



KEMENKES RI

EDISI 151
FEBRUARI 2023



9 772460 100002

MEDIAKOM

www.mediakom.kemkes.go.id



Jaga Ginjal Kita



03.03.2023 HARI PENDENGARAN SEDUNIA

Telinga dan pendengaran
sehat untuk semua

World Report On Hearing 2021 melaporkan, sekitar 1,5 miliar penduduk dunia mengalami gangguan pendengaran, sebanyak 430 juta orang di antaranya memerlukan layanan rehabilitasi untuk gangguan pendengaran bilateral yang dialami.

***ear and hearing
for all, let's make
a reality***

Gangguan pendengaran merupakan penyebab tertinggi keempat disabilitas secara global. Dampak yang ditimbulkan mengganggu perkembangan kognitif, psikologi, dan sosial, sehingga kualitas SDM menjadi rendah dan mengakibatkan penurunan daya saing di tingkat global.

Hari Pendengaran Sedunia diperingati setiap 3 Maret sebagai dukungan komitmen global untuk pencegahan dan eliminasi gangguan pendengaran. Tujuan utamanya meningkatkan kualitas hidup pada orang dengan gangguan pendengaran.

PENANGGUNG JAWAB:

Kepala Biro Komunikasi dan Pelayanan Publik

PEMIMPIN REDAKSI:

Busroni

DEWAN REDAKSI:

Aji Muhawarman
Prawito
Budi Pramono
Johan Safari
Nani Indriana
Rifany Sastradipradja
Didit Tri Kertapati
Faradina Ayu
Khalil Gibran
Resty Kiantini
Giri Inayah
Teguh Martono
Utami Widyasih

SEKRETARIAT:

Mety Setyowati
Sukaji, SM
Endang Tri Widiyastuti



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



Jaga Ginjal Kita

Salam sehat,

Apa kabar pembaca? Semoga dalam keadaan sehat sehingga dapat beraktivitas di bulan Februari yang sebagian orang menyebutnya sebagai bulan kasing sayang. Pada edisi kali ini redaksi akan mengulas tentang sepasang organ yang ada di tubuh kita yakni ginjal. Sebagai gambaran, manusia normal memiliki sepasang ginjal yang masing-masing memiliki berat lebih-kurang 125 gram, dimana ginjal berfungsi antara lain untuk mengeluarkan racun sisa metabolisme tubuh melalui urin dan mengatur cairan tubuh.

Ginjal juga memiliki peran penting lainnya bagi tubuh manusia sehingga apabila organ ini bermasalah maka akan mengganggu fungsi organ lainnya. Bagaimana mengetahui kondisi ginjal bermasalah dan cara mengobati penyakit gagal ginjal juga dibahas pada edisi kali ini. Selain itu juga ada pembahasan tentang cara menjaga agar ginjal kita tetap sehat sehingga tidak sampai divonis gagal ginjal, semuanya tersaji dalam rubrik Media Utama.

Sementara itu berbagai Informasi

ringan dan bermanfaat dapat disimak pada rubrik Info Sehat. Pada rubrik Profil kita akan mengenal lebih dekat dengan Kepala Badan Kebijakan dan Pembangunan Kesehatan (BKPK) Kementerian Kesehatan, Syarifah Liza Munira, SE., MPP., Ph.D., yang akan bercerita alasan dia mau bergabung ke Kemenkes dan juga kisahnya melahirkan anak pertama di negeri Sakura.

Berbagai kegiatan di lingkungan Kemenkes yang terjadi selama bulan Februari dapat disimak pada rubrik Peristiwa. Referensi film mengupas kisah hilangnya seekor anjing peliharaan telah menyatukan kembali sebuah keluarga, yang menjadi ide utama dari film berjudul Dog Gone besutan sutradara Stephen Herek. Jangan sampai terlewatkan untuk membaca rubrik-rubrik lainnya yang juga memuat artikel menarik dan bergizi. **M**

Selamat membaca Redaksi Mediakom

daftar isi

FEBRUARI 2023

ETALASE	3	POJOK INFO	28	KILAS INTERNASIONAL	44
SUARA PEMBACA	6-7	PROFIL	29	• WHO: Setiap Dua Menit Satu Ibu Meninggal	
ISI PIRINGKU	8	Mengawal Transformasi Kesehatan Melalui Rekomendasi Kebijakan		• Virus Marburg Muncul di Guinea Khatulistiwa	
INFO SEHAT	11-17	PERISTIWA	32-38	LENERA	48
MEDIA UTAMA	18-27	AKU TAHU	39	SERBA-SERBI	50-53
• Sepasang Organ yang Harus Dijaga		GALERI FOTO	40-43	REFERENSI FILM	54
• Tiga Terapi untuk Gagal Ginjal		• Rapat Kerja Nasional Kesehatan 2023		Kehilangan yang Menyatukan	
• Jagalah Kesehatan Ginjal		• Intervensi Peningkatan Kualitas Lingkungan Melalui Padat Karya Tunai Desa		RESENSI BUKU	56
INFOGRAFIS	26			Penjelajahan Waktu di Kedai Kopi	



8



SAJIAN TERI YANG DISUKAI ANAK

Ikan adalah sumber protein, bernilai gizi tinggi dengan kualitas protein yang mudah dicerna.

23

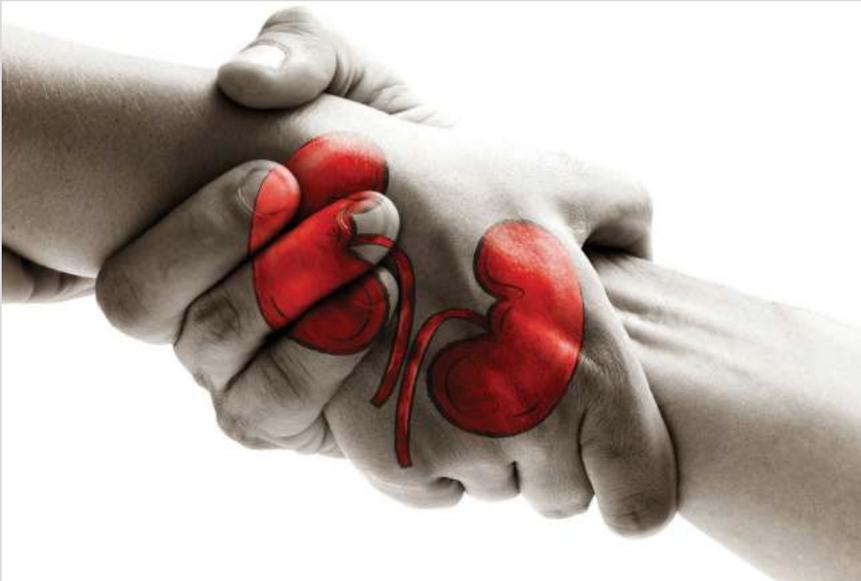


JAGALAH KESEHATAN GINJAL

Kesehatan ginjal harus dijaga dengan mengatur pola makan yang sehat, berolahraga, dan cukup minum air. Hindari kebiasaan yang dapat menjadi penyakit ginjal.

daftar isi

FEBRUARI 2023



20



TIGA TERAPI UNTUK GAGAL GINJAL

Pemeriksaan ginjal perlu dilakukan secara rutin. Transplantasi ginjal adalah cara terbaik bagi pasien gagal ginjal.



29

MENGAWAL TRANSFORMASI KESEHATAN MELALUI REKOMENDASI KEBIJAKAN

Sebagai ekonom yang menekuni bidang kebijakan ekonomi kesehatan, Syarifah Liza Munira tertantang untuk mengabdikan kepada negara.



52



AWAS TERSETRUM!

Tubuh manusia menghantarkan listrik. Jika ada bagian tubuh Anda bertemu dengan aliran listrik, Anda bisa tersetrum.



SEPUTAR CALON PEGAWAI DENGAN PERJANJIAN KERJA

Berbagai macam pertanyaan seputar prosedur dan proses rekrutmen pegawai pemerintah dengan perjanjian kerja (PPPK) masih menjadi tren. Ini terutama untuk perekrutan calon PPPK tenaga kesehatan, yang ternyata tidak hanya diselenggarakan oleh Kementerian Kesehatan. Dengan batas usia hingga 57 tahun, tenaga kesehatan dapat memilih jenjang dan formasi yang tersedia sesuai dengan kualifikasi yang disyaratkan. Berikut ini sejumlah pertanyaan yang muncul dari mereka.



@Kemenkes_ri

Hasil seleksi beasiswa LPDP untuk dokter spesialis dan dokter subspesialis tahun 2022 sudah keluar. Sebanyak 663 peserta telah dinyatakan lolos, apakah kamu salah satunya? Semoga bermanfaat ya, bersama kita bangun Indonesia yang lebih sehat!

@ervanzuhri

Tolong aturan yang tidak esensial dihapus saja, seperti harus diterima LPDP dulu baru daftar daftar spesialisnya. Saya 2017 lolos LPDP tapi tidak bisa diklaim gara-gara pengumuman LPDP sama penerimaan spesialisnya bersamaan. Meski tidak dapat LPDP saya tetap balik ke Papua Barat dan saya bukan asli Papua.

@maulanahariss

Kemenkes mestinya berjuang lagi menaikkan anggaran untuk beasiswanya dikarenakan nilainya paling kecil diantara beasiswa-beasiswa yang lain. Kasian Nakes yang memang benar-benar berjuang untuk kesehatan masyarakat Indonesia tapi biaya pendidikan yang ditanggung negara sangatlah kecil. Semangat Pak Menteri, minta lagi ke Bendahara Umum Negara supaya naik Pak!

@harry_budimanod

Untuk beberapa tahun kedepan Indonesia harus fokus di jumlah dokter spesialis dan sub spesialis untuk menangani pasien jantung, otak, syaraf serta kanker. Jadi permasalahan utama di bidang kesehatan saat ini. Pasien butuh dokter spesialis yang bermutu serta merata seluruh Indonesia.

@joenopoonya

Ayo dong Kemenkes dorong dokter-dokter umum untuk sekolah bedah syaraf. Apalagi yang perempuan masih jarang banget di Indonesia. Ironis kan kalau Kemenkes promo BCU sementara dokter syaraf yang tersedia di Indonesia masih minim sekali.

@magda_sakti

Terus permudah ambil dokter spesialis, utamakan dokter tamatan dalam negeri.

@limeserendipity

Yang lebih penting itu ada dokter yang mau tetap bekerja di kabupaten dengan TPP seadanya. Pengalaman, sudah 3-4 tahun terus pindah ke kota dengan berbagai alasan.

Sajian Teri yang Disukai Anak

IKAN ADALAH SUMBER PROTEIN, BERNILAI GIZI TINGGI DENGAN KUALITAS PROTEIN YANG MUDAH DICERNA.

Penulis: Resty Kiantini

Hari Gizi Nasional diperingati setiap 25 Januari. Peringatan tahun ini mengambil tema “Protein Hewani Cegah Stunting”. Tema tersebut diangkat karena melihat kondisi *stunting* di Indonesia yang masih tinggi dan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa protein hewani berkorelasi dalam pencegahan *stunting* (*Buku Panduan Kegiatan Hari Gizi Nasional, 2023*).

Merujuk data *stunting* di Indonesia yang dilansir dari promkes.kemkes.go.id, dari hasil Survey Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2021 angka *stunting* di Indonesia masih tinggi yaitu 24,4 persen; sedangkan target penurunan *stunting* 2024 sebesar 14 persen.

Butuh upaya cukup besar untuk dapat mencapai target tahun ini. Tren data SGGI 2018-2021 menunjukkan *stunting* tinggi terjadi sejak saat lahir dan meningkat tinggi pada



rentang usia 6-24 bulan. Data SSGI 2021 menunjukkan *stunting* pada bayi usia 6-11 bulan (13,8 persen) dan usia 12-23 bulan (27,2 persen).

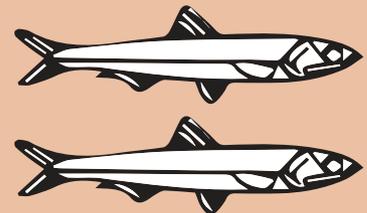
Data SSGI 2018-2021 menunjukkan tidak terjadi perbaikan status gizi yang signifikan pada anak Indonesia dari tahun ke tahun. Ini dilihat dari nilai Z-score tinggi badan menurut umur yaitu -1,26 (2018), -1,23 (2019), dan -1,19 (2021). Di masa ini pemenuhan konsumsi gizi pada anak sangat penting untuk mencegah terjadinya *stunting*.

Protein hewani penting dalam penurunan *stunting*. Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Headey et.al (2018), ada bukti kuat hubungan antara *stunting* dan indikator konsumsi pangan yang berasal dari hewan, seperti telur, daging, ikan, susu serta produk turunannya seperti keju, yogurt, dan lain-lain.

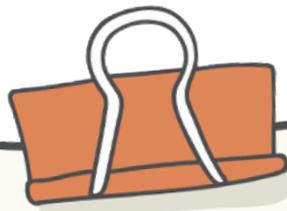
Namun tingkat kecukupan konsumsi energi dan protein masyarakat Indonesia masih rendah. Dari hasil Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) 2022, rata-rata konsumsi protein per kapita sudah berada di atas standar kecukupan konsumsi protein nasional yaitu 62,21 gram tapi masih cukup rendah untuk protein hewani seperti ikan/udang/cumi/kerang 9,58 gram; daging 4,78 gram; telur dan susu 3,37 gram.

Menurut Handayani, dkk (2014), kecenderungan anak-anak mengonsumsi ikan sangat rendah disebabkan oleh rasa dan aromanya yang kurang menarik dibandingkan mengonsumsi ayam dan olahannya. Bau amis dan banyak duri terkadang menjadi penyebab anak malas untuk makan ikan. Padahal dibanding ayam atau daging, kandungan gizi ikan jauh lebih baik. Ikan memiliki gizi tinggi karena mengandung protein yang mengandung asam amino.

Hasil penelitian Idris dkk (2010) menyatakan daging ikan mengandung protein, vitamin, dan unsur lain yang



**IKAN TERI
DAPAT
Dikonsumsi
ANAK SEJAK
FASE MAKANAN
PENDAMPING
ASI.**



BERIKUT SALAH SATU HIDANGAN DENGAN BAHAN UTAMA IKAN TERI YANG DISUKAI ANAK DIAMBIL DARI KUMPULAN RESEP COOKPAD.COM:

KERING TEMPE KACANG TERI FAVORIT ANAK. BAHAN:

- 1 PAPAN TEMPE, POTONG KOTAK KECIL MEMANJANG DAN GORENG
- 100 GR TERI MEDAN, GORENG
- 100 GR KACANG TANAH, GORENG
- 4 SIUNG BAWANG MERAH, DIIRIS TIPIS
- 2 SIUNG BAWANG PUTIH, DIIRIS TIPIS
- 2 LEMBAR DAUN JERUK GULA MERAH, IRIS TIPIS SECUKUPNYA
- 2 SDM AIR ASAM JAWA
- GARAM DAN PENYEDAP RASA SECUKUPNYA

CARA MEMBUAT

1. TUMIS IRISAN BAWANG MERAH, BAWANG PUTIH, DAUN SALAM DAN DAUN JERUK SAMPAI HARUM
2. TAMBAHKAN GULA MERAH YANG TELAH DIIRIS, AIR ASAM JAWA, GARAM DAN PENYEDAP RASA
3. MASAK TERUS HINGGA MENGENTAL
4. KEMUDIAN MATIKAN API DAN TAMBAHKAN TEMPE GORENG, TERI MEDAN DAN KACANG GORENG, ADUK SAMPAI RATA DAN BIARKAN DINGIN.



kandungan 2.381 mg kalsium dan 1.500 mg fosfor yang bagus untuk pertumbuhan tulang.

3. Kembung

Dalam 100 gram ikan kembung mengandung 2,2 gram omega-3 dan 18 gram protein. Bahkan kandungan asam lemak omega-3 pada ikan kembung lebih tinggi dibanding salmon.

4. Bandeng

Dalam 100 gram ikan bandeng mengandung 150 IU vitamin A yang bagus untuk kesehatan mata.

Ikan teri merupakan jenis ikan yang dapat dikonsumsi anak sejak fase makanan pendamping ASI (MPASI). Bentuknya yang kecil dan durinya juga tidak terlihat serta rasanya yang gurih membuat anak menyukai jenis ikan ini. Ikan teri termasuk ikan yang kaya kandungan proteinnya, membuat ikan ini bermanfaat untuk pembentukan jaringan, meningkatkan massa otot dan meningkatkan metabolisme. Dalam satu porsi atau sekitar 3 ons ikan teri mengandung 111 kalori, 17 gram protein, dan 4 gram lemak. **M**

Rentannya Sistem Reproduksi Perempuan

SISTEM REPRODUKSI PEREMPUAN RENTAN INFEKSI KARENA KONDISINYA YANG RAWAN SEHINGGA HARUS DIJAGA DENGAN BAIK. PENDIDIKAN KESEHATAN REPRODUKSI HARUS DIBERIKAN SEJAK DINI.

Penulis: Qonita Rizka Marli





Salah satu gejala yang dapat ditemukan pada infeksi saluran reproduksi adalah keputihan yang tidak normal, yang menimbulkan bau.



Infeksi terhadap sistem reproduksi perempuan harus diwaspadai. Beberapa kasus infeksi ini dapat menyebabkan komplikasi, misalnya sulit mendapatkan keturunan atau bahkan mempengaruhi kesehatan perempuan.

Nahasnya, tidak semua infeksi menunjukkan gejala. Dokter spesialis obstetri dan ginekologi di RSPI Suliarti Saroso, dr. Erik Jaka Triyadi, mengatakan bahwa di negara berkembang seperti Indonesia, banyak perempuan yang mengalami infeksi yang tersembunyi dan jarang diketahui. “Kondisi itu perlu dilakukan pemeriksaan komprehensif agar ke depannya masalah kehamilan dan reproduksinya jadi lebih baik,” ucapnya saat Talkshow Keluarga Sehat di *Radio Kesehatan* pada Rabu, 15 Februari lalu.

Infeksi saluran reproduksi sangat rentan dialami perempuan karena sistem reproduksi perempuan yang

bersifat terbuka dari luar ke dalam, yang berbeda dengan penis laki-laki yang tertutup dari mulai luar ke dalam. Namun, perempuan memiliki sistem kekebalan dalam organ intimnya, yaitu adanya asam yang tinggi untuk mencegah infeksi tersebut.

Dr. dr. Wresti Indriatmi, Sp.K.K.(K.), M.Epid., dosen Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, menjelaskan, infeksi yang rentan dialami perempuan ini karena saluran reproduksi atau vagina perempuan yang berbentuk mukosa atau selaput lendir. Selaput ini sangat mudah ditembus oleh mikroorganisme. Hal ini berbeda dengan alat kelamin pria yang dilapisi oleh kulit sehingga tidak mudah ditembus kecuali jika terjadi luka.

“Selain itu, bentuk kantong pada mukosa perempuan sering menyebabkan mikroorganisme penyebab infeksi itu tertinggal lama di kantong tersebut sehingga kesempatan untuk dapat menembus lapisan mukosa itu lebih

besar daripada laki-laki,” kata Wresti di tayangan kanal Youtube OVIS UI pada 10 April 2017.

Pada perempuan berusia tua, infeksi terjadi karena saluran reproduksi mengalami kekeringan. Usia yang tidak lagi muda menyebabkan hormonnya mulai berkurang. Menurut Wresti, kekeringan itu sangat mudah menimbulkan trauma atau cedera, yang sangat mudah dimasuki oleh mikroorganisme.

Di Indonesia, pembahasan mengenai kesehatan reproduksi masih sangat tabu, padahal pemahaman anak perempuan soal organ reproduksinya sangatlah penting. Arus informasi yang sangat bebas dapat membuat anak mengetahui segalanya dengan cepat tapi penyampaian yang salah akan berdampak negatif bagi anak. Maka dari itu, orang tua perlu memberikan edukasi yang baik dan tepat kepada anak, khususnya mengenai topik-topik yang tabu ini.



Dokter Erik sering menemukan pasien remaja yang sedang hamil padahal kehamilan pada remaja berisiko besar, mulai dari kekuatan rahim, proses persalinan, hingga kehidupan selanjutnya, khususnya aspek sosialnya. Ia menyarankan agar edukasi mengenai sistem reproduksi dapat diberikan saat anak menginjak usia 10-11 tahun atau mulai akil baligh. Selain perubahan pada fisik dan emosional, menstruasi juga menjadi tanda akil baligh pada perempuan sehingga mereka harus memahami soal menstruasi, termasuk bagaimana menjaga kebersihan organ reproduksi. “Seorang perempuan sudah baik untuk mengetahui kesehatan reproduksinya sejak dini,” kata Erik.

