



EDISI 159
OKTOBER 2023



KEMENKES RI 9 772460 100002

MEDIAKOM

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

**KETIKA
SALURAN
NAPAS
TERINFEKSI**



RSA dr. Lio Dharm



HARI
KESEHATAN
NASIONAL
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!**

Pendaftaran
Poli umum & Bedah
"TTU"

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



Ketika Saluran Napas Terinfeksi

Salam sehat.

MUSIM kemarau masih berkepanjangan di kawasan Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi. Di sisi lain, polusi udara yang disebabkan oleh asap kendaraan bermotor maupun dari industri turut memperparah kualitas udara yang sudah memburuk dan bahkan, jika merujuk pada standar Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), masuk ke dalam kategori tidak sehat.

Salah satu dampak yang timbul dari kondisi ini adalah masyarakat menjadi rentan terinfeksi penyakit. Salah satu yang berasal dari polusi udara adalah penyakit infeksi saluran pernapasan akut (ISPA). Meskipun penyakit ini kerap menghinggapi masyarakat hampir sepanjang tahun namun masyarakat belum sepenuhnya memahami bahwa mencegahnya lebih baik dibandingkan dengan mengobatinya, mengingat penyakit saluran pernapasan termasuk 10 faktor risiko penyakit yang bisa menyebabkan kematian di Indonesia.

Berangkat dari kondisi tersebut, redaksi *Mediakom* pada edisi Oktober 2023 menjadikan penyakit ISPA sebagai laporan di Media Utama. Redaksi akan mengulas berbagai hal yang kerap keliru dipahami masyarakat tentang ISPA. Selanjutnya, laporan ini akan mengulas tentang bagaimana cara penularan

penyakit ini sehingga terjadi infeksi di tubuh, yang jika kondisinya memburuk bisa mengancam penderitanya. Juga akan dibahas tentang kelompok yang rentan serta cara mencegah dan mengobati penyakit yang biasanya disebabkan oleh virus, bakteri, atau mikroorganisme yang ada di sekitar kita ini. Selengkapnya tersaji di rubrik Media Utama.

Rubrik Isi Piringku kali ini menghadirkan makanan khas dari pulau Celebes, yakni acar kuning khas Makassar, yang biasanya menjadi makanan pendamping sajian utama. Berita dari WHO, yang mendorong pembuatan obat ramah anak dan pedoman malanutrisi akut, dapat disimak pada Kilas Internasional.

Tulisan ringan dan menarik bisa dibaca pada rubrik Serba-Serbi. Sementara itu, rubrik Info Sehat kali ini akan membahas tentang manfaat yoga untuk mengatasi stres, tujuh aktivitas untuk mengecilkkan perut, dan diet nabati. Jangan lupa simak pula resensi buku dan referensi film yang sayang jika terlewatkan.

Selamat membaca.
Redaksi Mediakom



Scan barcode berikut ini untuk membaca artikel menarik lainnya.

Website
mediakom.kemkes.go.id

daftar isi

OKTOBER 2023

ETALASE

Ketika Saluran Napas Terinfeksi

SUARA PEMBACA

Masalah Surat Tanda Registrasi

ISI PIRINGKU

POJOK INFO

Harap tetap hati-hati dan selalu waspada!

INFO SEHAT

3

MEDIA UTAMA

- Polusi Ancam Saluran Pernapasan
- Infeksi di Saluran Atas dan Bawah
- Agar Jalur Pernapasan Aman
- Setelah Wabah Pneumonia di Cina

6

AKU TAHU

- Gaya Hidup Sehat Cegah Risiko Osteoporosis
- Yang Harus Kita Waspadai dari MPOX!

10

PERISTIWA

GALERI FOTO

21-31

KILAS INTERNASIONAL 44

- WHO Dorong Pengembangan Obat Ramah Anak
- WHO Rilis Pedoman Baru Malanutrisi Akut

32

SERBA-SERBI

48-53

REFERENSI FILM

Kembali Setelah Dua Dekade

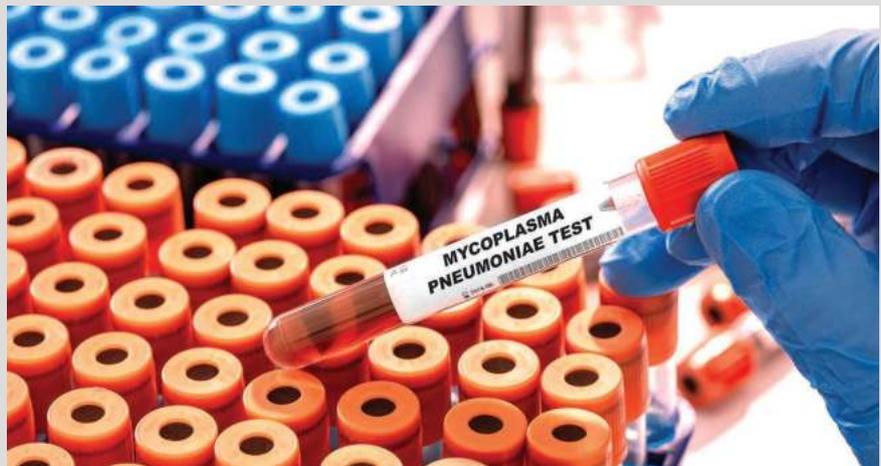
54

34

RESENSI BUKU

56

Makan Enak Makin Dekat



11

YOGA JUGA MEREDAKAN STRES

Latihan yoga dapat membantu meningkatkan kesehatan secara umum dengan menghilangkan stres dan meningkatkan kesehatan mental atau emosional. Perlu dilakukan dengan baik.



30

SETELAH WABAH PNEUMONIA DI CINA

WHO mencatat terjadinya peningkatan kasus *mycoplasma pneumoniae* di Cina. Umumnya bergejala ringan tetapi beberapa orang mungkin memerlukan perawatan di rumah sakit.



daftar isi

OKTOBER 2023



21



POLUSI ANCAM SALURAN PERNAPASAN

Musim kemarau berkepanjangan dan tidak terkendalinya pencemaran udara meningkatkan kasus infeksi saluran pernapasan akut. Kementerian Kesehatan mengkampanyekan gerakan 6M 1S.



44

WHO DORONG PENGEMBANGAN OBAT RAMAH ANAK

Riset obat khusus anak masih minim. WHO mendorong percepatan penelitian obat yang lebih ramah anak yang sesuai dengan usia, kondisi fisiologis, dan berat badan anak.



54

MAKAN ENAK MAKIN DEKAT

Buku *Ngider Kuliner* dari Halte ke Halte mengawinkan transportasi publik dan wisata kuliner kerakyatan. Ada petunjuk jelas menuju lokasi dan ilustrasi makanannya.



Masalah Surat Tanda Registrasi

Tenaga kesehatan, seperti dokter dan bidan, memerlukan Surat Tanda Registrasi agar dapat bekerja. Berikut ini keluhan mereka yang mengurus Surat Tanda Registrasi.

@alihahahaha

Saya buat Surat Tanda Registrasi (STR) Sp1 baru tiga minggu lalu dan tertera masih (berlaku) 2023, belum yang seumur hidup. Hehe. Enggak masalah, yang kemarin juga tidak komplain.

@suzi_rahmatika

Surat Tanda Registrasi seumur hidup tapi pas pengurusan Surat Izin Praktik Bidan (SIPB) harus ada 25 satuan kredit profesi (SKP) juga. Sama saja *ribetnya*.

@dessynsiagian

Saya tenaga kesehatan di rumah sakit swasta dan pernah bawa tetangga rawat inap ke rumah sakit

umum daerah (RSUD). Waktu di unit gawat darurat (UGD) memang keluarga yang disuruh bolak-balik ambil obat. Mereka hanya kasih kertas pengantar saja. Maklum, RSUD pemerintah. Rumah sakit swasta membatasi jumlah pasien BPJS sesuai kapasitas tempat tidur, sedangkan di RSUD sampai meluap pun harus diterima.

@rafika_zulfa

Saya mau vaksin COVID-19 *booster* kedua tapi susah karena booster pertamanya Moderna.

@asriany_padaungan

Apa kabar link Satu Sehat? Itu masih bisa dipakai atau tidak? Saya sudah daftar tetapi kembali tidak terdaftar. Pas daftar ulang, verifikasi susah.

@reniwann

Apa benar PMT dari pemerintah hanya diberikan kepada balita yang sudah terindikasi /risiko stunting saja?

@isipkartinijepara

Kemarin pas *jogging* ke Pelabuhan Kartini, Jepara sempat bingung melihat kapal ini difungsikan apa. Ternyata sampai ada OK (ruang operasi) di dalam. Kami dokter *internship* wahana RSUD Kartini siap membantu.

@gusnitaindarahyu

Portal Satu Sehat dulu atuh *dirampungin*. Yang mau mengurus Surat Tanda Registrasi sudah banyak yang antre, Pak Menkes. **M**





Acar Kuning Khas Makassar, Sajian Pendamping Bercita Rasa Hidangan Utama

ACAR KUNING ADALAH PELENGKAP DALAM BERBAGAI SAJIAN MAKANAN TRADISIONAL MAKASSAR. BIASANYA DIOLAH BERSAMA DENGAN DAGING SAPI, IKAN BANDENG, IKAN KAKAP, ATAU TELUR.

Indonesia dikenal memiliki keragaman kuliner. Setiap daerah memiliki makanan khas, salah satunya adalah acar kuning khas Makassar.

Evi Indrawanto, dalam artikel “Acar dan Sejarahnya” di eviindrawanto.com, menyebutkan pada umumnya acar menjadi pendamping makanan utama, yang berfungsi mengangkat cita rasanya agar lebih segar.

Begitu pula dengan acar kuning yang merupakan pelengkap dalam berbagai sajian makanan tradisional

Makassar, seperti bandeng acar kuning. Acar terdiri dari dua jenis, yakni ada acar mentah dan acar matang.

Acar kuning Makassar termasuk dalam jenis acar matang, karena biasanya diolah bersama dengan daging sapi, ikan bandeng, ikan kakap, atau telur. Makanan ini biasanya dihidangkan pada acara-acara besar seperti pesta perkawinan, ulang tahun, syukuran, dan sebagainya.

Keistimewaan pada acar ini adalah kuahnya yang berwarna kuning, karena menggunakan kunyit. Cita rasanya lezat dan segar. Acar kuning bahkan menjadi salah satu menu terbaru di Gammara Hotel Makassar, yang ingin mempertahankan ciri khas hotel tersebut.

Meski setiap daerah memiliki racikan bumbu dan menggunakan sayuran berbeda untuk acar kuning, ciri khas pada bumbu kuningnya hampir sama.

Etik Iskundarti dalam artikelnya “Resep Membuat Acar Manado Khas Sulawesi Utara” di masakandapurku.com mengatakan bahan utama acar kuning adalah rebung dan kecipir muda. Bahan khas dari bumbu halus acar ini adalah kenari kupas. Acar ini bisa ditemukan di berbagai rumah makan tradisional khas Maluku di Ambon.

Acar jenis ini berbeda dengan acar mentah yang difermentasi menggunakan cuka. Dalam artikel berjudul “Peran Bioteknologi pada Fermentasi Acar Program Studi Budidaya Perairan” di academia.edu, Muhammad Amri Yusuf menyebutkan acar memiliki manfaat.



ACAR KUNING MENGANDUNG BANYAK NUTRISI KARENA TERBUAT DARI BERMACAM SAYUR.



DIKUTIP DARI LAMAN MAGGI.ID. BERIKUT INI ADALAH RESEP DAN CARA MEMBUAT ACAR KUNING, SERTA NUTRISI YANG TERKANDUNG DALAM SEPORSI ACAR KUNING.

BAHAN-BAHAN:

- 200 GR WORTEL. POTONG BALOK 3 CM
- 150 GR BUNCIS. POTONG 3 CM
- 4 BUAH CABAI MERAH. BUANG BIJINYA. BELAH 4 LALU POTONG 3 CM ATAU CABAI RAWIT UTUH
- 1 BUAH TIMUN. POTONG BALOK 3 CM
- 150 GR KEMBANG KOL. AMBIL KUNTUMNYA
- 2 SDM MINYAK GORENG SEGAR UNTUK MENUMIS
- 1 BATANG SERAI
- 2 LEMBAR DAUN SALAM
- 50 ML AIR
- 1 SDM GULA PASIR
- 1 SDM CUKA
- 3 SIUNG BAWANG PUTIH. UNTUK BUMBU HALUS
- 5 SIUNG BAWANG MERAH. UNTUK BUMBU HALUS
- 2 BUAH KEMIRI. SANGRAI. UNTUK BUMBU HALUS
- 3 CM KUNYIT. UNTUK BUMBU HALUS
- 1 SDT KETUMBAR. UNTUK BUMBU HALUS
- 1 SDT MERICA. UNTUK BUMBU HALUS
- 2 CM LENGKUAS. BUMBU HALUS
- 50 ML AIR UNTUK BUMBU HALUS

CARA MEMBUAT:

1. HALUSKAN SEMUA BAHAN BUMBU HALUS. KEMUDIAN TUMIS HINGGA HARUM DAN MATANG.
2. MASUKKAN DAUN SALAM DAN SERAI. ADUK HINGGA TERCAMPUR DENGAN BUMBU. DAN WARNA DAUN BERUBAH.
3. TUANGKAN AIR. ADUK HINGGA RATA DAN BIARKAN HINGGA MENDIDIH. MASUKKAN GULA. ADUK HINGGA GULA LARUT.
4. MASUKKAN WORTEL. KEMUDIAN TUMIS HINGGA WORTEL SETENGAH MATANG. MASUKKAN BUNCIS. TIMUN. DAN KEMBANG KOL. SERTA MAGGI MAGIC LEZAT RASA AYAM. ADUK DAN MASAK HINGGA SEMUA SAYUR CUKUP LAYU.
5. MATIKAN API. KEMUDIAN MASUKKAN CUKA. ADUK HINGGA TERCAMPUR RATA DENGAN SEMUA BAHAN. TAMBAHKAN POTONGAN CABAI MERAH SEBAGAI PELENGKAP.

Acar ini memiliki banyak nutrisi karena terbuat dari bermacam sayur. Acar mengandung antara lain zat besi, vitamin C dan K, sodium, serat, dan berfungsi sebagai antioksidan. Satu porsi acar kuning mengandung energi 205,24 kkal; protein 7,81 gr; karbohidrat 28,14 gr; lemak 7,76 gr. Mentimun mengandung air, nutrisi, dan senyawa bioaktif yang bersifat antioksidan dan antimikroba.

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

Cabai merah dan cabai rawit mengandung nutrisi dan senyawa antioksidan yang bermanfaat bagi kesehatan. Laos atau lengkuas mengandung transkoniferil disasetat, asetoksi chavikol asetat, asetoksi eugenol setat, minyak asiri, dan karioferida. Serai mengandung antimikroba, asam klorogenat, isoorientin, dan swertia japonica. Ketumbar mengandung antioksidan, vitamin C, vitamin K, protein, kalsium, fosfor, potasium dan tiamin.

Kembang kol mengandung vitamin C dan B1, fosfor, serat, kalium. Kemiri mengandung zat gizi dan nongizi. Merica atau lada mengandung zat besi (Fe), vitamin K, mangan, zat-zat piperin, piperidin, pati, protein, lemak, asam piperat, chavisin, felanden, kariolilen, dan terpen. Cuka mengandung vitamin, garam mineral, asam amino, senyawa polifenol.

Ni Putu Widiari Isni Arimbi, S.Pt, M.Si, dalam "Si Kuning Kunyit Kaya Khasiat" di disnakeswan.jatengprov.go.id menyebutkan kunyit mengandung senyawa berkhasiat obat yaitu kurkuminoid yang terdiri dari kurkumin, demetosikurkumin, dan bisdemetosikurkumin. **M**



PERHATIAN!



**Harap tetap hati-hati
dan selalu waspada!**

Ada nomor WhatsApp yang mengatasnamakan Asisten Pelayanan KTKI Kemenkes bernama Irma Dharmayanti.

Catat nomornya ya. Bila #Healthies mendapatkan pesan dari nomor tersebut sebaiknya diabaikan saja! Karena dipastikan palsu.

Layanan pengaduan resmi terkait registrasi tenaga kesehatan hanya diakses melalui Pelayanan konsultasi tatap muka, Asisten STR Indonesia (ASTRI) di nomor 087837174868, dan Email Helpdesk KTKI :

helpdesk.ktki@kemkes.go.id

Yoga Juga Meredakan Stres

LATIHAN YOGA DAPAT MEMBANTU MENINGKATKAN KESEHATAN SECARA UMUM DENGAN MENGHILANGKAN STRES DAN MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL ATAU EMOSIONAL. PERLU DILAKUKAN DENGAN BAIK.

Yoga telah menjadi pilihan olahraga atau aktivitas fisik masyarakat dan menjadi semakin populer di masa pandemi COVID-19.

Yoga juga termasuk dalam Program Indonesia Sehat Kementerian Kesehatan yang dimaksudkan untuk membudayakan perilaku hidup sehat guna meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

Menurut Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Kementerian Kesehatan, yoga dapat memberikan manfaat yang luar biasa bagi kesehatan kita, termasuk membantu tubuh mencegah terjadinya berbagai gangguan kesehatan seperti obesitas, stress, tekanan darah tinggi, dan diabetes. Ini karena saat stress sekresi *glucagon* (hormon yang bertanggung jawab meningkatkan level glukosa dalam darah) akan meningkat dan yoga membantu mengendalikannya.

Encyclopedia Britannica mencatat bahwa yoga sebenarnya salah satu dari enam sistem filsafat India. Teks dasarnya adalah *Yoga-sutra* karya Patanjali. Namun, aspek praktis yoga

berperan lebih penting dibandingkan konten intelektualnya. Secara umum, proses yoga dijelaskan dalam delapan tahap, dari *yama* (pengekangan) hingga *samadhi* (pengumpulan diri secara total). Seiring berjalannya waktu, tahap-tahap tertentu yoga menjadi tujuan tersendiri, terutama, *pranayama* (mengendalikan pernapasan), *asana* (postur duduk), dan *dhyana* (meditasi).

