk terlalu jauh ke depan sehingga paha Anda tidak mendapat dukungan yang cukup.

9 Kursi seharusnya masih terasa nyaman setelah Anda duduk setidaknya selama 60-120 menit. Jika alas kursi terbuat dari busa dengan kepadatan rendah, penggunaan terus-menerus dapat menyebabkannya perubahan bentuk.

10 Kebanyakan kursi ergonomis memiliki sandaran tangan dan bisa disetel sesuai kebutuhan. Sandaran tangan dirancang lebar, berkontur, empuk, dan nyaman. Anda bisa dengan mudah menggerakkan lengan, misalnya saat mengetik atau menggerakkan tetikus. **M**



KURSI MERUPAKAN SALAH SATU KELAS MEBEL YANG UKURANNYA HARUS DISESUIKAN DENGAN UKURAN TUBUH MANUSIA.



Jahe, Si Mungil yang Menghangatkan

JAHE ADALAH TANAMAN YANG TUMBUH SUBUR DI BERBAGAI WILAYAH INDONESIA. RIMPANGNYA BERMANFAAT UNTUK KESEHATAN.

Indonesia memiliki sumber daya alam melimpah dan budaya yang membanggakan. Salah satunya, UNESCO menetapkan jamu sebagai warisan budaya tak benda atau Intangible Cultural Heritage (ICH) pada 2023.

UNESCO melalui situs webnya menyebutkan jamu menjadi salah satu bentuk budaya, karena pembuat jamu membuat resep yang disesuaikan dengan usia, gaya hidup, hingga masalah kesehatan pelanggan. Jamu dibuat murni dari beragam tumbuhan dan rempah-rempah, salah satunya jahe, yang khasiatnya sudah dirasakan masyarakat Tanah Air bahkan dunia.

Jamu juga salah satu bentuk pengobatan herbal yang sudah dipraktikkan di Indonesia sejak abad ke-8. Salah satu yang terkenal, dalam penjualan jamu keliling, adalah minuman jahe hangat dengan sedikit madu atau gula merah. Minuman ini biasanya dikonsumsi setelah menenggak jamu pahit, sehingga lidah kembali terasa nyaman.

Jenis Tanaman Jahe

Meski jahe adalah salah satu dasar bumbu dapur, masih banyak masyarakat Indonesia yang tidak tahu bentuk jahe. Kementerian Pertanian dalam situs web resminya menyebutkan jahe termasuk tanaman terna yang bagian daunnya terlihat seperti pepelah.

Dari tanaman terna itu, rimpang jahe berada di bagian akar dan merupakan modifikasi bentuk dari batang, bagian luarnya ditutupi daun yang berbentuk sisik tipis tersusun melingkar. Rimpang jahe berbau harum. Berdasarkan warna kulitnya, ada yang putih dan ada yang merah.

Menurut ukurannya, jahe ada yang berukuran besar atau kecil. Inilah sebabnya jahe dikenal dengan tiga kultivar yang dibedakan berdasarkan warna dan ukuran rimpangnya, yaitu jahe putih besar, jahe putih kecil, dan jahe merah.

Manfaat Jahe untuk Kesehatan

Lantaran sudah digunakan sejak abad ke-8 di Indonesia, secara tidak langsung jamu yang mengandung jahe memiliki manfaat untuk kesehatan. Meskipun, untuk digunakan di industri kedokteran resmi, perlu penelitian lebih lanjut.

Ahli Toksikologi Forensik Universitas Udayana Prof. I Made Agus Gelgel menyebutkan, dalam pengembangan obat herbal, harus jelas kandungan tanaman herbal dan memastikan kualitas zat aktif dalam jahe tidak berbeda. Sebab, tidak semua jahe yang tumbuh di berbagai wilayah Indonesia punya kandungan zat aktif yang sama, karena perbedaan lingkungan, udara unsur hara tanah dan sebagainya.

“Jadi, misalnya, tanaman herbal yang

ditanam di Dieng dengan yang ditanam di Jakarta bisa saja berbeda, karena faktor tanah, udara, hingga lingkungan di sekitar bisa mempengaruhi,” ujar Gelgel dalam acara konferensi HPTLC Association Indonesia Chapter di Cikini, Jakarta Pusat, beberapa waktu lalu.