Salah satu gejala yang dapat ditemukan pada infeksi saluran reproduksi adalah keputihan yang tidak normal. Keputihan ini menimbulkan bau dan dapat membuat infeksi menyebar sampai ke dalam rahim dan saluran indung falopi (tuba falopi). Kondisi ini

dapat menyebabkan radang panggul, yang akan menimbulkan rasa nyeri seperti saat perempuan mengalami menstruasi atau kontraksi. “Inilah yang kita hindari. Kalau sudah infeksi keputihan sampai ke atas, masuk ke dalam rahim dan saluran tuba, biasanya menimbulkan komplikasi ke depannya,” ujar Erik.

Jika hal ini terjadi, maka komplikasi yang ditimbulkan akan lebih parah dan bahkan bisa terjadi perlengketan di dalam kandungan. Dalam beberapa kasus, komplikasi yang parah harus ditangani dengan tindakan operasi. Untuk itu, bila ada keputihan yang tidak seperti biasa, orang disarankan untuk segera konsultasi ke dokter.

Erik menuturkan, ada beberapa bakteri yang dapat bertahan lama sehingga pengobatan tidak boleh putus dan harus diteruskan sampai selesai. Sayangnya, kata dia, banyak pasien yang tidak melanjutkan pengobatan hingga tuntas, karena efek samping obat seperti mual, sehingga bakteri penyebab infeksi masih dapat menyebar.

Penanganan infeksi parah biasanya dilakukan dengan “vagina toilet”, prosedur medis untuk membersihkan vagina. Dokter kemudian akan memberikan pengobatan jangka panjang. Apabila kondisi memburuk dan menyebabkan radang panggul, pengobatan akan dilakukan melalui pemberian infus atau jalur vena. Jika pasien masih belum sembuh, maka dilakukan operasi karena terjadinya perlengketan dan pembesaran saluran tuba yang menyebabkan komplikasi sangat berat.

Erik menjelaskan tiga bentuk infeksi yang dapat dialami oleh sistem reproduksi perempuan. Pertama, infeksi menular seksual (IMS). Ini dapat dicegah dengan tidak berganti-ganti pasangan dalam melakukan hubungan seksual. Dalam beberapa kasus, salah satu yang berkaitan dengan IMS ialah kanker serviks, penyebab kematian terbanyak pada perempuan.

Pemerintah memberikan imunisasi

human papillomavirus (HPV), terutama kepada anak-anak, untuk mencegah kanker serviks. Melalui Keputusan Menteri Kesehatan Nomor HK.01.07/MENKES/6779/2021 tentang Program Introduksi Imunisasi Human Papillomavirus Vaccine Tahun 2022-2024, pemerintah mencanangkan program pemberian imunisasi HPV menjadi 1 dari 14 imunisasi dasar anak.

Kedua, infeksi endogen. Infeksi ini paling sering dialami perempuan karena disebabkan oleh kesalahan higienis. Erik mencontohkan kasus perempuan yang sering menggunakan sabun tidak khusus untuk vagina, seperti sabun siring atau sabun mandi yang dipakai untuk kemaluan. Padahal, sabun tersebut dapat mengubah tingkat keasaman (pH) vagina. Fungsi keasaman vagina ini untuk membunuh bakteri. “Begitu pH-nya menjadi netral atau basa, bakterinya jadi berkembang biak dan banyak,” kata Erik.

Contoh lain adalah pakaian dalam. Kemaluan itu lembab. Pakaian dalam yang tidak menyerap keringat akan memudahkan tumbuhnya jamur. Cara membersihkan area kemaluan yang salah juga dapat memicu infeksi. Erik menjelaskan bahwa cara membersihkan yang benar adalah membasuh dari depan ke belakang. Membersihkan organ reproduksi yang salah akan berbahaya karena kotoran dari anus dapat masuk ke vagina, yang akan menyebabkan abses atau bisul di vagina yang mengakibatkan rasa nyeri luar biasa.

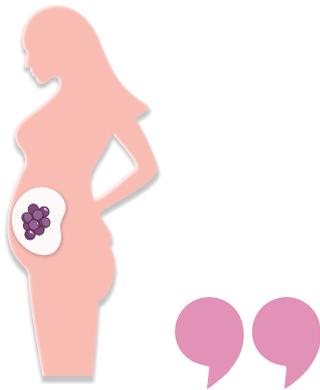
Mencukur bulu kemaluan hingga habis, kata Erik, juga tidak baik. Bulu kemaluan berfungsi untuk mencegah kuman. Bulu kemaluan yang dicukur habis akan memudahkan kuman masuk ke vagina.

Infeksi ketiga adalah iatrogenik. Infeksi ini disebabkan oleh prosedur medis. Infeksi ini timbul ketika bakteri atau mikroorganisme masuk ke saluran reproduksi karena tidak sterilnya alat medis yang digunakan. **M**

Risiko Kehamilan Anggur

KEHAMILAN ANGGUR DAPAT TERJADI PADA SIAPA SAJA. KEHAMILAN INI DAPAT MENGARAH KE KEGANASAN ATAU KANKER.

Penulis: Faradina Ayu



Perempuan yang mengalami hamil anggur juga mengalami gejala kehamilan pada umumnya, seperti, pusing, mual, dan muntah.

Hasil tes kehamilan yang positif umumnya membawa kegembiraan bagi para perempuan yang mendambakan keturunan. Namun, tidak semua kehamilan dapat berjalan lancar. Beberapa kondisi kehamilan terkadang ada yang perlu digugurkan karena masalah tertentu. Salah satunya adalah hamil anggur.

Hamil anggur (*molar pregnancy*) terjadi saat hasil pembuahan sel sperma dan sel telur gagal terbentuk. "Sperma yang membuahi telurnya ini berlebih. Seharusnya yang ketemu itu satu telur, satu sperma. Nah, ini ternyata ada dua yang masuk atau ada tiga yang masuk. Jadi ada kelainan dalam pembuahan," kata dr. Kartika Hapsari, Sp. O.G., F.N.V.O.G., dokter spesialis obstetri dan ginekologi di Pusat Kesehatan Ibu dan Anak Nasional Rumah Sakit Anak dan Bunda Harapan Kita, pada Talkshow Keluarga Sehat di *Radio Kesehatan*, 9 Februari lalu.

Dia disebut "hamil anggur" karena

bentuknya gelembung-gelembung seperti anggur. Ada dua jenis hamil anggur, yaitu hamil anggur sebagian dan hamil anggur lengkap. Hamil anggur sebagian terjadi ketika plasenta dan embrio (telur yang dibuahi) tidak normal. Pada hamil anggur lengkap, ada plasenta yang tidak normal tetapi tidak ada embrio.

Hamil anggur tidak bisa dikontrol dan bisa terjadi pada perempuan mana pun dari segala etnis, usia, dan latar belakang. "(Hamil anggur) terjadi karena masalah pada saat pertemuan bibit laki-laki dan perempuan sehingga semua perempuan punya kemungkinan yang sama," kata Kartika.

Perempuan yang mengalami hamil anggur, kata Kartika, juga mengalami gejala kehamilan pada umumnya, seperti, pusing, mual, dan muntah. "Kesannya hamil tapi sebetulnya tidak."

Hamil anggur, menurut Kartika, adalah penyakit yang cukup serius. Ia harus diwaspadai karena kalau tidak terdeteksi sejak dini dan tidak diobati dengan cepat, maka kelainan ini bisa berubah menjadi ganas atau bahkan



menjadi kanker. “Oleh karena itulah kenapa kalau sudah tahu, ‘Kok kayaknya hamil, *test pack*-nya positif,’ segeralah USG karena cara mendeteksi apakah ibu hamil anggur atau nggak dengan cara USG.”

Pemeriksaan ultrasonografi (USG) itu harus dilakukan pada trimester pertama. Tujuannya untuk memastikan apakah ada kelainan atau tidak pada kehamilan. “Kehamilannya itu bisa segera diatasi, bisa segera dilakukan terapi, sehingga bisa segera dievaluasi apakah ini hanya kehamilan anggur biasa atau mengarah ke keganasan atau kanker,” kata Kartika.

Apabila kehamilan anggur dapat didiagnosis sejak dini di trimester awal, hal itu akan dapat meminimalkan komplikasi kehamilan lainnya. Misalnya, saat usia kandungan ibu sudah lebih dari trimester pertama, hal itu berisiko untuk terjadi perdarahan. Apabila perdarahannya sangat banyak, ia bisa mengancam jiwa ibu.

Pengobatan yang umumnya dilakukan pada perempuan yang mengalami hamil anggur adalah kuret isap. Pada kuret isap, alat yang digunakan seperti pengisap sehingga tidak akan terjadi perdarahan terlalu banyak. Kartika mengatakan, jika menggunakan kuret biasa, perdarahannya bisa luar biasa banyak.

Setelah itu, setiap minggu selama sebulan pasien akan diperiksa kadar hormon *human chorionic gonadotropin* (HCG) atau beta HCG. Dokter sudah tahu patokannya dan dia akan memeriksa kadar hormon tersebut untuk memastikannya. Pengobatan setelah kuret bisa berlangsung selama 6 sampai 12 bulan. Di samping itu, selama setahun pasien tidak boleh hamil dulu. “Mesti pakai alat kontrasepsi dulu selama setahun. Nggak boleh hamil dulu. Karena kami ingin memastikan bahwa HCG-nya tidak naik,” kata Kartika.

Menurut Kartika, yang harus

diwaspadai dalam periode 6 hingga 12 bulan ini adalah jika kadar HCG pasien tetap atau sama seperti pemeriksaan pertama atau bahkan mengalami kenaikan, karena bisa jadi itu adalah tanda keganasan dan diperlukan pengobatan kemoterapi. “Harus diperiksa hormonnya, harus diperiksa rontgen, paru-parunya harus dilihat ada yang ke arah sana nggak. Karena dia (sel molar) bisa menyebar lewat darah,” Kartika menjelaskan.

Tidak ada tip khusus untuk menghindari hamil anggur. Kartika mengatakan, gaya hidup sehat adalah salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya hamil anggur, selain melakukan cek kesehatan. “Saya selalu bilang sama pasien bahwa hidup yang sehat saja, olahraga, makan yang seimbang. Kemudian nanti yang khusus dicek sperma suami dan keadaan fisik ibu yang lain,” kata dia. **M**

Bahaya Tanda Putih pada Pupil Mata

TANDA PUTIH PADA PUPIL MATA DAPAT MENGINDIKASIKAN ADANYA INFEKSI ATAU BAHKAN KANKER GANAS. DAPAT MEMBAHAYAKAN JIWA ANAK-ANAK.

Penulis: Tiky Perdana

Salah satu tanda klinis awal dari munculnya gangguan penglihatan adalah kemunculan warna putih pada pupil mata. Menurut dr. Primawita Oktarima, Sp.M(K), M.Kes, dokter spesialis mata dari Pusat Mata Nasional Rumah Sakit Mata Cicendo Bandung, warna putih yang terlihat pada pupil atau daerah hitam mata perlu diwaspadai karena dapat mengancam penglihatan dan kehidupan seseorang. “Biasanya dikenal dengan istilah pupil putih di kalangan medis. Jadi, ini menandakan beberapa kondisi yang sebetulnya adalah kelainan yang mungkin membahayakan penglihatan dan bahkan bisa mengancam nyawa,” kata Primawita dalam Talkshow Keluarga Sehat di *Radio Kesehatan* pada Senin, 20 Februari lalu.

Mata terdiri dari beberapa bagian, yaitu bagian depan, yang meliputi kornea, iris, hingga pupil, dan bagian belakangnya, seperti retina. Pada bagian depan mata terdapat selaput



pelangi atau iris yang dibatasi pada bagian tengahnya oleh pupil atau lubang kecil berwarna hitam yang merupakan jalan masuk cahaya ke dalam mata dan kemudian diteruskan oleh saraf mata menuju otak sehingga membuat manusia bisa melihat. Jika bagian depan mata tampak terlihat keruh, tidak jernih, atau muncul warna putih, maka akan membuat cahaya yang masuk ke dalam mata menjadi tidak sempurna sehingga penglihatan akan terganggu.

“Seharusnya bagian depan mata itu jernih. Seperti kornea, yang ada di depan selaput pelangi mata, itu harusnya jernih. Namun, ternyata ada putih disana. Pastinya cahaya yang masuk tidak akan baik. Misalnya, jika ada infeksi di sana, maka cahaya akan dibiaskan ke mana-kemana sehingga penglihatan berkurang,” kata Primawita.

Warna putih pada pupil atau daerah hitam mata menunjukkan berbagai macam kondisi, seperti adanya infeksi pada kornea, peradangan di mata, glaukoma, katarak, ablasio retina (terlepasnya retina dari bagian belakang mata), dan retinoblastoma atau kanker mata ganas yang mengancam nyawa dan umumnya sering terjadi pada anak-anak di bawah usia lima tahun.

Tanda Bahaya pada Anak

Gangguan penglihatan, apalagi kebutaan, pada anak akan menimbulkan dampak yang sangat besar pada kehidupan dan masa depan sang anak. Orang tua harus selalu memperhatikan anaknya, terutama bagi anak berusia di bawah lima tahun, karena mereka biasanya akan jarang mengeluh mengenai kondisi kesehatannya, termasuk kondisi matanya yang mungkin mengalami gangguan penglihatan.

Pupil putih pada mata bisa menjadi salah satu tanda dari kondisi

retinoblastoma, yang merupakan kanker mata yang paling sering terjadi pada anak-anak dan dapat menyebabkan kebutaan. “Retinoblastoma merupakan tumor yang berada di lapisan saraf mata dan retina. Kondisi ini menduduki peringkat kedua setelah leukimia sebagai kanker ganas pada anak,” ujar Primawita.

Retinoblastoma terjadi ketika sel-sel saraf di retina membentuk tumor. Sel-sel tersebut juga dapat menyebar ke bagian tubuh lain, seperti otak melalui saraf penglihatan, sehingga akan mengancam jiwa. Kedua mata pada manusia juga saling terhubung sehingga apabila salah satu mata mengalami retinoblastoma, maka ada risiko mata sebelahnya juga bisa mengalaminya.

Primawita menjelaskan bahwa gejala awal retinoblastoma tidak terlihat dari luar saat tumor masih kecil sehingga mata anak terlihat biasa saja. Tetapi, saat tumor mulai membesar akan semakin mendesak lapisan saraf mata sehingga akan mulai tampak binar putih pada pupil.

Retinoblastoma memiliki peringkat, yaitu peringkat A hingga E, dan binar putih pada mata atau pupil putih sudah termasuk peringkat D hingga E. Mata anak dengan retinoblastoma yang sudah berada di peringkat E dapat dikatakan sudah terlambat dan penanganannya perlu dilakukan dengan mengangkat tumor beserta bola matanya atau tindakan enukleasi. Tujuannya untuk menyelamatkan mata sebelahnya dan nyawa anak tersebut.

“Bagi kami, melakukan pengangkatan bola mata merupakan hal yang tidaklah mudah. Biasanya untuk melakukan prosedur medis itu memerlukan beberapa opini dari minimal tiga dokter mata untuk betul menyetujui bahwa tindakan tersebut merupakan tindakan yang paling baik dilakukan,” kata Primawita.

Pencegahan Retinoblastoma

Sebagai upaya untuk mencegah

retinoblastoma, orang tua maupun keluarga terdekat perlu mengetahui dan memperhatikan tanda-tanda gangguan penglihatan pada anak sebelum kemunculan binar putih. “Tandanya dapat dilihat dari kebiasaan sehari-hari, seperti mata anak yang sering berkedip, menutup salah satu matanya saat melihat, terlalu dekat dengan TV saat menonton, atau mata anak yang tampak merah dan berair,” Primawita menjelaskan.

Jika ditemukan adanya gangguan penglihatan pada anak, maka orang tua bisa segera langsung membawa anaknya untuk melakukan pemeriksaan ke fasilitas pelayanan kesehatan. Selain dengan itu, deteksi dini atau skrining terhadap adanya gangguan penglihatan pada mata anak juga sangat penting untuk dilakukan sehingga saat ditemukan tanda pupil putih atau gangguan penglihatan lain, maka anak akan segera mendapatkan penanganan yang tepat dari dokter mata guna menghindari risiko kebutaan dan ancaman kehidupan. **M**



Retinoblastoma atau kanker mata ganas dapat mengancam nyawa dan umumnya sering terjadi pada anak-anak di bawah usia lima tahun.

SEPASANG ORGAN YANG HARUS DIJAGA

KESEHATAN GINJAL SANGAT PENTING KARENA BERBAGAI FUNGSI YANG DIEMBANNYA. PENYAKIT GINJAL MENJADI PENYEBAB KEMATIAN NOMOR 10 DI INDONESIA.

Penulis: Didit Tri Kertapati

Kesehatan ginjal kembali menjadi sorotan setelah belakangan ini muncul kasus gangguan ginjal akut progresif atipikal (GGAPA).

Kasus yang merebak ini diduga karena obat sirup yang dikonsumsi pasien. Kasus ini menjadi sorotan masyarakat karena menimpa anak-anak. Hingga 5 Februari 2023, Kementerian Kesehatan mencatat 326 kasus gagal ginjal yang tersebar di 27 provinsi di Indonesia sejak pertengahan tahun lalu. Sebanyak 116 pasien dinyatakan sembuh dan enam sedang dirawat.

Kementerian Kesehatan bekerja sama dengan berbagai pihak, seperti Ikatan Dokter Anak Indonesia, Badan Pengawas Obat dan Makanan, dan ahli epidemiologi, menelusuri epidemiologi kasus ini untuk memastikan penyebab dan faktor risikonya. Kementerian Kesehatan juga akan kembali mengeluarkan surat kewaspadaan kepada seluruh dinas kesehatan, fasilitas pelayanan kesehatan dan organisasi profesi kesehatan mengenai tanda-tanda klinis GGAPA dan penggunaan obat sirup meskipun penyebab kasus baru ini masih memerlukan investigasi lebih lanjut.

Penyakit ginjal sebenarnya sudah lama menjadi ancaman kesehatan masyarakat. Tahun lalu, Kementerian Kesehatan telah menyatakan bahwa penyakit ginjal menjadi penyebab



kematian nomor 10 di Indonesia. Adapun Pusat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Amerika Serikat (CDC) menyebut penyebab ginjal sebagai penyebab kematian utama di negeri itu. CDC juga menyatakan bahwa 37 juta orang di Negeri Abang Sam dilaporkan menderita penyakit ginjal dan mayoritas tidak terdeteksi. Kementerian Kesehatan meminta masyarakat mewaspadaai penyakit tersebut dengan melakukan pencegahan sedini mungkin dan mengenali ciri-ciri dari penyakit ginjal.

Manusia normal memiliki sepasang ginjal yang masing-masing memiliki berat lebih-kurang 125 gram. Sepasang organ ini berperan sangat penting bagi manusia, sebagaimana disampaikan oleh Ketua Pengurus Besar Perhimpunan Nefrologi Indonesia, dr. Aida Lydia, Ph.D., Sp.P.D.-K.G.H.. Menurut perempuan yang akrab disapa Aida ini, ginjal berfungsi antara lain untuk mengeluarkan racun sisa metabolisme tubuh melalui urin dan mengatur cairan tubuh. “Ginjal juga mengatur keasaman (pH) darah. Derajat keasaman tubuh kita itu tertentu dan itu dijaga oleh ginjal,” kata Aida kepada *Mediakom* pada Senin, 20 Februari lalu.

Menurut Aida, ginjal juga berfungsi dalam memproduksi sejumlah hormon, seperti hormon untuk pembentukan sel darah merah (*erythropoietin*). Hormon ini akan merangsang sumsum tulang untuk menghasilkan sel darah merah sehingga membantu menjaga kestabilan kadar hemoglobin (Hb) pada tubuh. Hormon lain yang dibentuk oleh ginjal adalah hormon yang berfungsi untuk mengatur tekanan darah. Ginjal juga berfungsi untuk mengaktifkan vitamin D di tubuh yang berguna untuk kesehatan tulang.

Aida mengatakan, ada dua kategori gangguan fungsi ginjal. Pertama, jika sifatnya mendadak, maka disebut gangguan ginjal akut. Kedua, jika sudah terjadi dalam kurun waktu lama disebut penyakit ginjal kronis. Pada orang yang mengalami ginjal kronis, penurunan fungsi ginjal terjadi secara bertahap tanpa disadari hingga kemudian masuk pada

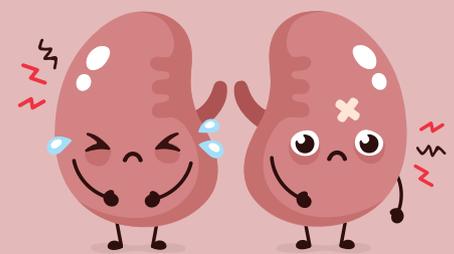
fase gagal ginjal.

“Gagal ginjal terjadi bila penurunan fungsi ginjal itu sudah sangat jauh sehingga sudah tidak bisa lagi menopang kehidupan sehat manusia. Karena itu, bila sudah terjadi gagal ginjal, maka akan diperlukan terapi pengganti ginjal,” kata Aida.

