



KEMENKES RI

EDISI 150
JANUARI 2023



9 772460 100002

MEDIAKOM

www.mediakom.kemkes.go.id

**AGAR HIDUP
SEIMBANG**



Memperingati Hari

Kanker Anak

SEDUNIA



Penemuan dini merupakan kunci untuk mengendalikan kanker pada anak. Pencegahan harus dimulai sejak anak dalam kandungan, dimana orang tua harus rutin memeriksakan kandungannya untuk mengantisipasi penyakit kanker maupun penyakit tidak menular lainnya.

15 | 02 | 2023

Sehat dimulai dari kita sendiri, dari hal-hal kecil, cegah kanker pada anak dengan membiasakan mereka melakukan pola hidup sehat dan bugar. Melalui peringatan Hari Kanker Anak Sedunia 2023, yuk kita berikan dukungan dan semangat kepada anak penderita kanker, penyintas kanker, maupun keluarganya untuk keberlangsungan hidup yang lebih baik.



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

dr. Siti Nadia Tarmizi, M.Epid



Agar Hidup Seimbang

Salam sehat.

Apa kabar, pembaca? Semoga Anda dalam keadaan sehat sehingga dapat beraktivitas dengan baik di awal tahun 2023 ini.

Setelah pemerintah baru-baru ini mencabut Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM), kantor-kantor kembali buka penuh. Para karyawan, yang sebelumnya bekerja dari rumah, kini mulai kembali ke kantor. Isu lama mengenai keseimbangan antara kerja dan kehidupan pribadi/keluarga kembali mengemuka. Keseimbangan ini penting agar kesehatan mental para pekerja juga terjaga. Bagaimana mencapai keseimbangan tersebut? Apakah bekerja dari rumah lebih sehat? Tema inilah yang kali ini diangkat *Mediakom*.

Ada, misalnya, kisah karyawan yang tidak lagi bekerja di kantor tapi tetap terikat dengan waktu kerja sejak pandemi COVID-19. Gambaran kehidupan di dunia jurnalistik juga dituangkan pada Media Utama. Di sini akan dijelaskan mengapa karyawan tidak perlu melakukan presensi di kantor dan upaya kantor menjaga karyawan tetap nyaman bekerja. Pembaca juga akan diajak untuk mengenal konsep *work integration*, ketika pekerja perlu mengetahui

kondisinya sehingga dia bisa mengatur kapan waktu untuk bekerja dan kapan mengambil jeda istirahat.

Berbagai kegiatan di lingkungan Kementerian Kesehatan yang terjadi selama bulan Januari akan muncul di rubrik Peristiwa. Referensi film kali ini akan mengulas tentang film *20th Century Girl* yang mengangkat kisah cinta segitiga remaja era 1990-an dengan berbagai latar properti jadul seperti kaset, telepon umum, dan pager. Adapun resensi buku mengupas *Pedoman Gizi Seimbang Ibu Hamil dan Ibu Menyusui* yang memberikan panduan rinci tentang gizi seimbang, ragam makanan tradisional, dan berbagai mitos seputar kehamilan.

Beragam informasi ringan dan bermanfaat dapat disimak pada rubrik Info Sehat. Jangan lupa juga untuk membaca rubrik-rubrik lain yang memuat berbagai artikel menarik yang sayang jika terlewatkan. **M**

**Selamat membaca.
Redaksi Mediakom**

daftar isi

JANUARI 2023

ETALASE	3	AKU TAHU	28	KILAS INTERNASIONAL	44
SUARA PEMBACA	6-7	Kaleidoskop Kemenkes 2022		• Protokol COVID-19 Baru dari WHO	
ISI PIRINGKU	8	POTRET	30	• WHO: Waspada Penularan Kraken	
INFO SEHAT	11-17	Energi dan Semangat Baru RSUP Prof. Ngoerah		LENTERA	48
MEDIA UTAMA	18-26	PERISTIWA	34-39	SERBA-SERBI	50-53
• Agar Karyawan Hidup Seimbang		GALERI FOTO	40-43	• Agar Anak Aman dari Penculikan	
• Manfaat Bekerja dari Mana Saja		• Aksi Kemenkes Benahi Data Kesehatan		• Mengapa Serangga Menyukai Cahaya	
• Dari Aspek Fisik Sampai Spiritual		• Pembangunan Center of Excellence Penyakit Katastropik di Indonesia Timur		REFERENSI FILM	54
• Lebih Gesit, Lebih Hidup				Nostalgia Cinta Pertama	
POJOK INFO	28			RESENSI BUKU	56
				Panduan Gizi untuk Ibu Hamil	



14



BAHAYA CAMILAN CHIKI NGEBUL

Penggunaan nitrogen cair pada makanan atau minuman seperti chiki ngebul membahayakan kesehatan. Dapat menyebabkan luka bakar dan gangguan pada saluran dan sistem pernapasan.

21



MANFAAT BEKERJA DARI MANA SAJA

Banyak perusahaan menerapkan kebijakan bekerja dari mana saja. Apa dampaknya bagi keseimbangan hidup dan pekerjaan?

\daftar isi\

JANUARI 2023



18

AGAR KARYAWAN HIDUP SEIMBANG



Menyeimbangkan kehidupan pribadi dan pekerjaan menjadi isu kesehatan mental yang belakangan ini mengemuka. Bagaimana perusahaan membangun iklim yang mendukung.



30

ENERGI DAN SEMANGAT BARU RSUP PROF. NGOERAH

Nama dokter perintis Rumah Sakit Sanglah diabadikan sebagai nama baru rumah sakit tersebut. Diharapkan dapat memberikan energi dan semangat baru.



52

MENGAPA SERANGGA MENYUKAI CAHAYA



Beberapa jenis serangga tertarik pada cahaya. Sampai saat ini penyebabnya masih menjadi misteri.



Formasi PPPK

Saya ingin menanyakan permasalahan pada saat saya ingin mengambil formasi calon PPPK namun muncul tanda peringatan kesalahan/ ketidaksesuaian data diri, padahal saya sudah terdaftar sebagai calon peserta PPPK. Bagaimana cara memperbaikinya?