Melansir dari University of California (UCLA) Health, berikut ini sederet manfaat jahe untuk kesehatan, yang bisa dipertimbangkan untuk dimasukkan dalam makanan atau masakan:

1 Membantu Mengatasi Nyeri Sendi

Nyeri sendi kronis akibat peradangan seperti osteoarthritis bisa dikurangi dengan mengonsumsi jahe. Meski tidak bisa meredakan secara langsung, penelitian menunjukkan jahe bisa mengurangi rasa sakit seiring berjalannya waktu. Penelitian terbaru yang berfokus pada efek penggunaan minyak jahe yang dioles menyebutkan dapat meredakan nyeri akibat osteoarthritis.

2 Meredakan Kram Menstruasi

Pada 2020, lebih dari 20 juta wanita di Amerika Serikat menggunakan produk tanpa resep untuk meredakan nyeri haid. Namun penelitian menunjukkan jahe sama efektifnya dalam meredakan nyeri haid. Herbal ini bekerja layaknya obat pereda nyeri yang dijual bebas seperti ibuprofen.

Sebuah penelitian memberi wanita dosis jahe atau obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) selama tiga hari pertama siklus menstruasi mereka. Hasilnya, jahe mampu mengurangi rasa sakit sama efektifnya dengan NSAID.

3 Membantu Gula Darah Stabil

Pada penderita diabetes yang bermasalah dengan gula darah tidak

stabil, mungkin konsumsi minuman jahe tanpa gula bisa membantu. Ini karena penelitian terbaru menunjukkan gingerol membantu menjaga kadar gula darah tetap stabil.

Penelitian kecil juga menunjukkan mengonsumsi 2 gram suplemen jahe bubuk setiap hari secara nyata menurunkan gula darah puasa pada penderita diabetes tipe 2. Studi lain juga menemukan bahwa mengonsumsi bubuk jahe selama 12 minggu meningkatkan sensitivitas insulin pada penderita diabetes tipe 2.

4 Meredakan Sakit Perut dan Pencernaan

Hal ini sesuai dengan tinjauan terhadap lebih dari 100 percobaan, menyimpulkan jahe sangat efektif melawan mual. Selain itu, mengonsumsi 1 gram jahe saja secara signifikan mengurangi gejala mual pada wanita hamil.

Ini juga membantu mengatasi mabuk perjalanan, termasuk juga bisa meredakan mual dan muntah setelah

operasi atau terkait dengan pengobatan kanker. Menariknya, saat perut terlalu lama kosong dan membuat pencernaan mengalami gangguan kronis, jahe bisa membuat makanan bergerak lebih cepat di saluran cerna.

5 Mengurangi Risiko Sakit Jantung

Kadar kolesterol tinggi, terutama kolesterol LDL (jahat), dikaitkan dengan peningkatan risiko penyakit jantung. Namun ada beberapa bukti jahe dapat menurunkan kadar kolesterol.

Meskipun diperlukan lebih banyak penelitian, penelitian awal pada manusia dan hewan menunjukkan menambahkan jahe ke dalam makanan dapat menurunkan kadar LDL, kolesterol total, dan kadar trigliserida darah.

Kandungan Gizi dan Zat Aktif pada jahe

Pusat Nasional Informasi Bioteknologi (NCBI) National Library of Medicine dalam situsnya menyebutkan

jahe adalah salah satu anggota keluarga akar-akaran yang terdiri dari kunyit dan kapulaga. Ada lebih dari 1.300 spesies tanaman jahe yang berbeda di seluruh dunia.

Aroma kuat yang dihasilkan jahe berasal dari keton, kandungan utama dalam rimpang tersebut yang disebut gingerol. Jahe mengandung vitamin C, vitamin B6, mikronutrien seperti magnesium, potasium, tembaga, mangan, serat, dan air.

Jahe juga tinggi fitokimia dan polifenol. Gingerol, shogaol, dan paradol adalah tiga komponen aktif utama dari terpen yang ditemukan dalam jahe. Ukuran porsi yang disarankan berkisar antara 170 miligram (mg) hingga 1 gram bubuk sehari.