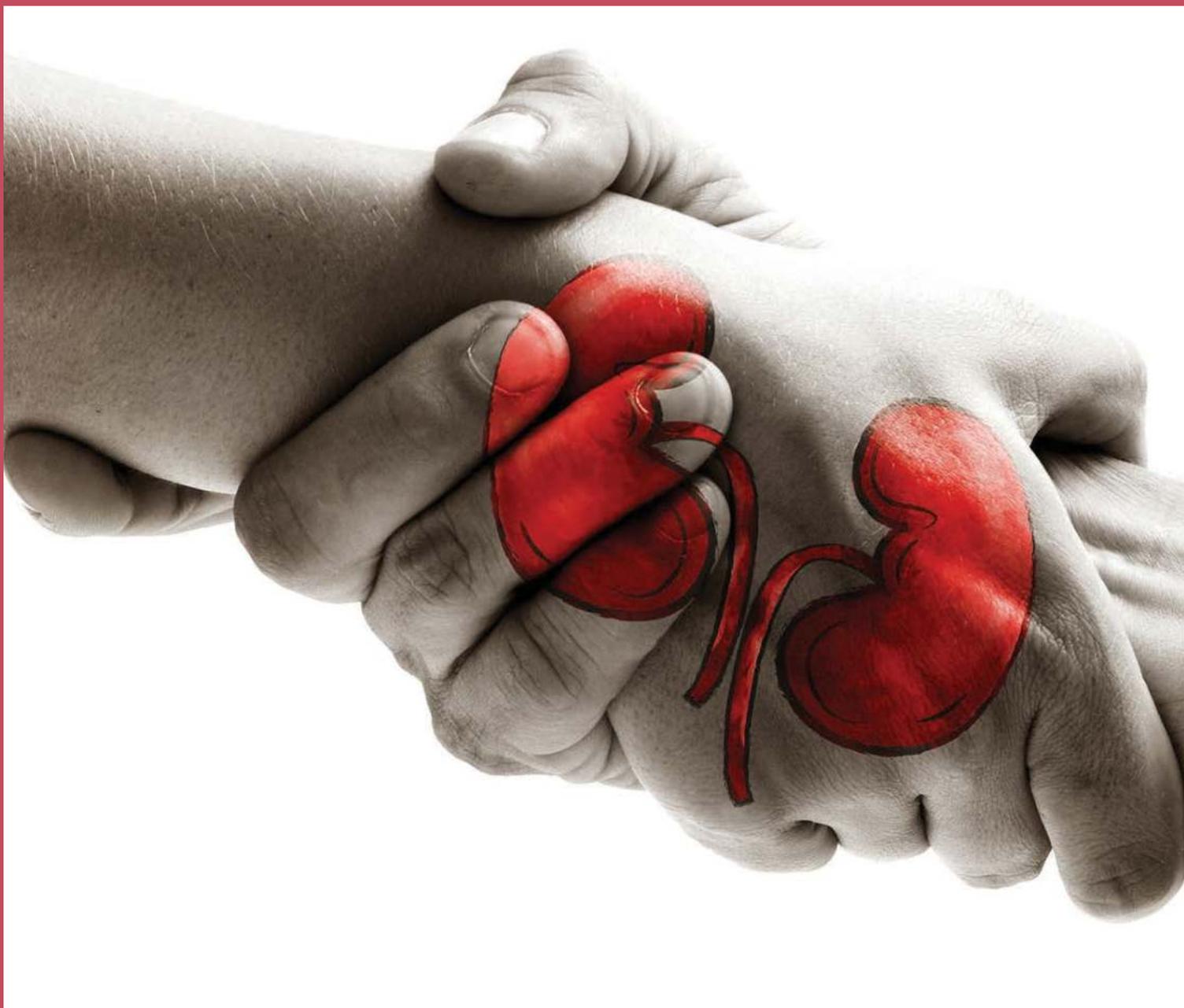
Aida menambahkan, untuk memastikan seseorang mengalami gagal ginjal harus dilakukan pemeriksaan di laboratorium. Pada orang yang masuk fase gagal ginjal, maka akan ditemukan kadar kreatinin dan kadar urin darah yang sangat tinggi pada orang tersebut. Ketika diperiksa, persentase fungsi filtrasi dari ginjalnya sudah turun sampai di bawah 15 persen. “Kalau sudah turun sampai di bawah 15 persen, ini kami kategorikan ke dalam gagal ginjal.”

Gagal ginjal, kata Aida, akan berdampak pada gangguan fungsi ginjal yang tidak normal lagi. Di antara gangguan itu adalah fungsi membuang racun menjadi terganggu sehingga menyebabkan penumpukan racun di dalam darahnya sehingga menyebabkan kadar kreatinin dan kadar ureum meningkat. Kadar racun yang tinggi dapat memicu penurunan kesadaran atau kejang. Kemudian muncul rasa mual dan muntah-muntah, meskipun tidak semua orang mengalami gejala yang sama. “Ada satu orang yang dominan gejala muntah-muntahnya, tapi pada orang lain dominan gejala bengkaknya,” kata dia.

Dampak lainnya adalah terganggunya fungsi mengatur tekanan darah sehingga terjadi hipertensi. Selain itu, gagal ginjal juga bisa mengganggu fungsi pengaturan cairan tubuh yang mengakibatkan tubuh tidak bisa lagi mengeluarkan kelebihan air sehingga terjadi penumpukan air yang kemudian bisa menyebabkan bengkak pada tubuh. Penumpukan cairan juga bisa sampai ke paru-paru sehingga menyebabkan sesak napas. “Itulah dampak yang bisa timbul manakala terjadi gagal ginjal pada seseorang. Semua fungsi ginjal tidak berjalan baik pada saat itu,” ucap Aida. **M**



Gagal ginjal terjadi bila penurunan fungsi ginjal itu sudah sangat jauh sehingga sudah tidak bisa lagi menopang kehidupan sehat manusia.



Ketua Pengurus Besar Perhimpunan Nefrologi Indonesia, dr. Aida Lydia, Ph.D., Sp.P.D.-K.G.H., mengatakan, penderita sakit ginjal biasanya tidak merasakan keluhan atas terjadinya gangguan fungsi hingga menjalani tes di laboratorium. "Sayangnya, sampai fungsi ginjalnya terganggu sampai cukup lanjut itu sering kali tidak ada keluhan, tidak ada gejala," kata Aida kepada *Mediakom* pada Senin, 20 Februari lalu.

Menurut Aida, untuk mengetahui apakah fungsi ginjal kita baik atau ada gangguan harus melalui pemeriksaan laboratorium. Ada dua pemeriksaan

yang dilakukan, yakni pemeriksaan urin dan pemeriksaan sampel darah. Dari pemeriksaan urin akan didapatkan informasi, misalnya, apakah urinnya mengandung banyak keluar sel darah merah atau sel darah putih atau mungkin sudah ada kebocoran protein. Dari sana akan didapat petunjuk penyakit-penyakit tertentu.

Adapun pemeriksaan darah dilakukan untuk mengetahui kadar toksin, dalam hal ini untuk mengetahui nilai kreatinin dan ureum. Apabila normal, maka ginjal bisa membuang toksin secara sempurna. Bila hasil pemeriksaan menunjukkan sebaliknya, maka ada gangguan pada fungsi ginjal.

Bila ginjal diduga mengalami

TIGA TERAPI UNTUK GAGAL GINJAL

PEMERIKSAAN GINJAL PERLU DILAKUKAN SECARA RUTIN. TRANSPLANTASI GINJAL ADALAH CARA TERBAIK BAGI PASIEN GAGAL GINJAL.

Penulis: Didit Tri Kertapati

walaupun kita tidak ada keluhan,” ujar Aida.

Aida menyatakan bahwa menemukan gangguan ginjal sejak dini masih menjadi masalah sampai saat ini. Memang ada gangguan ginjal tertentu yang tandanya bisa muncul di awal, meskipun tidak dapat dijadikan sebagai acuan secara umum. Contohnya, kata dia, orang dengan penyakit diabetes tidak punya keluhan tapi melihat air kencingnya berbusa, maka ini bisa sebagai tanda sudah ada kebocoran protein di urinya. Namun, untuk memastikannya, ia harus memeriksakannya di laboratorium karena ada kasus orang yang mengeluh kencingnya berbusa tapi ternyata setelah diperiksa normal-normal saja. Kondisi sebaliknya juga mungkin terjadi, yakni ketika orang tanpa keluhan dan urinya baik tetapi ternyata ada kebocoran protein yang cukup besar.

Sejauh ini penyebab penyakit ginjal cukup banyak. Di Indonesia, tiga faktor risiko yang menyebabkan seseorang mengalami penyakit ginjal adalah hipertensi, diabetes melitus, dan radang ginjal. Menurut Aida, ada persepsi keliru di masyarakat selama ini yang menganggap obat dapat merusak ginjal seseorang padahal tidak

gangguan, pemeriksaan selanjutnya dilakukan dengan mengukur perkiraan laju filtrasi glomerulus (LFG) atau estimasi *glomerular filtration rate* (eGFR). Glomerulus adalah bagian ginjal yang berfungsi untuk menyaring darah. Laju rata-rata penyaringan darah di glomerulus adalah sekitar 25 persen dari total curah jantung per menit. Nilai normal LFG pada orang dewasa adalah 90-120 mililiter per menit per 1,73 meter persegi.

Dengan demikian, pemeriksaan ginjal secara rutin diperlukan. “Memeriksa fungsi ginjal ini secara teratur untuk mengetahui apakah memang fungsi ginjal kita baik atau tidak itu memang amat penting,



Di Indonesia, tiga faktor risiko yang menyebabkan seseorang mengalami penyakit ginjal adalah hipertensi, diabetes melitus, dan radang ginjal.



semua obat merusak ginjal. Khusus obat hipertensi dan obat diabetes bahkan aman untuk ginjal. “Lalu mengapa orang yang diabetes atau memiliki hipertensi ginjalnya rusak? Itu karena penyakitnya, bukan karena obatnya. Hipertensi menyebabkan ginjalnya rusak. Diabetes menyebabkan ginjalnya rusak,” kata Aida.

Aida menuturkan bahwa penurunan fungsi ginjal terjadi secara bertahap. Apabila penurunan fungsi terjadi sudah sangat jauh sehingga tidak bisa lagi menopang kehidupan secara sehat, maka kondisi tersebut sudah memasuki apa yang disebut gagal ginjal. Apabila terjadi gagal ginjal, maka diperlukan terapi pengganti ginjal yang terdapat tiga pilihan modalitas, yakni hemodialisis, *peritoneal dialysis*, dan transplantasi ginjal.

Hemodialisis sering orang awam sebut sebagai “cuci darah”. Aida menilai istilah ini kurang tepat karena darahnya tidak benar-benar dicuci. Adapun *peritoneal dialysis* memiliki dua model, yakni secara manual yang disebut dengan *continue ambulatory peritoneal dialysis* (CAPD) dan yang otomatis atau *automated peritoneal dialysis* (APD).

Pada CAPD, kateter dimasukkan ke dalam rongga perut pasien. Kateter ini menjadi jalan atau akses untuk memasukkan cairan tertentu sehingga racun akan pindah ke cairan tersebut, yang harus diganti setiap kurang-lebih enam jam atau delapan jam. Orang yang menjalani CAPD dapat mengatur sendiri penggantian cairan di dalam perutnya secara mandiri sehingga dia tidak perlu datang ke rumah sakit seperti halnya orang yang menjalani hemodialisis.

“Untuk APD sampai saat ini mesinnya belum tersedia di Indonesia dan sekarang masih dalam tahap pengajuan oleh Kementerian Kesehatan. Kami

berharap dalam beberapa bulan sudah ada di Indonesia,” ujar Aida.

Cara lain dengan transplantasi ginjal. Menurut Aida, tingkat keberhasilan transplantasi ginjal di Indonesia sudah sama dengan negara-negara maju, yakni 90-93 persen. Namun, ada tantangan tersendiri dalam pengobatan melalui transplantasi ginjal, yakni ketersediaan donor. Di Indonesia, lanjut Aida, orang baru bisa melakukan transplantasi ginjal dengan donor dari orang hidup yang jumlahnya sangat terbatas karena harus memenuhi syarat legal sebagai donor.

Aida menyatakan, tidak semua orang bisa menjadi donor ginjal. Ada beberapa syarat yang harus dipenuhi, seperti orang yang berniat mendonorkan ginjalnya harus ikhlas atau tanpa berharap ada kompensasi. Dokter juga akan menilai apakah kondisi pendonor sehat atau tidak dan bisa hidup normal dengan satu ginjal saja nantinya. Selanjutnya ia akan dinilai kelayakannya dari sisi medis, seperti apakah pendonor memiliki komorbid atau tidak. Ginjalnya juga akan diperiksa kecocokannya dengan calon penerima. “Cara pengambilan ginjalnya juga sangat hati-hati. Nggak bisa orang operasi dan ginjalnya diambil (begitu saja). Ini suatu pengobatan yang sangat profesional berteknologi tinggi dan dilakukan oleh orang yang sangat ahli.”

Menurut ketentuan, transplantasi

ginjal dilakukan pada pasien dengan usia maksimal 60 tahun. Namun, beberapa negara lain di Asia memberikan batasan sampai 70 tahun. Meskipun demikian, kata Aida, Rumah Sakit Dr. Cipto Mangunkusumo (RSCM) pernah melakukan transplantasi ginjal pada pasien di atas usia 65 tahun karena permintaan pasien dan diputuskan oleh tim transplantasi. Seluruh dokter yang terlibat berunding dengan melibatkan pasien dan keluarga pasien. Setelah mempertimbangkan banyak faktor dan dinilai memenuhi syarat, maka transplantasi dilakukan. “Transplantasi pada pasien usia lanjut itu sangat selektif,” kata Aida.

Menurut Aida, di antara tiga modalitas tersebut, transplantasi ginjal adalah yang paling baik karena semua fungsi ginjal yang diganti akan kembali normal. Jika menggunakan metode hemodialisis atau CAPD, tidak semua fungsi ginjal yang bermasalah dapat digantikan, terutama fungsi untuk membuat hormon.

“Transplantasi ginjal itu bisa ditanggung oleh Jaminan Kesehatan Nasional. Memang di awal nilainya cukup tinggi tetapi setelah itu mudah-mudahan ginjal transplan bisa berfungsi baik sehingga jika dilihat total biayanya tetap lebih murah transplantasi,” kata Aida. **M**

JAGALAH KESEHATAN GINJAL

KESEHATAN GINJAL HARUS DIJAGA DENGAN MENGATUR POLA MAKAN YANG SEHAT, BEROLAHRAGA, DAN CUKUP MINUM AIR. HINDARI KEBIASAAN YANG DAPAT MENJADI PENYAKIT GINJAL.

Penulis: Didit Tri Kertapati

Ginjal memiliki banyak fungsi bagi tubuh manusia sehingga perlu dijaga kondisinya agar selalu dalam keadaan sehat. Oleh karena itu, perlu cara agar ginjal dapat terhindar dari berbagai penyakit. “Mencegah seseorang jatuh ke dalam gagal ginjal, artinya jangan sampai terjadi gagal ginjal, jauh lebih baik daripada mengobati orang ketika

gagal ginjal itu sudah terjadi,” kata Ketua Pengurus Besar Perhimpunan Nefrologi Indonesia, dr. Aida Lydia, Ph.D., Sp.P.D.-K.G.H., kepada *Mediakom*, Senin, 20 Februari lalu.

Pelayanan Kesehatan Nasional Inggris (NHS), semacam badan jaminan sosial kesehatan, menyebutkan setidaknya empat hal yang dapat dilakukan untuk mencegah penyakit ginjal. Pertama, orang disarankan untuk berhenti merokok, karena

merokok meningkatkan penyakit kardiovaskular, termasuk serangan jantung dan stroke yang dikaitkan dengan risiko penyakit ginjal kronis. Kedua, melakukan diet sehat dengan menerapkan pola makan yang sehat dan seimbang serta menjaga tekanan darah dan kolesterol.

Adapun contoh diet sehat yang disarankan NHS di antaranya dengan mengonsumsi sayur dan buah setiap hari, makanan yang mengandung





tepung, seperti kentang, roti gandum, nasi, atau pasta. Menu lain adalah susu, kacang-kacangan, ikan, telur, atau daging sebagai sumber protein serta memperhatikan konsumsi kadar lemak jenuh, garam, dan gula yang rendah pada setiap produk yang akan dimakan.

Orang juga disarankan untuk melakukan olahraga secara teratur, yang akan membantu menurunkan tekanan darah dan mengurangi risiko terkena penyakit ginjal. Jenis olahraga yang disarankan antara lain aktivitas aerobik intensitas sedang,

seperti bersepeda atau jalan cepat, yang dianjurkan setiap minggu. Latihan kekuatan selama dua hari atau lebih dalam seminggu akan melatih semua otot utama (kaki, pinggul, punggung, perut, dada, bahu, dan lengan). Hal lain yang perlu menjadi perhatian adalah berhati-hati dengan obat penghilang rasa sakit karena penyakit ginjal dapat disebabkan oleh terlalu banyak mengonsumsi obat anti-inflamasi nonsteroid (NSAID), seperti aspirin dan ibuprofen, atau meminumnya lebih lama dari yang direkomendasikan.

Pusat Pencegahan dan Pengendalian



Jagalah asupan minum. Kadang-kadang kita sibuk bekerja di bawah AC sehingga tidak merasa haus. Kita minum bukan karena haus tetapi karena kebutuhan.”

melakukan tes pemeriksaan ginjal secara teratur.

Hal senada dikatakan oleh Aida. Orang yang memiliki faktor risiko seperti diabetes, hipertensi, atau dalam keluarga mungkin ada yang sakit ginjal disarankan untuk melakukan skrining pemeriksaan fungsi ginjal. Adapun pasien ginjal kronis disarankan untuk berkonsultasi dengan ahli gizi mengenai pola makannya. Menurut CDC, rencana makan yang sehat untuk ginjal mungkin perlu diubah seiring bertambahnya usia atau jika status kesehatan berubah.

Aida menambahkan, makanan dan minuman yang tidak sehat dapat berpotensi secara tidak langsung menjadi penyebab seseorang mengalami sakit ginjal. Sebagai contoh, kata Aida, jika setiap hari orang mengonsumsi makanan jenis *fast food* maka ia berpotensi mengalami kolesterol tinggi yang di kemudian hari dapat menyebabkan hipertensi atau diabetes yang selanjutnya akan mengganggu fungsi ginjal. Minuman yang tidak sehat dan berpotensi membahayakan ginjal adalah yang mengandung pengawet atau zat pewarna tertentu.

Penyakit Amerika Serikat (CDC) menyebutkan sejumlah upaya yang dapat dilakukan orang untuk mencegah penyakit ginjal. Salah satunya dengan memperhatikan tekanan darah yang tidak melebihi yang ditetapkan dokter atau berada di bawah 140/90 mm Hg. Penderita diabetes disarankan agar sebisa mungkin mempertahankan kisaran target gula darah dan menurunkan berat badan jika mengalami kelebihan berat badan. Yang masuk dalam kategori berisiko terkena penyakit ginjal akut direkomendasikan untuk

“Intinya, kalau dia bukan minuman yang sehat, dia berpengawet, menggunakan zat pewarna tekstil. Kalau dia memakai zat pewarna tekstil, itu jelas tidak sehat dan bisa mengganggu ginjal kita,” kata Aida. “Makanan sehat tidak hanya dari sisi porsi, tapi juga dari pemilihan bahan-bahannya.”

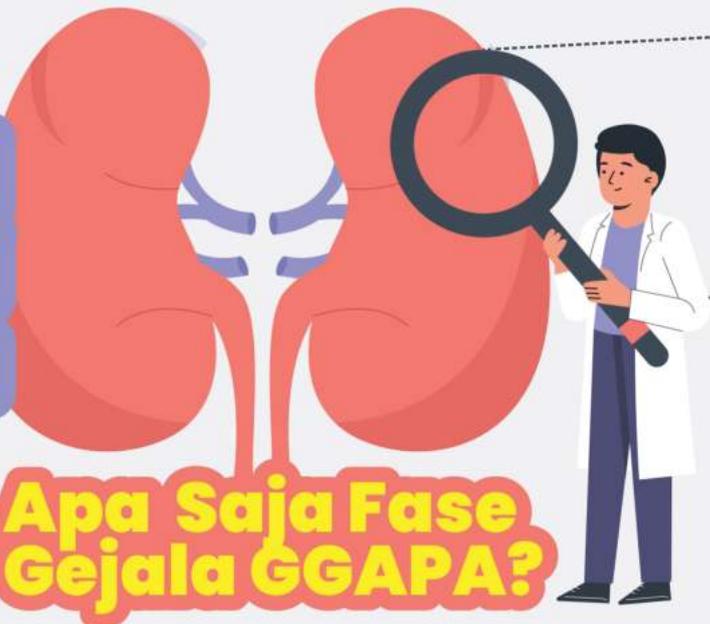
Menurut Aida, orang yang hidup hanya dengan satu ginjal dan kondisi ginjalnya sehat dapat menjalani hidup dengan baik sepanjang menerapkan gaya hidup sehat, seperti tidak merokok dan rutin melakukan aktivitas fisik. Ini karena kondisi orang yang hanya memiliki satu ginjal sama seperti orang yang menjalani transplantasi ginjal. “Satu ginjal tapi sehat itu tidak apa-apa. Yang penting ginjalnya sehat,” ujarnya.