Azwar

Untuk data diri yang tidak sesuai dengan data Kependudukan dan Catatan Sipil (Dukcapil), disarankan untuk melakukan pemeriksaan ke Kantor Dukcapil setempat. Apabila data sudah diperbaiki, segera kirimkan perubahan data tersebut ke alamat email helpdesk.nakes@gmail.com. Semoga membantu. Salam sehat.

Perawat Ingin Melamar PPPK

Izin bertanya. Saya bekerja sebagai tenaga kesehatan di sebuah rumah sakit sejak tahun 2010. Dengan bekal ijazah DIII keperawatan, saya pun melanjutkan pendidikan ke profesi ners dan berhasil lulus pada tahun

2021. Surat tanda registrasi (STR) pun sudah berubah jadi ners. Saat ini saya sedang mencoba untuk melamar PPPK. Saya dapat info bahwa saya tidak bisa mendaftar kualifikasi perawat ahli pertama karena ijazah profesi ners saya baru terbit di tahun 2021 (belum dua tahun). Pertanyaannya:

1. Apakah saya masih bisa mendaftar kualifikasi pendidikan perawat ahli pertama/ners?
2. Untuk STR DIII keperawatan dan profesi ners aktif, pada saat mendaftar muncul persyaratan STR, sedangkan posisi profesi ners dengan surat keputusan terbaru yang saya pegang tahun 2020 masih pendidikan DIII keperawatan. Jujur saya bingung. Di satu sisi saya ingin mendaftar memakai ijazah profesi tapi surat keputusan pengalaman kerja saya di profesi ners belum dua tahun. Bagaimana, ya?

Nani

Terkait permasalahan persyaratan program PPPK tenaga kesehatan yang dibuka Kementerian Kesehatan untuk

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.

jenjang terampil dan ahli pertama, kami sampaikan bahwa untuk syarat pendidikan DIII keperawatan dan profesi ners harus memiliki masa bekerja minimal dua tahun dan selanjutnya untuk memperoleh surat keputusan penugasan tersebut dapat menghubungi bagian kepegawaian di tempat saudara bekerja. Demikian halnya STR profesi pun setidaknya harus minimal dua tahun. Oleh sebab itu, dengan berat hati kami sampaikan bahwa saudara tidak dapat memilih posisi di atas karena belum memiliki persyaratan yang telah ditentukan. Semoga informasi ini bermanfaat.

Positif Covid-19

Selamat malam. Saya Steven. Tadi pagi saya diperiksa di laboratorium dan terkonfirmasi positif Covid-19. Pihak laboratorium memastikan sudah input data ke sistem. Namun, mengapa hingga saat ini saya belum mendapatkan pesan WhatsApp resmi dari Kementerian Kesehatan, sedangkan saya membutuhkannya

untuk bisa mendapatkan resep. Terima kasih.

Steven

Setelah dilakukan penelusuran, status Bapak Steven saat ini adalah proses klaim resep dan obat sudah selesai dan paket obat tengah dalam pengantaran oleh kurir SiCepat.

Jumlah Calon PPPK

Saya sekarang ditempatkan di sebuah pusat kesehatan masyarakat (puskesmas). Terkait calon PPPK tenaga kesehatan yang ditempatkan di puskesmas, mengapa pada awal dibutuhkan 10 orang tapi sekarang jadi 11?

Anika

Terkait hal tersebut dapat kami sampaikan bahwa dinas kesehatan setempat yang berwenang dalam mengusulkan jumlah dan formasi calon PPPK pada puskesmas dan rumah sakit umum daerah.

Nilai Afirmasi Tidak Benar

Assalamualaikum. Saya peserta PPPK jabatan fungsional tenaga kesehatan Badan Narkotika Nasional di sebuah kota pada tahun 2022. Saya mau menyampaikan bahwa ada indikasi penambahan nilai afirmasi yang tidak benar dan itu sangat merugikan. Saya sangat berharap laporan ini dapat ditanggapi dan ditindaklanjuti. Terima kasih.

Dwi

Kami sangat berempati dengan kasus yang menimpa saudara. Mohon maaf, kami tidak dapat melakukan penelusuran dan tindak lanjut untuk permasalahan yang dimaksud. Kami sarankan saudara untuk menghubungi institusi penyelenggara, yaitu Badan Narkotika Nasional, sebagai pihak yang memiliki kewenangan dalam hal tersebut.

TUMIS LABU JIPANG ACEH

LABU SIAM ADALAH SAYUR YANG MURAH DAN BANYAK DIJUMPAI
DI PASAR. TAK HANYA BUAHNYA YANG DAPAT DIMANFAATKAN,
DAUNNYA PUN DAPAT DIOLAH MENJADI SAYUR.

Penulis: Resty Kiantini



Labu siam atau *Sechium edule* termasuk jenis sayur yang berasal dari Meksiko. Tanaman ini termasuk dalam jenis labu-labuan yang dikenal dengan nama *Chayote*. Walaupun berasal dari Meksiko, di Indonesia tumbuhan ini lebih dikenal dengan labu siam karena didatangkan dari Thailand (Siam) oleh Belanda di masa penjajahan.

Labu siam adalah sayur yang murah dan banyak dijumpai di pasar. Labu siam memiliki berbagai nama di sejumlah Daerah seperti waluh siam di Jawa Barat, waluh jipang di Jawa Tengah, manisah di Jawa Timur, ketimun jepang di Sulawesi Utara, dan labu jipang di Aceh.

Ramadhani Chaniago dalam bukunya *Ragam Olahan Sayur Indigenous Khas Luwuk* (2019) menyebutkan labu siam merupakan tanaman merambat yang panjangnya bisa mencapai beberapa meter. Akar tanamannya berbentuk umbi, daunnya lebar, dan pinggir daun tidak merata menurut tulang daunnya.

Bunganya ada yang jantan dan betina. Bunga jantan berbentuk kecil, sedangkan betina bentuknya lebih besar dan bulat. Buahnya memiliki daging yang tebal, bergetah, berbiji satu, dan mengandung banyak air. Warna buahnya keputih-putihan dan daging buahnya putih bersih.