Sederet kandungan dalam jahe dan metabolitnya saat dikonsumsi, diprediksi akan berkumpul di saluran pencernaan dan memberikan efeknya dengan menghilangkan rasa sakit melalui efek anti-inflamasi, menenangkan sistem pencernaan melalui efek karminatif, dan mengurangi rasa mual. **M**



Penelitian terbaru menunjukkan gingerol dalam jahe membantu menjaga kadar gula darah tetap stabil.



Kehilangan sosok terkasih adalah hal yang tidak mudah untuk dihadapi. Ada yang bisa cepat melupakan, tapi ada juga yang masih terbayang-bayang dengan masa lalunya. Dalam film *Ketika Berhenti di Sini*, Anindita Semesta (Prilly Latuconsina) dihantui rasa bersalah atas kepergian sang ayah. Meskipun ajal bisa menjemput siapa saja dan kapan saja, namun Dita tidak rela ditinggalkan sosok yang dicintainya.

Film ini tayang di bioskop pada 27 Juli 2023 dan di Netflix mulai 28 November 2023. Ia mendapat tempat di hati pemirsa Netflix. Dalam sepekan sejak tayang, film ini berada di peringkat pertama film Indonesia yang ditonton pemirsa Netflix. Film lain yang masuk 10 film teratas antara lain adalah *Si Manis Jembatan Ancol* dan *Mangkujiwo*.

Film *Ketika Berhenti di Sini* dibesut Umay Shahab dan memiliki cerita yang unik. Tidak melulu soal kesedihan, film ini justru dimulai dengan kisah kasih Anindita dan Edison (Bryan Domani). Anindita adalah seorang desainer grafis dan Edison adalah arsitek muda. Perkenalan mereka instan dan langsung klop.

Bagian awal film ini tidak banyak drama. Kisah mengalir dengan membawa kita ke masa-masa kasmaran saat mereka remaja menuju dewasa. Namun, ketika Anindita berkenalan dengan keluarga Edison dan waktu

Kehilangan demi Kehilangan

FILM *KETIKA BERHENTI DI SINI* MENGGAMBARKAN MASALAH KEHILANGAN YANG TAK MUDAH DIATASI. BAGAIMANA BILA KEHILANGAN ITU BERGANDA?

berlalu, yang ditandai dengan peringatan ulang tahun nenek Edison, hubungan mereka justru semakin renggang. Tidak ada lagi keceriaan di wajah Anindita. Hubungan mereka dingin.

Anindita, yang tengah menganggur, jadi kurang percaya diri setiap bertemu Edison, yang makin sibuk sebagai arsitek. Status pekerjaan yang timpang ini kerap jadi bahan pertengkaran mereka. Sampai-sampai mereka cecok cukup hebat dan Edison memilih meninggalkan Anindita yang tengah mengomel di pinggir jalan.

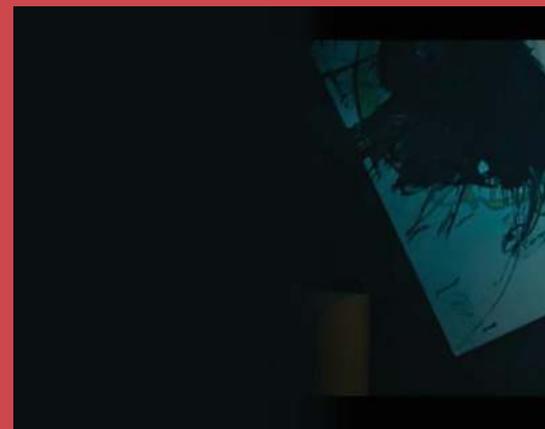
Anindita menghubungi sahabatnya, Ifan (Refal Hady), yang tengah berada di klub. Dia menceritakan kejadian bersama Edison dan berencana memutuskan hubungan cintanya. Namun, tidak ada yang tahu tentang rencana Edison selanjutnya tentang hubungan mereka. Malam itu, setelah

menemui neneknya, Edison, sambil menyetir mobil, berkali-kali menelepon Anindita yang masih di klub. Tak disangka, malam itu Edison kecelakaan dan nyawanya tak tertolong.