Aida menuturkan, agar dapat terhindar dari penyakit ginjal, orang perlu mengenali dirinya, apakah memiliki faktor risiko atau tidak. Selain itu, ia juga harus memperhatikan asupan cairan setiap hari. Jangan sampai ia mengalami kekurangan cairan. Sebaiknya, kata Aida, dalam sehari orang mengonsumsi air mineral minimal sebanyak delapan gelas atau 1,5 liter.

Orang yang melakukan olahraga disarankan untuk minum air lebih banyak. Begitu juga bagi orang yang memiliki postur tubuh besar. Sementara para pekerja kantoran juga diingatkan untuk senantiasa memenuhi kebutuhan air pada tubuhnya. Jangan sampai abai karena bekerja di ruangan berpengatur udara. “Jagalah asupan minum. Kadang-kadang kita sibuk bekerja di bawah AC sehingga tidak merasa haus. Kita minum bukan karena haus tetapi karena kebutuhan.” **M**



Gagal Ginjal Akut di Indonesia



Ginjal adalah salah satu organ penting dalam tubuh. Berfungsi untuk membuang racun dan air dari dalam darah serta mengatur tekanan darah.

Apa Saja Fase Gejala GGAPA?



Kementerian Kesehatan mendapatkan laporan kasus baru Gangguan Ginjal Akut Progresif Atipikal (GGAPA), setelah tidak adanya kasus baru sejak awal Desember tahun 2022 lalu.



326 kasus GGAPA terkonfirmasi hingga tanggal 5 Februari 2023.



Pasien GGAPA didominasi usia 1-15 tahun.

Bagaimana mencegahnya?

Dari data yang ada gejala yang muncul di awal adalah terkait infeksi saluran cerna yang utama untuk itu Kemkes menghimbau sebagai upaya pencegahan agar orang tua tetap memastikan perilaku hidup bersih dan sehat tetap diterapkan.

- Tetap memastikan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).
- Pastikan selalu mencuci tangan.
- Makan makanan yang bergizi seimbang.
- Tidak jajan sembarangan.
- Pastikan imunisasi anak rutin dan lanjutan dilengkapi.
- Minum air matang.
- Menggunakan obat dengan baik dan benar sesuai dengan resep dokter maupun informasi yang ada.

Gejala Awal



DIARE



MUAL



PILEK



MUNTAH



SERING MENGANTUK



DEMAM 3-5 HARI



BATUK

Dalam 2-6 hari



JUMLAH AIR SENI SEMAKIN SEDIKIT BAHKAN TIDAK BISA BUANG AIR SENI SAMA SEKALI (OLIGURIA)

Gejala menengah hingga berat



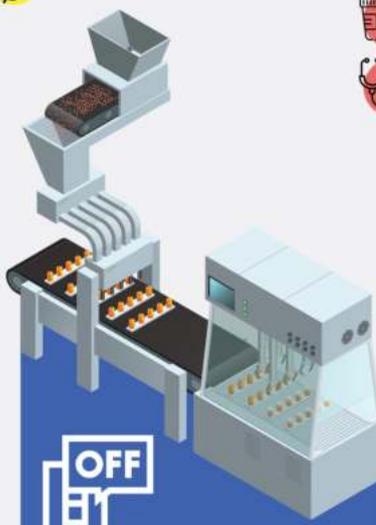
PERUBAHAN WARNA URINE JADI PEKAT ATAU KECOKELATAN



TIDAK BUANG AIR SENI SELAMA 6-8 JAM DI SIANG HARI



PERLU SEGERA DIBAWA KE FASKES TERDEKAT



Kemkes mengambil langkah konservatif dengan menghentikan sementara penjualan obat sirup yang dinyatakan tidak aman oleh Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM).



Industri farmasi telah melakukan voluntary recall (penarikan obat secara sukarela).



Investigasi sampel sisa obat pasien.



Investigasi sampel dari peredaran dan tempat produksi.



Uji sampel di laboratorium Pusat Pengembangan Pengujian Obat dan Makanan Nasional.



Pemeriksaan ke sarana produksi terkait Cara Pembuatan Obat yang Baik (CPOB)



bakteri



intoksifikasi

Kasus gangguan gagal ginjal akut bisa disebabkan oleh banyak hal, mulai dari infeksi, dehidrasi, pendarahan, hingga intoksifikasi atau keracunan. Dari hasil investigasi terhadap gangguan ginjal akut di dalam negeri, didominasi karena intoksifikasi, terdapat kerusakan di ginjal yang disebabkan oleh zat kimia.



DEG

Faktor risiko terbesar dari kejadian gangguan ginjal akut adalah **SENYAWA EG DAN DEG** yang melebihi standar yang diminum anak-anak



Berfungsi sebagai penangkal untuk mengobati keracunan dengan etilen glikol (antibeku) atau metanol.

Mengenal Fomepizole

Antidotum yang didatangkan pemerintah untuk menangani kasus gangguan ginjal akut yang terjadi di Indonesia.

Diberikan melalui injeksi infus ke vena pasien.



Efek samping :
rasa logam di mulut,
mual, pusing dan
sakit kepala,
mengantuk



Memiliki efektivitas hingga **lebih dari 90 persen**. Terbukti 10 dari 11 pasien AKI membaik kondisinya.



Diberikan dengan **5 kali suntikan** kepada pasien-pasien yang sudah **menunjukkan gangguan ginjal karena intoksikasi** (terjadi karena pengurangan frekuensi buang air kecil), dengan dosis suntikan 1,5 gram.



Diberikan **secara gratis** kepada seluruh pasien yang dirawat.



Kemendes juga telah merilis daftar rumah sakit (RS) yang bisa menjadi rujukan bagi orang tua yang memiliki anak dengan gangguan gagal ginjal akut progresif atipikal.

Rumah sakit yang bisa melakukan tata laksana awal anak dengan gangguan ginjal akut harus memiliki sejumlah fasilitas, antara lain yakni ruangan intensif berupa **High Care Unit (HCU)** dan **Pediatric Intensive Care Unit (PICU)**.

- **Banda Aceh** : RSUD Dr. Zainoel Abidin
- **Semarang** : RSUP Dr. Kariadi
- **Medan** : RSUP H. Adam Malik
- **Malang** : RSUD Saiful Anwar
- **Padang** : RSUP Dr. M. Djamil
- **Bali** : RSUP Prof. Ngoerah
- **Palembang** : RSUP Dr. Mohammad Hoesin
- **Makassar** : RSUP Dr. Wahidin Sudirohusodo
- **Jakarta** : RSUP Dr. Cipto Mangunkusumo
- **Manado** : RSUP Prof. Dr. RD Kandou
- **Jakarta** : RSAB Harapan Kita
- **Yogyakarta** : RSUP Dr. Sardjito
- **Bandung** : RSUP Hasan Sadikin
- **Surabaya** : RSUD Dr. Soetomo

MULAI 1 MARET 2023

Aplikasi **PeduliLindungi** berubah menjadi
SATUSEHAT Mobile



Profil anggota,
sertifikat dan tiket
vaksin COVID-19
tersinkronisasi
secara otomatis



Beberapa fitur baru:
Diari kesehatan, imunisasi
anak, resume medis
elektronik dan hasil
tes laboratorium



Tahap awal bagi
pengguna iOS,
dan menyusul
segera untuk
Android





SYARIFAH LIZA MUNIRA, SE, MPP, PHD
KEPALA BADAN KEBIJAKAN PEMBANGUNAN KESEHATAN

MENGAWAL TRANSFORMASI KESEHATAN MELALUI REKOMENDASI KEBIJAKAN

SEBAGAI EKONOM YANG MENEKUNI BIDANG KEBIJAKAN EKONOMI KESEHATAN, SYARIFAH LIZA MUNIRA TERTANTANG UNTUK MENGABDI KEPADA NEGARA.

Penulis: Didit Tri Kertapati

Kamis, 8 Desember 2022, menjadi salah satu hari bersejarah dalam perjalanan karier Syarifah Liza Munira, PhD. Hari itu, Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin melantiknya menjadi Kepala Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kementerian Kesehatan (Kepala BKPK Kemenkes). Sebagai seorang ekonom yang menekuni bidang kebijakan ekonomi kesehatan, perempuan yang akrab disapa Liza itu tertantang untuk mengabdikan kepada negara.

Mendalami *global health policy* ketika bekerja di Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan organisasi internasional lainnya seperti World Bank dan Global Fund, Liza menilai bergabung dengan Kemenkes adalah kesempatan besar untuk mengembangkan ilmunya. Setelah

mengikuti seleksi terbuka calon pejabat Eselon I bagi para calon yang bukan dari Aparatur Sipil Negara (ASN). Akhirnya, perempuan yang mendapat gelar Doktor Ekonomi Kesehatan dari The Australian National University ini terpilih sebagai Kepala BKPK Kemenkes.

“Saya merasa ini adalah saat yang tepat dalam arti saya merasa sudah punya pengalaman yang cukup sebagai ekonom kesehatan dan berkesempatan memberikan dampak besar karena Indonesia saat ini sedang melakukan transformasi kesehatan,” kata Liza kepada *Mediakom* pada Rabu, 15 Februari 2023.

Liza mengatakan setiap kementerian dulu memiliki Badan Penelitian dan Pengembangan (Balitbang) tersendiri, tetapi kemudian dialihkan ke Badan Riset dan Inovasi Nasional (BRIN) seiring berdirinya lembaga itu. BKPK adalah unit

baru tetapi diuntungkan karena memiliki banyak personel yang sebelumnya merupakan para pegawai Balitbang Kemenkes.

Menurut dia, BKPK pada dasarnya adalah *think tank* Kemenkes yang berfungsi menggodok dan merekomendasikan kebijakan sektor kesehatan. Memang masih terdapat sejumlah survei yang menjadi tugas Kemenkes, seperti Survei Kesehatan Indonesia (SKI) yang akan memadukan Risesdas dengan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) dan beberapa determinan lain sehingga hasilnya menjadi satu. BKPK juga akan melakukan survei serologi.

“Memang ada beberapa survei yang harus dijalankan, tetapi utamanya adalah BKPK ini hasilnya adalah rekomendasi-rekomendasi,” ucapnya. “Pada dasarnya rekomendasi kebijakan

yang kami kerjakan itu harus berbasis bukti.”

BKPK juga diminta menyinergikan dan menyelaraskan kebijakan kesehatan yang telah ada dan sedang berproses sehingga dapat mendukung unit utama di Kemenkes guna mewujudkan enam pilar program transformasi kesehatan. Liza juga akan bersinergi dengan berbagai unit utama Kemenkes sehingga, jika ada persoalan, BKPK dapat memberikan rekomendasi yang tepat.

“Saya selalu menganalogikan, BKPK ini secara umum seperti peredaran darah, jadi kami tugasnya seperti *men-supprot* organ-organ utama tapi kami harus pastikan peredaran tersebut mendukung dan tepat guna,” ujar Perempuan kelahiran Jakarta, 9 September 1978 itu.

Menimba Ilmu dan Pengalaman di 5 Negara

Liza menceritakan lebih dari separuh usianya dihabiskan di luar negeri. Ia tinggal di negeri orang saat masih kecil. Saat itu, dia tinggal di Amerika Serikat mengikuti orang tuanya yang bekerja di sana. Ketika kelas III sekolah dasar, keluarganya kembali ke Indonesia. Ia tinggal di Tanah Air sampai kuliah. Ia



BKPK PADA DASARNYA ADALAH THINK TANK KEMENKES YANG BERFUNGSI MENGGODOK DAN MEREKOMENDASIKAN KEBIJAKAN SEKTOR KESEHATAN.

mengenyam pendidikan di sekolah negeri hingga perguruan tinggi.

Lulus sebagai sarjana ekonomi dari Universitas Indonesia pada 2001, ia memulai petualangan ke Swiss untuk bekerja di kantor pusat WHO dan ikut merumuskan *vaccine financing programme* untuk negara berpendapatan menengah yang bervariasi tingkat pendapatannya tetapi tidak memenuhi syarat untuk mendapat bantuan dana vaksin (kemudian menjadi GAVI). Liza mengakui belajar banyak di negeri penghasil jam tersebut.

“Saya ingin sampaikan bahwa *culture shock* tentu ada, karena ada hal yang berbeda dari sisi sistemnya, aturan, kebiasaan, tetapi yang sangat menarik ketika kita *connecting person to person* begitu banyak persamaan karena *actually we are not different*,” tuturnya.

Liza juga menyampaikan pengalaman berkesan ketika tinggal di Swiss. Ia menderita sakit vertigo dan dalam kondisi tidak mungkin menyetrir

mobil untuk berobat ke dokter. Akhirnya, setelah sakitnya mereda, ia memutuskan ke dokter dengan menumpang bus.

Saat itu ia teringat pembicaraan dengan orang Kemenkes yang menangani kematian ibu di daerah terpencil. Apabila ibu hamil dirujuk ke fasilitas kesehatan di luar daerahnya, hasilnya tidak akan efektif dan sulit berharap layanan kesehatan yang mendesak bisa tersampaikan jika kondisi lainnya seperti pendampingnya dan biayanya tidak diperhatikan.

“Kalau si pendamping tidak bisa pergi baik karena biaya ataupun hambatan lainnya, karena pekerjaannya, maka ibu itu tidak akan pergi. Kebijakan kesehatan terkait hal tersebut sekarang tentunya sudah lebih baik,” kata dia.

Liza menyebut tantangan pembangunan kesehatan di Indonesia saat ini semakin besar dan kompleks. Terlebih pandemi COVID-19 membuat masyarakat sadar tentang berbagai isu kesehatan. Ia berharap, dengan berbagai pengalaman di bidang ekonomi kesehatan yang diperolehnya dari kancah nasional maupun internasional serta sektor publik dan swasta dan berbagai sudut pandang dari berbagai negara, dapat mewujudkan kesehatan sesuai dengan kebutuhan masyarakat secara menyeluruh.

“Ini masih banyak peluang seperti yang dicanangkan dalam enam pilar transformasi kesehatan dan saya sangat bersemangat untuk bisa membantu mewujudkan itu dengan *background* saya di ekonomi kesehatan, *background* saya di berbagai negara,” ucapnya.

Pengalaman Melahirkan di Jepang

Selain Amerika dan Swiss, Liza



pernah bekerja dan menimba ilmu di Singapura, Jepang, dan Australia. Bahkan ada momen menarik ketika ia tinggal di Negeri Sakura untuk menemani suaminya sekolah Ph.D., karena di sanalah anak pertamanya lahir.

“Saya waktu di Jepang melahirkan anak pertama dengan jalur publik dan sekamar kami berempat dengan orang dari negara lain. Itu lucu, waktu lahir bayi di kamarnya kan berempat. Bayi saya nangis tetapi kemudian bayi yang lainnya juga nangis. Nah itu kami bingung bayi siapa yang menangis karena suara tangisan bayi kan sama,” ujarnya diikuti derai tawa.

Berstatus sebagai keluarga mahasiswa dengan beasiswa, Liza yang sedang mengandung mendapatkan 14 *voucher* dari pemerintah Jepang. Sehingga Liza yang tinggal di pinggiran Tokyo dapat memanfaatkan *voucher* tersebut untuk memeriksakan kondisi kehamilannya di pusat kota Tokyo yang selain pro-ASI dan mempunyai program Kangaroo Care juga mempunyai tenaga kesehatan yang melayani dengan menggunakan bahasa Inggris.

Layanan lain yang disediakan pemerintah Jepang adalah *hotline* penerjemah bagi orang asing yang hendak mengakses fasilitas kesehatan. Liza mengalami kejadian menarik ketika mengikuti kelas prenatal di dekat tempat tinggalnya. Saat itu belum ada kelas prenatal dengan bahasa Inggris. Setelah mengetahui adanya kebutuhan tersebut, otoritas setempat membuat kelas dengan pemateri menggunakan bahasa Inggris.

Ketika melahirkan buah hatinya yang pertama di Jepang, Liza mengakui sistem kesehatan di Jepang berjalan dengan baik, di antaranya Jepang sangat memperhatikan program ASI untuk bayi. Para perawat,

kata dia, sangat mengayomi para orang tua baru sehingga mereka merasa termotivasi untuk memberikan ASI kepada bayinya. Selain itu, lanjut Liza, juga ditekankan orang tua agar menguasai teknik memandikan bayi.

“Kita diajarkan ada *step-step*-nya sehingga ada *ownership*. Ketika ibu saya datang, beliau bilang, ‘Kamu udah ngerti banget ya, saya enggak ikutan deh.’ Dari situ kami juga tentu jauh lebih *pede* dengan memberikan ASI dan sebagainya serta informasi terkini untuk kesehatan bayi,” ujarnya.

Durasi waktu di rumah sakit setelah melahirkan adalah enam hari jika melahirkan normal dan tujuh hari jika melahirkan secara cesar. “Jadi, ketika si ibu

dikasih pulang, mereka ingin pastikan si ibunya bisa, bapak dan ibunya bisa, di hari terakhir kami yang disuruh mandikan bayi,” tutur Liza. **M**



BIODATA



Nama:

Syarifah Liza Munira, SE, MPP, PhD

Tempat/Tgl Lahir:

Jakarta, 9 September 1978

Jabatan:

Kepala Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan

Pendidikan:

2012-2017: The Australian National University (PhD, Health Economic)
 2013-2013: London School of Hygiene and Tropical Medicine, U. of London (Summer Course, Epidemiological evaluation of vaccines: efficacy, safety and policy)
 2004-2006: National University of Singapore (MPP, Public Policy)
 1996-2001: universitas Indonesia (Sarjana Ekonomi, Ekonomi Moneter)

Riwayat Pekerjaan:

Desember 2022-sekarang: Kepala

Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan

Juni 2009-sekarang: Dosen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Indonesia

Maret 2020-Desember 2022: Research Fellow, Health Economics The Australian University

Januari 2009-Februari 2010: Director, Government Affairs GlaxosmithKline Pharmaceuticals

Mei 2006-September 2008: Programme Officer for Innovative Financing, The Global Fund to Fight AIDS, Tuberculosis and Malaria

Oktober 2003-Mei 2004: Research Analyst, The World Bank Indonesia

November 2002-Oktober 2003: National Programme Officer, Policy and Health Systems, WHO

Januari 2002-Oktober 2002:

Economics Analyst WHO
 August 2001-Januari 2002: Research Assistance Centre for Strategic and International Studies (CSIS)

PeduliLindungi Resmi Menjadi SATUSEHAT Mobile

Penulis: Didit Tri Kertapati

KEMENTERIAN Kesehatan secara resmi mengumumkan perubahan aplikasi PeduliLindungi menjadi SATUSEHAT Mobile mulai 1 Maret 2023. Aplikasi baru yang merupakan bagian dari transformasi kesehatan ini selain masih menyediakan layanan yang sebelumnya telah ada di PeduliLindungi juga menghadirkan beberapa fitur baru. Salah satunya “diari kesehatan” yang dapat mencatat pengukuran tubuh (tinggi dan berat badan), tekanan darah, gula darah, dan detak jantung yang kemudian akan muncul berbagai informasi seperti kurva kesehatan, analisis, serta rekomendasi untuk tindakan lebih lanjut.

“Dengan adanya fitur diary kesehatan tersebut, SATUSEHAT Mobile dapat membantu dan memberikan informasi hingga memantau kesehatan sesuai dengan kondisi tubuh pengguna, dan hal tersebut dapat diakses di mana saja dan kapan saja,” ujar Staf Ahli Teknologi Kesehatan sekaligus Chief Digital Transformation Office (DTO) Kemenkes, Setiaji, sebagaimana dikutip dari rilis Kemenkes pada 28 Februari 2023.

Cara agar SATUSEHAT Mobile dapat diaplikasikan pada ponsel cukup mudah. Bagi yang telah mengunggah aplikasi PeduliLindungi di telpon pintarnya maka hanya



perlu memperbarui aplikasi melalui App Store atau Play Store, baik secara otomatis maupun manual. Setelah memberikan persetujuan syarat dan ketentuan di SATUSEHAT Mobile, selanjutnya pengguna dapat masuk ke aplikasi dengan menuliskan nomor ponsel atau *e-mail* yang telah terdaftar.

“Profil anggota, sertifikat, dan tiket vaksin COVID-19 juga akan tersinkronisasi secara otomatis. Jadi, setelah memberikan persetujuan, pengguna SATUSEHAT Mobile tidak perlu repot membuat akun baru untuk mulai menggunakan SATUSEHAT Mobile,” ujar Setiaji.

SATUSEHAT Mobile secara bertahap akan menambahkan beragam fitur penunjang kesehatan lainnya yang datanya bersumber dan terintegrasi dengan rekam medis elektronik (RME) melalui SATUSEHAT Platform.