Menurut National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH), lembaga pemerintah di bawah Departemen Kesehatan Amerika Serikat yang khusus meneliti mengenai pendekatan kesehatan komplementer dan integratif, yoga dapat membantu meningkatkan kesehatan secara umum dengan menghilangkan stres, mendukung kebiasaan kesehatan yang baik, dan meningkatkan kesehatan mental atau emosional, tidur, dan keseimbangan. Selain itu, yoga juga bisa meringankan nyeri leher, migrain atau sakit kepala, dan nyeri yang berhubungan dengan osteoarthritis lutut. Gerakan yoga mungkin juga memiliki sedikit manfaat untuk nyeri punggung bawah, membantu orang yang kelebihan berat badan atau obesitas menurunkan berat badan, membantu berhenti merokok, mengelola gejala kecemasan atau depresi, meringankan gejala menopause, tambahan untuk program pengobatan pengguna narkotik, dan membantu penderita penyakit kronis dengan mengelola gejalanya dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

NCCIH memaparkan sejumlah manfaat yoga untuk beberapa aspek kesehatan, termasuk manajemen stres, kesehatan mental atau emosional, pola makan, aktivitas yang sehat, tidur berkualitas, dan keseimbangan. Yoga dalam beberapa kondisi juga bisa meredakan rasa sakit, termasuk nyeri

punggung bawah, nyeri leher, sakit kepala, dan osteoarthritis lutut.

Survei nasional pelaku yoga di Amerika Serikat yang dilakukan Alyson Ross dkk. menunjukkan bahwa orang yang berlatih yoga tidak terbebas dari masalah kesehatan tapi sebagian besar percaya bahwa kesehatan mereka meningkat karena yoga. Yoga mungkin bermanfaat bagi sejumlah populasi, termasuk perempuan lanjut usia dan mereka yang memiliki kondisi kesehatan kronis.

Survei Ross dkk. yang dipublikasikan di jurnal *Complementary Therapies in Medicine* pada 2013 itu meneliti 4.307 individu yang dipilih secara acak dari 15 studio yoga yang mewakili 41 negara bagian. Meskipun tingkat depresinya tinggi (24,8 persen responden), hampir semuanya berada dalam kondisi kesehatan mental sedang atau berkembang.

Hasil survei menunjukkan bahwa mayoritas responden setuju atau sangat setuju bahwa latihan yoga meningkatkan kesehatan mereka secara umum (89,5 persen), meningkatkan energi (84,5 persen), dan kebahagiaan (86,5 persen). Mayoritas juga setuju atau sangat setuju bahwa yoga meningkatkan kualitas tidur mereka (68,5 persen) dan hubungan antarpribadi (67 persen). Lebih dari separuh setuju atau sangat setuju bahwa yoga membantu mereka mencapai atau mempertahankan berat badan yang lebih sehat (57 persen) dan hampir separuh setuju atau sangat setuju (47 persen) bahwa pola makan mereka menjadi lebih baik karena yoga.

Walau yoga umumnya dianggap sebagai bentuk aktivitas fisik yang aman bagi orang sehat, NCCIH menyarankan agar hal itu dilakukan dengan benar dan di bawah bimbingan instruktur yang berkualifikasi. Namun, seperti bentuk



aktivitas fisik lainnya, cedera juga bisa terjadi.

Cedera yang paling sering terjadi, menurut NCCIH, adalah keseleo dan tegang dan bagian tubuh yang paling sering cedera adalah lutut atau tungkai bawah. Cedera serius jarang terjadi. Risiko cedera yang terkait dengan yoga lebih rendah dibandingkan dengan aktivitas fisik berdampak tinggi. Orang dewasa yang lebih tua mungkin perlu sangat berhati-hati saat berlatih yoga. Tingkat cedera terkait yoga yang dirawat di unit gawat darurat lebih tinggi pada orang berusia 65 tahun ke atas dibandingkan pada orang dewasa muda. **M**

TIP MENGURANGI CEDERA SAAT YOGA



NCCIH memberikan beberapa tip agar orang berlatih yoga tidak cedera.

- 1** Berlatih yoga di bawah bimbingan instruktur yang bersertifikat. Mempelajari yoga sendiri tanpa pengawasan berhubungan dengan peningkatan risiko cedera.
- 2** Jika Anda baru mengenal yoga, hindari latihan ekstrem seperti berdiri terbalik dan bertumpu pada kepala, posisi lilin (posisi tubuh terbalik yang bertumpu pada bahu di bawah), posisi lotus, dan pernapasan kuat.
- 3** Yoga juga memiliki risiko panas berlebih dan dehidrasi.
- 4** Wanita hamil, orang lanjut usia, dan orang dengan kondisi kesehatan tertentu harus membicarakan kebutuhan masing-masing dengan penyedia layanan kesehatan dan instruktur yoga. Mereka mungkin perlu menghindari atau mengubah beberapa pose dan latihan yoga.

Beberapa kondisi kesehatan yang mungkin memerlukan modifikasi dalam yoga termasuk cedera yang sudah ada sebelumnya, seperti cedera lutut atau pinggul, penyakit tulang belakang, tekanan darah tinggi yang parah, masalah keseimbangan, dan glaukoma (kelainan pada saraf mata).



Survei nasional pelaku yoga di Amerika Serikat menunjukkan bahwa sebagian besar mereka percaya bahwa kesehatan mereka meningkat karena yoga.

Diet Nabati untuk Tubuh dan Bumi

POLA MAKAN NABATI TAK HANYA MENYEHATKAN FISIK, TETAPI JUGA DAPAT MELINDUNGI BUMI.



Tak hanya bermanfaat untuk tubuh, dengan menerapkan pola makan nabati (*plant-based diet*) Anda juga dapat membantu menjaga keberlangsungan kehidupan di bumi. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), di Eropa semakin banyak orang yang beralih ke pola makan nabati karena alasan kesehatan dan pertimbangan etis tentang perubahan iklim dan keberlangsungan ekologi.

Pola makan nabati berfokus pada makanan yang utamanya berasal dari tumbuhan. Pola makan ini tidak hanya mencakup mengonsumsi buah-buahan dan sayuran, tetapi juga kacang-kacangan, biji-bijian, minyak nabati, dan polong-polongan. Namun, bukan berarti Anda menjadi vegetarian saja—yang juga mengonsumsi beberapa produk olahan susu selain tumbuhan—atau bahkan vegan, yang tidak pernah mengonsumsi produk hewani seperti daging atau produk susu. Sebaliknya, Anda secara proporsional memilih lebih banyak makanan yang berasal dari sumber nabati.

Menurut *Plant-Based Diets and Their Impact on Health, Sustainability and the Environment* (2021) terbitan Kantor WHO Eropa untuk Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular,

terdapat sejumlah manfaat pola makan nabati. Tulisan ini sebagian besar berdasarkan laporan tersebut.

Di beberapa negara, perubahan pola makan ini baru saja muncul, sedangkan di negara lain tren ini meningkat lebih cepat. Namun, menurut WHO, bukti bahwa pola makan nabati itu sehat sudah banyak ditemukan berdasarkan penelitian nutrisi mengenai pola makan nabati seperti diet Mediterania dan diet vegetarian.

Diet Mediterania, menurut WHO, memiliki pola dasar makanan yang dominan yang bersumber dari nabati tetapi juga mencakup ikan, unggas, telur, keju, dan yogurt yang dikonsumsi beberapa kali seminggu. Tentunya, konsumsi daging dan makanan manis lebih jarang. Dalam studi populasi besar dan uji klinis acak diet ini telah terbukti dapat mengurangi risiko penyakit jantung, sindrom metabolik, diabetes, kanker tertentu (khususnya kanker usus besar, payudara, dan prostat), depresi, dan penurunan daya ingat pada orang lanjut usia, serta fungsi mental dan fisik yang lebih baik.

Diet vegetarian, kata WHO, juga telah terbukti mendukung kesehatan, termasuk menurunkan

risiko terkena penyakit jantung koroner, tekanan darah tinggi, diabetes, dan meningkatkan umur panjang. Selain itu, pola makan nabati bisa mencegah, alzheimer, autoimun, gangguan pencernaan, kanker, hipertensi dan lain-lain.

WHO mencatat bahwa secara keseluruhan, pola makan nabati ini rendah garam, lemak jenuh, dan gula tambahan sehingga direkomendasikan sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Pola makan nabati mengandung protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral yang diperlukan untuk kesehatan yang optimal, termasuk tinggi serat dan fitonutrien. Orang dengan pola makan seperti itu memiliki risiko kematian dini rendah dan terlindungi dari penyakit tidak menular. Saran ini melengkapi keseluruhan bukti yang menunjukkan bahwa membatasi konsumsi daging merah (daging sapi, daging babi, dan domba) dan daging olahan (seperti sosis dan daging yang diawetkan, diasap, dan diasinkan) dapat melindungi Anda dari berbagai penyakit tidak menular. Namun, beberapa vegan mungkin perlu menambahkan suplemen, khususnya vitamin B12, untuk memastikan bahwa mereka menerima semua asupan nutrisi yang dibutuhkan.

Orang yang menerapkan pola

makan nabati juga cenderung lebih bisa menjaga berat badan dengan stabil. Tentu saja, hal ini menjadi salah satu cara efektif untuk Anda yang ingin menurunkan berat badan, dan alasan inilah yang memicu kenaikan popularitas pola makan nabati.

Dalam pengolahan makanan yang bersumber dari hewani dibutuhkan proses olahan yang menghasilkan emisi karbon tinggi dan sangat membutuhkan air dan lahan yang jauh lebih besar untuk beternak hewan-hewan yang menjadi sumber makanan. Penelitian Veronique De Sy dkk., yang dipublikasikan di jurnal *Environmental Research Letters* pada 2015, menunjukkan bahwa padang rumput merupakan penyebab utama luasnya hutan (71,2 persen) dan hilangnya karbon (71,6 persen) di Amerika Selatan, diikuti oleh lahan pertanian komersial yang masing-masing 14 dan 12,1 persen. Pola makan nabati tentunya memiliki potensi untuk mengurangi dampak lingkungan yang terkait dengan tingginya konsumsi makanan hewani seperti



Pengolahan makanan yang bersumber hewan membutuhkan proses olahan yang menghasilkan emisi karbon tinggi dan sangat membutuhkan air dan lahan yang jauh lebih besar untuk beternak.

daging dan produk susu.

Dalam catatan WHO, konsumsi daging yang berlebihan membebani sistem layanan kesehatan. Misalnya, diperkirakan pada tahun 2020 terdapat 2,4 juta kematian di seluruh dunia dan biaya layanan kesehatan sekitar 240 juta euro yang disebabkan oleh konsumsi daging merah dan daging olahan yang berlebihan.

Menurut WHO, pergeseran ke pola makan nabati juga dapat membantu mencegah hilangnya keanekaragaman hayati. Pola diet ini dapat secara signifikan mengurangi penggunaan lahan pertanian dan penggembalaan. Dia juga turut menjaga populasi hewan, yang banyak digunakan sebagai sumber makanan, dan menurunkan jumlah peternakan.

Bagi Anda yang baru mengenal pola makan ini atau mereka yang saat ini lebih sering mengonsumsi produk hewani mungkin bisa mulai berfokus pada transisi bertahap menuju pola makan nabati. Anda dapat mengurangi mengonsumsi produk hewani

secara bertahap sesuai dengan ajaran agama dan budaya yang Anda anut. Anda juga perlu memiliki rencana pola makan nabati yang sehat dan terencana dengan baik agar dapat memberikan tingkat mikronutrien yang memadai. American Heart Association Academy of Nutrition and Dietetics saat ini mengakui bahwa pola makan nabati yang terencana dengan baik adalah pilihan sehat dan aman untuk kebanyakan orang dewasa.

Menurut WHO, banyaknya manfaat pola makan nabati bagi kesehatan ini diprediksi akan menjadi tren diet yang tumbuh pesat hingga tercetus konsep One Health. Namun, hal ini memang perlu mendapat perhatian khusus dari para dokter dan ahli gizi agar penerapan pola makan

nabati yang sehat benar-benar dapat memaksimalkan dampak One Health, yang menguntungkan bagi manusia, hewan, dan lingkungan. **M**



Hati-hati Keringat Dingin

KERINGAT DINGIN DAPAT DISEBABKAN BERBAGAI FAKTOR. KENALI PENYEBABNYA, CARA MENCEGAHNYA, DAN MENGOBATI GEJALANYA.

Keringat dingin (diaforesis), yang juga dikenal sebagai hiperhidrosis, mengacu kepada keringat berlebih atau keringat yang tidak disebabkan oleh aktivitas fisik, suhu hangat, atau suhu dingin. Keringat dingin dapat dialami kapan saja pada semua bagian tubuh, terutama telapak tangan, kaki, dan ketiak.

Sebenarnya, apa yang menyebabkan Anda bisa mengalami keringat dingin? Penyebab keringat dingin bisa saja tidak diketahui penyebabnya (idiopatik) atau yang diketahui penyebabnya (keringat dingin sekunder). Keringat dingin dapat terjadi akibat beberapa kondisi tertentu dan diperlukan pencegahan dan pengobatan yang tepat jika telah diketahui pada penyebabnya.

Hipertiroid

Hasil studi Yangyang dkk., yang dipublikasikan dalam jurnal *Neuropeptides* pada 2022, menyatakan bahwa peningkatan produksi tiroksin (hormon utama yang dihasilkan ke dalam aliran darah oleh kelenjar tiroid) mendorong peningkatan laju metabolisme tubuh yang dapat menyebabkan keringat dingin. Penanganan keringat dingin yang disebabkan oleh hipertiroid dapat menggunakan obat-obatan seperti *methimazole* dan *propylthiouracil*. Jika

gejalanya tidak dapat diatasi dengan obat-obatan, yodium radioaktif atau ablasi tiroid radioaktif dapat digunakan untuk mengurangi produksi hormon berlebih.

Hipoglikemia

Menurut J. W. Timothy dalam *Encyclopedia of Toxicology* (2023), kadar gula darah yang rendah (hipoglikemia) pada penderita diabetes melitus di waktu-waktu tertentu dapat mengaktifkan sistem saraf simpatis tubuh dan menyebabkan keringat berlebih. Penanganan diabetes melitus bergantung kepada pengendalian kadar glukosa dalam tubuh yang tepat dan



dapat mencakup modifikasi gaya hidup, obat-obatan, atau kombinasi terapi. Anda dapat mengatur pola makan seimbang dan makan secara teratur, melakukan pemantauan gula darah, berolahraga dengan baik, menerapkan pola hidup sehat, dan mengendalikan stres.

Tumor endokrin

Tumor endokrin dapat terbentuk pada kelenjar tiroid atau kelenjar lain, seperti adrenal dan hipofisis. Hal ini juga dapat menyebabkan produksi hormon berlebih, seperti kortisol, yang meningkatkan produksi keringat. Anda dapat mencegah dan mengobati tumor endokrin dengan memiliki pola makan teratur dan seimbang, cukup istirahat, olahraga sesuai kebutuhan, dan tindakan operasi dibutuhkan untuk pengidap tumor endokrin sesuai hasil studi Meghan dan Donal dalam jurnal *Perioperative Care of the Cancer Patient* pada 2022.

Menopause dan kehamilan

Martin dkk., dalam jurnal *Fertility and Sterility* pada 2019, menyatakan bahwa menopause dapat menyebabkan episode keringat berlebih atau "hot flashes". Hal ini terjadi akibat perubahan hormonal, khususnya penurunan kadar estrogen yang menyebabkan disregulasi hipotalamus. Kehamilan juga dapat menyebabkan keringat dingin karena perubahan hormonal, termasuk penurunan kadar estrogen. Namun, ada beberapa langkah pencegahannya, antara lain dengan pemeriksaan kesehatan rutin, menerapkan gaya hidup sehat, dan mengelola stres. Terapi obat-obatan dan penggantian hormon setelah konsultasi dengan dokter mungkin diperlukan untuk mengembalikan tingkat hormon ke kondisi normal.

Kondisi syok

Kondisi syok dapat disebabkan oleh penurunan tekanan darah atau masalah sirkulasi juga memicu keringat dingin.

Dalam *Journal of Intensive Medicine* pada 2023, Mickael dkk. menyatakan penting untuk tidak menunda penanganan dan mencari bantuan profesional secepat mungkin untuk pengobatan syok yang tepat. Ketika Anda melihat orang dalam keadaan syok, letakkan orang tersebut dalam posisi terlentang dengan kaki yang ditinggikan, kecuali jika ada cedera tulang belakang. Pastikan ada sirkulasi darah yang baik dan pakaian tidak ketat. Pemberian cairan intravena dapat dilakukan untuk memulihkan volume darah dan tekanan darah. Pemberian oksigen juga diperlukan untuk memastikan oksigen mencapai organ-organ vital.

Stres atau kecemasan

Penelitian Laura dkk. dalam *The Journal of Allergy and Clinical Immunology* pada 2018 mendukung pendapat mengenai reaksi keringat dingin yang terjadi sebagai respons terhadap situasi stres atau kecemasan yang menyebabkan aktifnya sistem saraf simpatik. Pengobatannya tergantung tingkat keparahan kecemasan dan bervariasi untuk setiap individu. Jika ingin mencegahnya, Anda harus bisa mengelola stres dengan relaksasi, misalnya melakukan meditasi, pernapasan dalam, atau yoga.

Anda juga diharapkan dapat mengidentifikasi pemicu kecemasan dan mengembangkan strategi untuk menghadapinya. Rutin berolahraga dan cukup istirahat dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan mental. Menerapkan pola makan seimbang, konseling, dan terapi obat-obatan juga dapat mengurangi gejala tersebut. Konsultasikan dengan psikiater atau psikolog untuk mendapatkan evaluasi dan rencana pengobatan yang sesuai dengan kebutuhan Anda.

Infeksi

Berdasarkan laporan dalam

The Chicago Medical Journal and Examiner (1988), beberapa infeksi akibat mikroorganisme tertentu, terutama yang disertai demam, dapat mempengaruhi suhu tubuh dan mengakibatkan keringat dingin. Untuk pencegahan dan pengobatannya, penting untuk mengidentifikasi dan mengatasi penyebab infeksi tersebut. Langkah pencegahannya dapat dengan menjaga kebersihan diri, imunisasi, dan menghindari kontak dengan orang yang sedang sakit, terutama flu atau batuk. Pengobatannya dapat dilakukan dengan mengonsumsi antibiotik dan obat-obatan yang didapatkan setelah konsultasi dokter, cukup istirahat, dan terhidrasi dengan baik.