Lagi-lagi Anindita merasa bersalah atas kematian Edison, sama dengan kepergian ayahnya, yang meninggal karena penyakit dan memberikan uang berobatnya untuk biaya kuliah Anindita. Rasa kesal kepada Edison berubah menjadi sedih dan menyesal, juga trauma kehilangan.

Namun, Anindita tampaknya kuat melalui hari-hari tanpa Edison. Beberapa waktu berselang, Anindita bangkit kembali. Dia bekerja sebagai desainer grafis di sebuah kantor. Dia juga mulai menjalani hubungan dengan Ifan, yang sudah lama menaksirnya.

Hingga suatu hari, masa lalu seolah terulang. Gawai iPad milik Anindita ketumpahan air dan hal ini membuat



Anindita kembali berurusan dengan pemilik toko service elektronik, bang Ijul. Di toko ini Anindita pertama kali bertemu Edison.

Bang Ijul, yang sudah lama mencari Anindita setelah kematian Edison, memberikan kacamata titipan Edison kepada Anindita. Tak disangka, kacamata itu bisa memunculkan Edison kembali melalui *smart eyeglasses* dengan fitur *augmented reality* dan kecerdasan buatan yang cukup menarik, meskipun eksekusinya masih terasa kurang maksimal. Anindita pun tidak bisa membohongi perasaannya bahwa dia belum ikhlas ditinggalkan Edison dan ayahnya.

Hari-hari berikutnya, Anindita seperti kembali menikmati hari-hari bersama Edison. Makan dan olahraga ia ditemani setiap saat. Bahkan, Anindita berusaha mengingat dan mengunjungi tempat-tempat yang punya kenangan bersama Edison, seperti kedai makan hingga parkirannya yang selalu mereka singgahi untuk mengobrol.

Apakah Anindita akan sadar bahwa yang dilakukannya selama ini hanya semu? Bagaimana hubungannya dengan Ifan yang sudah lama dijalaninya? Bisakah dia mengikhlasakan dan menerima kondisi bahwa kekasih dan ayahnya sudah tiada?

Latar film ini adalah perkotaan, bukan metropolitan seperti Jakarta, yang terasa sejuk dan enak dipandang mata.



Pakaian mereka yang berlatar 2017 hingga 2021 juga membuat penonton tidak bosan karena bukan tren sekarang tetapi terlihat bergaya. Setiap orang bisa merasa seperti Anindita, namun setiap orang juga bisa melewati masa-masa sulit dan menjalani kenyataan dengan lebih baik.

Film ini menyelipkan kata-kata mutiara tentang kehilangan. Misalnya, ketika Anindita sendiri mengatakan bahwa seseorang berani menghadapi kematian tapi takut kehilangan. Orang-orang yang pergi seolah tidak memikirkan kondisi orang-orang yang ditinggalkan dan orang yang ditinggalkan juga harus berjuang menghadapi kondisi mental saat kehilangan.

Film bergenre drama dan bertemakan kehilangan beberapa kali diangkat oleh sutradara, baik luar negeri maupun di Tanah Air. Ini termasuk yang fenomenal adalah *Habibie dan Ainun*, yang dirilis pada 2012. Siapa yang tak kenal kisah cinta antara B. J. Habibie dan istrinya, Hasri Ainun Besari. Film romantis ini bercerita tentang masa perkenalan Habibie dengan Ainun hingga sang istri mengembuskan napas terakhirnya di rumah sakit.

Berbeda dengan *Ketika Berhenti di Sini*, perpisahan Habibie dan Ainun digambarkan di akhir film, sedangkan Anindita kehilangan ayah dan Edison di awal dan pertengahan film. Selanjutnya adegan berlanjut ke masa-masa berat Anindita yang ditinggalkan.