“Dari urusan imunisasi anak, antre ke rumah sakit, hasil pemeriksaan, hingga data pembelian obat nanti akan dapat diakses dan

terintegrasi melalui SATUSEHAT Mobile,” kata Setiaji.

SATUSEHAT Platform telah diluncurkan dan dapat dimanfaatkan oleh seluruh pihak untuk melakukan registrasi serta uji coba integrasi SATUSEHAT Platform melalui laman satusihat.kemkes.go.id/platform.

“Kami berharap portal ini dapat menjadi panduan bagi swasta maupun pengembang IT Dinas Kesehatan di kabupaten dan kota dalam menerapkan standar yang sama untuk dapat melakukan interoperabilitas data dengan SATUSEHAT Platform,” tutur Setiaji.

Dalam portal itu juga disediakan berbagai *playbook* bagi fasilitas pelayanan kesehatan dalam menyesuaikan standar interoperabilitas dan integrasi data, mulai dari modul interoperabilitas, master data pasien, master data tenaga kesehatan, serta *browser* terminologi serta Kamus Farmasi dan Alat Kesehatan (KFA). **M**

Kemenkes Kenalkan Metode Baru Deteksi Dini Kanker Leher Rahim

Penulis: Didit Tri Kertapati



PENYAKIT kanker masih menjadi persoalan di masyarakat karena menjadi salah satu penyebab kematian tertinggi di dunia. Pada 2020, dilaporkan terjadi 10 juta kematian akibat kanker, 70 persen di antaranya terjadi di negara berkembang.

Di Indonesia, kanker leher rahim dan kanker payudara merupakan dua jenis kanker yang paling banyak diderita masyarakat. Tercatat ada 65.858 penduduk yang terkena kanker payudara dan 36.633 perempuan menderita kanker leher rahim. Menurut Kementerian Kesehatan (Kemenkes), pasien kanker bisa terhindar dari risiko kematian salah satunya jika melakukan deteksi dini. Untuk itu Kemenkes memperkenalkan metode baru untuk mendeteksi kanker leher rahim.

“Mulai 2023, Kementerian Kesehatan juga akan menggunakan metode HPV DNA, memanfaatkan PCR tes yang sudah dimiliki. Langkah ini merupakan upaya untuk deteksi stadium kanker lebih cepat,” demikian

rilis Kemenkes seperti dikutip pada 2 Februari 2023.

Pelaksanaan deteksi kanker leher rahim dengan metode baru ini dimulai pada Februari 2023. “Langkah ini menemukan lebih dini lagi stadium kankernya dibandingkan IVA (Inspeksi Visual Asam Asetat), mulai bulan ini *piloting* di DKI Jakarta, mulai diterapkan teknologi terbarunya,” ujar Direktur Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kemenkes, dr. Maxi Rein Rondonuwu, MARS.

Pelaksanaan program deteksi dengan DNA HPV dilakukan di lima wilayah Provinsi DKI Jakarta yakni Jakarta Pusat, Jakarta Selatan, Jakarta Barat, Jakarta Timur, dan Jakarta Utara. DKI Jakarta dipilih dengan pertimbangan ketersediaan sarana dan prasarana yang mendukung, pemerataan sumber daya manusia, cakupan pemeriksaan IVA relatif lebih baik, dan dukungan pemerintah daerah. Nantinya akan disiapkan sebanyak 8.000 tes dengan metode baru.

Meski demikian metode pengujian dengan menggunakan IVA untuk deteksi dini tetap diterapkan. Deteksi dengan tes IVA dapat dilakukan khususnya oleh perempuan berusia 30-50 tahun yang sudah pernah melakukan hubungan seksual. Interval pemeriksaan disarankan agar dilakukan setiap 3 tahun sekali untuk melihat ada atau tidak tanda kanker pada leher rahim.

Sementara untuk deteksi kanker payudara dapat dilakukan dengan pemeriksaan dengan metode Sadanis (pemeriksaan payudara secara klinis) dan Sadari (pemeriksaan payudara sendiri) setiap bulannya dengan cara USG yang dilakukan oleh tenaga kesehatan dan juga disarankan melakukan pemeriksaan setiap 3 tahun sekali. Penemuan kanker payudara secara dini membuat penanganan bisa dilakukan lebih cepat dan tepat.

“Harapannya, penanganan yang cepat dan tepat dapat meningkatkan angka kesembuhan yang tinggi dan mortalitas yang rendah,” ujar Maxi. **M**

Misi Kemanusiaan untuk Turki

Penulis: Nani Indriana



PEMERINTAH Indonesia mengirimkan Emergency Medical Team (EMT) untuk membantu penanganan pascagempa yang terjadi di Turki dan Suriah pekan sebelumnya.

Sebanyak 119 orang diberangkatkan, terdiri dari 105 orang EMT yang berasal dari Kementerian Kesehatan 66 orang, TNI 17 orang, Polri 17 orang, dan BNPB 4 orang. Sementara sisanya merupakan tim pendukung dari Kementerian Luar Negeri, BNPB, TNI, dan Polri.

"Hari ini kita sudah memberangkatkan EMT ke Turki untuk membantu masyarakat Turki. Total ada 119 orang yang berangkat. Ini kolaborasi yang sangat luar biasa, ada BNPB, Kemenkes, TNI, Polri, IDI, dan para relawan," kata Sekretaris Jenderal Kementerian Kesehatan, Kunta Wibawa Dasa Nugraha, saat melepas tim EMT pada Senin, 13 Februari 2023, di Lanud Halim Perdana Kusuma, Jakarta.

Tenaga medis yang dikirim terdiri

dari 3 jenis yakni dokter spesialis, tenaga kesehatan, dan tenaga pendukung kesehatan. Dokter spesialis terdiri dari spesialis bedah, spesialis ortopedi, spesialis anesthesiologi, ahli pediatri, spesialis emergensi, spesialis kandungan, dan psikiater. Sementara untuk tenaga kesehatan mulai dari dokter umum, perawat kamar bedah, perawat IGD, perawat ICU, psikolog, farmasi, bidan, epidemiolog, ahli gizi, dan kesehatan lingkungan.

Tim Medis akan ditempatkan di Distrik Hassa, Provinsi Hatay, Turki dan mengutamakan penyediaan layanan kesehatan yang cepat dan tepat kepada korban terdampak gempa.

Pemerintah Indonesia akan mendirikan rumah sakit lapangan dengan layanan EMT tipe 2. Dinamai layanan EMT tipe 2 karena peralatan dan layanan kesehatan yang disediakan tergolong lengkap serta dapat melakukan tindakan operasi khusus di lapangan.

Rumah sakit lapangan EMT tipe

2 memiliki kapasitas cukup besar. Di antaranya, mampu melayani 100-150 pasien rawat jalan per hari, 10 pasien rawat inap per hari, 10 pasien bedah minor per hari, 1-2 pasien bedah mayor per hari, dan *mobile* mampu melayani 50 pasien per hari.

Pemerintah juga akan mengirimkan 15,4 ton logistik kesehatan yang terdiri dari logistik nonmedis, perangkat medis, obat-obatan, dan Bantuan Medis Habis Pakai (BMHP). Bantuan tersebut berasal dari Kementerian Kesehatan berupa obat-obatan sebanyak 2,5 ton dan logistik EMT sebanyak 12,9 ton.

Sebelumnya pada tahap pertama, pemerintah Indonesia telah mengirimkan tim pendahulu yakni Tim Middle Urban Search and Rescue (MUSAR) pada Sabtu, 11 Februari 2023, menggunakan pesawat Hercules C-130 dan Boeing-737. Total personel yang diberangkatkan sebanyak 62 orang terdiri dari 47 orang dari Basarnas dan 15 orang dari BNPB. **M**

Rakerkesnas 2023: Forum Peningkatan Akses Layanan Kesehatan

Penulis: Dede Lukman

KEMENTERIAN Kesehatan kembali menggelar Rapat Kerja Kesehatan Nasional (Rakerkesnas) setelah 3 tahun berhenti karena pandemi. Rakerkesnas kali ini difokuskan pada transformasi kesehatan untuk meningkatkan akses dan kualitas layanan kesehatan bagi masyarakat.

Rakerkesnas 2023 bertujuan mengintegrasikan pelaksanaan pembangunan kesehatan dalam transformasi kesehatan untuk meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia. Terdapat 6 pilar pada transformasi kesehatan yang harus dilakukan.

Pilar pertama, transformasi layanan primer yang berfokus pada penyediaan layanan kesehatan primer yang terstandarisasi dan terintegrasi. Pilar ini memberdayakan bagaimana masyarakat dekat dengan akses layanan kesehatan.

Pilar kedua, transformasi layanan rujukan yang berfokus pada penyediaan layanan kesehatan di rumah sakit yang mudah diakses oleh masyarakat. Ada sejumlah penyakit utama yang menjadi prioritas pelayanan di rumah sakit, antara lain penyakit jantung dan pembuluh darah, kanker, stroke, dan ginjal. Penyakit-penyakit tersebut yang menyebabkan angka kematian dan pembiayaan kesehatan tinggi.

Pilar ketiga, transformasi ketahanan sistem kesehatan berfokus pada kemandirian obat dalam negeri dan penyediaan tenaga

cadangan kesehatan.

Pilar keempat, transformasi pembiayaan kesehatan. Kemudian pilar kelima, transformasi SDM kesehatan yang berfokus pada penyediaan SDM kesehatan yang berkualitas dan merata.

Pilar keenam, transformasi teknologi kesehatan berfokus pada penyediaan layanan kesehatan yang presisi.

Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin mengatakan filosofi dasar pelaksanaan transformasi adalah untuk meningkatkan kualitas dan akses layanan kesehatan bagi masyarakat

serta menghadirkan negara dalam upaya peningkatan akses layanan kesehatan.

“Akses dan kualitas pelayanan kesehatan tersebut harus didapatkan oleh masyarakat secara merata,” ujar Menkes pada Rakerkesnas di Jakarta Convention Center, Kamis, 23 Februari 2023.

Transformasi kesehatan juga didasarkan pada kehadiran negara untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat.

“Itu ada di undang-undang bahwa negara harus hadir, artinya bukan hanya Kementerian Kesehatan, tetapi kementerian/lembaga lain, DPR, termasuk kepala dinas kesehatan ikut berkontribusi dalam meningkatkan akses dan kualitas layanan kesehatan,” ucap Menkes.

Menkes menuturkan pemerintah harus berhasil memenuhi kebutuhan dokter di puskesmas. “Kalau sudah 77 tahun Indonesia merdeka kita tidak pernah bisa memenuhi kebutuhan dokter, itu ada masalah dengan tata kelola pemerintahannya untuk suplai dan distribusi dokter,” ujar Menkes.

Ia melanjutkan kondisi itu harus diperbaiki melalui 2 filosofi dasar dan 6 pilar yang masing-masing ada programnya.

“Yang penting di layanan primer, kita mau merevitalisasi posyandu dan puskesmas supaya jangan jadi kuratif melainkan promotif dan preventif, dan itu harus sampai ke level paling bawah di masyarakat,” ujar Menkes. **M**



Muncul Varian Orthrus, Masyarakat Diminta Segera Divaksin Booster

Penulis: Nani Indriana

KEMENTERIAN Kesehatan mencatat adanya konfirmasi varian Omicron subvarian CH.1.1 atau varian Orthrus di Indonesia. Kasus pertama dilaporkan pada 11 Oktober 2022 dan hingga 22 Februari 2023 tercatat sebanyak 53 varian Orthrus.

Orthrus dilaporkan pertama kali di India pada Juli 2022. Hingga 18 Januari 2023, sudah dilaporkan lebih dari 12 ribu kasus di 66 negara, dengan kasus terbanyak di Inggris, Denmark, Singapura, dan Selandia Baru.

Orthrus saat ini masuk dalam kategori varian di bawah pemantauan (VuM) Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) sebagai salah satu garis keturunan dari varian BA 2.75. Artinya, varian ini dicurigai memiliki karakteristik virus yang cenderung lebih cepat menular.

“Saat ini Kementerian Kesehatan juga terus memantau varian Orthrus ini, baik di tingkat nasional maupun daerah, meskipun sampai saat ini belum menyebabkan kenaikan kasus. Kendati demikian kami akan terus memantau,” kata Juru Bicara Kementerian Kesehatan dr. Mohammad Syahril pada konferensi pers di Jakarta, 20 Februari 2023.

Kedua varian virus memiliki karakteristik lebih cepat menular dibandingkan dengan subvarian sebelumnya. Selain itu belum cukup bukti yang menunjukkan tingkat



kesakitan dan kematian akibat Orthrus lebih parah dari subvarian sebelumnya.

Kemendes juga melaporkan adanya penambahan kasus baru COVID-19 varian Kraken menjadi 6 orang sejak pertama kali dilaporkan pada Desember 2022. Menurut Syahril, empat pasien tidak bergejala dan dua pasien dengan gejala ringan.

Kasus pertama adalah dari PPLN negara Polandia dan kedua setelah pulang umrah. Kasus ketiga perempuan berusia 46 tahun, sudah melakukan vaksinasi *booster*. Pasien saat ini sudah dinyatakan sembuh.

Kasus keempat pasien perempuan 22 tahun yang sudah melakukan vaksinasi *booster* lebih dari 6 bulan. Gejalanya ringan tanpa komorbid, saat ini sudah selesai melaksanakan isolasi mandiri dan dinyatakan sembuh. Kasus kelima pasien laki-laki 47 tahun dan yang keenam perempuan 37 tahun. Keduanya sedang proses penyelidikan epidemiologi.

Meskipun kasus COVID-19 varian Kraken dan Orthrus ditemukan di Indonesia, perkembangan COVID-19 di Tanah Air masih terkendali.

Namun masyarakat diimbau segera melengkapi diri dengan vaksinasi lengkap hingga *booster*, termasuk *booster* kedua untuk meningkatkan titer antibodi dan memperpanjang masa perlindungan. Dengan vaksinasi, tingkat kesakitan dan kematian akibat COVID-19 bisa ditekan.

“Kami tetap mengimbau kepada seluruh masyarakat untuk berhati-hati dan waspada karena COVID-19 dengan varian baru masih tetap ada dan salah satu pencegahan kita yaitu melalui protokol kesehatan, vaksinasi lengkap, dan *booster*,” ucap Syahril.

Pada 24 Januari 2023, Kemendes mengeluarkan kebijakan pemberian *booster* kedua bagi masyarakat umum usia 18 tahun ke atas. Vaksin *booster* tersebut gratis bagi seluruh masyarakat Indonesia. **M**

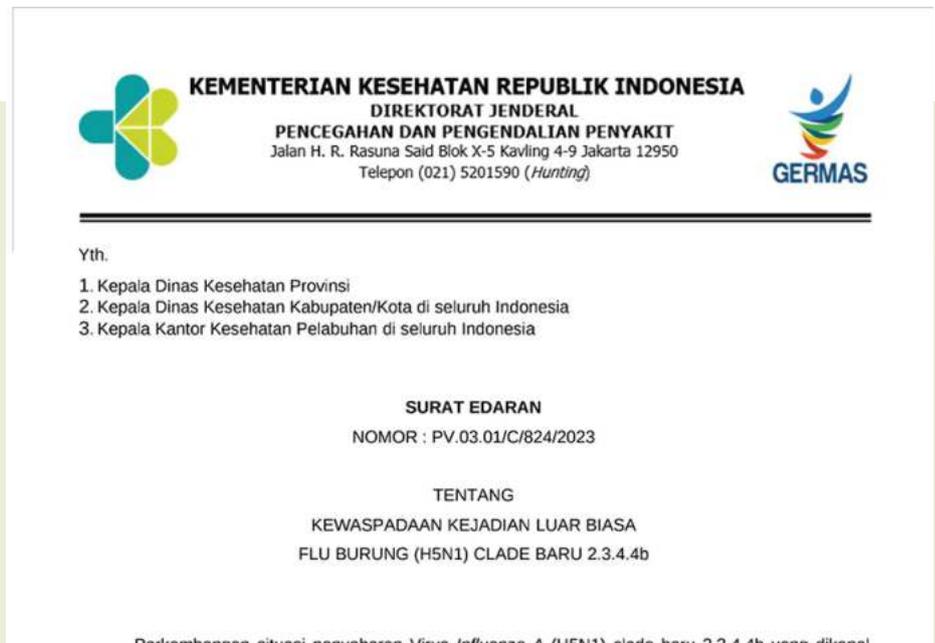
Kemenkes: Waspada KLB Flu Burung

Penulis: Didit Tri Kertapati

KEMENTERIAN Kesehatan (Kemenkes) pada 24 Februari 2023 menerbitkan surat edaran tentang Kewaspadaan Kejadian Luar Biasa (KLB) Flu Burung (H5N1) Clade Baru 2.3.4.4b. Kemenkes mengeluarkan surat edaran bernomor PV.03.01/C/824/2023 itu salah satunya untuk menindaklanjuti laporan yang disampaikan Organisasi Pangan dan Pertanian Dunia (FAO) bahwa saat ini di Amerika, Eropa, dan Asia, terutama China dan Jepang, sedang mewabah Highly Pathogenic Avian Influenza (HPAI) subtipe H5N1 *clade* baru 2.3.4.4b.

“Berdasarkan hasil Risk Assessment Virus Influenza A (H5N1) *clade* baru 2.3.4.4b yang dilakukan oleh WHO, saat ini risiko infeksi pada manusia masih rendah dan tidak ada laporan penularan dari manusia ke manusia secara berkelanjutan,” demikian isi surat edaran yang ditandatangani Direktur Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kemenkes, Dr. dr. Maxi Rein Rondonuwu, DHSM., MARS.

Kewaspadaan perlu dilakukan karena menurut informasi terjadi peningkatan perpindahan virus H5N1 *clade* baru 2.3.4.4b dari burung liar ke spesies mamalia di berbagai negara Eropa dan Amerika Utara. Badan Keamanan Kesehatan Inggris (UKHSA) juga mengingatkan perihal akuisisi mutasi yang cepat dan konsisten pada mamalia dapat menjadi petunjuk bahwa virus ini memiliki kecenderungan menjadi infeksi zoonosis, yang berarti berpotensi



menyebarkan ke manusia.

“Berdasarkan situasi tersebut, kami harapkan saudara dan seluruh jajaran untuk melakukan kewaspadaan terhadap kemungkinan KLB Avian Influenza (Flu Burung) pada manusia,” demikian instruksi dalam surat edaran yang ditujukan kepada kepala dinas kesehatan provinsi, kepala dinas kesehatan kabupaten/kota, dan kepala kantor kesehatan pelabuhan seluruh Indonesia.

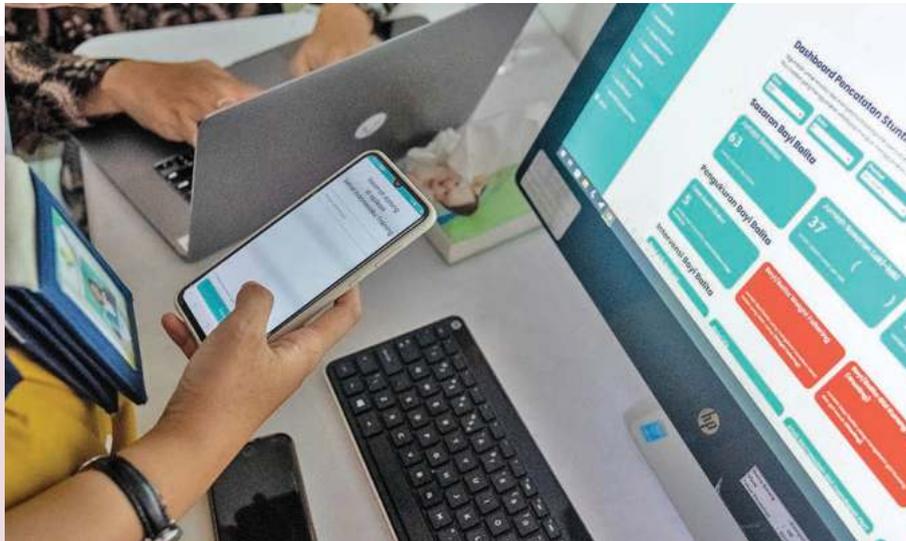
Ada delapan instruksi kewaspadaan yang disampaikan oleh Kemenkes melalui surat edaran tersebut agar ditindaklanjuti oleh kesehatan provinsi, kepala dinas kesehatan kabupaten/kota, dan kepala kantor kesehatan pelabuhan seluruh Indonesia. Beberapa hal yang perlu dilakukan diantaranya sebagai berikut:

1. Menyiapkan fasilitas kesehatan untuk penatalaksanaan kasus suspek flu burung sesuai dengan pedoman yang telah ditetapkan.