Tidak hanya buahnya yang dapat dimanfaatkan, tetapi daunnya juga dapat diolah menjadi sayur. Jika dimasak, tekstur buahnya empuk dan rasanya manis. Buahnya bisa direbus sebentar untuk menghilangkan getahnya lalu dimakan bersama sambal terasi sebagai lalapan atau dapat juga dimasak dengan cara ditumis. Pada hari raya biasanya labu

siam dimasak dengan santan sebagai pelengkap ketupat. Sedangkan pucuk daun labu siam yang masih muda dapat dimakan sebagai lalapan dan dibuat urap atau sayur bobor (santan).

Labu siam memiliki kandungan gizi yang bermanfaat bagi kesehatan. Farah Rizki, S.Gz dalam bukunya *The Miracle of Vegetables* (2013) menyebutkan labu siam adalah sumber vitamin B Kompleks dan asam folat dalam pembentukan DNA, sel darah merah, dan sel darah putih. Asam folat juga bermanfaat bagi ibu hamil untuk menurunkan risiko kelahiran bayi cacat. Tidak hanya itu, labu siam juga memiliki kandungan gizi lainnya yang baik untuk tubuh.



LABU SIAM MEMILIKI KANDUNGAN GIZI YANG BERMANFAAT BAGI KESEHATAN.



Nilai Gizi



Berdasarkan data pada panganku.org, komposisi gizi pangan labu siam segar dihitung per 100 gram, dengan berat dapat dimakan (BDD) 83 persen:

Air (Water)	: 92.3 g
Energi (Energy)	: 30 Kal
Protein (Protein)	: 0.6 g
Lemak (Fat)	: 0.1 g
Karbohidrat (CHO)	: 6.7 g
Serat (Fibre)	: 6.2 g
Abu (ASH)	: 0.3 g
Kalsium (Ca)	: 14 mg
Fosfor (P)	: 25 mg
Besi (Fe)	: 0.5 mg
Natrium (Na)	: 3 mg
Kalium (K)	: 167.1 mg
Tembaga (Cu)	: 0.16 mg
Seng (Zn)	: 1.0 mg
Beta-Karoten (Carotenes)	: 48 mcg
Karoten Total (Re)	: 20 mcg
Thiamin (Vit. B1)	: 0.02 mg
Riboflavin (Vit. B2)	: 0.00 mg
Niasin (Niacin)	: 0.6 mg
Vitamin C (Vit. C)	: 18 mg



Dari nilai gizi yang dikandung labu siam diperoleh manfaat yaitu:

- Serat dalam labu siam dapat membantu mengatasi sembelit dan aman untuk lambung yang sensitif dan dapat mencegah risiko penyakit kanker.
- Kalium bermanfaat untuk membantu memperlancar keseimbangan cairan yang membuat tubuh lebih segar dan membantu distribusi oksigen ke otak.
- Niasin atau vitamin B3 bermanfaat dalam menurunkan kolesterol.
- Flavonoid bermanfaat untuk meringankan kerja jantung dalam memompa darah dan menurunkan tekanan darah. Labu siam juga memiliki efek diuretik yang dapat memperlancar pembuangan air kecil dan mengeluarkan kelebihan asam urat dari dalam tubuh. **M**



AMANKAH MADU BAGI PENDERITA DIABETES

MADU BIASA DIKONSUMSI SEBAGAI PEMANIS DAN
PENAMBAH CITA RASA. DAPATKAH PENDERITA DIABETES
MELITUS MENGONSUMSINYA?

Penulis: Dr. Yovita Gotama

Sejak dahulu kala madu sudah banyak digunakan dalam makanan maupun pengobatan. Madu biasa dikonsumsi sebagai pemanis buatan dan penambah cita rasa. Menurut *Journal of Food Science and Engineering*, kandungan madu terdiri dari berbagai macam karbohidrat (total 82,4 persen), seperti fruktosa (38,5 persen), glukosa (31 persen), dan sisanya 12,9 persen terdiri dari maltosa, sukrosa, oligosakarida, dan polisakarida lainnya.

Madu juga kaya akan protein, enzim, asam amino, lemak, vitamin, mineral, senyawa flavonoids, dan senyawa fenolik. Karbohidrat yang terdapat dalam madu dikaitkan dengan peningkatan indeks glikemik sehingga penting untuk memperhatikan efeknya, terutama bagi penderita diabetes melitus.

Diabetes melitus merupakan penyakit yang ditandai dengan hiperglikemia, yaitu glukosa yang tinggi dalam darah akibat resistensi insulin maupun defisiensi insulin absolut atau relatif. Tata laksana diabetes melitus yang utama adalah dari perubahan gaya hidup dan pola diet. Lantas, bolehkah madu dikonsumsi oleh penderita diabetes melitus?

Madu merupakan bahan alamiah yang dihasilkan oleh lebah madu (*Apis mellifera*) dari nektar bunga. Ada sekitar 300 jenis madu yang jenisnya bergantung dari asal bunga. Madu dari jenis bunga inilah yang harus diperhatikan konsentrasi kandungan fruktosa di dalamnya. Beberapa faktor, seperti asal geografi, iklim, lingkungan, dan cara memprosesnya, juga akan mempengaruhi kandungan di dalam madu. Cara penyimpanan madu juga dapat mempengaruhi reaksi kimia yang berbeda, seperti fermentasi,

oksidasi, dan proses termal.

Dalam penelitian yang dilakukan pada hewan, madu alamiah dilaporkan memproduksi respons indeks glikemik yang lebih rendah pada kelinci dibandingkan dengan sukrosa atau pemanis buatan. Pada penelitian ini, fruktosa cenderung menyebabkan glukosa darah yang lebih rendah dan bermanfaat sebagai pengendali indeks glikemik. Mekanisme ini disebabkan adanya pengosongan lambung yang lebih lama, pengurangan absorpsi pada usus halus, dan pengurangan asupan makanan.