Serangan jantung

Beberapa orang mengalami keringat dingin sebagai tanda serangan jantung atau masalah jantung lainnya. Untuk pencegahan dan pengobatannya, Anda dapat mengatur pola makan seimbang dan makan teratur, pertahankan tekanan darah dan kadar kolesterol, dan selalu memantau jantung secara teratur dengan EKG atau pemeriksaan lainnya oleh dokter. Hal ini sesuai studi oleh Kyndaron dalam jurnal *The Lancet Digital Health* pada 2023.

Konsumsi obat-obatan

Hasil studi Ronald J. G. dalam jurnal *Psychiatry Research* pada 1996 menunjukkan bahwa obat-obatan, khususnya antidepresan seperti, dapat menyebabkan keringat dingin. Obat-obatan yang digunakan untuk mengobati diabetes melitus, seperti insulin, sulfonilurea, dan thiazolidinediones, juga dapat menyebabkan keringat berlebih. Terapi hormon yang digunakan untuk mengobati osteoporosis pascamenopause dan kanker payudara tertentu, seperti raloxifene dan tamoxifen, juga dapat menyebabkan keringat dingin. Antipiretik (pereda demam), termasuk

asetaminofen dan aspirin, juga dapat menyebabkan keringat dingin. Anda yang mengalami keringat dingin akibat mengonsumsi obat-obatan mungkin perlu menyesuaikan dosis atau mencoba pengobatan alternatif setelah berkonsultasi dengan dokter.

Tanda dan gejala keringat dingin meliputi keringat berlebih tanpa pemicu eksternal yang khas, seperti iklim yang hangat atau olahraga. Gejala-gejalanya biasanya muncul ketika dewasa. Malzen dkk., dalam jurnal *The American Journal of Cardiology* pada 2019, memaparkan bahwa secara umum gejala keringat dingin ini juga disertai dengan rasa nyeri, palpitasi (jantung berdebar-debar), tubuh gemeteran, gugup, terjadi penurunan berat badan, cemas/stres, menggigil, pusing, mual, muntah, dan kelelahan.

Penting untuk dicatat bahwa keringat dingin bisa menjadi gejala yang kompleks dan disebabkan oleh berbagai faktor. Jika Anda mengalami keringat dingin secara terus-menerus atau bersamaan dengan gejala lain yang mengkhawatirkan, sebaiknya segeralah berkonsultasi dengan dokter untuk evaluasi lebih lanjut. **M**



Keringat dingin dapat terjadi akibat beberapa kondisi tertentu dan diperlukan pencegahan dan pengobatan yang tepat jika telah diketahui pada penyebabnya.



Berhenti Merokok Kurangi Risiko Diabetes

HASIL PENELITIAN WHO DAN FEDERASI DIABETES INTERNASIONAL MENEMUKAN HUBUNGAN KUAT ANTARA MEROKOK DAN PENINGKATAN RISIKO DIABETES MELITUS TIPE 2. DAPAT DICEGAH DENGAN BERHENTI MEROKOK.

Hasil penelitian Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), Federasi Diabetes Internasional (IDF), dan University of Newcastle, Australia mengungkapkan bahwa berhenti merokok dapat menurunkan risiko terkena diabetes melitus tipe 2 sebanyak 30-40 persen. “IDF sangat menganjurkan masyarakat untuk berhenti merokok untuk mengurangi risiko diabetes dan, jika mereka menderita diabetes, membantu menghindari komplikasi. Kami menyerukan kepada pemerintah untuk memperkenalkan langkah-langkah kebijakan yang akan mencegah orang

merokok dan menghilangkan asap tembakau dari semua ruang publik,” kata Akhtar Hussain, Presiden IDF, dalam rilis WHO pada 14 November lalu.

IDF memperkirakan 537 juta orang di seluruh dunia menderita diabetes. Jumlah ini terus meningkat dan menjadikan diabetes sebagai penyebab kematian kesembilan secara global.

Menurut WHO, diabetes adalah penyakit kronis yang terjadi ketika pankreas tidak memproduksi cukup insulin atau ketika tubuh tidak dapat menggunakan insulin yang diproduksi secara efektif. Insulin adalah hormon yang mengatur glukosa darah. Hiperglikemia atau peningkatan gula

darah adalah efek umum dari diabetes yang tidak terkontrol dan dapat menyebabkan kerusakan serius pada banyak sistem tubuh, terutama saraf dan pembuluh darah.

WHO menjelaskan, ada dua jenis diabetes yang umum dikenal, yakni tipe 1 dan 2. Diabetes tipe 2 mempengaruhi cara tubuh Anda menggunakan gula sebagai energi. Ia menghentikan tubuh menggunakan insulin dengan benar yang dapat menyebabkan tingginya kadar gula darah jika tidak diobati. Diabetes tipe 2 sebagian besar dapat dicegah dan, dalam beberapa kasus, berpotensi disembuhkan. Adapun diabetes tipe 1 ditandai kurangnya

produksi insulin sehingga memerlukan pemberian insulin setiap hari.

WHO mencatat, diabetes tipe 2 adalah salah satu penyakit kronis paling umum di seluruh dunia, mencakup lebih dari 95 persen dari seluruh kasus diabetes. Diabetes tipe 2 merupakan faktor penyebab utama kondisi kesehatan yang parah, seperti kebutaan, gagal ginjal, serangan jantung, stroke, dan amputasi anggota tubuh bagian bawah. Meskipun demikian, diabetes jenis ini dapat dicegah.

IDF dan WHO menemukan hubungan diabetes dan kebiasaan merokok pada pankreas. Di pankreas ada sel β (beta) yang bertanggung jawab untuk sintesis dan sekresi insulin. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa nikotin, salah satu komponen yang sangat beracun dalam tembakau, merusak fungsi dan massa sel dan pada gilirannya mempengaruhi produksi insulin dan regulasi produksi glukosa, sehingga berperan penting

dalam timbulnya diabetes tipe 2. Hasil penelitian mereka menemukan bahwa berhenti merokok akan menurunkan risiko terkena diabetes tipe 2 sebesar 30-40 persen dibandingkan dengan orang yang tidak merokok dan meningkatkan pengelolaan kondisi kronis ini.

Penelitian IDF juga menemukan bahwa penggunaan rokok tanpa asap secara berlebihan atau dalam jumlah besar juga meningkatkan risiko terkena diabetes tipe 2. Hal ini konsisten dengan fakta bahwa penggunaan tembakau tanpa asap menyebabkan kecanduan nikotin dan nikotin yang terkandung di dalamnya berkontribusi terhadap perkembangan diabetes tipe 2 dan kondisi kesehatan terkait lainnya.

Peneliti IDF dan WHO mencatat bahwa penggunaan tembakau merupakan faktor risiko yang signifikan terhadap penyakit kardiovaskular, yang merupakan komplikasi penting dari diabetes tipe 2, terkait dengan timbulnya komplikasi mikrovaskuler secara dini dan dapat memperburuk komplikasi akibat diabetes tipe 2. Penggunaan tembakau juga dapat menyebabkan kerusakan saraf, yang menyebabkan neuropati diabetik (komplikasi diabetes melitus pada ginjal) yang dapat berakhir pada gagal ginjal.

Disertasi Nisrina Sari di Universitas Sumatera Utara yang membandingkan kadar gula darah pada kelompok penderita diabetes melitus yang



Pemerintah harus mengambil langkah penting untuk memastikan semua tempat umum dalam ruangan, tempat kerja, dan transportasi umum benar-benar bebas rokok.

merokok dan tidak. Hasilnya menunjukkan bahwa kadar glukosa darah saat puasa, setelah makan siang, dan kadar glukosa yang menempel pada hemoglobin (HbA1c) lebih tinggi pada kelompok perokok yang masing-masing sebesar 64 mg/dl, 58,00 mg/d, dan 0,39 persen dibandingkan dengan kelompok tidak merokok.

Selain hal tersebut, WHO menekankan bahwa kebiasaan merokok juga meningkatkan risiko komplikasi terkait diabetes seperti penyakit kardiovaskular, gagal ginjal, dan kebutaan. Merokok juga memperlambat penyembuhan luka dan meningkatkan risiko amputasi anggota tubuh bagian bawah sehingga memberikan beban yang signifikan pada sistem kesehatan.

“Para profesional kesehatan memainkan peran penting dalam memotivasi dan membimbing individu dengan diabetes tipe 2 dalam perjalanan mereka untuk berhenti merokok. Pada saat yang sama, pemerintah harus mengambil langkah penting untuk memastikan semua tempat umum dalam ruangan, tempat kerja, dan transportasi umum benar-benar bebas rokok. Intervensi ini merupakan perlindungan penting terhadap permulaan dan perkembangan penyakit ini dan banyak penyakit kronis lainnya,” kata Ruediger Krech, Direktur Promosi Kesehatan WHO. **M**





STRATEGI MENURUNKAN RISIKO MEROKOK DAN DIABETES

PUSAT Pengendalian dan Pencegahan Penyakit Amerika Serikat (CDC) memberikan beberapa langkah untuk mencegah diabetes dan risiko yang terkait merokok.

1 Jalani pola hidup sehat, seperti perbanyak olahraga. Selain menyehatkan tubuh, olahraga juga menurunkan risiko kanker paru-paru, dapat menjaga metabolisme tubuh, dan mengurangi kemungkinan kelebihan berat badan atau obesitas.

2 Mengonsumsi makanan dan minuman yang sehat, seperti buah, sayur-sayuran, biji-bijian, dan makanan rendah lemak serta rendah karbohidrat. Kandungan dalam buah dan sayur juga sangat penting karena membantu menurunkan kadar gula darah.

3 Lakukan pengobatan jika sudah telanjur terkena diabetes agar mendapat penanganan yang tepat dan mengurangi risiko komplikasi penyakit lain.

4 Berhenti merokok adalah cara satu-satunya untuk terhindar dari berbagai macam penyakit seperti peradangan, kanker, penyakit komplikasi seperti gagal ginjal, serta diabetes. Semua aktivitas merokok dapat menyebabkan masalah kesehatan yang serius sehingga pengguna rokok perlu berkonsultasi pada ahli kesehatan untuk menghentikan kegiatan tersebut. **M**



POLUSI ANCAM SALURAN PERNAPASAN

MUSIM KEMARAU BERKEPANJANGAN DAN TIDAK TERKENDALINYA PENCEMARAN UDARA MENINGKATKAN KASUS INFEKSI SALURAN PERNAPASAN AKUT. KEMENTERIAN KESEHATAN MENGKAMPANYEKAN GERAKAN 6M 1S.

Penulis: Didit Tri Kertapati

Musim kemarau berkepanjangan dan tidak terkendalinya pencemaran udara, baik yang berasal dari asap kendaraan bermotor maupun industri, menyebabkan peningkatan kasus infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) di wilayah Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi (Jabodetabek). Menurut Direktur Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (P2P) Kementerian Kesehatan, Dr. dr. Maxi

Rein Rondonuwu, D. H. S. M., M. A. R. S., telah terjadi peningkatan kasus ISPA yang dilaporkan oleh pusat kesehatan masyarakat (puskesmas) maupun rumah sakit di Jabodetabek.

“Dalam beberapa waktu terakhir tren polusi udara di Jabodetabek melebihi batas aman Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan batas aman peraturan kualitas udara di Indonesia. Di sisi lain, juga terjadi kenaikan ISPA di DKI Jakarta dalam enam bulan terakhir yang mencapai di atas 100 ribu

kasus per bulan,” kata Maxi ketika menyampaikan keterangan pers pada 28 Agustus lalu.

Menurut dokter spesialis paru dari Rumah Sakit Umum Pusat (RSUP) Persahabatan, Dr. dr. Heidy Agustin Sp. P. (K.), peningkatan kasus ISPA tidak dapat dikaitkan secara langsung dengan meningkatnya polusi. Namun demikian, polusi udara merupakan salah satu faktor penyebab kejadian ISPA, di samping musim kemarau yang berkepanjangan. Berdasarkan data Dinas Kesehatan DKI Jakarta, kasus ISPA di Jakarta mencapai 638.291 kasus selama Januari-Juni 2023.

Sementara itu, data dari Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Menular Kementerian Kesehatan, tren kasus ISPA di Indonesia dalam kurun waktu Januari hingga September 2023 cukup tinggi, yakni di kisaran 1,5-1,8 juta kasus secara nasional. Adapun tiga provinsi tertinggi terkait kasus ISPA adalah Jawa Tengah, Jawa Barat, dan DKI Jakarta.

Dokter spesialis paru dari Unit Pelayanan Kesehatan Kementerian Kesehatan, dr. Sri Mulyani, Sp. P., berdasarkan data indeks standar pencemaran udara di berbagai kota besar seperti Jabodetabek secara fluktuatif mencapai angka tertinggi pada kategori tidak sehat. Menurut Sri, polusi udara tidak bisa dianggap remeh karena sangat berdampak pada kesehatan manusia. “Asap atau polusi udara yang masuk ke sistem pernapasan akan mengganggu dan bahkan melemahkan pertahanan tubuh sehingga rentan terkena ISPA. Bagi orang yang telah terkena ISPA sebelumnya, tentu ini bisa memperberat gejala yang sudah ada,” kata Sri ketika berbincang dengan *Mediakom* pada Selasa, 5 Desember lalu.

Sri menambahkan, dampak buruk dari penurunan kualitas udara ini sangat bisa dirasakan oleh masyarakat yang tinggal di daerah



perkotaan. Karena, lanjut Sri, paparan polusi udara yang berasal dari asap kendaraan bermotor dan polusi industri dapat merusak selia, rambut kecil di saluran napas yang berfungsi untuk mengeluarkan zat asing seperti debu dari paru-paru, sehingga memicu infeksi penyakit ISPA.

Orang yang mengalami gejala ISPA dan menunjukkan tanda-tanda memburuk hingga kesulitan bernapas, Sri menyarankan agar mereka segera dibawa ke instalasi gawat darurat yang tersedia di fasilitas pelayanan kesehatan terdekat. Menurut Sri, penyakit saluran pernapasan termasuk berbahaya dan bisa mengancam keselamatan penderitanya sehingga

dianjurkan untuk mengedepankan upaya pencegahan.

Salah satu upaya yang dilakukan Kementerian Kesehatan pada Agustus lalu adalah mengkampanyekan gerakan 6M 1S. Adapun yang dimaksud dengan 6M dan 1S adalah memeriksa kualitas udara melalui aplikasi atau situs web; mengurangi aktivitas luar ruangan dan menutup ventilasi rumah, kantor, sekolah, dan tempat umum di saat polusi udara tinggi; menggunakan penjernih udara dalam ruangan; menghindari sumber polusi dan asap rokok; menggunakan masker saat polusi udara tinggi; melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat; serta segera konsultasi



Dr. dr. Heidy Agustin Sp. P. (K.)

Spesialis paru dari Rumah Sakit Umum Pusat (RSUP) Persahabatan



dr. Sri Mulyani, Sp. P.

Dokter spesialis paru dari Unit Pelayanan Kesehatan Kementerian Kesehatan

dengan tenaga kesehatan jika muncul keluhan pernapasan.

“Berbagai riset yang ada menyebut infeksi sekunder terhadap penyakit respirasi biasanya lebih tidak baik daripada infeksi yang pertama. Oleh karena itu, cegah jangan sampai terjadi, terutama pada empat kelompok risiko tinggi sehingga kalau aktivitas di luar ruangan pakai masker. Kuncinya adalah 6M 1S untuk mencegah risiko dampak kesehatan,” ucap Ketua Komite Penanggulangan Penyakit Pernapasan dan Dampak Polusi Udara, Prof. Dr. dr. Agus Dwi Susanto, Sp. P. (K.), F. I. S. R., F. A. P. S. R., ketika memberikan keterangan pers pada 28 Agustus lalu. **M**



Penyakit saluran pernapasan termasuk berbahaya dan bisa mengancam keselamatan penderitanya sehingga orang dianjurkan untuk mengedepankan upaya pencegahan.

INFEKSI DI SALURAN ATAS DAN BAWAH

SECARA KLINIS ISPA MERUPAKAN SINGKATAN DARI INFEKSI SALURAN PERNAPASAN AKUT. INFEKSI BISA TERJADI PADA SALURAN PERNAPASAN ATAS MAUPUN BAWAH.

Penulis: Didit Tri Kertapati

Polusi udara di beberapa kota di Indonesia telah mengkhawatirkan masyarakat karena dampaknya terhadap kesehatan yang mungkin timbul. Kualitas udara yang buruk menjadi salah satu faktor risiko seseorang mengalami penyakit infeksi saluran pernapasan akut (ISPA). Namun, masih banyak orang yang masih salah dengan pengertian penyakit saluran pernapasan tersebut.

“ISPA ini sering disalahartikan menjadi infeksi saluran pernapasan atas. Akan tetapi secara klinis ISPA merupakan singkatan dari infeksi saluran pernapasan akut. Jadi, akut itu ada di atas, ada di bawah,” kata dokter spesialis paru dari Unit Pelayanan Kesehatan (UPK) Kementerian Kesehatan, dr. Sri Mulyani, Sp. P., ketika ditemui *Mediakom* pada Selasa, 5 Desember lalu.

Menurut Sri, saluran pernapasan atas itu dimulai dari hidung sampai kerongkongan, sementara saluran napas bawah mulai dari laring trakea hingga bronkus.

ISPA kerap disebut sebagai infeksi

saluran pernapasan atas karena seringkali kondisi ini dialami masyarakat, seperti sakit batuk atau pilek. Sementara untuk penyakit yang muncul pada saluran pernapasan bawah istilah yang kerap digunakan adalah pneumonia (radang paru), yang umumnya timbul karena adanya virus, bakteri, patogen, atau mikroorganisme yang menyerang bagian alveoli di dalam paru-paru.

Sri menambahkan, istilah “akut” tidak hanya disematkan pada penyakit ISPA, tapi juga digunakan pada berbagai penyakit lain. Apabila lebih dari 14 hari, maka penyakit tersebut tidak disebut lagi sebagai akut, tapi menjadi kronik. “Jadi, semua penyakit dikatakan akut itu kurang dari 14 hari. Kalau lebih dari 14 hari, itu dikatakan kronik. Tapi, ISPA itu bisa lebih dari 14 hari kalau ada komorbid yang lain,” ujarnya.

Sri mengatakan, berdasarkan program pemberantasan penyakit, ISPA dibagi ke dalam dua golongan yaitu pneumonia dan bukan pneumonia. Untuk pneumonia dibagi atas derajat berat atau ringannya penyakit tersebut, yakni pneumonia berat dan tidak berat. Sementara itu, berdasarkan aspek klinis dan epidemiologis, pneumonia dibedakan atas pneumonia komunitas (CAP); *hospital acquired pneumonia* (HAP); *healthcare-associated pneumonia* (HCAP), yakni apabila pasien dirawat lebih dari 48 jam; dan *ventilator associated pneumonia* (VAP), infeksi yang terjadi



setelah 48 jam pemakaian ventilator.