2. Meningkatkan kapasitas Labkesmas untuk pemeriksaan sampel dari kasus dengan gejala suspek flu burung.
3. Mengintegrasikan kegiatan surveilans dan Tim Gerak Cepat (TGC) terutama dalam mendeteksi sinyal epidemiologi di lapangan.
4. Setiap ditemukannya adanya kasus suspek flu burung maka:
 - a. Puskesmas segera melapor dalam waktu kurang dari 24 jam kepada dinas kesehatan kota/kabupaten melalui sistem Surveilans Berbasis Kejadian dan Sistem Kewaspadaan Dini dan Respons.
 - b. Dinas kesehatan provinsi dan kabupaten/kota segera melapor dalam waktu kurang dari 24 jam kepada Public Health Emergency Operation Center (PHEOC) Direktorat Jenderal P2P.
 - c. Berkoordinasi dengan instansi yang membidangi fungsi kesehatan hewan setempat. **M**

Pencatatan Data Kesehatan Balita Lebih Mudah Lewat Chatbot

Penulis: Nani Indriana



KEMENTERIAN Kesehatan memanfaatkan *chatbot* WhatsApp untuk melakukan pencatatan data pengukuran dan penimbangan balita di posyandu. Hal ini dilakukan untuk mempermudah kader posyandu mengidentifikasi anak-anak yang memiliki potensi *stunting*.

“Kami ingin kalau ada anak berpotensi *stunting* langsung diberi intervensi berupa makanan berprotein hewani setiap hari,” ujar Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin saat meninjau pemanfaatan *chatbot* WhatsApp di Posyandu Balita Cempaka III, Jakarta, 22 Februari 2023.

Salah seorang kader posyandu, Ellyssa Agustina, mengatakan pelayanan di posyandu dilakukan melalui tahap pendaftaran, setelah itu anak ditimbang berat badannya dan diukur tinggi badan, kemudian dicatat.

“Pencatatan dilakukan dengan dua metode. Pertama, pencatatan

manual untuk kader, kemudian satu lagi pencatatan melalui *link*. Kader posyandu juga melakukan penyuluhan tentang gizi, tentang tumbuh kembang anak,” ucapnya.

Pemanfaatan platform yang familiar seperti WhatsApp dapat menjadi alternatif bagi para kader di posyandu dalam mencatat data tumbuh kembang balita pada *level* individu (*by name, by address*) dengan cara yang lebih mudah dan tervalidasi oleh sistem. Terutama pada kegiatan pelayanan kesehatan yang berkaitan dengan pencegahan *stunting* seperti penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, pemberian suplemen vitamin A, serta pemberian makanan tambahan.

Setelah pencatatan melalui *chatbot* WhatsApp selesai dilakukan, secara otomatis akan muncul grafik tumbuh kembang beserta status gizi balita dan rekomendasi untuk upaya tindak lanjut yang dapat disampaikan oleh kader posyandu kepada orang tua balita.

Data tersebut kemudian akan langsung terhubung dan tersimpan pada dasbor ASIK di puskesmas yang terintegrasi dengan platform SATUSEHAT. Nantinya, para orang tua juga bisa mengetahui informasi tersebut di SATUSEHAT Mobile yang dapat diakses melalui ponsel.

Sebagai langkah awal, *chatbot* WhatsApp diperkenalkan dan diterapkan perdana di DKI Jakarta melalui penyelenggaraan *training of trainer* bagi tenaga puskesmas di Kantor Dinas Kesehatan DKI Jakarta pada Senin, 20 Februari 2023.

Terdapat 100 peserta lebih yang mengikuti pelatihan kali ini yang merupakan perwakilan tenaga puskesmas dari 44 kecamatan di DKI Jakarta. Pencatatan data tumbuh kembang balita melalui *chatbot* WhatsApp akan diperluas untuk posyandu di 50 kabupaten/kota lain secara bertahap yang dimulai pada Maret 2023. **M**



AKU TAHU



Punya pertanyaan tentang aplikasi SATUSEHAT Mobile



WhatsApp

0811 10 500 567



Laman situs

faq.kemkes.go.id



E-mail

helpdesk@kemkes.go.id

RAPAT KERJA NASIONAL KESEHATAN 2023



01



KEMENTERIAN Kesehatan (Kemenkes) menyelenggarakan rapat kerja nasional (Rakerkesnas) 2023 secara tatap muka setelah dua tahun terhenti karena pandemi COVID-19. Kegiatan dilakukan pada 23-24 Februari 2023 di Jakarta Convention Center (JCC) dihadiri oleh sekitar 800 peserta perwakilan dari dinas kesehatan provinsi dan dinas kesehatan kabupaten/kota seluruh Indonesia.

Dalam sambutannya Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin menekankan tentang pentingnya pemerataan akses kesehatan di seluruh Indonesia melalui

transformasi kesehatan.

Selama dua hari, selain mendengarkan materi dari para narasumber terkait dengan enam pilar transformasi kesehatan, peserta juga melakukan diskusi kelompok yang terbagi ke dalam beberapa panel diskusi. Beberapa kepala dinas kesehatan juga berbagi pengalaman dalam upayanya mewujudkan transformasi kesehatan di daerah.

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



02



INTERVENSI PENINGKATAN KUALITAS LINGKUNGAN MELALUI PADAT KARYA TUNAI DESA



DIREKTORAT Penyehatan Lingkungan Kementerian Kesehatan melakukan kegiatan *monitoring* Intervensi Peningkatan Kualitas Lingkungan Melalui Padat Karya Tunai Desa (PKTD) 2022 sekaligus melaksanakan bimbingan teknis terpadu untuk kegiatan PKTD 2023. Kegiatan dilakukan di beberapa lokasi antara lain Kabupaten Banyuwangi, Jawa Timur; Kabupaten Boalemo, Gorontalo.

Hasil dari *monitoring* tim terpadu untuk sarana cuci tangan sudah sesuai

dengan 15 titik yang telah ditetapkan. Sarana tempat penampungan sampah sementara sudah memiliki 3 ruang peruntukan sampah organik, anorganik, dan bahan berbahaya. Sedangkan rehabilitasi dapur sudah menggunakan keramik, ada tempat cucian dan saluran air bersih, serta ventilasi dan pencahayaan yang sesuai dengan ketentuan.

Teks dan foto: Johan Safari



WHO: Setiap Dua Menit Satu Ibu Meninggal

WHO MELAPORKAN PENINGKATAN JUMLAH KEMATIAN IBU KARENA HAMIL ATAU MELAHIRKAN. INDONESIA MENARGETKAN PENURUNAN ANGKA KEMATIAN IBU DENGAN MENYEDIAKAN USG DI SELURUH PUSKESMAS.

Penulis: Didit Tri Kertapati

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) bersama sejumlah badan yang berada di bawah Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) membentuk Kelompok Antar-Badan Estimasi Kematian Ibu PBB yang terdiri dari WHO, Dana Anak-anak PBB (UNICEF), Dana Penduduk PBB (UNFPA), serta Kelompok Bank Dunia dan Divisi Kependudukan Departemen Urusan Ekonomi dan Sosial PBB. Dalam laporan yang dikeluarkan pada 23 Februari 2023, PBB menyebutkan bahwa seorang perempuan meninggal setiap dua menit karena hamil atau melahirkan.

“Ketika kehamilan seharusnya menjadi masa penuh harapan dan pengalaman positif bagi semua perempuan, tragisnya ia masih merupakan pengalaman yang sangat berbahaya bagi jutaan orang di seluruh dunia yang tidak memiliki akses ke perawatan kesehatan berkualitas tinggi dan terhormat,” kata Direktur Jenderal WHO, Tedros Adhanom Ghebreyesus.

Data dalam publikasi baru ini menggantikan semua perkiraan sebelumnya yang diterbitkan oleh WHO dan Kelompok Antar Badan Estimasi Kematian Ibu PBB. Laporan ini merupakan hasil pengumpulan berdasarkan data nasional untuk memperkirakan tingkat dan tren kematian ibu selama 2000-2020. Ia

melacak kematian ibu secara nasional, regional, dan global. Data menunjukkan sekitar 287 ribu kematian ibu di seluruh dunia pada tahun 2020.

Dalam laporan tersebut diungkapkan pula jumlah total kematian ibu yang terkonsentrasi di bagian termiskin di dunia dan negara-negara yang terkena dampak konflik. Pada tahun 2020, sekitar 70 persen dari seluruh kematian ibu terjadi di kawasan sub-Sahara Afrika. Di sembilan negara yang menghadapi krisis kemanusiaan yang parah, angka kematian ibu lebih dari dua kali lipat rata-rata dunia, yakni 551 kematian ibu per 100 ribu kelahiran hidup dibandingkan dengan 223 kematian secara global.

Gambaran ini dipandang sebagai kemunduran yang mengkhawatirkan bagi kesehatan perempuan selama beberapa tahun terakhir karena kematian ibu meningkat atau stagnan di hampir semua wilayah. Laporan ini juga menunjukkan kemunduran besar bagi kesehatan ibu di banyak bagian dunia dan hal yang paling disoroti adalah perbedaan mencolok dalam akses kesehatan.

“Statistik baru ini mengungkapkan kebutuhan mendesak untuk memastikan setiap perempuan dan anak perempuan memiliki akses ke layanan kesehatan kritis sebelum, selama, dan setelah melahirkan, dan bahwa mereka dapat sepenuhnya menggunakan hak reproduksi mereka,” ujar Tedros.



Gambaran ini dipandang sebagai kemunduran yang mengkhawatirkan bagi kesehatan perempuan selama beberapa tahun terakhir karena kematian ibu meningkat atau stagnan di hampir semua wilayah.

WHO mendefinisikan kematian ibu sebagai kematian akibat komplikasi yang berkaitan dengan kehamilan atau persalinan, yang terjadi ketika seorang perempuan hamil atau dalam waktu enam minggu setelah akhir kehamilan. Beberapa penyebab kematian ibu di antaranya adalah perdarahan hebat, tekanan darah tinggi, infeksi yang terkait kehamilan, komplikasi dari aborsi yang tidak aman, dan kondisi mendasar yang dapat diperburuk oleh kehamilan, seperti HIV/AIDS dan malaria. Meskipun demikian, sebagian besar faktor penyebab tersebut diyakini dapat dicegah dan diobati dengan akses ke perawatan kesehatan berkualitas tinggi.

“Kita dapat dan harus berbuat lebih baik dengan segera berinvestasi ke dalam keluarga berencana dan mengisi kekurangan 900 ribu bidan secara global sehingga setiap perempuan bisa mendapatkan perawatan penyelamat yang dia butuhkan,” ucap Direktur Eksekutif UNFPA, Natalia Kanem. “Kita memiliki alat, pengetahuan, dan sumber daya untuk mengakhiri kematian ibu yang dapat dicegah; yang kita butuhkan

sekarang adalah kemauan politik.”

Pandemi COVID-19 dinilai sebagai penghambat kemajuan kesehatan ibu karena data yang digunakan dalam laporan berakhir pada tahun 2020. Lebih banyak data lagi diperlukan guna menunjukkan dampak sebenarnya dari pandemi terhadap kematian ibu. Infeksi COVID-19 diyakini dapat meningkatkan risiko selama kehamilan sehingga negara harus bertindak untuk memastikan ibu hamil dan mereka yang merencanakan kehamilan memiliki akses ke vaksin COVID-19 dan perawatan antenatal (perawatan ibu dan janin selama masa kehamilan) yang efektif.

“Menurunkan angka kematian ibu tetap menjadi salah satu tantangan kesehatan global yang paling mendesak,” kata John Wilmoth, Direktur Divisi Kependudukan Departemen Ekonomi dan Sosial PBB. “Adalah tanggung jawab kita bersama untuk memastikan bahwa setiap ibu, di mana pun mereka, selamat dari persalinan sehingga ia dan anak-anaknya dapat berkembang.”

Angka kematian ibu (AKI) merupakan salah satu target dari Tujuan

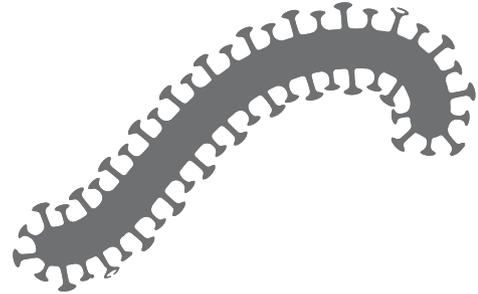
Pembangunan Berkelanjutan PBB (SDG). Target SDG untuk kematian ibu adalah rasio AKI global kurang dari 70 kematian per 100 ribu kelahiran hidup pada tahun 2030. AKI global pada tahun 2020 diperkirakan sebesar 223 kematian ibu per 100 ribu kelahiran hidup, turun dari 227 kematian pada 2015 dan dari 339 kematian pada 2000.

Kementerian Kesehatan RI menyatakan, AKI Indonesia saat ini masih di kisaran 305 per 100 ribu kelahiran hidup dan targetnya 183 per 100 ribu kelahiran hidup pada 2024. Untuk mencapai target tersebut, Kementerian Kesehatan melaksanakan program intervensi spesifik dengan menetapkan pemeriksaan ibu hamil atau layanan antenatal (ANC) minimal enam kali selama sembilan bulan masa kehamilan. Untuk menunjang program ini, Kementerian Kesehatan tengah memproses penyediaan alat ultrasonografi (USG) di seluruh provinsi. Dulu pemeriksaan USG hanya dapat dilakukan di rumah sakit atau klinik, tapi kini ibu hamil sudah dapat melakukan pemeriksaan tersebut di pusat kesehatan masyarakat (puskesmas). “Nantinya akan terlihat dan terdeteksi lebih cepat pada saat hamil apabila ada kelainan dan risiko komplikasi persalinan yang mungkin terjadi,” kata Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin.

Kementerian Kesehatan secara bertahap akan memenuhi kebutuhan 10.321 alat USG di seluruh 10.321 puskesmas pada 2024. Sampai akhir 2022, 6.886 puskesmas (66,7 persen) telah menyediakan USG dan pelatihan dokter dilakukan di 4.392 puskesmas (42 persen). Pemenuhan USG untuk tahun ini ditargetkan untuk 1.943 puskesmas dan tahun 2024 sebanyak 1.492 puskesmas. Demikian juga dengan pelatihan dokter yang akan dilanjutkan pada tahun ini. **M**



Virus Marburg Muncul di Guinea Khatulistiwa



VIRUS MARBURG, YANG DITEMUKAN DI JERMAN PADA 1967, KINI MUNCUL DI GUINEA KHATULISTIWA, AFRIKA. VIRUS YANG SANGAT MEMATIKAN DAN BELUM ADA VAKSINNYA.

Penulis: Didit Tri Kertapati

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengkonfirmasi temuan satu orang yang positif terjangkit virus Marburg di Guinea Khatulistiwa, negara kecil di pantai barat Afrika Tengah. Virus Marburg ini sangat mematikan karena dapat menyebabkan demam berdarah dan rasio kematian penderitanya mencapai 88 persen—artinya, 88 persen penderita meninggal karena penyakit ini.

“Marburg sangat menular. Berkat tindakan cepat dan tegas oleh otoritas Guinea Khatulistiwa dalam mengkonfirmasi penyakit tersebut, tanggap darurat dapat dilakukan dengan cepat sehingga kami menyelamatkan nyawa dan menghentikan penyebaran virus sesegera mungkin,” kata Matshidiso Moeti, Direktur Regional WHO untuk Afrika, dalam rilis WHO pada Senin, 13 Februari lalu.

Penemuan kasus ini bermula dari kasus kematian sembilan orang di Provinsi Kie Ntem yang terkena

virus demam berdarah. Otoritas kesehatan kemudian mengirim sampelnya ke laboratorium Institut Pasteur de Dakar di Senegal untuk memeriksanya. Dari delapan sampel yang diuji, satu ternyata positif terjangkit virus Marburg. Sejauh ini, otoritas kesehatan mencatat sembilan kematian dan 16 suspek yang menunjukkan berbagai gejala, termasuk demam, kelelahan, dan muntah berlumuran darah serta diare.

WHO menyatakan investigasi lebih lanjut mengenai penyakit ini sedang berlangsung. Tim lanjutan juga telah dikerahkan ke distrik yang terkena dampak untuk melacak kontak, mengisolasi, dan memberikan perawatan medis kepada orang yang menunjukkan gejala penyakit tersebut.

Menurut WHO, virus Marburg masih satu kelompok dengan virus yang menyebabkan penyakit Ebola. Infeksi manusia dengan virus Marburg pada awalnya diakibatkan oleh kontak manusia yang terlalu lama dengan tambang atau gua yang dihuni oleh koloni kelelawar *Rousettus*.

Hal itu diungkap oleh WHO setelah munculnya dua wabah besar yang terjadi secara bersamaan di Marburg dan Frankfurt di Jerman serta Beograd di Serbia pada tahun 1967.

WHO menyebut wabah tersebut berhubungan dengan pekerjaan laboratorium yang menggunakan monyet hijau Afrika (*Cercopithecus aethiops*) yang diimpor dari Uganda. Wabah dan kasus sporadis telah dilaporkan terjadi di Angola, Republik Demokratik Kongo, Kenya, Afrika Selatan, dan Uganda. Pada tahun 2008, dua kasus mandiri ditemukan pada para pelancong yang mengunjungi gua yang dihuni oleh koloni kelelawar *Rousettus* di Uganda.

Penyakit yang disebabkan oleh virus Marburg, kata WHO, dimulai secara tiba-tiba dengan gejala demam tinggi, sakit kepala parah, dan rasa tidak enak badan yang parah. Gejala lain adalah nyeri otot, diare berair yang parah, sakit perut dan kram, serta mual dan muntah. Penderita dapat diare selama sepekan. Pada fase ini, pasien digambarkan sebagai “mirip hantu” dengan mata cekung,



wajah tanpa ekspresi, kelesuan yang ekstrem, dan ruam yang tidak gatal.

Selain itu, WHO juga menyatakan bahwa banyak pasien yang mengalami hemoragik (perdarahan akibat pecahnya pembuluh darah di otak) dan perdarahan di beberapa area. Darah segar dalam muntahan dan feses pasien sering disertai dengan perdarahan dari hidung, gusi, dan vagina. Selama fase penyakit yang parah, pasien menderita demam tinggi, gangguan pada sistem saraf pusat yang dapat mengakibatkan kebingungan, lekas marah, dan agresi. Pada kasus yang fatal, kematian biasanya terjadi antara delapan dan sembilan hari setelah serangan, yang biasanya didahului oleh kehilangan darah yang parah dan syok.

Penularan antar-manusia melalui kontak langsung, seperti melalui kulit yang rusak atau selaput lendir dengan darah, sekresi, organ atau cairan tubuh lain dari orang yang terinfeksi atau melalui perantaraan permukaan atau bahan, seperti tempat tidur dan pakaian yang terkontaminasi cairan ini.

WHO menyatakan, secara klinis sulit untuk membedakan penyakit virus Marburg dari penyakit menular lain seperti malaria, demam tifoid, shigellosis, meningitis, dan demam berdarah. Pemeriksaan harus dilakukan di laboratorium.

Hingga saat ini belum ada obat atau vaksin untuk mengatasi penyakit yang disebabkan virus Marburg. Meski demikian, beberapa upaya yang telah dilakukan dapat memberikan harapan



Penemuan kasus ini bermula dari kasus kematian sembilan orang di Provinsi Kie Ntem yang terkena virus demam berdarah.

hidup bagi pasien, seperti pemberian cairan secara oral atau melalui infus.

Pada Selasa, 14 Februari lalu, WHO menggelar pertemuan secara daring untuk membahas situasi di Guinea Khatulistiwa. Salah satu agenda pembahasan adalah upaya menemukan vaksin dan pengobatan bagi pasien yang terjangkit virus Marburg. Tim riset WHO bertemu dengan MARVAC, konsorsium yang dikoordinasikan WHO untuk pengembangan vaksin Marburg, untuk menguraikan prioritas penelitian mengenai wabah Marburg di Guinea Khatulistiwa. **M**

Mengelola Rasa Cemas dan Takut

PERASAAN CEMAS DISEBABKAN OLEH BANYAK FAKTOR. KELUARGA SANGAT BERPERAN TERHADAP PENYEMBUHANNYA.

Penulis: Prawito

Sri Widayati, 63 tahun, telah purnabakti dari salah satu kementerian, begitu juga sang suaminya, Sunarno (65), dari kementerian yang sama. Sebelum purnabakti, Sri memiliki semangat kerja dan tidak terlalu berpikir panjang ketika mendapat masalah.

Semua dianggap angin lalu selama tidak merugikan secara lahir atau batin. Semua masuk telinga kanan dan keluar telinga kiri, tidak mempengaruhi pikiran dan perasaannya. Kondisi seperti ini berlangsung hingga dua tahun selepas pensiun.

Pada masa pandemi COVID-19, Sri dan suaminya ikut menjadi korban. Sejak itu kondisi kejiwaannya berubah. Ia tidak berani tinggal sendirian di rumah, walau siang hari. Ada rasa takut dan cemas terhadap segala sesuatu yang tidak jelas, sehingga suaminya hampir tidak pernah keluar rumah kecuali berdua istrinya.

"Saya tidak pernah keluar rumah sendiri lebih dari dua tahun, termasuk salat berjamaah di masjid. Ke mana-mana berdua, karena di rumah tidak ada orang. Tiga anak kami sudah berkeluarga dan tinggal di rumahnya masing-masing," ujar Sunar.