Penelitian pada tahun 2019 yang dilakukan oleh Omotayo Erejuwa membandingkan madu dengan cairan gula. Madu pada orang sehat terbukti berkaitan dengan kadar serum glukosa, kadar serum insulin, dan *C-peptide* yang lebih rendah setelah dikonsumsi 60 menit. Penelitian ini menyimpulkan bahwa madu dapat dipakai sebagai pengganti gula pada individu dengan intoleransi glukosa, prediabetes, dan diabetes melitus tipe 1 maupun 2.

Selain terkenal karena rasanya, madu juga menyimpan banyak kandungan nutrisi yang bermanfaat bagi kesehatan seperti sebagai antioksidan, anti-inflamasi, antibakterial, dan membantu dalam proses penyembuhan luka. Menurut Omotayo Erejuwa, madu yang lebih gelap mempunyai antioksidan yang lebih tinggi daripada yang lebih muda warnanya. Efeknya sebagai antioksidan terjadi pada plasma darah, sel darah merah, jaringan, dan organ seperti liver, pankreas, ginjal, dan mata. Madu sebagai anti-inflamasi bekerja dengan cara menekan inflamasi dan stres oksidatif sehingga dapat mengurangi komplikasi makro dan mikrovaskular yang diakibatkan oleh diabetes melitus seperti penyakit jantung.

Selain dikonsumsi, madu juga dapat digunakan secara topikal pada luka

diabetik dalam proses penyembuhan. Penggunaannya sebagai agen topikal lebih menguntungkan daripada penggunaan agen topikal lain karena sampai saat ini belum dilaporkan adanya resistensi madu terhadap mikroorganisme.

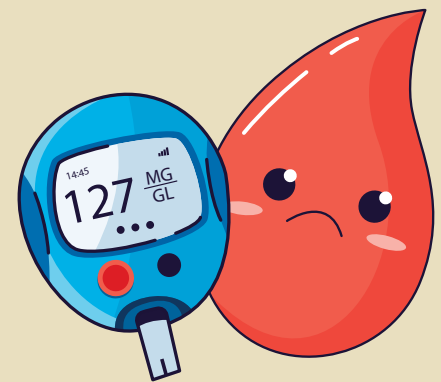
Dalam *Journal Trends in Food Science & Technology* Rohit Sharma dkk (2020) melaporkan bahwa madu alami juga dapat memperbaiki metabolisme lemak, mengurangi berat badan, mengurangi kadar kolesterol total, *low-density lipoprotein* (LDL), trigliserida, dan meningkatkan kadar *high-density lipoprotein* (HDL). Sebagai nutrisi dan



suplemen, madu juga memiliki peran penting dalam pemulihan kesehatan, perbaikan fungsi sel, mengatur metabolisme dan fungsi sistem saraf, sistem kardiovaskular, sistem muskuloskeletal, mencegah proses degeneratif, mencegah komplikasi, serta meningkatkan kualitas hidup pada penderita diabetes.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa madu mempunyai banyak sekali manfaat, seperti sebagai antidiabetes, antihiperglikemik, imunomodulator, antioksidan, anti-inflamasi, antihipertensi, hipolipidemik, hepatoprotektor, kardioprotektor,

antikanker, dan juga dapat menurunkan berat badan sehingga penderita diabetes melitus dapat mengonsumsi madu sebagai pengganti gula. Namun, hingga saat ini masih perlu penelitian lebih lanjut mengenai jenis madu terbaik dan seberapa banyak boleh dikonsumsi penderita diabetes sehingga mereka tetap perlu memperhatikan jumlah madu yang dikonsumsi. Penderita diabetes disarankan untuk memilih jenis madu alami yang murni, organik, mentah, dan tanpa pemanis tambahan. Mereka juga perlu berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter. **M**



Madu dapat dipakai sebagai pengganti gula pada individu dengan intoleransi glukosa, prediabetes, dan diabetes melitus tipe 1 maupun 2.

Bahaya Camilan Chiki Ngebul

PENGUNAAN NITROGEN CAIR PADA MAKANAN ATAU MINUMAN SEPerti CHIKI NGEbul MEMBAHAYAKAN KESEHATAN. DAPAT MENYEBABKAN LUka BAKAR DAN GANGGUAN PADA SALURAN DAN SISTEM PERNAPASAN.

Penulis: Didit Tri Kertapati

Camilan anak-anak populer “chiki ngebul” menjadi sorotan setelah menelan banyak korban. Kudapan yang diolah dengan mencampurkan camilan ringan dengan nitrogen cair tersebut dapat menghasilkan sensasi rasa dingin disertai uap udara yang keluar dari mulut atau hidung. Penganan yang dikenal sebagai *ice smoke* atau *dragon's breath* ini ternyata berbahaya bagi kesehatan.

Badan Pengawas Obat dan Makanan Amerika Serikat (FDA) telah mengeluarkan peringatan akan bahaya chiki ngebul. FDA mengakui bahwa Undang-Undang Makanan tidak melarang penggunaan nitrogen cair dalam pengolahan makanan. Insiden konsumsi makanan yang tidak disengaja atau kontak langsung dengan nitrogen cair di Amerika rendah tapi cederanya parah.

Menurut FDA, nitrogen cair dan chiki ngebul dapat menyebabkan kerusakan parah pada kulit dan organ dalam jika salah dalam penanganan atau tertelan secara tidak sengaja. Dengan demikian, kata FDA, nitrogen cair dan chiki ngebul tidak boleh langsung dikonsumsi atau bersentuhan langsung dengan kulit. Oleh sebab itu, pada 30 Agustus

2018, FDA mengeluarkan peringatan mengenai bahaya penggunaan nitrogen cair pada makanan yang dapat menimbulkan risiko cedera yang signifikan.

Pada September 2018, seorang anak penderita asma di Amerika mengonsumsi chiki ngebul, yang kemudian memicu penyakit asmanya kambuh. Meskipun menyelamatkan karena segera dibawa ke fasilitas pelayanan kesehatan terdekat, peristiwa ini menjadi sorotan para praktisi kesehatan. FDA menyatakan, penderita asma berisiko lebih tinggi dengan potensi kesulitan bernapas yang serius saat menghirup uap yang dikeluarkan makanan dan minuman yang mengandung nitrogen cair ini.