Sri menyebutkan dua cara yang menyebabkan seseorang terserang ISPA dan hal tersebut bisa terjadi baik karena ada kontak langsung maupun tidak langsung. Pertama, melalui *hand to hand transmission*, ketika seseorang tercemar virus atau bakteri yang menyebabkan penyakit ISPA melalui perantara benda-benda. Kedua, melalui udara yang tercemar (*air borne disease*) yang berasal dari penderita ISPA yang kebetulan mengandung bibit penyakit melalui sekresi saliva atau sputum kemudian terbawa di udara dan dihirup oleh orang yang ada di sekitar.

Sri menjelaskan, saluran pernapasan manusia memiliki cara kerja tersendiri untuk mengantisipasi kuman jahat yang menginfeksi tubuh. Mulai dari hidung sampai bronkus ada lapisan yang disebut membran mukosa yang memiliki silia (rambut kecil yang berfungsi untuk mengeluarkan zat asing seperti debu) sehingga udara yang masuk melalui rongga hidung akan disaring, dihangatkan, dan dilembutkan. Dengan demikian, partikel-partikel debu yang kasar dapat disaring oleh rambut yang terdapat dalam hidung, sementara partikel debu yang halus akan terjerat dalam membran mukosa dan kemudian gerakan silia mendorong membran mukosa ke postenar hingga ke rongga hidung. Begitulah alur organ pernapasan mengamankan tubuh dari berbagai serangan partikel asing.

Namun, ketika berada di daerah yang mengalami pencemaran udara atau lingkungan, maka polusinya akan menimbulkan dampak terhadap pernapasan, yang dapat menyebabkan pergerakan silia menjadi lambat dan kaku atau bahkan berhenti. Akibatnya, silia tidak dapat membersihkan saluran pernapasan karena mengalami iritasi akibat bahan-bahan pencemar. Selain itu, produksi lendir akan meningkat sehingga menyebabkan penyempitan saluran pernapasan dan rusaknya sel-sel pembunuh bakteri di saluran pernapasan. "Dua hal itu menyebabkan kesulitan bernapas sehingga benda

asing tertarik dan bakteri tidak dapat dikeluarkan dari saluran pernapasan. Hal ini akan memunculkan infeksi saluran pernapasan," tutur Sri.

Penderita ISPA, kata Sri, memiliki beberapa gejala yang dapat dikenali, seperti batuk, bersin, pilek, hidung tersumbat, nyeri tenggorokan, sesak napas, demam, sakit kepala, dan nyeri otot. Apabila yang terserang adalah saluran pernapasan bawah, selain mengalami gejala tadi, ia juga mengalami sakit pada area dada pada saat batuk, muncul kebingungan bagi orang usia di atas 65 tahun, batuk berdahak, pusing, demam, berkeringat, menggigil, mual, muntah, dan diare yang biasanya berlangsung lebih lama.

Meski demikian, Sri mengingatkan bahwa pada beberapa kasus anak-anak dan lansia bisa menunjukkan gejala yang berbeda-beda. Pneumonia untuk anak usia di bawah 5 tahun, memiliki ciri: napas tersengal-sengal atau mengi, timbulnya suara melengking saat bernapas. Sementara pada bayi yang terserang Pneumonia kadang-kadang akan mengalami muntah-muntah, lemas, kesulitan untuk makan dan minum atau bahkan tidak menunjukkan gejala apapun.

Sementara itu, menurut dokter spesialis paru dari Rumah Sakit Umum Pusat Persahabatan, Dr. dr. Heidy Agustin Sp. P. (K.), ada beberapa gejala klinis yang dapat dikenali dari seseorang yang terkena ISPA. Ciri-ciri yang bisa dijadikan gambaran biasanya demam, menggigil, suhu tubuh meningkat dapat melebihi 40 derajat Celcius, batuk dengan dahak mukoid atau purulen yang kadang-kadang disertai darah, sesak napas dan nyeri dada. Pada orang yang mengalami gejala-gejala tersebut disarankan untuk segera beristirahat.

"Istirahat yang cukup, gunakan masker untuk mencegah penularan, konsumsi obat-obatan simtomatis dan multivitamin. Bila tiga hari tidak membaik atau kondisinya memburuk, disarankan untuk konsultasi dengan dokter," ujar Heidy. M



Penderita ISPA memiliki beberapa gejala yang dapat dikenali, seperti batuk, bersin, pilek, hidung tersumbat, nyeri tenggorokan, sesak napas, demam, sakit kepala, dan nyeri otot.

AGAR JALUR PERNAPASAN AMAN

INFEKSI SALURAN PERNAPASAN AKUT DAPAT
MENYEBABKAN KEMATIAN. BAGAIMANA MENCEGAH
SUPAYA INFEKSI TIDAK TERJADI?

Penulis: Didit Tri Kertapati

Global Burden of Diseases 2019, laporan yang dirilis Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME), menggambarkan tren kesehatan global. Laporan yang disusun lembaga yang didanai Bill & Melinda Gates Foundation dan Negara Bagian Washington, Amerika Serikat ini menyebutkan lima penyakit pernapasan yang berhubungan dengan penyebab kematian tertinggi di dunia, yaitu penyakit paru obstruktif kronik (PPOK) sebanyak 209 kasus per 100 ribu penduduk, kanker paru 29 kasus

per 100 ribu penduduk, pneumonia 6.300 per 100 ribu penduduk, dan asma 477 per 100 ribu penduduk. Sementara untuk di Indonesia kejadian tertinggi adalah pneumonia sebesar 5.900 kasus per 100 ribu penduduk, asma 504 kasus per 100 ribu penduduk, PPOK 145 kasus per 100 ribu penduduk, dan kanker paru 18 kasus per 100 ribu penduduk. Selain itu, lima jenis penyakit pernapasan yang menjadi faktor risiko penyebab kematian di Indonesia adalah PPOK, kanker paru, pneumonia, dan asma yang termasuk dalam 15 penyakit dengan kasus tertinggi di Indonesia.

Menurut dr. Sri Mulyani, Sp. P., dokter spesialis paru dari Unit Pelayanan Kesehatan Kementerian Kesehatan, salah satu penyakit pernapasan yang sering dialami masyarakat adalah infeksi saluran pernapasan akut (ISPA). Ada dua jenis ISPA, yakni untuk saluran pernapasan atas dan bawah atau sering disebut sebagai pneumonia. Pneumonia, kata Sri, merupakan peradangan akut pada paru-paru yang disebabkan oleh patogen seperti bakteri, virus, jamur





dan parasit. Pneumonia merupakan salah satu masalah utama kesehatan di Asia Tenggara, termasuk Indonesia. Pada populasi umum tingkat kematian yang dilaporkan mencapai 7,6 persen pada pasien pneumonia yang dirawat inap.

“Kasus kematian pneumonia lebih banyak pada anak, di mana pada tahun 2017 pneumonia merupakan penyebab utama kematian pada anak usia di bawah lima tahun di Indonesia, yaitu mencapai 15 persen dari seluruh kematian anak,” kata Sri kepada *Mediakom* pada Selasa, 5 Desember lalu.

Sri menuturkan, penyakit saluran pernapasan termasuk berbahaya karena dapat mengancam keselamatan penderitanya hingga berujung pada kematian. Untuk itu, dia menyarankan jika ada gejala-gejala serius, maka pasien harus segera dibawa ke rumah sakit. Namun, lanjut Sri, penyakit ISPA dapat dicegah sehingga masyarakat diminta lebih mengedepankan upaya preventif.

Sri Mulyani menyarankan beberapa langkah yang dapat

dilakukan untuk mencegah terinfeksi ISPA, yakni sering mencuci tangan dengan bersih, terutama setelah beraktivitas di tempat umum; meminimalkan sentuhan tangan ke bagian wajah, terutama pada mulut dan hidung; dan tetap membiasakan memakai masker. Orang juga perlu menggunakan sapu tangan atau tisu untuk menutup mulut ketika batuk atau bersin agar penyakit tidak menyebar ke orang lain.

Sri juga merekomendasikan agar orang memperbanyak konsumsi makanan yang sehat dan bergizi yang kaya vitamin, terutama vitamin C, untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Orang juga perlu menghentikan kebiasaan merokok dan melakukan olahraga rutin tiga-lima kali dalam seminggu minimal 30 menit.

Orang, kata Sri, juga perlu istirahat yang cukup dan menyediakan ventilasi udara yang baik di rumah. Kaum ibu, kata dia, perlu memberikan air susu ibu eksklusif kepada bayinya dan menimbang bayi bawah lima tahun setiap bulan serta memberikan vaksinasi di fasilitas kesehatan, seperti vaksin MMR, influenza, pneumonia

(PCV), dan COVID-19.

Sri menyatakan, jika seseorang mengalami ISPA di bagian saluran pernapasan atas, biasanya gejalanya adalah batuk dan flu. Kondisi ini, kata dia, jika penyebabnya adalah virus, maka dapat sembuh sendiri tanpa perlu mengonsumsi obat asalkan setelah ada gejala langsung istirahat yang cukup dan benar. Namun, jika tidak istirahat, bisa jadi virusnya akan terus berkembang sehingga diperlukan obat untuk mengatasinya.

“Pada penderita infeksi saluran pernapasan akut bagian atas itu biasanya bisa berlangsung sampai dua minggu dan biasanya dia bisa membaik pada minggu kedua kalau ISPA penyebabnya virus,” kata Sri. “Karena kita harus bekerja, otomatis tidak sempat istirahat, makanya harus minum obat. Kalau lebih lama, maka virus akan ditunggangi oleh bakteri. Dengan masuknya bakteri dia bisa berkembang biak karena ada media yang bagus.”

Sementara itu, dokter spesialis paru dari Rumah Sakit Umum Pusat Persahabatan, Dr. dr. Heidi Agustin, Sp. P. (K.), ada beberapa hal yang

perlu diperhatikan jika seseorang mengalami gejala ISPA. Jika pasien tersebut harus menjalani rawat jalan, maka selain harus istirahat yang cukup, ia juga disarankan untuk memperbanyak minum air putih. Apabila suhu tubuh tinggi, dia disarankan untuk dikompres dan meminum obat penurun panas. Apabila sudah beberapa hari gejala yang dirasakan tidak kunjung membaik, maka ia disarankan untuk segera datang ke fasilitas pelayanan kesehatan.

Menurut Sri, seorang penderita ISPA akan disarankan untuk menjalani rawat inap apabila hasil observasi dokter menunjukkan perlunya beberapa tindakan, seperti membutuhkan antibiotik parenteral, oksigenasi, dukungan nutrisi dengan atau pemberian cairan intravena, prosedur invasif, pemantauan ketat, dan kemungkinan penyakit menjadi lebih berat.

Adapun kelompok yang rentan

terinfeksi ISPA, kata Sri, ada empat golongan, yakni anak-anak, karena sistem imunitas tubuhnya dan orang tua, yang justru mulai terjadi penurunan imunitas dalam tubuhnya. Ada pula orang yang memiliki penyakit komorbid seperti diabetes, hipertensi, dan kanker yang bisa terpicu ketika ada faktor risiko karena kondisi imunitasnya juga cenderung lebih lemah dibandingkan orang normal. Kelompok yang rentan berikutnya adalah para perokok yang setiap hari merokok sehingga akan merusak silia di saluran pernapasan, sementara untuk menggantikan silia tersebut tidak bisa.

“Merokok dalam jangka panjang juga bisa menimbulkan karsinogenik. Jangka pendeknya ISPA bagian atas atau pneumonia. Dan, itu bisa terjadi berulang-ulang dalam satu tahun dan kemudian berulang kembali tahun-tahun berikutnya sehingga lama-lama *bumper* pertahanan paru-parunya rusak juga,” ujar Sri. **M**



Pada 2017, pneumonia merupakan penyebab utama kematian pada anak usia di bawah lima tahun di Indonesia, yaitu mencapai 15 persen dari seluruh kematian anak.





📍 @kemenkes_ri

HARI DIABETES SEDUNIA

14 NOVEMBER 2023

Hari Diabetes Sedunia memberikan kesempatan untuk meningkatkan kesadaran akan diabetes sebagai masalah kesehatan masyarakat global dan apa yang perlu dilakukan, secara kolektif dan individual, untuk pencegahan, diagnosis, dan pengelolaan kondisi ini dengan lebih baik.

Pada Hari Diabetes Sedunia ini, akan menyoroti perlunya akses yang adil terhadap layanan kesehatan penting, termasuk meningkatkan kesadaran tentang cara-cara bagi penderita diabetes untuk meminimalkan risiko komplikasi. Kegiatan-kegiatan ini juga akan merayakan pengalaman para pengidap segala bentuk diabetes untuk membantu mereka yang terkena dampak untuk mengambil tindakan, termasuk mencari dan mendapatkan perawatan penting.



Sampai sekarang masih belum ada vaksin khusus untuk pneumonia mycoplasma, sehingga masyarakat disarankan untuk menjalankan perilaku hidup bersih dan sehat sebagai pencegahan.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), terjadi peningkatan kasus *mycoplasma pneumoniae* sejak Mei 2023 di Cina.

Pneumonia semacam ini umumnya bergejala ringan, tetapi beberapa orang mungkin memerlukan perawatan di rumah sakit. Walaupun data tentang jumlah penderitanya belum tersedia, pada akhir November lalu *Al Jazeera* melaporkan bahwa rumah-rumah sakit di Beijing, Cina dibanjiri pasien anak. Menurut *Al Jazeera*, salah satu rumah sakit besar di kota tersebut melaporkan bahwa rata-rata setiap hari mereka melihat sekitar 1.200 pasien memasuki ruang gawat darurat.

Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit Amerika Serikat (CDC) menyatakan bahwa *pneumonia mycoplasma* paling sering terjadi pada orang dewasa muda dan anak-anak usia sekolah tetapi dapat menyerang siapa saja. Menurut CDC, orang yang tinggal dan bekerja di lingkungan ramai mempunyai risiko lebih tinggi. Sebagai contoh, orang yang berisiko lebih tinggi terkena infeksi serius adalah mereka yang sembuh dari penyakit pernapasan dan memiliki sistem kekebalan tubuh lemah.

Perlu diketahui komplikasi parah dapat terjadi sehingga memerlukan perawatan di rumah sakit. Infeksi pneumonia mycoplasma dapat menyebabkan atau memperburuk komplikasi seperti serangan asma atau gejala asma baru, ensefalitis (pembengkakan otak), anemia hemolitik (terlalu sedikit sel darah merah, yang berarti lebih sedikit sel untuk mengantarkan oksigen ke dalam tubuh), disfungsi ginjal (masalah ginjal), dan kelainan kulit seperti sindrom Stevens-Johnson, eritema multiforme, dan nekrolisis epidermal toksik.

Menurut dr. Erlina Burhan, M. Sc, Sp. P. (K.), dokter spesialis paru di Divisi Infeksi Departemen Pulmonologi dan Kedokteran Respirasi Fakultas Kedokteran

Universitas Indonesia, *pneumonia mycoplasma* merupakan kondisi peradangan yang terjadi di paru-paru. Pneumonia terbagi menjadi dua, yakni atipikal dan tipikal. Pneumonia atipikal cenderung lebih ringan dan persisten dibandingkan pneumonia tipikal.

Gejala pneumonia atipikal biasanya tidak seberat yang tipikal. Dahaknya lebih jernih, bukan kuning atau hijau. Muncul pula bercak-bercak di jaringan paru. "Kalau kita lakukan pengecekan, kadar leukosit atau darah putih bisa tinggi dan suhu tubuh hangat atau *sumeng*," ucap Erlina kepada *Mediakom* pada Senin, 4 Desember lalu.

Sementara itu, pneumonia tipikal, menurut Erlina, diawali dengan demam tinggi, batuk dahak yang kekuningan, dan kalau peradangan sudah luas bisa sesak hingga harus dirawat. Kondisi ini bisa menjadi berat walaupun jumlah leukosit bisa normal. "Untuk mengetahui pada





SETELAH WABAH PNEUMONIA DI CINA

WHO MENCATAT TERJADINYA PENINGKATAN KASUS *MYCOPLASMA PNEUMONIA* DI CINA. UMUMNYA BERGEJALA RINGAN TETAPI BEBERAPA ORANG MUNGKIN MEMERLUKAN PERAWATAN DI RUMAH SAKIT.

jenis apa harus diperiksa untuk diagnosis, dahaknya dikirim ke laboratorium agar bisa ketemu hasilnya bagaimana. Nah, kalau untuk *mycoplasma* biasanya kita melakukan *swab* tenggorokan atau hidung untuk memastikan hasilnya,” kata Erlina.

Penyebabnya, menurut Erlina, adalah bakteri *mycoplasma*, yang penularannya melalui droplet terhirup dan udara (*airborne*). Sampai sekarang masih belum ada vaksin khusus untuk *pneumonia mycoplasma*, sehingga dia menyarankan agar masyarakat tetap menjalankan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sebagai pencegahan. “Kebiasaan protokol kesehatan juga bisa dilakukan, seperti cuci tangan pakai sabun dan pakai masker jika batuk-pilek.”

WHO merekomendasikan sejumlah langkah kepada masyarakat untuk mencegah penularan *mycoplasma pneumoniae*. Pertama, lakukan vaksin untuk melawan influenza, COVID-19, dan patogen pernapasan lain jika diperlukan. Kedua, menjaga jarak dengan yang sakit. Ketiga, tetap tinggal di rumah dan tidak bepergian saat sakit atau melakukan isolasi mandiri. Keempat, menjalani tes dan perawatan medis sesuai kebutuhan. Kelima, memakai masker sebagaimana mestinya. Keenam, memastikan ventilasi ruang yang baik. Ketujuh, menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, seperti mencuci tangan memakai sabun antiseptik dan air mengalir. Terakhir, masyarakat segera menuju ke fasilitas pelayanan kesehatan terdekat jika mengalami tanda-tanda atau gejala *pneumonia* seperti batuk atau kesulitan bernapas yang disertai demam.