Sunar pernah mengusulkan merekrut asisten rumah tangga (ART) perempuan untuk membantu mereka mengerjakan pekerjaan rumah, tetapi istrinya menolak usulan itu dengan alasan akan mengganggu kenyamanan



RASA SEDIH HADIR AKIBAT MENGINGAT BERBAGAI HAL DI MASA LALU YANG TIDAK MENYENANGKAN.



DR. DR. FIDIANSJAH, SP.KJ

PLT. DIREKTUR UTAMA RUMAH SAKIT
MARZUKI MAHDI BOGOR

dalam rumah tangga.

Sudah menjadi kebiasaan Sunar untuk mengerjakan pekerjaan rumah. “Hampir sepanjang siang saya melakukan pekerjaan rumah apa saja, yang penting ada aktivitas fisik, kalau hanya diam nanti tambah gemuk dan bisa jadi penyakit. Kegiatan fisik dapat menjadi penghibur diri,” ujarnya.

Pada saat yang sama, Sri merasa tidak ada teman yang dapat menjadi partner mengobrol dan *curhat*, karena suaminya sibuk sendiri dengan aktivitas pekerjaan rumah. Sepanjang hari terasa sepi sehingga muncul rasa cemas, takut dan sering tidak bisa tidur, pikirannya ke mana-mana. Terkadang hanya bisa tidur dua jam.

“Saya hampir sepanjang hari cemas dan takut. Apalagi kalau melihat ambulans, mendengar pengumuman orang meninggal, melihat kuburan atau datang ke rumah sakit atau puskesmas. Kalau ada ketenangan hanya lintasan-lintasan sebentar,” ujar Sri.

Karena istrinya susah tidur, Sunar juga tidak bisa tidur. Karena kurang tidur, berat badan Sunar turun dari 70 kg menjadi 63-65 kg. Sunar berkali-kali mengajak istrinya berjalan-jalan ke Puncak, menginap di hotel untuk mengurangi kejenuhan, tapi Sri tidak bersedia. Ditanya apa keinginannya untuk mengurangi kecemasannya, sang istri menjawab hanya ingin jiwanya tenang.

“Bagaimana mau pingin jalan-jalan, rekreasi, silaturahmi, kalau hatinya cemas,” ujar Sri.

Menurut Dr. dr. Fidiansjah, Sp.Kj, perasaan sedih dan takut adalah fitrah manusia. Rasa sedih hadir akibat mengingat berbagai hal di masa lalu yang tidak menyenangkan. Sedangkan takut atau cemas muncul pada diri seseorang karena khawatir terhadap sesuatu yang akan terjadi.

Perasaan cemas disebabkan oleh banyak faktor, di antaranya pengaruh dari orang tua yang menjadi model atau contoh. Misalnya, orang tua yang takut ketika melihat kecoa langsung berteriak-teriak, sang anak juga akan melakukan hal sama.

Faktor lingkungan juga berpengaruh seperti tetangga, teman kerja, atau komunitas. Bila lingkungan menghadirkan rasa cemas, maka secara pelan akan merasuk pada orang di sekitarnya. Akibatnya, seluruh faktor itu akan membentuk cara pandang seseorang terhadap sesuatu yang menimbulkan cemas.

“Secara umum rasa cemas hadir pada seseorang karena adanya kesenjangan antara harapan dan kenyataan. Semakin lebar kesenjangan antara harapan dan kenyataan akan menambah tingkat kecemasan, demikian pula sebaliknya,” ujar dr. Fidi.

Plt. Direktur Utama Rumah Sakit Marzuki Mahdi Bogor ini mengatakan peran keluarga sangat besar terhadap timbulnya kecemasan atau penyembuhannya, terutama sebagai teman *ngobrol* bagi mereka yang menderita cemas. Sebab, mereka butuh ventilasi untuk menyalurkan curahan hati. *Curhat* harus ada pihak yang mau mendengarkan, apakah itu suami, istri atau anggota keluarga yang lain yang dipercaya.

“Jadi bagi mereka yang menderita kecemasan membutuhkan teman yang siap mendengar seluruh *curhat* yang disampaikan, bukan nasihat atau ceramah yang panjang lebar,” ujarnya.

Menurut Dr. dr. Fidiansjah, Sp.Kj, khusus bagi mereka yang menderita cemas berat seperti sudah ada halusinasi dengan timbul rasa cemas yang berlebihan ketika mendengar atau melihat sesuatu, maka harus mendapat terapi dengan farmakoterapi. Tidak

cukup dengan konsultasi atau *curhat* kepada orang lain.

Mencegah Rasa Cemas atau Takut

Dr. dr. Fidiansjah, Sp.Kj memberikan saran untuk menghindari atau mencegah timbulnya rasa cemas atau takut ketika menghadapi keadaan yang tak diinginkan, setidaknya ada 4 hal sebagai berikut.

Pertama, berpikir positif. Setiap kejadian yang tak sesuai dengan harapan harus disikapi dengan pikiran positif. Menjadikan insiden tersebut sebagai peluang untuk menjadi lebih baik. Mempersiapkan lebih teliti dan sempurna, sehingga ke depannya akan mendapat hasil optimal. Mengambil pelajaran dari beberapa kekurangan sebelumnya. Bahkan bersyukur dengan kejadian tersebut, karena dapat memberikan inspirasi baru yang tak terpikirkan sebelumnya.

Kedua, optimis. Karena sudah berpikir positif, berikutnya akan optimistis dalam menghadapi kejadian yang tidak diinginkan. Akan muncul semangat untuk mencari solusi atas masalah yang dihadapi dengan berbagai cara tanpa pernah putus asa.

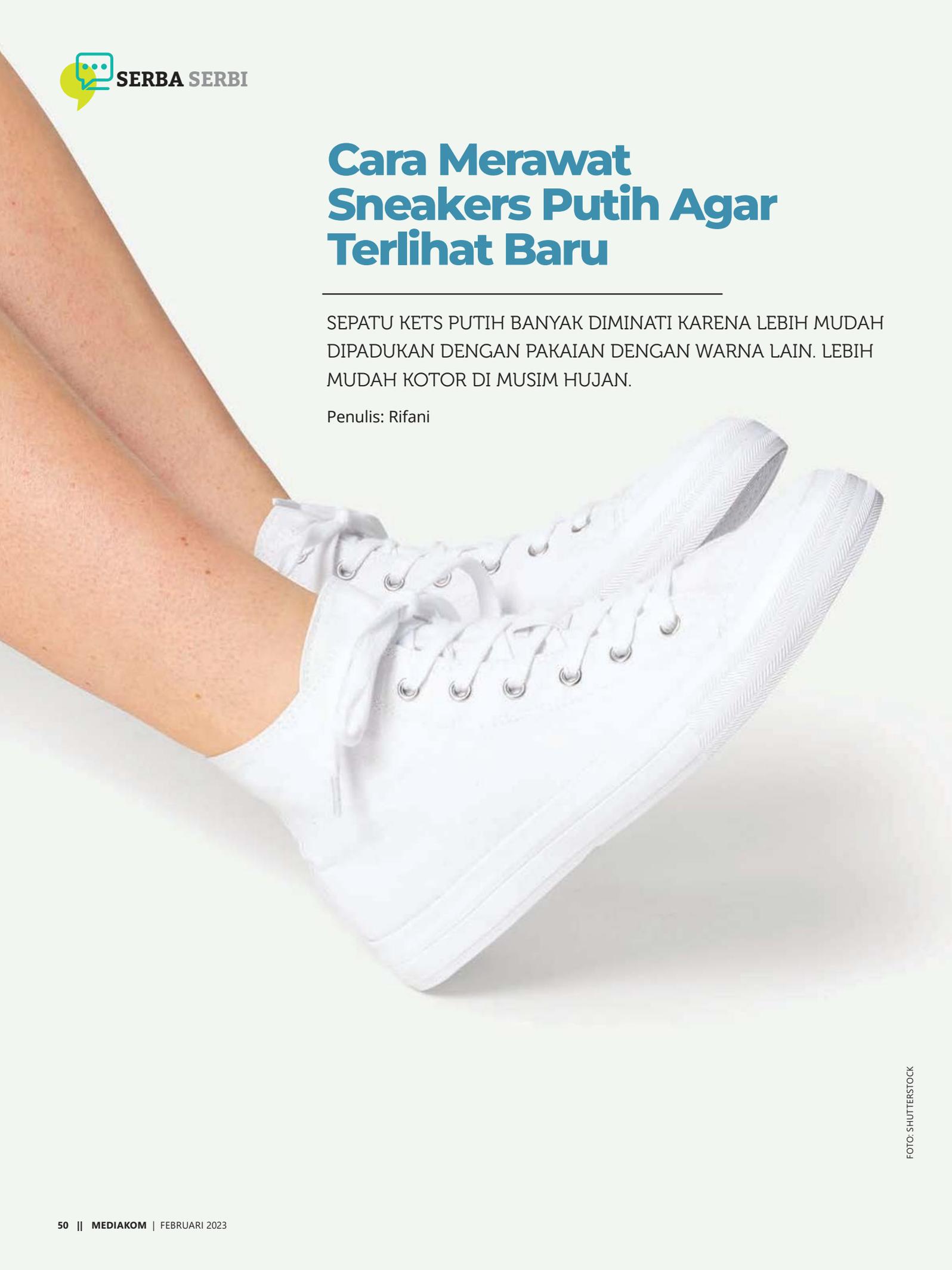
Ketiga, ada aksi. Harus ada aksi nyata terhadap apa yang direncanakan, sehingga mendapat pembelajaran langsung terhadap kesulitan. Kemudian mencari solusi atas setiap kesulitan dari usaha yang dilakukan.

Keempat, pasrah. Setelah usaha maksimal dengan menggunakan sumber daya yang ada, hasilnya sesuai harapan, maka yang bersangkutan bersyukur atas capaian tersebut. Sebaliknya jika hasilnya rugi, maka tetap bersyukur dengan menurunkan harapan dan menerima kenyataan sehingga akan mampu menurunkan tingkat kecemasan dan kesedihan **M**

Cara Merawat Sneakers Putih Agar Terlihat Baru

SEPATU KETS PUTIH BANYAK DIMINATI KARENA LEBIH MUDAH DIPADUKAN DENGAN PAKAIAN DENGAN WARNA LAIN. LEBIH MUDAH KOTOR DI MUSIM HUJAN.

Penulis: Rifani



Sneakers atau sepatu kets adalah jenis sepatu dengan sol karet yang dirancang untuk olahraga dan kegiatan santai lainnya. Seiring dengan perkembangan zaman, banyak juga yang memakai sepatu kets untuk bekerja.

Banyak pilihan warna sepatu kets yang dijual di pasaran, salah satu yang banyak diminati adalah yang berwarna putih karena lebih mudah dipadukan dengan pakaian dengan warna lain. Namun, di musim hujan, sepatu putih akan lebih mudah kotor.

Sepatu putih yang sudah lama dipakai juga akan menguning atau *yellowing*. Ini adalah sebuah kondisi di mana *midsole* sepatu berubah warna dari putih menjadi kekuningan. Agar tetap terlihat bagus, sepatu putih butuh perawatan ekstra.

Berikut ini beberapa cara untuk merawat sepatu putih agar awet dan terlihat baru sepanjang waktu, yang dikutip dari eagle.co.id:

• Simpan Sepatu di Ruang Bersih dan Terhindar dari Sinar Matahari

Salah satu cara merawat sepatu putih agar awet yaitu menyimpannya di ruang yang bersih dan terhindar dari paparan sinar matahari secara langsung. Sinar matahari dapat membuat struktur sepatu berubah dan mudah rusak.

Anda bisa menyimpan sepatu putih di dalam rak sepatu yang bersih dan kering atau memasukkannya ke dalam kotak sepatu. Jika Anda menyimpannya di dalam kotak sepatu, taruh *silica gel* agar udara di dalam kotak sepatu tidak lembab dan tidak mudah ditumbuhi bakteri dan jamur.

• Gunakan Cairan Pembersih atau Cuka untuk Membersihkannya

Sepatu putih mudah sekali terlihat kotor ketika terkena noda atau kotoran. Untuk mengatasinya, Anda bisa menggunakan cairan pembersih atau cuka. Ambil cairan pembersih atau cuka, lalu encerkan dengan air secukupnya. Anda bisa menggunakan takaran 1:1. Setelah itu, ambil sikat kecil lalu celupkan ke dalam cairan tersebut. Selanjutnya

bersihkan kotoran atau noda yang menempel pada sepatu menggunakan sikat tersebut lalu mengeringkannya di tempat terbuka.

• Cuci Tali Sepatu dengan Air Hangat Tali sepatu merupakan salah satu

bagian yang mudah kotor. Bentuknya yang kecil dan panjang sering kali sedikit menyusahkan saat mencucinya. Untuk mengatasi hal ini, Anda bisa melepaskan tali sepatu lalu mencucinya dengan air hangat yang dicampur detergen. Anda bisa mencucinya dengan tangan lalu mengeringkannya.

• Untuk Noda Minyak, Gunakan Sampo atau Cairan Pembersih

Minyak yang menempel di sepatu sulit dihilangkan. Jika sepatu Anda terkena minyak, Anda bisa menggunakan sampo atau cairan pembersih untuk membersihkannya. Ambil sampo atau cairan pembersih dan encerkan dengan air secukupnya, lalu ambil sikat dan celupkan ke dalam cairan tersebut. Sikat bagian yang terkena minyak hingga bersih. Bersihkan sisa cairan pembersih menggunakan lap kain setengah basah lalu keringkan.



Sepatu putih sebaiknya digunakan di tempat yang kering dan cuaca cerah

• Jika Menggunakan Pemutih, Harus Diencerkan

Jika Anda ingin menggunakan pemutih, encerkan terlebih dahulu. Jika tidak diencerkan, pemutih justru memicu munculnya warna kuning karena resapan bahan pemutih yang tidak rata ke dalam bahan sepatu. Kandungan zat kimia di dalam cairan pemutih bekerja cukup kuat dan cepat, sehingga sebaiknya Anda mengencerkannya agar cairan lebih mudah diaplikasikan secara merata dan tidak menimbulkan warna kekuningan.

• Gunakan Cat Putih untuk Menutupi Goresan

Sepatu putih yang terkena goresan tentu tidak sedap dipandang dan dapat menurunkan tingkat kepercayaan diri saat memakainya. Anda bisa menggunakan cat putih untuk menutupi goresan tersebut. Aplikasikan cat putih menggunakan kuas kecil untuk mendapatkan hasil yang optimal. Ratakan cat putih hingga menyerupai warna asli sepatu.

• Pakai Sepatu di Waktu dan Tempat yang Pas

Menggunakan sepatu putih di waktu dan tempat yang pas juga merupakan salah satu kunci merawat sepatu putih agar tetap awet dan tampak baru. Saat musim hujan sebaiknya Anda tidak memakai sepatu putih karena banyak genangan air dan lumpur.

Sepatu putih sebaiknya digunakan di tempat yang kering dan cuaca cerah. Sepatu putih dapat memantulkan sinar matahari sehingga tidak terserap ke dalam tubuh. Hal ini dapat mengurangi tingkat kegerahan pada kaki dan meminimalkan keringat di kaki. Kenakan kaus kaki untuk menyerap keringat secara maksimal sehingga sepatu putihmu tetap kering luar dalam, karena sepatu lembab menjadi tempat bagi tumbuhnya bakteri dan jamur. **M**

Awas Tersestrum!

TUBUH MANUSIA MENGHANTARKAN LISTRIK. JIKA ADA BAGIAN TUBUH ANDA BERTEMU DENGAN ALIRAN LISTRIK, ANDA BISA TERSESTRUM.

Penulis: Didit Tri Kertapati



Di antara kita mungkin pernah punya pengalaman tersengat aliran listrik atau sering disebut tersestrum. Coba diingat kira-kira saat itu mengapa Anda bisa tersestrum? Sudah ketemu jawabannya? Kalau belum, semoga penjelasan berikut ini dapat memecahkan misteri mengapa Anda bisa tersestrum.

Departemen Kesehatan Negara Bagian Victoria, Australia, dalam artikelnya yang dipublikasikan di laman Better Health Channel menyatakan tubuh manusia menghantarkan listrik. Jika ada bagian tubuh yang bertemu dengan listrik hidup atau arus listrik yang mengalir, maka itu bisa menyebabkan sengatan listrik pada tubuh kita.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), tersestrum berarti tidak sengaja terkena aliran listrik. Dalam bahasa percakapan sehari-hari, ada juga yang menyebutnya *kesestrum* yang memiliki arti sama tetapi ini bukanlah bentuk kata baku.

Beberapa kondisi berikut ini disebut dapat menyebabkan timbulnya sengatan listrik sehingga orang menjadi tersestrum. Di antaranya, peralatan listrik yang rusak; kabel atau

kabel ekstensi yang rusak atau robek; peralatan listrik yang bersentuhan dengan air; kabel rumah ada yang salah, rusak, atau memburuk; kabel listrik mati terkena sambaran petir.

Lalu bagaimana cara menolong orang yang tersengat listrik?

“Jika seseorang tersengat listrik, matikan arus listrik di sumber listrik untuk memutus kontak antara orang tersebut dan pasokan listrik,” tulis laman Pelayanan Kesehatan Nasional (NHS) Inggris.

Namun jika tidak dapat menjangkau ke stopkontak untuk mematikan arus listrik maka disarankan untuk tidak mendekati atau menyentuh orang yang tersestrum hingga yakin aliran listrik telah dimatikan. Dapat juga menggunakan alat bantu yang berfungsi sebagai isolator untuk menolong orang yang tersestrum lepas dari sumber kebocoran listrik.

“Jika Anda tidak dapat mematikan catu daya, coba cabut orang tersebut tanpa menyentuhnya secara langsung. Gunakan sesuatu yang kering dan tidak menghantarkan listrik (seperti gagang sapu kayu),” sebut Departemen Kesehatan Negara Bagian Victoria. “Jika Anda berada di gedung atau kabel listrik terputus, mungkin lebih aman untuk



Jangan melakukan pekerjaan kelistrikan sendiri meskipun Anda mungkin merasa mudah melakukannya sendiri.



tersebut memenuhi standar SNI dan tidak rusak.

- Jika di rumah Anda menggunakan tangga besi, pastikan memiliki alas kaki karet, karena ketika logam menyentuh tanah dapat meningkatkan risiko sengatan listrik.

Manfaat Sakelar Pengaman

Sakelar pengaman (atau perangkat arus sisa) adalah perangkat pengaman yang digunakan dengan pemutus sirkuit dan sekering di rumah untuk meminimalkan risiko cedera dan kebakaran. Fungsi alat ini untuk memantau aliran listrik melalui sirkuit dengan memastikan alirannya merata.

Sakelar pengaman dengan cepat mematikan daya saat masalah kelistrikan terdeteksi. Mereka dapat melindungi dari sengatan listrik yang berbahaya ketika seseorang melakukan kontak dengan sirkuit listrik aktif (seperti dari kabel dan peralatan listrik yang rusak) dan menyediakan jalur ke bumi. Sakelar beroperasi dalam 0,03 detik. Sakelar pengaman berbeda dengan pemutus sirkuit, yang dirancang untuk melindungi kabel rumah tangga dari lonjakan daya.

Hal lain yang perlu diperhatikan adalah kesehatan orang yang tersetrum listrik, di mana pada kondisi tertentu perlu diperiksa ke dokter untuk mengetahui apakah ada dampak yang terjadi pada mereka yang tersetrum.

“Meskipun seseorang yang tersengat listrik mungkin tampak tidak terluka, mereka tetap harus mendapat perhatian medis. Beberapa cedera dan komplikasi mungkin tidak terlihat jelas pada awalnya. Pemeriksaan medis penting setelah terkena sengatan listrik,” demikian saran dari Departemen Kesehatan Negara Bagian Victoria. **M**

memutuskan seluruh aliran listrik. Anda mungkin perlu menunggu petugas listrik resmi untuk melakukan ini, terutama jika ada kabel bertegangan.”

Tak cuma orang dewasa yang bisa tersetrum, anak-anak pun bisa mengalaminya. Untuk itu penting melakukan tindakan pencegahan agar tidak ada anggota keluarga yang tersengat listrik. Berikut tip yang dapat dilakukan sebagaimana dikutip dari situs web Better Health Channel:

- Jangan melakukan pekerjaan kelistrikan sendiri meskipun Anda mungkin merasa mudah melakukannya sendiri, seperti mengganti titik daya atau sakelar. Sebaiknya meminta tukang yang paham tentang listrik untuk melakukannya.
- Jangan gunakan sambungan kabel atau peralatan jika kabelnya rusak atau robek.
- Jangan mencabut steker dari stopkontak dengan menarik kabelnya, tariklah stekernya.
- Jauhkan peralatan listrik dari area basah, karena air menghantarkan listrik.
- Kenakan sepatu bersol karet atau plastik saat menggunakan peralatan listrik, terutama di area basah, di atas beton, atau di luar ruangan.
- Memiliki sakelar pengaman yang dipasang oleh teknisi listrik ahli.
- Masukkan steker pengaman ke stopkontak yang tidak digunakan untuk menghentikan anak-anak memasukkan benda ke dalamnya.
- Jika Anda memiliki anak, matikan dan cabut peralatan listrik dan jauhkan dari jangkauan (termasuk kabel listrik).
- Periksa kabel-kabel di rumah tangga oleh teknisi listrik, terutama jika rumah Anda sudah berumur lebih dari 30 tahun.
- Saat membeli peralatan listrik, periksa apakah memenuhi standar keamanan atau SNI.
- Jika Anda berencana membeli peralatan bekas, pastikan peralatan

Kehilangan yang Menyatukan

HILANGNYA SEEKOR ANJING PELIHARAAN TELAH MENYATUKAN KEMBALI SEBUAH KELUARGA. TANTANGAN GENERASI SEKARANG BERBEDA DARI GENERASI TERDAHULU.