Remaja di awal tahun 2000-an pasti mengikuti kisah *Dealova*, *teenlit* atau novel remaja yang pernah difilmkan pada 2005. Jessica Iskandar sukses memerankan karakter utama yang ceria tapi tiba-tiba jadi tertutup dan sedih karena kehilangan sosok cinta pertamanya yang diperankan Ben Joshua. Namun, kehadiran pria lain seakan menjadi penghibur dan pengalih perhatian Karra (Jessica) dan akhirnya bisa *move on* melanjutkan hidupnya. Begitu pula dengan kehadiran Ifan di kehidupan Anindita. **M**



Judul:
Ketika Berhenti di Sini

Pemain:
Prilly Latuconsina, Bryan Domani, Refal Hady, Sal Priadi, Lutesha, Widyawati, Cut Mini, Indra Brasco, Satrya Ghozali, Marshel Widiyanto, Jourdy Pranata

Sutradara:
Umay Shahab

Produksi:
Sinemaku Pictures, Legacy Pictures

Rilis:
2023

Suatu Ketika di Singkawang

PENGARANG AWI CHIN MENGANGKAT MASALAH KAWIN KONTRAK DI SINGKAWANG DALAM NOVEL *DEBUR OMBAK MEMANGGILMU PULANG*. DIIRINGI LAGU-LAGU LAWAS TERESA TENG.

Novel kedua Awi Chin, *Debur Ombak Memanggilmu Pulang*, bercerita tentang Alan beserta keluarganya yang harus pindah ke Singkawang, Kalimantan Barat karena kerusuhan di Jakarta pada 1998. Hidup Alan berubah drastis, dari hiruk pikuk Jakarta ke kota yang lebih sunyi.

Di Singkawang Alan berkenalan dengan Ing-ing, seorang gadis nelayan yang cerdas. Seiring perjalanan waktu, ada rasa yang tumbuh di hati mereka. Namun, tragedi kembali mampir. Ing-ing terjebak kawin kontrak dengan pria asal Taiwan untuk melunasi utang ayahnya.

Alan, yang tak sempat menyatakan perasaannya kepada Ing-ing, harus mengadu nasib ke Jakarta. Dia mengandalkan dirinya dan suaranya. Namun, ketika Alan mendengar kabar bahwa Ing-ing kabur dari Taiwan, akankah Alan memperjuangkan cinta pertamanya?

Novel ini menawarkan suasana Kalimantan Barat, khususnya Singkawang, yang unik bagi pembaca, terutama di luar Kalimantan. Di Singkawang terdapat masyarakat adat Suku Dayak Melayu yang bercampur dengan masyarakat Tionghoa, yang sudah lama tinggal di sana. Pada tahun 2018, Singkawang dinobatkan menjadi

kota toleran nomor satu di Indonesia.

Tidak hanya itu, banyak detail khas Kalimantan Barat dan budaya keturunan Tionghoa, seperti makanan kai fon yang gurih dan mengenyangkan, kudapan seperti ce hun tiau, dan lagu-lagu lawas Teresa Teng yang menjadi favorit setiap orang tua keturunan Tionghoa di mana saja di Indonesia. Lagu-lagu Teresa Teng menjadi bagian dari kehidupan Alan. Lagu *Tian Mi Mi* menggambarkan betapa manisnya senyuman Ing-ing bagi Alan. Lagu *Shei Lai Ai Wo* menggambarkan suasana saat ketika Alan sedang sedih. Adapun *Yue Liang Dai Biao Wo De Xin* mengiringi Alan yang akhirnya bisa mengungkapkan cintanya kepada Ing-Ing.