Menurut WHO, kebanyakan orang akan sembuh dari infeksi yang disebabkan oleh *mycoplasma* tanpa antibiotik. Namun, Anda perlu menanyakan kepada dokter atau apoteker tentang obat-obatan yang dijual bebas yang dapat membantu Anda merasa lebih baik selama masa pemulihan. **M**



Gaya hidup sehat cegah risiko Osteoporosis



Sekitar

10,3%

**PREVALENSI
OSTEOPOROSIS
DI INDONESIA**

▶ ARTINYA, 2 DARI 5 PENDUDUK DI INDONESIA BERISIKO MENGALAMI **OSTEOPOROSIS**.

Osteoporosis adalah kondisi berkurangnya kepadatan tulang yang menyebabkan tulang menjadi rapuh sehingga berisiko lebih tinggi mengalami fraktur (pecah atau retak).

Salah satu faktor risiko terjadinya osteoporosis adalah **gaya hidup yang tidak sehat**.

Gaya hidup tidak sehat berisiko osteoporosis



KONSUMSI ALKOHOL

Mengonsumsi alkohol dapat meningkatkan risiko osteoporosis dan fraktur panggul pada pria dan wanita.



KOPI DAN SODA

Kafein dan soda berpotensi mengurangi penyerapan kalsium ke dalam tubuh.



AKTIVITAS MEROKOK

- Nikotin dalam rokok akan menyebabkan terjadinya reabsorpsi kalsium dalam ginjal
- Merokok dapat menyebabkan estrogen (hormon reproduksi yang menjaga kesehatan tulang) dalam tubuh berkurang.
- Efek racun dari rokok memperlambat pembentukan sel tulang yang baru (osteoblast) dengan menghambat kerja hormon calcitonin sehingga sel tulang yang sehat menjadi lebih sedikit.

5 LANGKAH Sehatkan tulang dan terhindar dari patah tulang



Olahraga Teratur

Latihan fisik 30-40 menit per hari sebanyak 3-4 kali dalam seminggu. Utamakan latihan beban dan resistensi (daya tahan) untuk tulang dan otot yang kuat.



Diet Sehat dan Kaya Nutrisi

Pastikan konsumsi makanan yang kaya kalsium, protein, vitamin, dan mineral (Vit D, Vit K, Zinc, dan Magnesium).



Hindari Rokok dan Alkohol

Merokok dan konsumsi alkohol akan meningkatkan risiko patah tulang akibat osteoporosis.



Waspada Faktor Risiko Individu

Segera lakukan deteksi dini di fasyankes terdekat jika tinggi badan berkurang, riwayat keturunan, penggunaan obat-obatan, penyakit penyerta, dan menopause dini.



Jaga Berat Badan

Jaga berat badan serta pertahankan Indeks Massa Tubuh (IMT) tetap normal di angka 18,5-25.

Perubahan Pola Penyakit Monkeypox

Dari data epidemiologi yang ada saat ini wabah tahun 2022 terjadi pada daerah **nonendemis / di luar daerah Afrika Tengah dan Afrika Barat.**

Di Indonesia **lebih dari 95%** kasus merupakan pasien pria penyuka sesama jenis.

84,3%

Dari laporan yang ada hingga saat ini **26.160** dari **31.025**, atau 84,3% kasus terjadi pada kelompok laki-laki yang homoseksual.



Yang Harus Kita Waspada dari MPOX!

Upaya demi upaya terus dilakukan oleh Kemenkes nih #Healthies. Tapi, untuk memberantas kasus Mpx ini, perlu juga campur tangan dari kita semua. Caranya adalah dengan mencegah penyebarannya.

Menular lewat apa?



Penyakit Monkeypox menyebar dari orang ke orang melalui kontak erat dengan seseorang yang terinfeksi (memiliki ruam ruam Monkeypox) melalui kulit ke kulit, mulut ke mulut, atau mulut ke kulit termasuk juga kontak seksual.



Penularan dapat terjadi dengan menyentuh barang-barang yang terkontaminasi/tersentuh pasien yang terinfeksi Monkeypox, seperti pakaian, handuk ataupun barang milik pribadi.



Penyakit Monkeypox masih dapat menular dari hewan ke manusia melalui kontak fisik dengan hewan yang terinfeksi.



Surveilans, terapeutik, dan vaksinasi

3 upaya yang dilakukan Kemenkes untuk menanggulangi kasus Mpx di Indonesia.



Upaya Surveilans

dengan penyelidikan epidemiologi dan menyiapkan laboratorium pemeriksa.



Terapeutik

dengan memberikan terapi simptomatis, pemenuhan logistik antivirus khusus Mpx serta pemantauan kondisi pasien.



Vaksinasi Monkeypox

akan diberikan pada kelompok yang paling berisiko yaitu laki-laki dengan riwayat perilaku berisiko minimal 2 minggu sebelumnya dan ODHIV dengan Viral Load di bawah 50.

Apa saja gejala Mpx?



Muncul ruam

1-3 hari setelah demam yang berbentuk makula, papul, vesikel pustula, krusta seperti gambaran penyakit cacar.



Disertai **pembesaran kelenjar getah bening.**



Demam **>38°C.**



Dapat disertai :

nyeri otot, sulit menelan, diare dan radang pada genital.

Pesan Menkes kepada Pengelola Keuangan Rumah Sakit

Penulis: Didit Tri Kertapati



MENTERI Kesehatan Budi Gunadi Sadikin melantik Drs. Bayu Teja Muliawan, SH., M.Pharm., Apt. MM., sebagai Staf Ahli Bidang Ekonomi Kesehatan Kementerian Kesehatan pada 6 Oktober 2023. Menkes juga melantik 18 direksi rumah sakit dan tujuh orang dewan pengawas di lingkungan Kementerian Kesehatan. Menkes menyampaikan pentingnya pengelolaan keuangan rumah sakit agar dapat memberikan layanan kesehatan terbaik bagi pasien.

“Tugas direktur keuangan yang baru, saya harapkan dalam tempo satu bulan menyeragamkan standar akuntansi rumah sakit sesuai standar akuntansi pemerintah, tapi kita juga harus membangun standar akuntansi yang seperti swasta, supaya kita bisa membandingkan apakah efektivitasnya benar atau belum. Tanpa ada transparansi dari sisi keuangan rumah sakit, akan sangat sulit memperbaiki layanan

kesehatan,” ujar Menkes dalam sambutannya.

Menurut Menkes, tata kelola keuangan di rumah sakit harus dilakukan secara transparan sehingga hasilnya bisa efektif dan efisien. Namun hal itu belum terwujud, dapat dilihat dari layanan kesehatan, obat, sumber daya kesehatan antarrumah sakit yang berbeda-beda, sehingga mempersulit pasien untuk mendapatkan informasi mengenai kualitas dan mutu layanan kesehatan yang didapatkan sesuai dengan kebutuhan.

“Hal ini juga mempersulit pemerintah untuk bisa memastikan dana yang dikeluarkan oleh negara apakah arahnya sudah benar dan tepat atau belum,” kata Menkes.

Menkes menambahkan, berbeda dengan konsep di rumah sakit swasta, pada rumah sakit pemerintah konsepnya tidak untuk mencari untung tetapi semua uang yang diterima akan dikembalikan. Bisa dikembalikan dalam

bentuk pendapatan SDM kesehatan, investasi alat-alat kesehatan, penelitian dan pengembangan, bisa juga subsidi untuk masyarakat tidak mampu di daerah tersebut.

“Sebenarnya banyak kelebihan yang dimiliki oleh rumah sakit-rumah sakit milik pemerintah, karena tidak didesain untuk itu, sehingga 100 persen uangnya bisa dikembalikan lagi untuk layanan rumah sakit,” sebut Menkes.

Menkes berpesan kepada para pejabat yang baru dilantik, terutama kepada direksi rumah sakit, agar nantinya pengelolaan keuangan di seluruh rumah sakit pemerintah diseragamkan sesuai dengan prinsip ekonomi kesehatan. Utamanya memastikan dana yang dikeluarkan sudah benar digunakan untuk meningkatkan pelayanan masyarakat.

“Saya harapkan buku laporan tahun 2023 sudah rapi sesuai dengan standar akuntansi pemerintah maupun standar akuntansi swasta,” tutup Menkes. **M**

Portal Layanan Data Diluncurkan, Masyarakat Bisa Mengakses Semua Data Kesehatan

Penulis : Dewi Jannati

LUNCURKAN portal layanan data, layanandata.kemkes.go.id merupakan sebuah hasil kolaborasi antara Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan (BKPK) dan Pusat Data dan Informasi (Pusdatin) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Peluncuran portal layanan data dilaksanakan pada Senin, 16 Oktober 2023 di Jakarta dan dihadiri oleh para pemangku kepentingan yaitu para peneliti, akademisi, wakil dari berbagai organisasi mitra dan unit di Kemenkes, serta para analis dan penyusun kebijakan.

Peluncuran portal layanan data tersebut diiringi dengan webinar pemanfaatan data kesehatan yang diisi oleh narasumber dari dalam dan luar negeri, yaitu para pakar dari Universitas Indonesia, Universitas Padjadjaran, Badan Riset dan Inovasi Nasional, Australia National University, dan Griffith University.

Kemenkes membuka akses pemanfaatan seluruh data kesehatan di Indonesia melalui Portal Layanan Data yang dibangun guna menyediakan layanan satu pintu bagi seluruh data kesehatan di Indonesia.

Portal Layanan Data dapat dimanfaatkan sebagai dasar untuk penerbitan kebijakan di semua kementerian dan lembaga terkait dengan kesehatan. Portal ini juga menjadi sarana menjaga keterbukaan informasi di masyarakat serta mendorong periset dan peneliti dalam mempersiapkan generasi mendatang.

“Penelitian di sektor kesehatan itu benar-benar nantinya bisa lebih cepat lagi majunya. Lebih berkembang lagi karena memang mereka mendapatkan akses data yang baik,” kata Menteri



Kesehatan Budi Gunadi Sadikin yang dikutip dari rilis Sehat Negeriku.

Jumlah, ragam, kelengkapan data dan informasi akan terus ditingkatkan bersamaan dengan perbaikan mutu layanan agar masyarakat, terutama peneliti, akademisi, serta analis dan penyusun kebijakan mendapatkan data kesehatan Indonesia bagi penelitian dan penyusunan kebijakan berdasarkan bukti.

Dalam kesempatan itu, Kepala Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Syarifah Liza Munira menerangkan layanan portal data tersebut juga memungkinkan pencari data mendapatkan data kesehatan melalui satu kanal saja melalui portal layanandata.kemkes.go.id

“Di dalamnya, terdapat informasi yang telah bertahun dikumpulkan oleh personel Kementerian Kesehatan dan organisasi mitra, dari informasi terkini terkait COVID-19, hasil pengumpulan

data rutin, hingga survei nasional seperti Survei Status Gizi Indonesia (SSGI), Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas), dan Riset Fasilitas Kesehatan (Rifaskes),” kata Syarifah.

Pelajar, mahasiswa, pengajar, peneliti, staf Kementerian Kesehatan, juga kementerian dan lembaga lain, atau siapa pun yang memerlukan data kesehatan Indonesia kini dapat menemukan data dengan lebih mudah dan cepat melalui layanan katalog dan pelacakan status permohonan data.

Pengguna portal juga dapat mengunduh berbagai dokumen terkait dengan pengumpulan data seperti kuesioner, buku kode, pedoman, dan laporan baik dari pengumpulan data secara nasional maupun di tingkat provinsi. Peta, diagram, dan produk visualisasi data juga tersedia untuk membantu pengguna data mengomunikasikan data secara lebih mudah. **M**

Kemenkes Kenalkan Portal SATUSEHAT SDM untuk Proses Penerbitan STR

Penulis: Didit Tri Kertapati

KEMENTERIAN Kesehatan memperkenalkan portal SATUSEHAT SDM yang dapat digunakan oleh para tenaga kesehatan dan tenaga medis untuk memproses penerbitan surat tanda registrasi (STR) yang kini berlaku seumur hidup. Hal ini adalah amanat Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan, yang kemudian ditindaklanjuti dengan diterbitkannya Surat Edaran Menteri Kesehatan Nomor HK.02.01/Menkes/1911/2023 tentang Penyelenggaraan Registrasi dan Perizinan Tenaga Medis dan Tenaga Kesehatan.

“Pengurusan STR seumur hidup dapat dilakukan setelah tenaga medis dan tenaga kesehatan melakukan pemutakhiran data profil melalui portal <https://satusehat.kemkes.go.id/sdmk>,” demikian rilis Kemenkes pada 11 Oktober 2023.

Portal SATUSEHAT SDM menyajikan informasi terkini tentang pengembangan kompetensi, keprofesian, dan peluang karier, serta fasilitas jejaring antart tenaga kesehatan untuk pertukaran pengetahuan dan kesempatan. Portal ini juga nantinya memfasilitasi pencarian dan integrasi profil dari basis data yang ada, pembaruan data pribadi dan keprofesian, serta layanan perizinan.

Direktur Jenderal Tenaga Kesehatan drg. Arianti Anaya, MKM, mengatakan pemutakhiran data dan proses registrasi STR melalui portal SATUSEHAT SDM akan mampu



memangkas berbagai biaya yang timbul maupun birokrasi berbelit yang mempersulit terbitnya STR. Melalui portal ini, semua pemilik STR dapat melihat data dan perkembangan masing-masing serta dapat memutakhirkan data secara mandiri jika terdapat data yang kurang sesuai dan selanjutnya akan diverifikasi oleh kementerian kesehatan.

Lebih lanjut perempuan yang akrab disapa Ade ini meminta tenaga medis dan tenaga kesehatan segera memutakhirkan datanya melalui Portal SATUSEHAT SDM. Data yang sebelumnya sudah masuk dalam SISDMK maupun KKI dan KTKI secara otomatis akan terintegrasi ke dalam portal ini sementara untuk data yang belum ada bisa langsung dilengkapi. Setelah itu, STR dapat diunduh melalui portal di halaman profil masing-masing.

“Tentunya semua persyaratan harus dilengkapi, termasuk jika ada biaya yang

diperlukan sebagai bagian dari PNB (Penerimaan Negara Bukan Pajak) yang harus dikeluarkan” ujarnya.

Dengan hadirnya portal SATUSEHAT SDM maka proses perizinan yang sebelumnya melalui Konsil Kedokteran Indonesia atau Konsil Tenaga Kesehatan Indonesia menjadi terpusat melalui portal tersebut. Begitu juga dalam pengiriman sertifikat yang sebelumnya dikirimkan secara manual oleh KKI atau KTKI, saat ini dengan sistem terdigitalisasi.

Para tenaga kesehatan dan tenaga medis bisa langsung mengunduh sertifikat secara mandiri melalui portal SATUSEHAT SDM yang tersimpan dalam profilnya masing-masing. Selain itu, setiap mengikuti pelatihan, SKP ini langsung terintegrasi di dalam SATUSEHAT SDM dan angka kecukupannya dapat dipantau secara transparan. **M**

Pemerintah Memperkuat Kapasitas Kesehatan Pascapandemi

Penulis : Dewi Jannati



SEKRETARIS Jenderal Kementerian Kesehatan Kunta Wibawa Nugraha mengatakan pandemi COVID-19 menjadi titik balik Indonesia dalam memperkuat kapasitas kesehatan nasional utamanya dalam mengembangkan rencana aksi nasional terkait ketahanan kesehatan.

“JEE memberikan arti penting dalam menganalisis dan mempersempit kesenjangan dalam pencegahan, deteksi, dan respons yang cepat terhadap ancaman kesehatan masyarakat,” kata Kunta dalam pertemuan Internasional Health Regulation (IHR) Joint External Evaluation (JEE) pada Senin, 17 Oktober 2023, sebagaimana dikutip dari rilis Kemenkes.

IHR JEE merupakan penilaian kapasitas negara Indonesia dalam 19 area teknis/kapasitas inti dalam menghadapi keadaan

ke daruratan kesehatan masyarakat. IHR JEE melibatkan pemangku kepentingan multisektoral dari berbagai kementerian dan lembaga di Indonesia, serta dukungan mitra organisasi internasional.

Pandemi COVID-19 menunjukkan banyak kesenjangan yang perlu diatasi, baik di level global, regional, dan nasional. Indonesia telah membuktikan diri mampu berkontribusi dalam mengatasi kesenjangan tersebut.

Di tingkat global dan regional, Indonesia telah meningkatkan arsitektur kesehatan, memperkenalkan skema fasilitasi untuk membantu mobilitas selama keadaan ke daruratan kesehatan masyarakat.

Di tingkat nasional dan daerah, Indonesia mampu meningkatkan kapasitas untuk menyediakan akses, layanan, dan keterjangkauan

pelayanan kesehatan yang lebih baik bagi seluruh warga negara Indonesia. Termasuk melalui reformasi sektor kesehatan seperti penerapan transformasi kesehatan dan Undang-Undang kesehatan. Hal tersebut telah dikoordinasikan antara sektor keuangan dan kesehatan melalui Finance and Health Ministers Meeting, serta pembentukan dana pandemi.

IHR JEE dibuka dengan tujuan keamanan dan kesehatan serta mempunyai komitmen sebagai rekan untuk memantau asesmen yang telah dilakukan dengan melibatkan 19 diskusi multisektoral serta 3-5 prioritas tindakan area teknis untuk diskusi *peer to peer* antara negara tuan rumah dan tim penilai eksternal.

Proses IHR JEE dilaksanakan pada 16-20 Oktober 2023 dengan menggunakan JEE *tools* dan dilengkapi dengan dokumen pendukung serta kunjungan lapangan. **M**

Rumah Sakit Kardiologi Indonesia-Emirat akan Dibangun di Solo

Penulis: Didit Tri Kertapati



MENTERI Kesehatan Republik Indonesia dan Menteri Negara Uni Emirat Arab menandatangani perjanjian kerja sama yang menyepakati rencana pembangunan Rumah Sakit Kardiologi Indonesia-Emirat di Solo Techno Park, Kota Surakarta, Jawa Tengah.

Dikutip dari rilis Kemenkes pada 25 Oktober 2023, penandatanganan perjanjian kerja sama ini adalah tidak lanjut dari Nota Diplomatik Duta Besar Uni Emirat Arab Nomor 1/3/19-044 tertanggal 3 Februari 2023. Dalam nota tersebut disampaikan keinginan Pemerintah Uni Emirat Arab untuk membangun rumah sakit di Indonesia.