Penulis: Ragil Romly

Fielding Marshall (Johnny Berchtold) diputus oleh kekasihnya menjelang lulus kuliah. Saat sedang membicarakan masalah tersebut dengan Nate (Nick Peine), sahabatnya, Fielding menemukan ide untuk mengadopsi anjing sebagai solusi masalah cintanya. Namun, Nate kurang setuju. Dia menilai Fielding tidak mungkin bisa memiliki hewan peliharaan karena Fielding bahkan tidak bisa mengurus dirinya sendiri. Meski demikian, Nate tetap mendukung keputusan Fielding.

Mereka lalu menyambangi sebuah tempat penampungan hewan. Di sana Fielding menemukan anjing campuran golden retriever yang kemudian dia adopsi dan diberi nama Gonker. Fielding bahkan mengadakan pesta penyambutan Gonker yang dihadiri teman-temannya.

Sehari menjelang wisuda, Fielding dikejutkan dengan kedatangan ayahnya, John Marshall (Rob Lowe); ibunya, Ginny Marshall (Kimberly William-Paisley); dan saudara perempuannya, Peyton Marshall (Savannah Bruffey). Namun, keluarga Marshall justru lebih terkejut saat mengetahui bahwa Fielding punya anjing. "Kau bahkan tak bisa mengurus diri sendiri, apalagi makhluk hidup lain," kata John, yang seringkali berselisih pendapat dengan Fielding dan menganggap keputusan Fielding mengadopsi anjing adalah ide buruk.

Ibunya bahkan menyebut keputusan itu adalah sebuah kesalahan.

Fielding dan ayahnya tidak pernah akur. Sebagai kepala keluarga, John memiliki standar tinggi dalam kedisiplinan, kemandirian, bekerja, dan usaha memenuhi kebutuhan hidup keluarga. John tidak melihat standar itu pada Fielding. Fielding bahkan terlambat hadir di wisudanya sehingga kembali membuat John jengkel.

Saat anak-anak seusianya sudah mandiri dengan bekerja dan meninggalkan rumah orang tua mereka, Fielding justru memutuskan untuk tinggal kembali serumah dengan kedua orang tuanya sambil menunggu pekerjaan yang cocok. Gonker akhirnya menjadi bagian dari keluarga Marshall. John, yang tidak begitu menyukai hewan peliharaan, terpaksa bersabar dalam menghadapi berbagai tingkah Gonker yang menggangukannya. Ia berbeda dengan Ginny, yang menyambut baik kehadiran Gonker.

Sejak Gonker hadir, hidup John malah pelan-pelan berubah. Ia mulai menyukai si anjing. Berbagai tingkah Gonker yang semula dianggap gangguan, seperti kegiatan lempar kayu atau mengelusnya, berubah menjadi rutinitas yang menyenangkan. John menjadi sangat peduli kepada Gonker dan mulai melupakan kekesalannya terhadap Fielding.

Saat keluarga Marshall mulai menemukan kehangatan bersama



Judul:
Dog Gone

Sutradara:
Stephen Herek

Skenario:
Nick Santora

Pemain:
Rob Lowe, Johnny Berchtold, Kimberly Williams-Paisley, Nick Peine, Savannah Bruffey

Produksi:
Blackjack Film, Story Ink

Durasi:
95 menit

Rilis:
13 Januari 2023

Gonker, si anjing tiba-tiba kehilangan nafsu makan. Fielding dan kedua orang tuanya segera melarikan Gonker ke dokter hewan. Gonker ternyata menderita penyakit Addison, ketika tubuhnya gagal memproduksi cukup glukokortikoid sehingga menyebabkan kekurangan adrenalin yang menimbulkan rasa sakit dan tekanan darah rendah. Keluarga Marshall sangat khawatir tapi Gonker berhasil melewati masa-masa sulit tersebut setelah mendapat suntikan yang harus dilakukan secara rutin.

Suatu hari, Fielding mencuri dengar

percakapan John dan rekan kerjanya. John membanding-bandingkan dirinya dengan Fielding saat dia remaja. Fielding tak senang mendengar hal tersebut dan melepaskan kekesalannya dengan menelusuri perbukitan Appalachian, Virginia bersama Nate dan Gonker.

Saat sedang menelusuri hutan, Gonker tiba-tiba melihat rubah dan mengejarnya. Fielding dan Nate membiarkannya karena menganggap bahwa Gonker akan kembali lagi. Namun, setelah sekian lama Gonker tidak kunjung kembali, Fielding mulai khawatir. Mereka berdua lalu mencari Gonker tapi tak dapat menemukannya.

Fielding menceritakan hilangnya Gonker kepada ayah dan ibunya. Kasus ini kemudian menjadi perhatian besar keluarga Marshall dan mereka memusatkan perhatian untuk mencari sang anjing, yang harus segera mendapatkan suntikan rutin untuk bertahan hidup. Misi pencarian Gonker pun dimulai.

Fielding, ayah, dan ibunya mulai menyusun rencana. Sebagai kepala keluarga, John memimpin misi pencarian. John dan Fielding berencana menelusuri jalur pendakian Appalachian, sementara Ginny tetap di rumah dan menjadikan rumah mereka sebagai "pusat komando". Sementara Fielding

dan John mencari Gonker, Ginny membuat berbagai pengumuman dan berita kehilangan Gonker dan menyebarkannya ke kepolisian, pusat penampungan hewan, dan berbagai komunitas baik secara konvensional melalui telepon dan selebaran maupun mengumumkan melalui iklan di koran lokal dan media sosial.

Perjalanan John dan Fielding mencari Gonker di hutan Appalachian menjadi episode baru hubungan keduanya. Percakapan yang terjadi di antara mereka membuka sekat-sekat hubungan John dan Fielding.

John menemukan perspektif hidup generasi Fielding saat John berbicara dengan sekelompok pendaki yang berkemah di kawasan Appalachian. "Sebagian persis tahu apa yang mereka mau. Yang lain tidak, seperti aku dan teman-temanku, yang pada akhirnya kami semua akan berjalan di jalur masing-masing," kata seorang pendaki saat membicarakan anak-anak generasinya. "Beberapa dari kami ingin menunggu lebih lama sebelum pergi."

John menyadari bahwa dia tidak bisa menduplikasi mentalnya kepada Fielding karena Fielding hidup di zamannya dengan masalahnya sendiri yang berbeda dengan masalah hidup dulu dia alami. Fielding punya kebingungan sendiri yang tidak sama dengan

kebingungan John dahulu.

Saat John menyadari kesalahan sikapnya yang terlalu keras menuntut putranya, Fielding justru menemukan mental pada dirinya saat melihat kesungguhan, keyakinan, dan keteguhan hati ayahnya saat berusaha menemukan Gonker. Pencarian Gonker akhirnya berlanjut dengan keyakinan yang sama namun hati yang baru.

Diangkat dari buku *The Dog Gone: A Lost Pet's Extraordinary Journey and the Family Who Brought Him Home* (2016) karya Pauls Toutonghi, film ini berpusat pada hubungan ayah dan anak dengan hewan peliharaan sebagai mediasi. Film keluarga yang diangkat dari kisah nyata ini menceritakan bagaimana suatu kehilangan dapat menyatukan keluarga yang telah lama tidak akur.

Dalam proses pencarian Gonker, John sebagai ayah akhirnya memahami ketakutan dan perspektif Fielding yang penuh cinta terhadap siapa pun, termasuk Gonker. Sementara Fielding mempelajari keberanian dan sudut pandang John yang sangat bertanggung jawab terhadap seluruh anggota keluarga, termasuk Gonker yang hanya seekor anjing peliharaan.

Meski hanya seekor anjing, peristiwa hilangnya Gonker tidak hanya menyatukan keluarga itu tapi juga membangun kesadaran komunitas. Tidak hanya keluarga Marshall, tapi seluruh komunitas di sekitar Virginia berempati atas hilangnya Gonker sehingga membuat berbagai komunitas tersebut saling terhubung, bergerak, dan berbagi kabar dalam upaya menemukan anjing tersebut.

Film *Dog Gone* mengajarkan bahwa peristiwa kehilangan membuat kita belajar menemukan dan memahami hal-hal sederhana namun sangat berharga yang luput dari pandangan dan pemahaman kita. Sebagaimana John yang akhirnya berhasil menemukan dan memahami sudut pandang Fielding atau sebaliknya. Sebuah peristiwa kehilangan yang mempertemukan dan menyatukan dua sudut pandang yang berbeda. **M**



Penjelajahan Waktu di Kedai Kopi

TOSHIKAZU KAWAGUCHI MENDONGENGKAN KISAH PERJALANAN KE MASA LALU YANG HANGAT. BAGAIMANA PARA TOKOH BELAJAR UNTUK BERDAMAI DENGAN KEPUTUSAN-KEPUTUSANNYA?

Penulis: Dewi Indah Sari



Di sebuah gang kecil di Tokyo ada kafe tua bernama Funiculi Funicula yang bisa membawa pengunjungnya menjelajahi waktu dengan beberapa aturan yang cukup ketat. Keajaiban kafe itu membuat empat orang memutuskan ke sana dan menjajal pengalaman melintasi waktu. Ada wanita yang ingin berbaikan dengan kekasihnya. Seorang perawat ingin membaca surat yang tak sempat diberikan suaminya yang sakit. Ada pula kakak yang ingin menemui adiknya untuk terakhir kali. Seorang ibu juga ingin bertemu dengan anaknya yang mungkin tak pernah dikenalnya.

Jangan bayangkan cara untuk menjelajah waktu itu menggunakan mesin waktu seperti yang milik Doraemon. Peraturan di kafe Funicula Funicula bagi pengunjung yang ingin menjelajah waktu sangat ketat. Mereka harus duduk di kursi tertentu dan menunggu perempuan misterius beranjak dari tempat duduk tersebut.

Mereka juga harus menghabiskan kopi yang disajikan sebelum dingin dan kopi itu hanya boleh disajikan oleh satu orang, yakni Kazu sang pelayan. Mereka harus menyadari bahwa kenyataan tak akan pernah berubah. Kalau ada peraturan yang dilanggar, sebuah konsekuensi serius harus mereka tanggung.

Banyak peraturan lain yang baru diinformasikan kemudian. Namun, hal itu tidak menghentikan orang-orang untuk menjelajahi waktu, meskipun kemudian mengetahui bahwa kepergian mereka tak akan mengubah satu hal pun di masa kini. "Banyak sekali peraturan yang merepotkan untuk kembali ke masa lalu. Bertemu hantu, menghadapi kutukan. Itu baru awalnya," tulis pengarangnya, Toshikazu Kawaguchi.

Kembali ke masa lalu biasanya bertujuan untuk memperbaiki keadaan di masa lampau atau mengambil pilihan lain yang dianggap lebih untuk masa depan. Novel ini juga mengeksplorasi

tema tersebut. Setiap tokoh yang berhasrat pergi ke masa lalu memiliki penyesalan yang luar terhadap pilihannya dulu. Ketidaksiapan menerima kenyataan masa kini dan masa lalu yang meninggalkan lubang di hati menjadi alasan utama mereka melakukan perjalanan ke masa lalu.

"Kafe ini tak berjendela. Penerangannya selalu redup dan interiornya bernuansa sepi. Tanpa melihat jam, sulit untuk mengetahui apakah saat itu siang atau malam. Dan meskipun ada tiga jam dinding, ketiganya menunjukkan waktu yang berlainan," begitu Kawaguchi menggambarkan kafe unik ini.

Ternyata, dalam proses menjelajah waktu, ada yang berubah. Seorang wanita tetap harus merelakan kekasihnya pergi tapi kunjungannya ke masa lalu ternyata membawa perubahan yang menyenangkan, walaupun mereka tetap berpisah di saat itu. Kehidupan sepasang suami-istri tak lagi sama ketika suaminya



Judul Buku:
Funiculi Funicula: Before the
Coffee Gets Cold

Penulis:
Toshikazu Kawaguchi

Penerbit:
Gramedia Pustaka Utama

Terbit:
Jakarta, 2021

ISBN:
9786020651927

mengidap suatu penyakit tetapi sepucuk surat yang didapati ketika melintasi waktu menghadirkan perubahan yang tak pernah diduga.

Di awal telah ditegaskan bahwa kenyataan tidak akan berubah meskipun mereka bisa kembali ke masa lalu. Hal ini juga berlaku pada kematian. Seorang kakak memutuskan untuk menemui adiknya yang beberapa waktu terakhir dia hindari. Perjalanan menjelajahi waktu tersebut bukanlah sebuah kematian tapi menghadirkan sesuatu pemikiran yang berbeda.

Selain menceritakan penyesalan di masa lalu, novel ini memiliki beberapa keunikan lain tapi justru menjadi kekurangan buku tersebut. Tokoh Fumiko, Hirai, Kei, Goro atau Sang Perawat, dan tokoh lain digambarkan dengan jelas. Namun, si hantu bergaun putih yang minum kopi di kursi penjelajah waktu, Kazu sang pelayan, dan beberapa tokoh lain kurang jelas penokohnya dan tak ada penjelasan apa hubungan atau sejarah mereka

hingga sampai di titik tersebut, padahal mereka adalah tokoh kunci yang membuat cerita buku ini berwarna.

Meskipun demikian, novel ini menghadirkan pengalaman yang menghangatkan hati. Cerita tentang cinta, rindu, sedih, hingga rasa bahagia membuat novel ini layak dibaca. Pertanyaan berikutnya, jika diberi kesempatan untuk memutar waktu, meski tak bisa mengubah kenyataan, apakah Anda berani menjelajahi ke masa depan atau masa lalu?

Novel ini direkomendasikan bagi pembaca yang ingin menjadi lebih bijak dalam menghadapi kenyataan, belajar bersyukur, dan menerima apa yang sudah terjadi di masa lalu. Ada pesan mengenai cara berdamai dengan keadaan dan perasaan untuk hidup di masa kini. Bagaimanapun, yang telah terjadi di masa lalu tidak bisa kita kendalikan lagi. Pengalaman hanya bisa menjadi pelajaran bagi kita untuk menjadi lebih bijak dalam menjalani hidup dan takdir. **M**

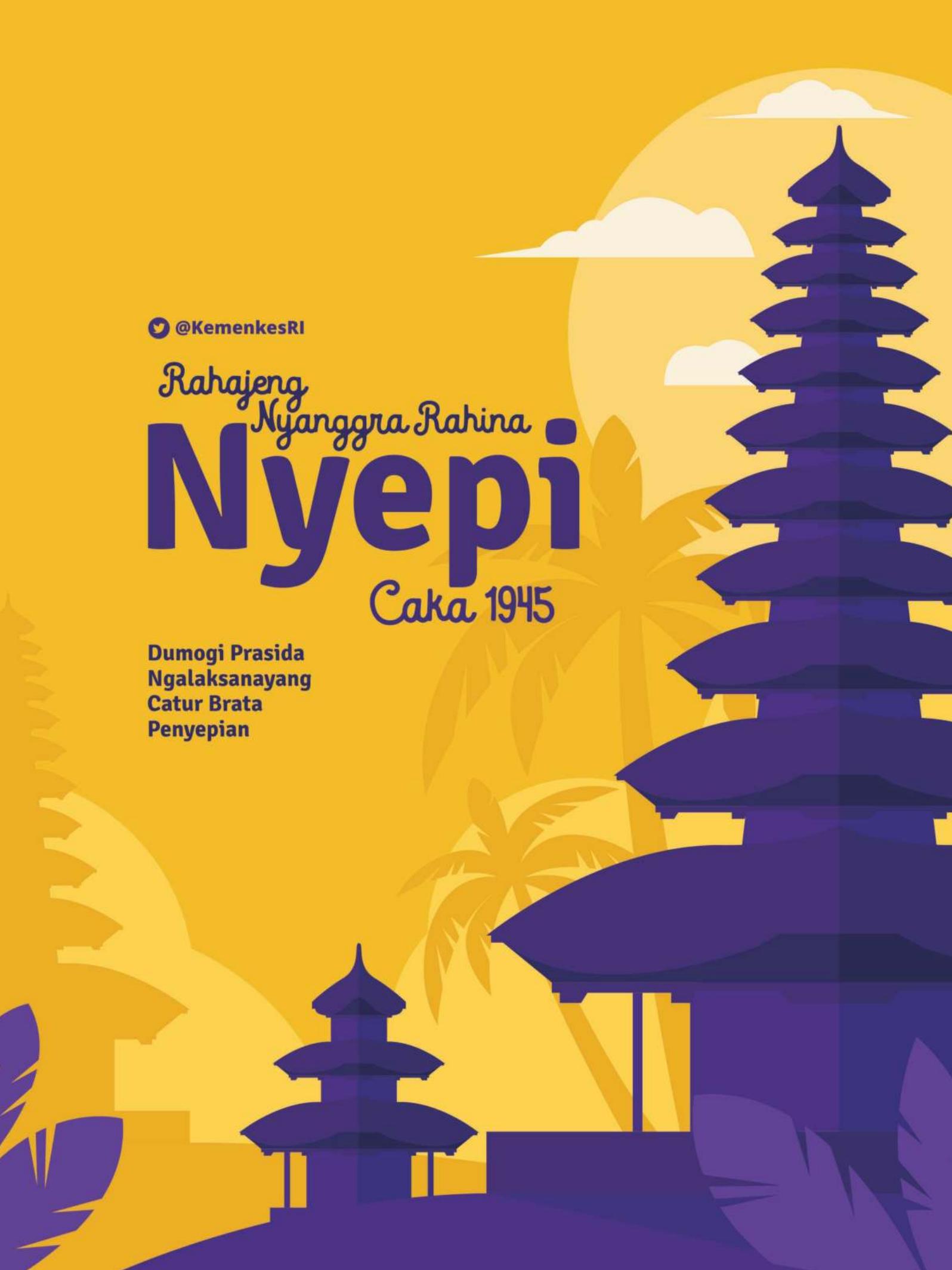


Kembali ke masa lalu biasanya bertujuan untuk memperbaiki keadaan di masa lampau atau mengambil pilihan lain yang dianggap lebih untuk masa depan.

 @KemenkesRI

*Rahajeng
Nyanggra Rahina*
Nyepi
Caka 1945

**Dumogi Prasida
Ngalaksanayang
Catur Brata
Penyepian**



 @kemenkes_ri

Setiap tanggal 8 Maret, dunia merayakan Hari Perempuan Internasional atau yang dikenal juga dengan International Women's Day. Dilansir dari situs UN Women, salah satu entitas PBB untuk Kesetaraan Jender dan Pemberdayaan Perempuan, Hari Perempuan Internasional 2023 mengusung tema "DigitALL: Innovation and Technology for Gender Equality".

MEMPERINGATI HARI
PEREMPUAN
INTERNASIONAL
08 MARET 2023

Pada momen Hari Perempuan Internasional ini, mari bersama-sama kita serukan dan memberikan dukungan agar dunia digital lebih aman, lebih inklusif, dan lebih adil. Dalam menghadapi berbagai krisis global, kita memiliki peluang untuk menciptakan masa depan yang lebih baik, tidak hanya untuk perempuan dan anak perempuan, tetapi untuk seluruh umat manusia dan semua kehidupan di Bumi.





Jangan pakai sambil olahraga

Ketika olahraga aerobik, darah dari telinga dipindahkan ke daerah ekstremitas dan meninggalkan telinga tengah, sehingga lebih lemah dan mudah terjadi kerusakan.



Hindari bertukar headset

Kebiasaan bertukar headset dapat meningkatkan transfer bakteri dari satu telinga ke telinga orang lain.

Sering pakai headset atau earphone?



Perhatikan volume dan perhatikan lama penggunaan

Penggunaan headset dengan suara melebihi 85 desibel (dB) dapat menyebabkan ketulian atau gangguan pendengaran. Bahkan penggunaan diatas 15 menit juga berisiko memicu gangguan pendengaran yang bersifat sementara maupun permanen.

Kirim pertanyaan #sobatsehat ke nomor Whatsapp **0821 3636 2018** atau mention ke Instagram / Twitter @radiokesehatan

YUK DENGARKAN DI



Aplikasi Radio Kesehatan radiokesehatan.kemkes.go.id



RRI Pro 3 - 88.8 FM rri.co.id