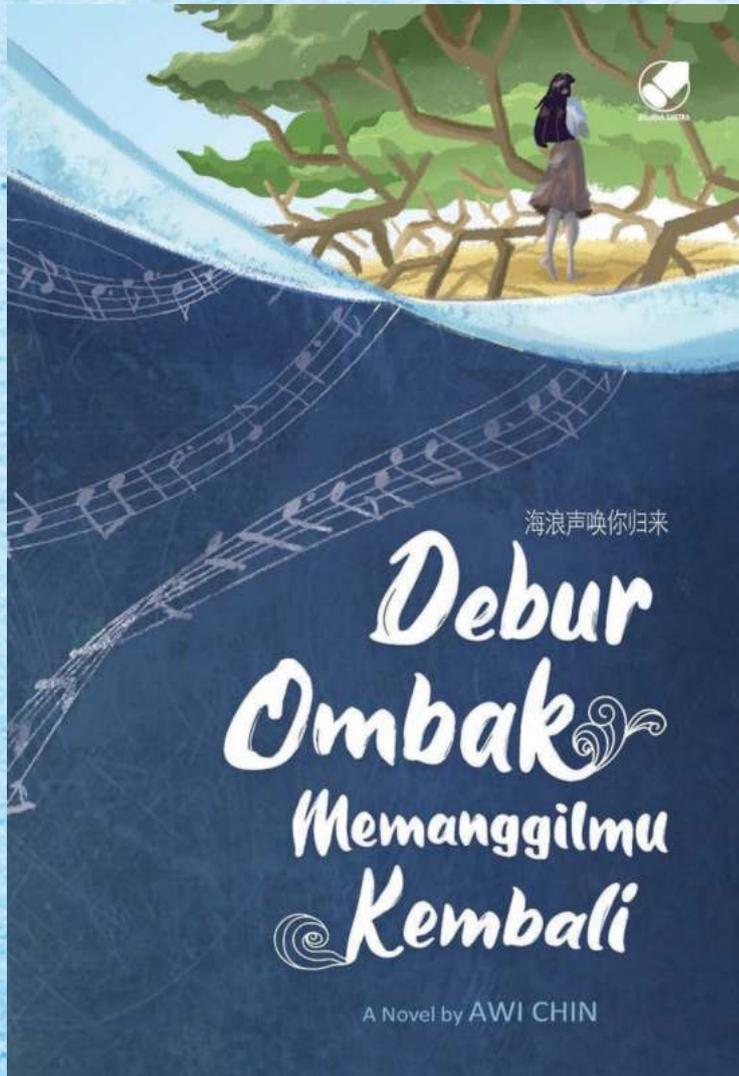
Novel ini juga menggambarkan pergulatan hidup para tokoh sebagai keturunan Tionghoa-Indonesia yang kerap didiskriminasi, apalagi kejadian 1998, yang menjadi pemicu pindahannya Alan ke Kalimantan. Fenomena kawin kontrak dengan pria Taiwan sebagai solusi masalah ekonomi warga Tionghoa juga mendapatkan panggungnya tersendiri. Ini ditambah proses hukum yang terjadi yang memberikan pandangan pada pembaca bahwa masalah ini memang berat dan bagaikan gunung es.

Novel ini juga memberikan ruang yang cukup untuk proses hukum yang harus dijalani Ing-ing untuk menuntut keadilan. Penulis tampak melakukan riset yang cukup akan hal ini. Fenomena pernikahan pria dari luar negeri dengan wanita dari Singkawang sudah bukan rahasia lagi. Faktor ekonomi disebut-sebut menjadi pemicu mengapa mereka mau dipersunting pria dari negeri seberang.

Pada awal kemunculannya, fenomena kawin kontrak yang melibatkan wanita di Kota Singkawang ini berjalan lancar. Namun, lama kelamaan, terjadi banyak penyimpangan dan terakhir banyak kisah sedih yang dialami korban kawin kontrak.



Karena ketika bulan sudah memberikan gravitasi, agar debur ombak dapat kembali mencumbui bibir pantai. Maka biarlah bulan juga yang membawa cinta ini kembali kepadamu.



Judul:
Debur Ombak
Memanggilmu Pulang

Penulis:
Awi Chin

Penerbit:
Bhuana Ilmu Populer

Tebal:
387 halaman

Terbit:
September 2023

Kehidupan ekonomi yang masih sangat terbatas dan rendahnya pendidikan orang tua serta usia wanita yang masih belia diduga memicu maraknya kawin kontrak. Hal ini memang memprihatinkan, apalagi posisi wanita secara hukum lemah.

Novel ini dibagi menjadi tiga bagian (San, Khew, dan Jong) yang menandai urutan waktu dan perjalanan kisah para tokoh, lengkap dengan tahun. Penulis berhasil menggambarkan suasana kehidupan sehari-hari dan obrolan dengan selipan kosakata bahasa Hakka yang mengalir alami. Penulis juga cukup jelas menyampaikan gagasannya. Hal itu sangat terasa pada perubahan karakter Alan, Ing-ing, dan Yohan seiring mereka menjadi dewasa.