Kementerian Kesehatan

menyambut baik tawaran tersebut karena sejalan dengan pilar transformasi pelayanan kesehatan rujukan di Indonesia yang sedang dilaksanakan oleh Kemenkes. Dalam perjanjian tersebut disebutkan tentang komitmen Pemerintah Uni Emirat Arab mendukung pembangunan rumah sakit khusus kardiologi di Kota Surakarta.

Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin menyambut baik perjanjian kerja sama ini. Menurut Menkes, dukungan pembangunan rumah sakit khusus kardiologi ini diharapkan dapat memberikan akses layanan kesehatan kardiovaskular di Indonesia dengan menggunakan *cath lab* kepada

masyarakat, sehingga bisa merawat pasien serangan jantung dan stroke di Kota Surakarta dan sekitarnya.

"Indonesia memiliki 514 kabupaten/kota dan sekitar 1 tahun lalu kami menyadari bahwa hanya 44 kota dari 514 kabupaten/kota tersebut yang memiliki *cath lab*. Artinya, jika ada orang Indonesia terkena serangan jantung dan stroke, hanya ada 44 kota (10 persen) yang mempunyai rumah sakit dengan pelayanan *cath lab*," ujar Menkes.

Menkes berharap dapat segera merealisasikan proyek pembangunan rumah sakit ini dan selanjutnya dapat melaksanakan kegiatan operasional sebelum Oktober 2024. **M**

Gerakan Anak Sehat, Bersama Masyarakat Cegah Stunting

Penulis: Didit Tri Kertapati



HASIL Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) yang disampaikan awal 2023 menunjukkan terjadi penurunan prevalensi kasus *stunting* di Indonesia dari angka 24,4 persen pada 2021 menjadi 21,6 persen pada 2022. Pemerintah menargetkan anak Indonesia yang mengalami *stunting* tidak lebih dari 14 persen pada 2024.

Sebagai upaya meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya mencegah *stunting* sejak dini, Kementerian Kesehatan meluncurkan program gerakan anak sehat.

Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin meluncurkan Gerakan Anak Sehat di Ruang Publik Terpadu Ramah Anak (RPTRA) Utama Jakarta pada Selasa, 31 Oktober 2023, dengan tujuan memicu gerakan masyarakat untuk turut serta mencegah anak-anak mengalami *stunting* (gangguan pertumbuhan yang dapat menurunkan kecerdasan).

“Gerakan ini bertujuan untuk memicu masyarakat lebih peduli untuk mencegah *stunting* dan menumbuhkan kesadaran masyarakat untuk menjadi relawan,” kata Menkes dalam sambutannya pada peluncuran gerakan tersebut seperti dikutip dari rilis Kemenkes.

Hadirnya program Gerakan Anak Sehat diharapkan juga dapat meningkatkan kolaborasi lintas sektor dan multipihak (lembaga nonpemerintah) dalam upaya pencegahan *stunting* sejak dini. Menurut Menkes, Indonesia akan mendapatkan bonus demografi pada 2030 sehingga diharapkan ketika hal itu tercapai maka masyarakat telah siap mengisi pembangunan dengan dukungan sumber daya berkualitas.

“Kita harus berfokus ke sumber daya manusia (SDM). SDM-nya mesti produktif. Itu sebabnya dalam tujuh tahun ke depan kita harus pastikan anak-anak kita sehat dan

pintar,” ujar Menkes.

Proyek percobaan dilaksanakan di DKI Jakarta dan selanjutnya akan diperluas pada 85 kabupaten/kota di 10 provinsi yang tidak mendapatkan alokasi anggaran DAK Non Fisik 2023 untuk Pemberian Makanan Tambahan (PMT) berbahan pangan lokal.

Gerakan Anak Sehat mengusung tema “Bersama Cegah Stunting” dengan upaya utama memberikan makan tambahan bagi balita dengan berat badan yang tidak ada kenaikan pada penimbangan 2 kali berturut-turut (balita T), balita berat badan kurang (*underweight*) dan balita gizi kurang yang mendapatkan makanan tambahan berbahan pangan lokal kaya protein seperti telur, daging, dan ikan. Pencegahan juga dilakukan dengan meningkatkan pengetahuan dan kemampuan keluarga dalam praktik pemberian makan bergizi seimbang serta pemantauan tumbuh kembang balita. **M**

01

Kunjungan Kerja Menkes di Papua



MENTERI Kesehatan Budi Gunadi Sadikin mendampingi Wakil Presiden Ma'ruf Amin melakukan kunjungan kerja ke Papua. Selain mendampingi Wapres ketika berkantor di Papua, Menkes juga berkunjung ke sejumlah fasilitas kesehatan di Bumi Cenderawasih pada 10 dan 11 Oktober 2023.

Salah satu fasilitas kesehatan yang dikunjungi Menkes adalah Puskesmas Kampung Harapan di Kabupaten Jayapura. Pada kesempatan tersebut, Menkes menyerahkan alat antropometri ke puskesmas dan juga melihat fasilitas yang tersedia serta berdialog dengan para tenaga kesehatan.

Foto: Satria Loka
Teks: Didit Tri Kertapati







02

Menkes Kunjungi Puskesmas di Karimun Jawa

MENTERI Kesehatan Budi Gunadi Sadikin mengadakan kunjungan kerja ke Pusat Kesehatan Masyarakat di Karimun Jawa, Kabupaten Jepara, Jawa Tengah, pada 19 Oktober 2023. Selain melihat fasilitas yang ada di puskesmas, Menkes juga melihat langsung pelayanan kesehatan yang diberikan oleh petugas puskesmas yang mendatangi langsung rumah penduduk.

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





WHO Dorong Pengembangan Obat Ramah Anak

RISET OBAT KHUSUS ANAK MASIH MINIM. WHO MENDORONG PERCEPATAN PENELITIAN OBAT YANG LEBIH RAMAH ANAK YANG SESUAI DENGAN USIA, KONDISI FISIOLOGIS, DAN BERAT BADAN ANAK.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merilis daftar pertama formulasi pediatrik prioritas untuk lima penyakit tropis terabaikan (NTD) pada Selasa, 21 November lalu. Daftar menargetkan penelitian dan pengembangan obat untuk memenuhi kebutuhan khusus bayi dan anak-anak. Daftar tersebut merupakan hasil dari kegiatan Optimasi Obat Anak (PADO) yang dilakukan oleh WHO yang bertujuan untuk mengidentifikasi obat-obatan dan formulasi prioritas untuk diselidiki dan dikembangkan dengan jangka waktu 3-5 tahun (daftar prioritas PADO) atau dengan jangka waktu 5-10 tahun (daftar pantauan PADO).

“Saya menyambut baik perluasan konsep PADO ke NTD. Meningkatkan akses terhadap formulasi pediatrik adalah kuncinya karena NTD berdampak pada sejumlah besar anak-anak dan karena hanya dengan menyasar semua kelompok umur, termasuk anak-anak, kita akan mampu menghentikan penularan NTD dan mencapai eliminasi,” kata Ibrahim Socé Fall, Direktur Program



NTD WHO Global, dalam rilis WHO. “Saya mengundang lebih banyak investasi untuk menyelesaikan pengembangan formulasi ini, mendukung produksinya, dan memfasilitasi akses bagi kelompok yang paling rentan.”

Menurut WHO, NTD adalah kelompok penyakit menular yang beragam dengan epidemiologi, prevalensi lokal, strategi pengendalian, dan eliminasi yang berbeda serta tantangan dalam ketersediaan pengobatan yang dirancang untuk anak-anak. Penelitian yang dilakukan pada tahun 2022 menunjukkan bahwa secara keseluruhan kurang dari separuh obat NTD yang direkomendasikan WHO disetujui untuk anak-anak. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk meningkatkan aktivitas penelitian NTD di bidang ini.

Dalam hari anak sedunia pada 20 November lalu, Akselerator Global untuk Formulasi Pediatri (GAP-f), jaringan WHO dalam penelitian untuk menanggapi kesenjangan pengobatan pediatrik, juga menyoroti beberapa upaya inovasi dan akses terhadap obat-obatan anak yang lebih baik. Menurut WHO, sejak 2015, penurunan angka kematian bayi dan anak telah melambat, namun penelitian mengenai obat-obatan untuk anak-anak masih kurang karena, antara lain, rumitnya pelaksanaan penelitian pada kelompok usia termuda. Sayangnya, 50-90 persen obat yang digunakan pada anak-anak saat ini belum pernah diteliti untuk mereka dan hasil penelitian obat yang dilakukan pada orang dewasa seringkali digunakan pada anak-anak. Lebih buruk lagi, banyak obat-obatan anak tidak diberi label atau bahkan tidak berlisensi. Hal ini berbahaya karena dapat terjadi peningkatan resistensi obat akibat pemberian resep antimikroba yang terlalu berlebihan dan tidak sesuai

indikasi, misalnya penggunaan dosis atau durasi penggunaan obat yang tidak memadai.

Anak-anak pada umumnya tidak dapat menelan tablet atau kapsul, seringkali tidak tahan dengan rasa obat cair, dan mengolah obat secara berbeda seiring dengan perkembangan dan pertumbuhannya. Menurut WHO, obat-obatan anak idealnya mempunyai rasa yang enak, dapat digores, dapat dihancurkan, dapat tersebar (cepat hancur dalam air), dapat dikunyah, ditaburkan pada makanan, atau dicampur dengan air susu ibu (ASI). WHO menyatakan bahwa obat anak yang ideal adalah yang sesuai dengan usia, kondisi fisiologis, dan berat badan anak serta tersedia dalam bentuk sediaan oral padat yang fleksibel yang dapat diminum utuh, dilarutkan dalam berbagai cairan, atau ditaburkan pada makanan, sehingga memudahkan anak untuk mencernanya.

WHO menyatakan bahwa penyakit menular yang dapat dicegah dan diobati masih menjadi penyebab utama kematian pada anak usia di bawah lima tahun. Infeksi bakteri, terutama pneumonia, sepsis neonatal, dan infeksi saluran cerna, merupakan penyebab utama kematian akibat infeksi pada kelompok usia ini di seluruh dunia. Masalah ini semakin diperburuk dengan meningkatnya resistensi antimikroba secara global.

WHO melakukan upaya untuk menghasilkan daftar prioritas antibiotik untuk pengembangan PADO untuk semua produk, termasuk yang memiliki indikasi yang disetujui untuk anak-anak tetapi tidak memiliki formulasi yang sesuai dengan usia mereka. Dari daftar tersebut, penelitian yang paling banyak dilakukan hingga saat ini berfokus pada cefiderocol, antibiotik yang digunakan untuk mengobati infeksi saluran kemih.



Menurut WHO, sejak 2015, penurunan angka kematian bayi dan anak telah melambat, namun penelitian mengenai obat-obatan untuk anak-anak masih kurang.

Adapun daftar prioritas PADO untuk NTD mencakup enam obat di lima bidang penyakit, yakni acoziborole untuk *trypanosomiasis* Afrika atau penyakit tidur, penyakit yang disebabkan parasit *Trypanosoma brucei* yang dibawa lalat tsetse); ivermectin dan moxidectin untuk kudis dan *onchocerciasis*, penyakit yang disebabkan oleh infeksi cacing parasit *Onchocerca volvulus*; miltefosine dan amfoterisin B untuk *leishmaniasis visceralis*, infeksi pada kulit yang disebabkan oleh protozoa leishmania; dan L-praziquantel untuk *schistosomiasis* atau demam keong, infeksi yang disebabkan oleh cacing skistosoma.

Mitra jaringan GAP-f bekerja sama untuk menghilangkan hambatan dalam mengembangkan dan memberikan obat-obatan yang tepat, berkualitas, terjangkau, dan dapat diakses oleh anak-anak serta berkontribusi terhadap cakupan kesehatan universal. GAP-f bekerja dengan mendorong kolaborasi antarpemangku kepentingan untuk mengidentifikasi kesenjangan, menetapkan prioritas kebutuhan, dan mempercepat penyelidikan, pengembangan, dan pengiriman produk untuk meningkatkan dan menyelamatkan nyawa anak-anak. **M**

WHO Rilis Pedoman Baru Malnutrisi Akut

WHO MELUNCURKAN PEDOMAN BARU MENGENAI PENCEGAHAN DAN PENANGANAN GIZI BURUK DAN MALNUTRISI AKUT PADA ANAK DENGAN PENDEKATAN KOMUNITAS.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) meluncurkan pedoman baru mengenai pencegahan dan penanganan gizi buruk dan malnutrisi akut (gizi edema) pada anak usia di bawah lima tahun (balita) pada Senin, 20 November lalu. Pencapaian ini merupakan respons penting terhadap permasalahan kekurangan gizi akut global yang terus terjadi dan berdampak pada jutaan anak di seluruh dunia.

Tedros Adhanom Ghebreyesus, Direktur Jenderal WHO, mengatakan, pedoman ini membantu mendukung negara-negara dalam mencegah dan menangani malnutrisi akut dengan penekanan khusus pada keberlanjutan perawatan dengan memberikan layanan terbaik bagi anak-anak dan keluarga mereka. "Kami menyerukan lebih banyak integrasi layanan nutrisi ke dalam sistem kesehatan dan penguatan sistem kesehatan tersebut. Ini adalah pendekatan yang lebih komprehensif untuk mengatasi masalah kompleks kekurangan gizi akut pada anak-anak dibandingkan sebelumnya," katanya dalam rilis WHO.

Menurut National Center for Biotechnology Information, yang berada di bawah Perpustakaan Kedokteran Nasional Amerika Serikat, malnutrisi atau gizi buruk adalah suatu kondisi kesehatan akibat mengonsumsi makanan yang mengandung kalori, karbohidrat, vitamin, protein, atau mineral dalam jumlah yang tidak cukup atau terlalu banyak. Malnutrisi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat, terutama bagi balita di banyak negara berpendapatan rendah dan menengah. Dampak malnutrisi pada balita antara lain adalah berat badan kurang, stunting, gizi buruk dengan atau tanpa edema, dan bahkan bisa berujung pada kematian.

Faktor-faktor khusus gizi mencakup asupan makanan yang tidak memadai, pola asuh dan pengasuhan buruk, praktik pangan yang tidak tepat, dan penyakit penyerta menular. Padahal, perkembangan kesehatan fisik dan mental merupakan hak dasar anak dan tingkat kesehatan optimal dapat diakses oleh mereka dengan dukungan nutrisi yang baik.

Pada tahun 2015, dunia berkomitmen untuk mencapai Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDG), termasuk target

ambisius untuk menghilangkan segala bentuk malnutrisi pada tahun 2030. Namun, menurut WHO, proporsi anak-anak dengan malnutrisi akut masih berada pada tingkat yang mengkhawatirkan dan mempengaruhi sekitar 45 juta balita di seluruh dunia pada tahun 2022. Pada 2022, sekitar 7,3 juta anak menerima pengobatan gizi buruk akut yang parah. Meskipun cakupan pengobatan telah meningkat, anak-anak penderita gizi buruk akut di banyak negara masih belum dapat mengakses perawatan penuh yang diperlukan agar mereka dapat pulih.

Indonesia juga masih menghadapi masalah yang sama. Menurut Survei Status Gizi Indonesia oleh Kementerian Kesehatan, jumlah balita yang mengalami stunting menurun tapi tetap tinggi, dari 5.253.404 anak pada 2021 menjadi 4.558.899 anak pada 2022.

Pedoman baru yang diterbitkan WHO ini adalah bagian dari Rencana Aksi Global Mengenai Kekurangan Gizi Anak, yang dibentuk Sekretaris Jenderal PBB pada 2019 untuk mencegah, mendeteksi dan mengobati kekurangan gizi anak di seluruh dunia. Pedoman ini menggunakan Family MUAC, atau kadang-kadang juga disebut Mother MUAC, yakni pendekatan komunitas yang memberdayakan ibu, pengasuh, dan anggota keluarga lainnya untuk melakukan skrining awal pada anak mereka untuk mengetahui adanya malnutrisi akut dengan menggunakan pita MUAC.

Pita pengukur MUAC digunakan untuk mengukur lingkar lengan atas pada anak-anak dan wanita hamil untuk membantu mengidentifikasi malnutrisi awal. Keterampilan membaca dan berhitung tidak diperlukan. Pita ini memiliki kode warna merah, kuning, dan hijau. Ibu tinggal melingkarkan pita itu pada lengan anaknya dan melihat kode

warnanya. Warna hijau berarti tidak ada malnutrisi, warna kuning berarti malnutrisi moderat, dan warna merah termasuk malnutrisi akut.

Menurut panduan WHO, manajemen penanganan malnutrisi di tingkat terendah berada pada pekerja kesehatan komunitas, seperti tenaga kesehatan di pos pelayanan terpadu dan pusat kesehatan masyarakat. Mereka dapat memberikan nutrisi tambahan pada balita dengan malnutrisi akut/sedang dan pengobatan gizi pada anak dengan malnutrisi akut berat. Hal ini bisa dijalankan bila pemerintah atau mitra pelaksana dapat memastikan pelatihan dan pengawasan yang memadai terhadap pekerja kesehatan tersebut. Pemberian suplemen harus dengan standar tertentu dan pekerja kesehatan mengukur berat badan anak sebagai bagian dari pemantauan kemajuan pengobatan. Semua kegiatan ini harus didokumentasikan.

Pedoman ini menggariskan bahwa ibu dan bayinya yang berusia kurang dari enam bulan yang berisiko mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan harus diidentifikasi sejak dini dan dirawat sebagai satu kesatuan. Pelayanan yang efektif dan sesuai dengan budaya masyarakat, terutama untuk dukungan pemberian ASI, sangat penting bagi kesehatan mereka dan juga merupakan salah satu tindakan pencegahan yang paling penting untuk mengurangi prevalensi gizi buruk. Intervensi untuk pencegahan gizi buruk dan stunting ini harus dilaksanakan melalui pendekatan multisektoral dan multisistem, seperti pangan, kesehatan, air bersih, sanitasi, dan kebersihan, serta sistem perlindungan sosial, sebagaimana dituangkan dalam Rencana Aksi Global Mengenai Kekurangan Gizi Anak untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan anak yang sehat. **M**



Pedoman ini menggunakan Family MUAC, yakni pendekatan komunitas yang memberdayakan ibu, pengasuh, dan anggota keluarga lainnya untuk melakukan skrining awal pada anak.