Mantan Direktur Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan, Profesor Tjandra Yoga Aditama, menuturkan bahwa penggunaan nitrogen cair dalam produksi makanan sudah lama dilakukan. Bahkan, penggunaannya sudah dikenal sejak tahun 1800-an tapi bukan dalam bentuk yang langsung dijual ke konsumen seperti sekarang. “Jelas memang tidak aman kalau makanan yang diproses dengan nitrogen cair lalu langsung dikonsumsi begitu

selesai dibuat. Seharusnya ada selang waktu yang memungkinkan residu nitrogen cair itu menguap habis dulu, baru kemudian lebih aman dikonsumsi,” katanya melalui pesan singkat.

Menurut Tjandra, paparan kontak langsung dengan nitrogen cair dapat menyebabkan luka bakar akibat gas yang dingin, yang disebut *frostbite* atau radang dingin. Nitrogen cair, kata dia, juga dapat terhirup atau tertelan secara tidak sengaja yang dapat menyebabkan gangguan pada saluran dan sistem pernapasan dan bahkan sampai asfiksia (kadar oksigen dalam tubuh berkurang) dan perforasi (atau luka berlubang) pada saluran cerna yang semuanya terjadi karena paparan yang amat dingin dari nitrogen cair.

Kasus di Indonesia

Kementerian Kesehatan menerbitkan Surat Edaran Nomor KL.02.02/C/90/2023 tentang Pengawasan terhadap Penggunaan Nitrogen Cair pada Produk Pangan Siap Saji pada 6 Januari 2023. Surat yang ditandatangani oleh



Kementerian Kesehatan telah menerbitkan surat edaran tentang pengawasan terhadap penggunaan nitrogen cair pada produk pangan siap saji.

Direktur Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan, Dr. dr. Maxi Rein Rondonuwu, D.H.S.M., M.A.R.S., yang menyatakan bahwa tujuan dari surat ini sebagai upaya pencegahan dan peningkatan kewaspadaan terhadap penggunaan nitrogen cair pada pangan siap saji untuk mencegah terjadinya keracunan.

Dalam surat tersebut diinformasikan bahwa penambahan nitrogen cair pada produk pangan siap saji yang tidak sesuai prosedur standar operasi (SOP) dapat

menyebabkan gangguan kesehatan atau keracunan pangan, yaitu radang dingin dan luka bakar, terutama pada beberapa jaringan lunak seperti kulit; menghirup terlalu banyak uap yang dihasilkan oleh makanan atau minuman yang diproses menggunakan nitrogen cair dapat memicu kesulitan bernapas yang cukup parah; serta mengonsumsi nitrogen yang sudah dicairkan dapat menyebabkan tenggorokan terasa seperti terbakar karena suhu yang teramat dingin dan langsung bersentuhan dengan organ tubuh.

Bahkan, menurut surat tersebut, tidak sedikit kasus yang menunjukkan bahwa *ice smoke* dapat memicu kerusakan internal organ tubuh.

Kementerian Kesehatan mencatat beberapa insiden keracunan pangan akibat dari camilan yang menggunakan nitrogen cair. Pada Juli 2022, misalnya, ada anak yang mengonsumsi *ice smoke* di Desa Ngasinan, Kecamatan Jetis, Ponorogo, Jawa Timur yang menyebabkan terjadinya luka bakar. Pada 19 November 2022, Puskesmas Leuwisari, Kabupaten Tasikmalaya melaporkan terjadinya keracunan pangan terhadap 23 orang dan satu di antaranya dirujuk ke rumah sakit setelah mereka mengonsumsi ciki ngebul. Pada 21 Desember 2022, Unit Gawat Darurat Rumah Sakit Haji Jakarta menerima pasien anak laki-laki berumur empat tahun dua bulan dengan keluhan nyeri perut hebat setelah mengonsumsi ciki ngebul.

Kementerian Kesehatan mengimbau agar dinas kesehatan, puskesmas, dan balai besar teknik kesehatan lingkungan dan pengendalian penyakit serta kantor kesehatan pelabuhan melakukan pembinaan dan pengawasan terhadap produk pangan siap saji yang menggunakan nitrogen cair yang beredar di wilayah kerja mereka. Kementerian Kesehatan juga meminta kepada instansi kesehatan terkait untuk memberikan edukasi ke sekolah, anak-anak, dan masyarakat terhadap bahaya nitrogen cair pada pangan siap saji serta memerintahkan agar mereka segera melaporkan temuan jika mendapati korban chiki ke situs <https://skdr.surveilans.org> atau nomor WhatsApp Public Health Emergency Operation Centre 0877-7759-1097 atau email poskoklb@yahoo.com dan ditembuskan kepada dinas kesehatan provinsi/kabupaten/kota. **M**





Penularan Cepat Campak

SUDAH 12 PROVINSI YANG MENGELUARKAN PERNYATAAN KEJADIAN LUAR BIASA CAMPAK. MENGAPA PENYAKIT INI MUDAH MENULAR? BAGAIMANA MENCEGAHNYA?

Penulis: Faradina Ayu

Sudah dua tahun berturut-turut Indonesia tidak bisa mencapai target untuk pelayanan imunisasi, termasuk imunisasi campak. Hal ini disebabkan karena pandemi COVID-19. Turunnya cakupan imunisasi menyebabkan sepanjang tahun 2022 sudah 12 provinsi yang mengeluarkan pernyataan kejadian luar biasa (KLB) campak. "Selama tahun 2022, jumlah kasus campak yang ada di negara kita memang cukup banyak, lebih dari 3.341 laporan kasus. Kasus-kasus ini menyebar di 223 kabupaten/kota di 31 provinsi," kata Direktur Pengelolaan Imunisasi Kementerian Kesehatan, dr. Prima Yosephine, M.K.M., dalam rilis Kementerian Kesehatan. Kasus-kasus itu terjadi selama Januari hingga Desember 2022. Dibandingkan tahun 2021, jumlahnya meningkat kurang lebih 32 kali lipat.