Tidak hanya itu, penggambaran yang puitis juga turut mengikuti perjalanan Alan mencintai Ing-ing. Ketika Alan bekerja di Jakarta, penggambaran pada tahun 2010-an awal juga meyakinkan, apalagi perjuangan Alan di Jakarta tidak seindah sinetron. “Karena ketika bulan sudah memberikan gravitasi, agar debur ombak dapat kembali mencumbui bibir pantai. Maka biarlah bulan juga yang membawa cinta ini kembali kepadamu,” begitu penulis berusaha menggambarkan kerinduan Alan pada Ing-ing yang diwakili oleh debur ombak.

Novel adalah kisah manusia sehari-hari yang tidak bisa lepas dari kejadian besar sekeliling mereka. Novel ini mengajak pembaca untuk mengintip kehidupan di sisi lain Indonesia yang

jarang disorot oleh sastra Indonesia.

Kekurangan novel ini, sayangnya, pada sisi teknis, yakni ukuran huruf yang terlalu kecil sehingga menyulitkan mereka yang terbiasa membaca dengan ukuran font normal. Namun, dari segi cerita novel ini cukup memuaskan. Apalagi bagi pembaca yang tumbuh diiringi dengan lagu-lagu Teresa Teng.

Sang penulis, Awi Chin adalah penerima AIR Litteratur Västra Götaland, program residensi pemerintah Swedia untuk penulis dan penerjemah dari seluruh dunia. Selain itu, ia juga menjadi tamu *emerging writer* pada Ubud Writer and Reader Festival 2022. Saat ini Awi sedang menempuh pendidikan penulisan kreatif di University of Edinburgh, Skotlandia. **M**



@kemenkes_ri

KOMUNITAS JADI GARDA TERDEPAN ELIMINASI AIDS

di Indonesia 2023

#HARI AIDS SEDUNIA

Peran komunitas dalam eliminasi HIV AIDS sangatlah penting, sebab komunitas memiliki akses yang lebih besar dalam pendampingan Orang Dengan HIV (ODHIV).

Di Indonesia, prevalensi HIV di sebagian besar wilayah adalah 0,26%, sementara di Papua dan Papua Barat mencapai 1,8%. Hingga September 2023, estimasi jumlah ODHIV di Indonesia ada 516.455 dan sebanyak 454.723 atau 88% bisa teridentifikasi. Namun, dari 88% yang teridentifikasi hanya 40% mendapatkan pengobatan ARV.

Salah satu tantangan besar penanggulangan HIV/AIDS yang dihadapi saat ini adalah triple eliminasi pada bayi karena transmisi dari ibu ke anak masih terjadi di Indonesia. Meskipun sebagian besar kasus HIV berada di kelompok umur 25-49 tahun.

Pemerintah berkomitmen penuh untuk mengakhiri AIDS pada tahun 2030. Untuk mewujudkannya, pemerintah tidak bisa bekerja sendiri. Dibutuhkan kolaborasi dan kebersamaan dari semua pihak

Salah satunya keterlibatan komunitas di seluruh aspek pengendalian AIDS. Tidak hanya implementasi namun juga perencanaan hingga evaluasi.



MEDIAKOM



Selamat



**HARI
KESEHATAN
NASIONAL**
TAHUN
59

Transformasi Kesehatan untuk Indonesia Maju

Peringatan Hari Kesehatan Nasional mengingatkan kita akan pentingnya meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan bangsa melalui transformasi dan inovasi.

Mari bahu-membahu untuk melayani secara profesional bagi Indonesia yang lebih sehat untuk mencapai Indonesia Emas!



radiokesehatan.kemkes.go.id

SIARAN SEHAT

BERSAMA DOKTER REISA



TEMUKAN DI
Google Play @radiokesehatan



SIARAN
LANGSUNG
SETIAP
SENIN SORE
15.30-16.00



**Emang Boleh, Anak Asal Kenyang
TANPA GIZI SEIMBANG?**