Tahukah Anda, jerawat akan muncul ketika zat berminyak, sel kulit mati, dan substansi lain menyumbat pori-pori kulit? Kondisi itu sangat disukai oleh *Propionibacterium acnes* (*P. acnes*) sehingga menginfeksi kulit. Sebagian besar orang yang memiliki jenis kulit berminyak akan lebih mudah berjerawat. Hal itu terjadi karena kelebihan sebum (zat berminyak) yang dihasilkan oleh kelenjar sebacea yang terhubung langsung ke pori-pori kulit. Meski begitu, banyak faktor yang berkontribusi terhadap perkembangan jerawat. Beberapa penyebabnya antara lain genetik, paparan cahaya matahari, pola hidup tidak sehat, perubahan hormon, infeksi kulit, kosmetik mengandung minyak, serta makanan dan obat-obatan yang dikonsumsi.

Lantas, bagaimana cara mencegah mampirnya jerawat dan mengobatinya secara alami?

1 Membersihkan Wajah Secara Teratur

Menurut situs American Academy of Dermatology Association, seseorang dengan kulit berjerawat disarankan mencuci muka hanya dua kali sehari, yaitu setelah bangun dan sebelum tidur. Anda bisa menggunakan pembersih wajah yang mengandung bahan-bahan alami seperti lemon, pohon teh, *Centella asiatica* (pegagan), kunyit, dan *peppermint* untuk menghilangkan kotoran dan minyak yang dapat menyumbat pori-pori kulit.

2 Hindari Menyentuh Wajah

Hindari menyentuh wajah agar terhindar dari perpindahan bakteri dan zat berminyak dari tangan ke wajah. Hindari juga memencet jerawat karena dapat menyebabkan infeksi bahkan jaringan parut.

3 Hindari Produk Skincare dan Kosmetik Berminyak

Pilihlah produk perawatan kulit nonkomedogenik untuk menghindari penumpukan minyak berlebih di wajah. Berikut ini adalah rekomendasi bahan minyak alami nonkomedogenik menurut Skincraft Laboratory: minyak biji anggur, minyak biji rose hip, biji bunga matahari, minyak neem, minyak biji rami, minyak jarak, minyak kamelia, minyak calendula, dan minyak jojoba. Begitu pula dengan kosmetik, pilihlah kosmetik *water-based* (berbahan dasar air), tidak mengandung minyak (*free oil*), dan nonkomedogenik.

4 Konsumsi Makanan Sehat

Diet seimbang dengan konsumsi makanan rendah glikemik (buah-buahan, sayuran, kacang-kacangan, dan gandum) dan cukup air mineral dapat membantu menjaga kesehatan kulit Anda dari dalam.

5 Cukup Istirahat dan Mampu Mengelola Stres

Menurut Dr. Jhon Minni, salah seorang dermatolog di Water's Edge Dermatology, stres tidak menyebabkan jerawat secara langsung. Namun

kondisi stres dapat memengaruhi fungsi hormonal tubuh seperti peningkatan hormon stres (kortisol dan androgen) yang akan meningkatkan produksi minyak pada kulit. Produksi protein sitokinin juga akan meningkat karena stres dan kecemasan.

6 Olahraga dan Meditasi Teratur

Olahraga teratur dapat membantu menghilangkan stres, meningkatkan kadar oksigen, dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Meditasi secara teratur mengurangi tingkat kortisol dalam tubuh yang bertanggung jawab atas timbulnya jerawat.

7 Gunakan Bahan Alami untuk Perawatan dan Pengobatan

Tidak hanya untuk mencegah, menggunakan bahan-bahan alami di bawah ini juga dapat mengobati jerawat yang membandel pada kulit Anda.

a Minyak Pohon Teh (*Tea Tree Oil*)

Minyak esensial yang berasal dari daun pohon teh *Melaleuca alternifolia* asal Australia ini bisa digunakan mengobati jerawat. Pada sebuah studi (2019), para peneliti menemukan minyak pohon teh

7 Cara Alami Mencegah dan Mengobati Jerawat

BANYAK FAKTOR BERKONTRIBUSI TERHADAP PERKEMBANGAN JERAWAT. DAPAT DICEGAH DAN DIOBATI SECARA ALAMI.

dapat mengurangi jumlah jerawat pada manusia karena kemampuan antimikroba dan anti-inflamasinya, bisa membunuh *P. acnes*.

b Lidah Buaya (Aloe Vera)

Hasil penelitian Hongyu Zhong, dkk. yang dipublikasikan dalam *National Library of Medicine* (NCBI) menunjukkan jumlah jerawat, lesi, dan kulit kering berkurang ketika menggunakan lidah buaya. Cara menggunakannya adalah dengan mengoleskan gel lidah buaya tipis-tipis pada kulit berjerawat dan biarkan 10-15 menit. Gunakan dua kali sehari untuk hasil maksimal.

c Madu

Madu mengandung hidrogen peroksida dan dapat membantu membunuh bakteri *P. Acnes*. Dengan *cotton bud*, oleskan sedikit madu ke jerawat atau bisa juga dijadikan masker. Bersihkan wajah terlebih dulu, lalu oleskan madu ke wajah, biarkan selama 15 menit, dan bilas dengan air bersih.

d Teh Hijau

Teh hijau mengandung antioksidan polifenol yang dapat membantu memecah bahan kimia dan produk limbah perusak sel. Teh hijau

juga mengandung senyawa yang dapat membantu mengurangi produksi sebum, membasmi *P. Acnes*, dan mengurangi peradangan pada kulit.

Anda dapat meminum 1.500 mg ekstrak teh hijau per hari, selama 4 minggu berturut-turut. Anda juga bisa mengoleskan ekstrak teh hijau pada kulit wajah selama 8 minggu.

e Air Perasan Lemon

Kandungan asam askorbat yang tinggi pada lemon ampuh menghilangkan jerawat membandel karena membantu mencegah keparahan dan mempercepat proses penyembuhan.

Cara menggunakannya dengan membersihkan seluruh area wajah, lalu peras lemon dan aplikasikan airnya sebagai masker. Biarkan selama 10-15 menit, lalu bilas dengan air bersih. Pakai secara rutin untuk hasil maksimal.

f Bawang Putih

Bawang putih memiliki sifat antibakteri, antijamur, antivirus, dan antiseptik dari alisin. Alisin membantu membunuh bakteri penyebab jerawat, mengurangi pembengkakan, peradangan, dan meningkatkan sirkulasi darah. Tempelkan potongan bawang putih pada jerawat atau bekasnya. Biarkan selama 10-15 menit, lalu bilas dengan air bersih.

g Tomat

Tomat mengandung vitamin A dan C, zat anti-inflamasi, dan membantu memperkecil ukuran pori-pori wajah. Cara menggunakannya dengan menempelkan potongan tomat ke seluruh wajah secara merata, lalu biarkan selama 15-20 menit, dan bilas dengan air bersih.

h Pepaya

Pepaya mengandung enzim papain yang dapat mengontrol produksi minyak berlebih pada kulit. Haluskan pepaya dan aplikasikan ke seluruh wajah selama 30 menit, lalu bilas dengan air.

Jika bahan-bahan alami tersebut tak membuahkan hasil pada kulit, Anda bisa menemui dokter spesialis kulit untuk mendapatkan penanganan yang lebih tepat. **M**



Lensa Kontak Lebih dari Estetika

PENGGUNAAN LENS KONTAK KINI SUDAH MENJADI HAL BIASA SEBAGAI ALAT BANTU MEDIS. JENIS YANG BISA DIGUNAKAN BERGANTUNG PADA SITUASI KHUSUS DARI PENGGUNANYA.

Banyak orang menggunakan lensa kontak sebagai solusi dan alternatif untuk mengatasi mata rabun dan minus ketika merasa menggunakan kacamata terlalu merepotkan atau tidak praktis saat beraktivitas.

Menggunakan lensa kontak atau kacamata adalah pilihan. Seseorang yang membutuhkan kacamata korektif setiap hari untuk melihat dengan jelas terkadang memilih kombinasi keduanya. Misalnya, memakai kacamata di tempat kerja dan memakai lensa kontak saat pergi ke pesta atau acara kasual lainnya.

Penggunaan lensa kontak kini sudah menjadi hal biasa sebagai alat bantu medis. Menurut Gurnani B. & Kaur K. dalam *Contact Lens* (2022), lensa kontak adalah perangkat buatan yang dipasang pada permukaan depan mata untuk menggantikan permukaan anterior kornea.

Seperti halnya kacamata, lensa kontak dapat memperbaiki masalah penglihatan yang disebabkan oleh kelainan refraksi. Kesalahan refraksi adalah ketika mata tidak bisa membiaskan (membengkokkan atau memfokuskan) cahaya dengan tepat ke mata sehingga menghasilkan gambar yang buram.

Banyak jenis lensa kontak yang tersedia. Jenis lensa kontak yang bisa digunakan bergantung pada situasi khusus dari penggunaannya. Jenis lensa

kontak berdasarkan bahan penyusunnya menurut Gurnani B. & Kaur K. dalam bukunya *Contact Lense* (2022) adalah sebagai berikut:

1 Lensa Kontak Lunak (Softlens)

Dikutip dari *British Contact Lens Association* lensa kontak, sesuai dengan namanya, memiliki struktur yang lembut, agak mirip dengan lapisan film tempel yang tebal, sehingga sangat nyaman dipakai. Sebagian besar lensa jenis ini berukuran lebih besar, sehingga mampu menutupi seluruh kornea dan menempel pada sklera.

Menurut Eric dkk. dalam *Journal of Topometry* tahun 2010, teknologi hidrogel silikon mampu meningkatkan permeabilitas oksigen ke mata dengan peningkatan daya fisiologis permukaan kornea dan okuler mata. Desain optik pada lensa lunak pun telah berkembang, sehingga memungkinkan optimalisasi penglihatan jarak jauh melalui penggunaan desain asferis, yang meningkatkan jarak fokus melalui lensa multifokal dan desain *toric* yang lebih mudah digunakan untuk perbaikan astigmatisme. Banyak juga jenis lensa kontak lunak yang mengandung penghambat UV (ultraviolet) untuk membantu melindungi mata.



Lensa kontak dapat memperbaiki masalah penglihatan yang disebabkan oleh kelainan refraksi.



PERAWATAN LENSA KONTAK



2 Lensa Kontak Kaku atau Rigid Gas Permeable (RGP)

Rigid Gas Permeable Lens (RGP) hadir dalam beragam bahan, kekuatan, dan desain. Menurut Eric dkk. dalam *Journal of Topometry* tahun 2010, RGP telah memperlihatkan sebuah resurgensi, yang didasarkan pada penggunaan bahan yang meningkatkan permeabilitas oksigen, perkembangan desain sklera dan semi-sklera yang dapat disesuaikan dengan cara yang relatif mudah, dan kecanggihan geometri terbalik untuk mengurangi kelainan refraksi pada mata.

Meskipun terjadi penurunan angka penggunaan lensa kaku, sebuah riset retrospektif oleh Martin dkk. dalam *Journal of Topometry* (2010) yang membandingkan jumlah kunjungan pasien dengan diagnosis yang membutuhkan lensa, antara RGP, hidrogel, dan hidrogel silikon pada mata non-patologis menyimpulkan bahwa jumlah kunjungan pasien yang membutuhkan RGP sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan bahan lainnya dan menyarankan agar hasil penelitian ini dapat menjadi panduan klinis di masa depan untuk pemasangan lensa kontak.

Lensa ini lebih baik dalam hal

perbaikan bentuk mata yang tidak beraturan dibandingkan lensa lunak dan lebih tahan lama sehingga biasanya diganti setiap enam atau 12 bulan sekali. Meski lensa ini membutuhkan waktu lebih lama untuk pembiasannya dibandingkan dengan lensa lunak, pemakai reguler akan merasa nyaman.

3 Lensa Hibrida

Lensa ini merupakan kombinasi dari lensa kaku atau bagian tengah RGP dan dikelilingi oleh lapisan lensa lunak. Perpaduan manfaat kedua lensa tentunya terdapat pada lensa hibrida ini.

Dikutip dari American Optometric Association, lensa kontak memiliki ragam manfaat, di antaranya bisa bergerak mengikuti mata Anda sehingga memungkinkan bidang pandang alami, tidak memiliki bingkai yang menghalangi penglihatan Anda, dan sangat mengurangi distorsi penglihatan, tidak berembun atau tidak mudah terkena cipratan lumpur atau hujan, sangat direkomendasikan untuk olahraga dan aktivitas fisik lainnya. Digunakan untuk berbagai kebutuhan seperti alat bantu optik, terapeutik, preventif, diagnostik, operatif, kosmetik, dan untuk menunjang kelancaran pekerjaan.

AMERICAN Optometric Association juga memaparkan beberapa alasan yang harus diingat dalam penggunaan lensa kontak, misalnya penggunaan lensa kontak memerlukan pemeriksaan awal yang lebih lama dan kunjungan tindak lanjut untuk menjaga kesehatan mata.

Perawatan lensa juga memerlukan waktu yang lebih lama. Anda harus membersihkan dan menyimpannya dengan benar, mematuhi jadwal pemakaian lensa, dan membuat janji untuk perawatan lanjutan. Jika Anda memakai lensa sekali pakai atau lensa pengganti terencana, Anda harus mengikuti jadwal membuang lensa bekas dengan cermat.

Dalam menentukan jenis lensa kontak yang tepat, penting untuk mempertimbangkan kondisi kesehatan mata dan kebutuhan pribadi Anda. Beberapa faktor yang perlu diperhatikan meliputi usia, jenis kelamin, merokok atau tidak, dan kondisi kesehatan mata. Selain itu, gunakanlah lensa kontak yang sesuai dengan standar dan melakukan perawatan lensa kontak dengan benar seperti membersihkan tangan dan mencuci tangan sebelum dan setelah memaksimalkan lensa, serta menjaga kenyamanan dan ketajaman yang tepat. **M**

Belimbing Wuluh, Si Masam Kaya Manfaat

BELIMBING WULUH DAPAT DIMANFAATKAN UNTUK MENGATASI BERBAGAI MASALAH KESEHATAN.

Belimbing wuluh (*Averrhoa bilimbi L.*) bukan sekadar penyedap rasa dalam masakan, tetapi secara etnomedisin menjadi tumbuhan untuk pengobatan tradisional. Merujuk naskah ilmiah yang telah dipublikasikan (1995 hingga 2015) yang diambil dari Medline, PubMed, EMBASE, dan basis data Science Direct, artikel dan laporan yang diterbitkan, mencakup literatur tradisional dan ilmiah yang berkaitan dengan peran potensial belimbing wuluh baik buah, daun, maupun bunganya, dapat dimanfaatkan untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan.

Klaim tradisional, serta peran khasiat belimbing wuluh dalam pengobatan berbagai penyakit menular dan tidak menular, telah dikonfirmasi oleh beberapa penelitian ilmiah yang relevan. Berbagai penelitian farmakologi termasuk penelitian *in vitro* dan *in vivo* (hewan) telah dilakukan pada daun dan buah belimbing wuluh.

1 Antimikroba

Belimbing wuluh bukan sekadar buah, tetapi juga memiliki sifat antimikroba yang dapat

menghancurkan mikroba penyebab infeksi dengan senyawa saponin, flavonoid, alkaloid, dan tanin yang terkandung di dalamnya. Menurut Katzung dan Hartini (2012), saponin adalah senyawa yang memiliki tegangan permukaan yang kuat dan berperan sebagai antimikroba dengan mengganggu kestabilan membran sel bakteri yang menyebabkan lisis sel bakteri tersebut.

Flavonoid yang dapat menangkap radikal bebas, berperan sebagai superantioksidan yang juga memiliki aktivitas antiinflamasi, mencegah kerusakan oksidatif serta memiliki aktivitas antikanker yang kuat berdasarkan hasil penelitian Valsan dan Raphael dalam *South Indian Journal of Biological Science* (2016).

2 Mampu Mengatasi Asam Urat dan Kolesterol

Menurut Lee dkk., dalam *Journal of Agricultural and Food Chemistry* (2015) saponin yang terkandung di dalam buah juga memiliki aktivitas antiinflamasi karena telah terbukti dapat menghambat pelepasan zat-zat proinflamasi yang distimulasi oleh lipopolisakarida. Serat yang terdapat di dalamnya juga membantu mengikat kolesterol dan membuangnya dari

tubuh, sehingga dapat membantu mengurangi kadar kolesterol dalam darah.

3 Antidiabetes, Mampu Mengatur Kadar Gula Darah

Kandungan flavonoid dalam buah ini membantu mengontrol aktivitas insulin dalam tubuh sesuai hasil penelitian Kopustinskiene, dkk. dalam *Nutrients* (2020). Aktivitas antioksidan dapat menekan aktivitas enzim α -glukosidase yang meningkatkan kadar glukosa darah. Efek sinergis dari beberapa metabolit sekundernya juga dapat menurunkan kadar gula darah (Solikhah dkk. 2020; Nufus dkk. 2021).

4 Antihipertensi, Membantu Mengelola Hipertensi dan Kesehatan Jantung

Mengonsumsi rebusan belimbing wuluh secara teratur dapat membantu mengontrol tekanan darah dalam tubuh, sehingga mencegah tekanan darah tinggi (hipertensi). Antioksidan dan protein yang terdapat dalam buah ini bekerja sama untuk menurunkan tekanan darah.

Kalium membantu menurunkan tekanan darah, sedangkan serat membantu menurunkan kadar kolesterol dan glukosa darah sehingga sirkulasi





YUK, MENANAM BELIMBING WULUH



darah dari dan menuju jantung seimbang. Vitamin C bersama saponin, tanin, dan terpenoid juga membantu mengurangi peradangan dan mencegah penyumbatan di pembuluh darah. Kandungan ini bekerja dengan merelaksasi otot jantung dan melebarkan arteri, vena, serta kapiler menurut hasil riset Garg dkk., dalam *Indian Journal of Pharmaceutical Sciences* (2022).

5 Menyembuhkan Batuk

Belimbing wuluh juga ampuh mengatasi batuk dan pilek. Kandungan saponin triterpen dalam buah ini dapat memberikan efek antitusif dan ekspektoran yang membantu menyembuhkan batuk (Lee dkk., 2015). Saat terkena serangan batuk pilek, Anda dapat mencoba menggunakan belimbing wuluh sebagai obatnya.

6 Mengatasi Jerawat

Menurut laporan hasil penelitian Fahrunnida & Pratiwi dalam Seminar Nasional Konservasi dan Pemanfaatan Sumber Daya Alam (2015), saponin merupakan senyawa alami yang memiliki sifat pembersih dan antimikroba dan dapat ditemukan dalam belimbing wuluh. Senyawa ini membantu membersihkan pori-pori kulit dan mengurangi pertumbuhan bakteri penyebab jerawat.