Menurut dr. Dwinanda Aidina, Sp. A.(K.), dokter spesialis anak dari Rumah Sakit Anak dan Bunda Harapan Kita, Jakarta, campak merupakan penyakit infeksi yang mudah menular dan cukup berbahaya. Saking menularnya, kata dia, jika ada satu anak yang tertular dan kemudian menularkan ke anak-anak sekitar, maka ia akan cepat menular ke sekitar 10 orang. Misalnya, 1 orang sakit bisa menularkan ke 10 orang. Dari 10 orang itu nanti masing-masing akan menyebar ke 10 orang lagi dan begitu seterusnya.

Campak menular melalui *droplet* dan percikan ludah saat batuk, bersin, atau berbicara serta melalui cairan hidung. Setelah orang yang terkena campak mengeluarkan *droplet*, virus yang keluar bersama *droplet* masih bisa bertahan sekitar beberapa jam di ruangan atau permukaan benda-benda. "Mirip-mirip COVID-19 tapi ini lebih gampang lagi menularnya," kata Dwinanda dalam Talkshow Exclusive di *Radio Kesehatan* pada Selasa, 24 Januari lalu.

Penyakit yang disebabkan oleh virus morbili ini tidak hanya menginfeksi anak-

anak tapi juga orang dewasa. Akan tetapi, kata Dwinanda, usia yang rentan terkena campak adalah bayi dan bayi di bawah lima tahun.

Seseorang yang rentan terkena campak adalah mereka yang belum pernah mendapatkan imunisasi campak. Selain itu, campak juga rentan menginfeksi orang-orang yang memiliki komorbid, seperti penyakit jantung bawaan dan penyakit ginjal kronis, serta gangguan imunitas, seperti penyakit akibat virus yang menyerang kekebalan tubuh (HIV) atau pasien kanker. Faktor risiko lain yang dapat menyebabkan campak adalah kurangnya menjaga kebersihan atau tidak mendapat air susu ibu (ASI). Campak merupakan penyakit yang cukup berbahaya karena dapat menimbulkan komplikasi, seperti diare berat, pneumonia, radang paru, radang otak, dan infeksi di selaput mata hingga menimbulkan kebutaan.

Ada beberapa fase penyakit campak. Pertama adalah fase prodromal. Penderita mungkin tidak akan menyadari bahwa dirinya terinfeksi campak karena gejalanya mirip infeksi saluran pernapasan atas (ISPA), seperti demam, batuk, dan pilek. Yang agak membedakan ialah adanya kemerahan atau konjungtivitis di mata. “Kalau ada gejala demam, kami menyebutnya trias-c, yakni *cough* (batuk), *coryza* (pilek), dan *conjunctivitis* (mata merah). Nah, itu perjalanan awal dari penyakit campak,” ujar Dwinanda.

Gejala ini diikuti demam dengan suhu mencapai 38-39 derajat Celcius. Demam ini biasanya berlangsung selama tiga sampai empat hari.

Pada fase kedua, muncul ruam. “Setelah beberapa hari demam akan mulai muncul ruam yang pada awalnya dimulai dari kepala atau belakang leher, kemudian akan menyebar ke leher, badan, dan akhirnya kaki,” Dwinanda menerangkan.

Berbeda dari penyakit lain, ruam pada penyakit campak akan muncul

pada saat penderita mengalami demam tinggi. Ruamnya khas. Ia lebar, rata, dan agak gatal. Ruam ini biasanya bertahan selama empat-lima hari.

Dwinanda mengatakan, komplikasi seperti diare, kejang, infeksi saluran napas bawah, pneumonia, dan sesak bisa terjadi pada fase ruam. “Itu yang mungkin lebih rentan terjadi pada orang-orang yang lebih berisiko, terutama yang tidak pernah divaksin atau yang vaksinnnya belum lengkap.”

Setelah fase ruam, kemudian masuk ke fase penyembuhan. Pada fase ini biasanya demam mulai turun dan bercak-bercaknya mulai hilang. “Dia (ruam) akan mulai kecokelatan. Tidak langsung hilang, tapi dia akan jadi kecokelatan dulu, kemudian mengelupas,” kata Dwinanda.

Karena penyakit campak disebabkan oleh infeksi virus, maka penyakit ini tergolong sebagai penyakit yang bisa sembuh sendiri atau *self limiting disease*. Sehingga, pengobatan yang diberikan hanya bersifat mendukung, seperti obat demam, cairan yang cukup, bila perlu obat batuk pilek, dan untuk diare bisa diberikan penanganan diare.

Selain itu, kata Dwinanda, yang tak kalah penting diberikan kepada pasien campak adalah vitamin A karena pada umumnya seseorang yang terkena campak akan mengalami defisiensi vitamin A. “Penanganan campak, yang tentunya berbeda dengan virus lain, diberikan vitamin A. Oleh karena itu, jangan sampai kita kekurangan vitamin A, terutama pada bayi-bayi,” kata Dwinanda. “Ini juga untuk mengingatkan lagi agar (orang tua) terus mengikuti program pos pelayanan terpadu yang memberikan vitamin A secara rutin kepada bayi dan bayi di bawah lima tahun.”

Pencegahan penyakit campak hanya bisa dilakukan melalui imunisasi. Dengan demikian, imunisasi sesuai jadwal harus dilakukan supaya anak-anak terhindar dari campak. **M**



Yang tak kalah penting diberikan kepada pasien campak adalah vitamin A karena pada umumnya seseorang yang terkena campak akan mengalami defisiensi vitamin A.



Pada hari kesehatan jiwa sedunia tahun 2022, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengangkat tema “Menjadikan Kesehatan Mental dan Kesejahteraan untuk Semua sebagai Prioritas Global” sebagai kampanye untuk meningkatkan kesadaran pentingnya kesehatan mental. Menurut WHO, salah satu isu kesehatan mental yang perlu mendapat perhatian berada di tempat kerja karena 15 persen

orang usia kerja diperkirakan mengalami gangguan jiwa pada tahun 2019. Selain itu, secara global diperkirakan 12 miliar hari kerja hilang setiap tahun karena depresi dan kecemasan dengan kerugian mencapai US\$ 1 triliun per tahun akibat hilangnya produktivitas.

Salah satu isu kesehatan mental di tempat bekerja yang belakangan ini mengemuka adalah seruan “hidup-kerja seimbang” (*work life balance*) bagi para karyawan. Menurut Miranty Novia Wardhani, S.Psi., psikolog dari Rumah Sakit Jiwa Dr. H. Marzoeqi Mahdi, Bogor, hidup-kerja seimbang merupakan pandangan seseorang untuk mengharmoniskan atau menyeimbangkan antara kerja dengan kehidupan pribadi.

“Kenapa kita tidak bisa hidup-kerja yang seimbang? Karena saat di kantor kita memikirkan hal lain, bisa yang di rumah, cicilan belum lunas, atau apa. Jadinya tidak fokus, yang akhirnya capaian pekerjaan jadi *nggak* maksimal. Begitu juga ketika kita pulang ke rumah justru memikirkan pekerjaan,” kata Mira ketika ditemui *Mediakom* pada Kamis, 19 Januari lalu.

Nanang Supriatna, manajer sumber





MIRANTY NOVIA WARDHANI, S.PSI.

PSIKOLOG RUMAH SAKIT JIWA
DR. MARZOEKI MAHDI BOGOR

AGAR KARYAWAN HIDUP SEIMBANG

MENYEIMBANGKAN KEHIDUPAN PRIBADI DAN PEKERJAAN MENJADI ISU KESEHATAN MENTAL YANG BELAKANGAN INI MENGEMUKA. BAGAIMANA PERUSAHAAN MEMBANGUN IKLIM YANG MENDUKUNG.

Penulis: Didit Tri Kertapati

daya manusia di sebuah media daring nasional, mengatakan, hidup-kerja seimbang tidak hanya persoalan jam kerja saja yang perlu diperhatikan perusahaan tapi ada banyak hal yang bisa disiasati agar karyawan nyaman bekerja. Perusahaan, kata Nanang, sebaiknya tidak hanya memikirkan soal keuntungan saja, tapi juga bersedia menyediakan sarana kerja yang dibutuhkan karyawan.

"Bagaimana hal-hal lain di luar pekerjaan diakomodasi. Misalnya, perusahaan rutin membuat pertandingan futsal, bikin grup band, menyediakan fasilitas *gym* di kantor. Itu bagian dari membangun kehidupan yang seimbang," ujarnya kepada *Mediakom* pada Kamis, 12 Januari lalu.

Mira menambahkan, perusahaan memang harus bisa mengakomodasi kebutuhan karyawannya untuk dapat memenuhi kebutuhan pribadinya. Di antara fasilitas yang sebaiknya disediakan, menurut Mira, adalah fasilitas karyawan untuk melakukan aktivitas fisik atau olahraga karena fisiknya perlu distimulasi. Kegiatan rekreasi bersama ke tempat hiburan juga disarankan menjadi program rutin

sehingga karyawan dapat membangun kebersamaan dalam suasana yang santai tanpa tekanan pekerjaan.

"Setiap perusahaan itu kan punya budaya yang berbeda-beda, jadi silahkan diimprovisasi, perlu kreatif agar membuat karyawan bisa termotivasi untuk bekerja. Jangan sampai mereka masuk ke tempat kerja malah jadi demotivasi. Kalau sudah demotivasi, maka ada isu kesehatan mental di situ," ujarnya.

Nanang mencontohkan di kantornya terdapat beberapa kebijakan maupun fasilitas yang disediakan agar karyawan tidak mengalami stres, seperti meniadakan presensi di kantor bagi anggota redaksi sehingga setiap jurnalis dapat langsung ke tempat liputan dan setelahnya bisa mengirimkan berita tanpa harus kembali dulu ke kantor. Selain itu, kantor juga menyediakan fasilitas olahraga. Untuk laki-laki diselenggarakan pertandingan futsal rutin setiap pekan dan bagi perempuan dihadirkan instruktur senam agar setiap minggu bisa senam di kantor. "Untuk suasana kerja juga punya keunikan masing-masing. Di ruang teknologi informasi ada perosotan. Di atas ada

rooftop, jadi tidak harus bekerja di ruang kerja tapi bisa bawa laptop dan bekerja di atap," kata sarjana psikologi ini.

Menurut WHO, lingkungan kerja yang aman dan sehat tidak hanya merupakan hak dasar tetapi juga untuk meminimalkan ketegangan dan konflik di tempat kerja serta meningkatkan kinerja dan produktivitas. Sebaliknya, kurangnya struktur dan dukungan yang efektif di tempat kerja, terutama bagi



NANANG SUPRIATNA

MANAJER SUMBER DAYA MANUSIA



Ruang tenang di kantor Digital Transformation Office Kemenkes

mereka yang hidup dengan kondisi kesehatan mental, dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk menikmati pekerjaannya dan bekerja dengan baik.

Pusat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Amerika Serikat (CDC) merumuskan langkah-langkah yang dapat dilakukan perusahaan untuk mendukung kinerja karyawan dari sisi kesehatan mental, seperti menyediakan alat penilaian kesehatan mental dan skrining klinis gratis atau bersubsidi untuk depresi yang diikuti umpan balik terarah dan rujukan. Membagikan materi, seperti brosur, selebaran, dan video tentang kesehatan mental, kepada semua karyawan tentang tanda dan gejala kesehatan mental yang buruk dan peluang untuk pengobatan juga penting dilakukan. Ketersediaan ruang khusus yang tenang untuk relaksasi juga akan mendukung kesehatan mental karyawan.

CDC juga menyarankan perusahaan untuk menyelenggarakan seminar atau lokakarya yang membahas teknik manajemen depresi dan stres, seperti *mindfulness*, latihan pernapasan, dan meditasi, untuk membantu karyawan mengurangi kecemasan dan stres serta

meningkatkan fokus dan motivasi. Memberikan pelatihan kepada para manajer untuk membantu mereka mengenali tanda dan gejala stres dan depresi pada anggota tim dan mendorong mereka untuk mencari bantuan dari ahli kesehatan mental profesional juga diperlukan. Memfasilitasi karyawan untuk berpartisipasi dalam pengambilan keputusan tentang isu-isu yang mempengaruhi stres kerja akan membantu kesehatan mental karyawan.