JIKA Anda tertarik dengan tumbuhan ini, maka penting untuk mengetahui bagaimana cara menanam belimbing wuluh dengan tepat. Merujuk buku *Budidaya Belimbing Wuluh* oleh Nazarul Ahmad (2015), berikut ini beberapa langkah untuk menanam belimbing wuluh:

Pertama, mempersiapkan bibit belimbing wuluh sebelum proses penanaman. Lakukan pembibitan dengan benar sesuai dengan metode yang Anda pilih hingga bibit belimbing tumbuh dengan baik.

Kedua, memilih lahan tanam yang sesuai. Belimbing wuluh dapat tumbuh baik pada ketinggian 0-500 mdpl sehingga tidak cocok jika ditanam di pegunungan. Tumbuhan ini dapat panen dengan baik pada permukaan tanah yang gembur dan subur. Anda bisa membuat lubang tanam sebesar 30 cm x 30 cm dengan kedalaman 50 cm, dan berilah jarak minimal 6 meter antartumbuhan.

Ketiga, tanam bibit ke lubang tanam bagian tengah agar akarnya dapat berkembang secara merata. Setelah itu, timbun bibit dengan tanah agar bibit tidak mudah tumbang, lalu siram bibit tumbuhan secara rutin sampai akar dan tunasnya muncul.

Setelah penanaman, Anda harus

melakukan pemeliharaan agar belimbing wuluh bisa tumbuh dengan baik. Tumbuhan harus selalu mendapatkan sinar matahari secara langsung. Pemeliharaan juga dilakukan dengan rutin, misalnya dengan menyiramnya minimal 2 kali sehari pada pagi dan sore hari. Kemudian, lakukan penggemburan tanah setidaknya satu bulan sekali agar media tanam tidak keras. Penting juga untuk selalu memangkas pucuk pohon agar tidak tumbuh berkeliaran. Selain itu pastikan juga untuk selalu memberi pupuk secara rutin pada tanaman belimbing wuluh. **M**



Khasiat belimbing wuluh dalam pengobatan berbagai penyakit telah dikonfirmasi oleh beberapa penelitian ilmiah yang relevan.

Kembali Setelah Dua Dekade

DOKTER CHA JEONG SUK KEMBALI KE RUMAH SAKIT SETELAH DUA PULUH TAHUN MENINGGALKAN DUNIA KEDOKTERAN. PERJUANGAN PEREMPUAN PARUH BAYA UNTUK MENEMUKAN KEBAHAGIAANNYA.

Menjadi ibu rumah tangga yang memutuskan untuk berkarier kembali di usia 40-an adalah sebuah keraguan. Isu itu diangkat oleh serial drama Korea *Doctor Cha*, yang mendapat perhatian penonton dan peringkat tinggi sejak awal penayangannya di JTBC, kanal televisi Korea Selatan, pada April lalu. Bahkan, peringkatnya mampu menggeser posisi *Itaewon Class*, drama dengan peringkat tertinggi dalam sejarah siaran JTBC. Selain di JTBC, drama ini ditayangkan juga di Netflix.

Dengan tema klise seputar drama rumah tangga dan perselingkuhan, bagaimana bisa peringkatnya melejit dan diperbincangkan sedemikian rupa oleh khalayak ramai? Apa yang membedakan drama ini dengan drama Korea lain dengan tema serupa?

Drama *Doctor Cha* ini segar karena disisipi komedi, bukan drama rumah tangga yang penuh air mata belaka. Meskipun begitu, penonton tetap terbawa kepada suasana menggemaskan dan rasa penasaran dengan lakon para aktor berpengalaman yang membintanginya.

Dokter Cha, bernama lengkap Cha Jung-sook (Uhm Jung Hwa), adalah istri dokter Seo In Ho (Kim Byeong-cheol). Seo adalah profesor bedah senior di Rumah Sakit Universitas Gusan. Keduanya dulu sama-sama

mahasiswa di Fakultas Kedokteran dan akhirnya menikah.

Dokter Cha begitu berdedikasi dan sangat berfokus kepada keluarga. Ia bahkan mengorbankan kariernya sebagai dokter demi mengurus rumah tangga dan mengasuh kedua anaknya, Seo Jung Min (Ji-Ho Song) dan Seo Yi-Rang (Lee Seo-Yeon). Ia juga sangat terampil di dapur, telaten menghadapi ibu mertua, dan berhasil mendidik anak-anaknya hingga dewasa. Hal itu sudah berlangsung selama 20 tahun. Namun, pengorbanannya itu tidak berarti apa-apa. Rumah tangganya tetap berada di tubir jurang.

Siapa sangka bahwa Cha sudah pisah ranjang dengan Seo selama 10 tahun. Keduanya seolah hanya sedang bermain peran sebagai suami-istri atau sekadar menjalankan tanggung jawab atas statusnya saja. Bagi Cha, menjadi istri dan ibu yang baik adalah prioritas dalam hidupnya. Ia terus berusaha menjadi istri yang patuh, hemat, dan bisa diandalkan. Ia bahkan dengan rela “disembunyikan” dari dunia oleh sang suami. Terbukti, ketika ia mendaftarkan diri sebagai dokter residen di rumah sakit tempat Seo bekerja, tidak ada yang mengenalinya sebagai istri Seo. Apalagi Seo punya wanita lain yang sama-sama bekerja di rumah sakit itu.

Apa yang melatarbelakangi Cha kembali ke rumah sakit setelah dua dekade meninggalkan dunia kedokteran?



Judul:
Doctor Cha

Sutradara:
Dae-jin Kim, Jeongwook Kim

Penulis skenario:
Jeong Yeo-rang

Pemain:
Uhm Jung Hwa, Kim Byeong-cheol,
Myung Se Bin, Min Wook Hyuk

Produksi:
JTBC

Rilis:
2023



Cha kerap kali melupakan bahwa ia telah bersikap tidak adil kepada dirinya sendiri. Ia melupakan kebahagiaannya sendiri. Hingga pada suatu hari ia menemukan titik baliknya dan memutuskan untuk memulai hidup baru yang lebih berwarna setelah selamat dari sebuah operasi ginjal yang mempertaruhkan hidup-matinya.

Kembalinya Cha tentu dilaluinya dengan jatuh-bangun. Dia pun berhasil bersinar sebagai seorang dokter. Meskipun begitu, dia tidak serta merta memperoleh kebahagiaannya. Perselingkuhan Seo dengan Choi Seung Hi (Myung Se Bin) telah berlangsung selama belasan tahun. Agaknya Cha bahagia akhirnya menemukan jalannya kembali untuk berkarier tetapi juga harus menerima kenyataan pahit karena perselingkuhan suaminya.

Pengalaman Cha mengingatkan kita bahwa siapa pun bisa kembali berkarier ketika berada di usia yang sudah tidak muda. Ini memang membutuhkan perjuangan dua kali lebih keras untuk mengejar ketertinggalannya agar tidak diremehkan oleh orang lain. Segala ganjalan yang menghadang juga harus dilewati dengan segenap daya upaya.

Penonton pasti akan semakin gemas dan penasaran tentang bagaimana mereka “bersaing” dan akhir kisah perselingkuhan itu. Sebagian penonton mungkin akan berpihak kepada Choi karena ia adalah pacar Seo sebelum lelaki itu meninggalkannya dan menikah dengan Cha. Yang lain mungkin membela Cha, yang telah dikhianati suaminya. Namun, nyatanya Cha tidak membalas perbuatan suaminya dengan hal serupa, meskipun ada seorang Roy Kim (Min Wook Hyuk), dokter tampan yang menaruh hati kepadanya.

Alih-alih melabrak selingkuhan suaminya, Cha justru semakin tertantang untuk menjadi dokter yang kompeten dan profesional. Penyebabnya adalah Choi, sang selingkuhan, adalah dokter mumpuni yang sudah berada di level profesor, cantik, pintar, kaya raya, dan memiliki

reputasi baik karena berlatar belakang dari keluarga konglomerat.

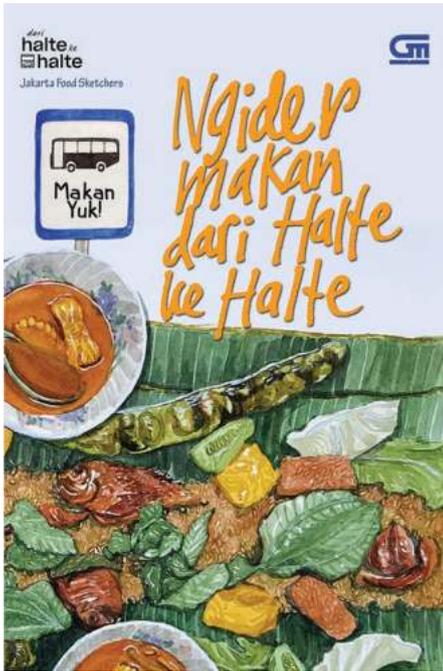
Di sisi lain, Seo digambarkan sebagai dokter bereputasi baik di rumah sakit itu tetapi juga memiliki sisi lain yang tak terendus sama sekali. Ia juga ayah yang bertanggung jawab sehingga penonton punya alasan untuk tidak sepenuhnya membencinya. Bahkan, Seo sendiri mengakui bahwa Cha adalah istri yang sempurna dan hanya dia saja suami yang tidak tahu malu.

Drama 16 episode ini memberikan pelajaran berharga mengenai apa yang terjadi setelah semua peristiwa perselingkuhan itu terbongkar. Di balik

itu, banyak sekali pelajaran berharga untuk kehidupan rumah tangga yang disinggung ini. Pada akhir kisah, drama ini menonjolkan sisi kedewasaan para tokoh. Tidak ada reputasi yang hancur setelahnya. Hanya ada hati yang ingin diisi dengan kebahagiaan yang diciptakannya sendiri.

Bagi Anda yang masih bimbang mau menonton atau tidak, karena Dokter Cha adalah drama rumah tangga dan bertema perselingkuhan, yakinlah, itu hanya bumbu-bumbu semata. Jadi, untuk genre setipe, Doctor Cha adalah salah satu drama keluarga terbaik. . Jika kamu ingin menontonnya, selain telah selesai tayang di jaringan JTBC. **M**





Judul:
Ngider Makan dari Halte ke Halte

Penulis:
Dari Halte ke Halte dan Jakarta Food Sketchers

Tebal:
160 halaman

Penerbit:
Gramedia Pustaka Utama

Edisi:
Cetakan pertama, Juni 2023

Makan Enak Makin Dekat

BUKU *NGIDER KULINER DARI HALTE KE HALTE* MENGAWINKAN TRANSPORTASI PUBLIK DAN WISATA KULINER KERAKYATAN. ADA PETUNJUK JELAS MENUJU LOKASI DAN ILUSTRASI MAKANANNYA.

Komunitas Dari Halte ke Halte yang memiliki banyak pengikut di Twitter menyoroti wisata kuliner sekitar halte transportasi publik.

Komunitas yang besar di media sosial ini mengawinkan transportasi publik dan wisata kuliner kerakyatan. Lengkap dengan jalur transportasi yang terdekat dari tempat kuliner tersebut.

Buku *Ngider Kuliner dari Halte ke Halte* yang ditulis komunitas Dari Halte Ke Halte akhirnya dirilis. Tidak hanya menyuguhkan rekomendasi kuliner yang dekat halte atau transportasi umum, buku ini juga berusaha menggambarkan keragaman kuliner Indonesia di Jakarta yang harganya cukup terjangkau.

Sebagai sebuah panduan, buku ini cukup komprehensif memberikan informasi bagi pembacanya. Ada 34 makanan yang disajikan, dari bakwan Pontianak, tahu gimbal Semarang, Gudeg Jogja Bu Tinah, mi tarempa, ayam bakar Taliwang Rinjani, sampai cakue Koh Atek Pasar Baru yang legendaris.

Bakwan Pontianak, misalnya, terasa berbeda dengan bakwan biasa karena teksturnya jauh lebih tebal dan padat dengan aneka taburan (*topping*) pilihan udang rebon atau ikan teri. Lokasi jualan berada di Jalan Kebon Kacang Raya Nomor 115, tidak jauh dari

West Mall Grand Indonesia, yang bisa ditempuh dengan berjalan kaki dari halte Transjakarta Bundaran Hotel Indonesia atau Stasiun Moda Raya Terpadu (MRT) Bundaran Hotel Indonesia.

Lalu, bagi Anda penyuka makanan manis tetapi tetap istimewa, Anda bisa mendatangi Gudeg Jogja Bu Tinah yang terletak di pintu selatan Stasiun Gondangdia arah Masjid Cut Meutia. Gudeg khas Yogya yang terdiri nangka dan sayur krecek ini dibanderol mulai dari Rp 17 ribu. Warung ini buka dari pukul 6 pagi hingga pukul 3 sore. Ini cocok sekali bagi Anda pengguna Kereta Rel Listrik Commuter Line yang belum sarapan di rumah atau ingin membawa bekal tak biasa.

Hobi menyantap kuliner peranakan? Anda bisa mencoba Cakue Ko Atek yang letaknya persis di Jalan Belakang Kongsu Nomor 31, Pasar Baru, Sawah Besar, Kota Jakarta Pusat. Ia biasa buka di hari Selasa hingga Minggu dari pukul 10 pagi hingga pukul 2 siang. Uniknya, resep adonan artisan cakwe ini langsung dibuat sendiri oleh Ko Atek dengan alasan mempertahankan cita rasa khas. Nah, karena Anda sudah berada di Pasar Baru jangan lupa mencicipi berbagai kuliner lainnya yang tak kalah tersohor. Sederet kuliner enak dan ikonik tersebut kini lebih mudah dijangkau dengan transportasi publik dalam 15 menit saja dari simpul-simpul keramaian.



Kelebihan buku ini adalah ilustrasinya yang sedap dipandang. Selain itu ada peta panduan untuk mencapai lokasi yang mirip Google Map tapi dalam bentuk gambar cat air serta jalur-jalur angkutan publik yang melewatinya. Penulis juga memberikan catatan tentang makanan yang mereka pilih, baik ragam yang disajikan maupun pembuatnya, dengan lugas dan sederhana. Bahkan, buku ini bisa selesai dibaca dalam waktu singkat saat Anda sedang menaiki bus TransJakarta atau KRL Commuterline.

Jakarta memang kota yang macet dan penuh polusi. Warganya selalu terburu-buru menuju ke tempat kerja atau tujuan lain. Namun, *Ngider Kuliner dari Halte ke Halte* memberikan ruang bernapas dan eksplorasi bagi warga kota yang selalu dipaksa bergegas itu. Bahkan para pekerja di Jakarta yang tinggal di daerah Bogor, Depok, Tangerang, atau Bekasi yang menggunakan transportasi publik bisa mendapatkan informasi mengenai tempat kuliner unik yang bisa saja berada dekat halte yang mereka lewati sehingga rutinitas mereka tidak hanya bekerja dan pulang tetapi bisa disela dengan menikmati kuliner Nusantara.

Buku ini memberikan intipan bahwa untuk menikmati hidup dan makanan enak tak harus melulu ke mal atau tempat yang jauh. Tempat-tempat

kuliner yang direkomendasikan dalam buku ini juga diberi peringkat dan terhubung secara geografis. Dengan begitu, pembaca dapat mengubah buku ini menjadi peta jalan dan wisata kuliner yang menyenangkan.

Buku ini berbeda dari buku lain karena secara khusus membahas kuliner yang dekat dengan halte transportasi publik, bukan mal atau restoran mewah. Tampaknya belum ada buku serupa yang mengawinkan transportasi publik dan kuliner di Indonesia.

Menggaet komunitas Jakarta Food Sketchers, buku setebal 160 halaman ini dihiasi berbagai sketsa cat air yang sedap dipandang mata. Para penggambarannya adalah Beng Rahadian, Arya Ramaniya, dan Yanita Indrawati. Beng adalah komikus, ilustrator, dan dosen Institut Kesenian Jakarta yang banyak merekam dunia kuliner, seperti komik *Mencari Kopi Aceh*, dan ikut serta dalam pameran ilustrasi makanan khas Jepang “Ceritamakan” dalam Japanese Cultural Week 2018.

Sayangnya, walaupun buku ini terbit pada tahun 2023, tampaknya beberapa tempat harus dimutakhirkan informasinya karena beberapa halte TransJakarta sedang mengalami revitalisasi sehingga rute menuju tempat kuliner yang diincar bisa jadi berubah sedikit. Tidak hanya itu,

beberapa tempat kuliner bisa jadi sudah tidak berloka di tempat tersebut karena pedagangnya pindah jualan di pinggir jalan. Tetapi, bukankah itu seni mencari “mutiara terpendam”?

Buku *Ngider Kuliner dari Halte ke Halte* ini berisi lebih dari sekadar panduan kuliner umum yang sering dijumpai di toko buku. Ada pesan tersirat bahwa jika tempat umum bisa diraih dalam waktu singkat, maka hidupmu akan lebih hidup. Bagaimana tidak, Anda bisa turun di halte, mampir sebentar menikmati ragam kuliner, seraya mengingat-ingat lagi kenangan makanan yang pernah Anda cicipi sebelumnya. **M**



Menggaet komunitas Jakarta Food Sketchers, buku setebal 160 halaman ini dihiasi berbagai sketsa cat air yang sedap dipandang mata.

MEDIAKOM

SELAMAT HARI
PAHLAWAN
10 NOVEMBER 2023





DR. JOHANNES LEIMENA
WAKIL KETUA 1 D.P.A
PAHLAWAN NASIONAL
LAHIR : 6 - 3 - 1905
WAFAT : 29 - 3 - 1977



HARI KESEHATAN NASIONAL 59

Tabur Bunga Pahlawan Kesehatan

Sebagai salah satu rangkaian dari Hari Kesehatan Nasional ke-59, pimpinan Kementerian Kesehatan melakukan tabur bunga di atas pusara para pahlawan kesehatan di Taman Makam Pahlawan Kalibata, Jakarta.

Semoga arwah para Pahlawan kita mendapat tempat yang sebaik-baiknya.

radiokesehatan.kemkes.go.id

TALK SHOW EXCLUSIVE

Special Guest

DOKTER
**ALVIN
SAPUTRA**



02
NOVEMBER
2023
14.00 WIB



@radiokesehatan



Integrasi Layanan Primer

**BIKIN SKRINING PENYAKIT JADI
LEBIH DEKAT, APA BENAR?**