Mira mengatakan, seorang karyawan dikatakan sudah mencapai hidup-kerja seimbang apabila masalah pekerjaan tidak mengganggu kehidupan pribadi dan masalah pribadi tidak mengganggu pekerjaan. Namun demikian, kata dia, pada kenyataannya kondisi ini tidak akan selalu stabil karena ada fase turun-naik. Manusia akan selalu bertumbuh serta punya pengalaman dan penghayatan baru. Oleh karena itu, para pemimpin di perusahaan diharapkan peka terhadap kondisi karyawannya sehingga dapat mengetahui apabila ada yang mengalami masalah kesehatan mental.

"Kalau indikator kita harus hidup-kerja seimbang, maka lihat dari kehadirannya. Jika dia hadir tapi tidak ada produktivitas, itu sudah menjadi tanda bahwa ada isu kesehatan mental, ada tekanan pekerjaan," kata Mira.

Nanang mengatakan, di perusahaan para manajer memang dituntut untuk mencapai indeks kinerja kunci (KPI) yang tinggi tapi bukan berarti harus mengeksploitasi



Kita kan bukan mempekerjakan robot. Manusia perlu disentuh. Bukan hanya soal pekerjaan yang harus ditekankan pada para manajer.



karyawan. Ketika menemukan karyawan yang bermasalah, maka ia perlu melakukan sejumlah langkah untuk mengetahui duduk persoalannya, seperti melakukan penilaian 360 derajat, yakni mengkonfirmasi rekan kerja dan atasan

karyawan tersebut. Selain itu, juga akan dilihat dari sisi produktivitas dan kondisi lingkungan kerjanya, apakah menghambat karyawan dalam bekerja.

Apabila setelah duduk permasalahan diketahui dan dinilai bisa diselesaikan dengan perbaikan, maka tidak akan ditempuh langkah selanjutnya. Untuk itu, kata Nanang, para pemimpin berkomunikasi dengan karyawannya diharapkan tidak sebatas pekerjaan dan penugasan saja tetapi juga kebutuhan-kebutuhan yang dapat menunjang kinerja pegawai tersebut. "Kita kan bukan mempekerjakan robot. Manusia perlu disentuh. Bukan hanya soal pekerjaan yang harus ditekankan pada para manajer," ujar pria yang telah 20 tahun berkarir di dunia sumber daya manusia ini. **M**

MANFAAT BEKERJA DARI MANA SAJA

BANYAK PERUSAHAAN MENERAPKAN KEBIJAKAN BEKERJA DARI MANA SAJA. APA DAMPAKNYA BAGI KESEIMBANGAN HIDUP DAN PEKERJAAN?

Penulis: Faradina Ayu

Pandemi COVID-19 telah berdampak besar terhadap kehidupan manusia, termasuk dunia kerja. Misalnya, sejak pandemi banyak rapat dengan rekan kerja atau klien tak lagi melalui tatap muka tapi dengan pertemuan dalam jaringan (daring). Fenomena ini membuat beberapa perusahaan mengubah kebijakannya secara cukup radikal. Ada yang memberlakukan kebijakan kerja hibrid, perpaduan antara bekerja di kantor dan bekerja dari rumah. Ada pula yang bahkan memberi kebebasan kepada karyawannya untuk bekerja dari mana saja atau *work from anywhere* (WFA).

Teddy Yunantha, karyawan PT Fintek Karya Nusantara, sebuah perusahaan rintisan di industri penyedia jasa pembayaran berbasis daring, mengaku bahwa perusahaannya telah memberlakukan WFA sejak 2020 dan dia tidak mengalami kendala berarti selama menjalaninya. Bahkan, Teddy merasa kehidupan pribadi dan kariernya jadi lebih seimbang dengan cara kerja seperti itu. "Dengan adanya WFA justru terjadi keseimbangan antara dunia kerja dengan dunia sendiri karena ada waktu untuk *me time*, waktu untuk keluarga, olahraga, tapi di sisi lain tetap bisa menunjang pekerjaan



dengan baik," kata pemuda 33 tahun ini.

Teddy mengakui bahwa pada awalnya menjalani seratus persen WFA memerlukan penyesuaian diri. Hal ini tidak mudah, terutama ketika berkomunikasi dengan teman kantor, memberikan laporan kepada atasan, dan bekerja sama dalam tim. Namun, setelah dijalani, ternyata WFA mampu mendukung terjadinya keseimbangan antara kerja dan kehidupan.

Teddy menilai bahwa sisi positif dari WFA adalah kemampuan dalam mengatasi masalah produktivitas para



Sisi positif dari WFA adalah kemampuan dalam mengatasi masalah produktivitas para pekerja di Ibu Kota, yang sebagian besar waktunya habis di perjalanan.

pekerja di Ibu Kota, yang sebagian besar waktunya habis di perjalanan dari rumah ke kantor sehingga kurang optimal dalam bekerja. “Dengan WFA ini kita tidak lagi harus bermacam-macetan dan naik-turun gedung hanya untuk mencari makan siang,” ujarnya.

WFA, kata Teddy, juga membuat dia dapat mengurangi tekanan kerja yang dapat mengakibatkan stres. “Ketika WFA aku bisa bekerja dari kafe sehingga bisa dapat banyak inspirasi,” katanya.

Teddy menuturkan, rekan-rekannya banyak yang mengatakan bahwa WFA telah menurunkan tingkat stres. “Banyak teman-teman yang tinggal di Bekasi dan Depok, yang harus berangkat kerja dengan naik kereta rel listrik (KRL), sering kali stres selama perjalanan ketika terjadi gangguan, seperti KRL-nya mogok dan sebagainya.”

Teddy menekankan bahwa WFA bukan berarti pekerja bebas



TEDDY YUNANTHA

KARYAWAN PT FINTEK KARYA NUSANTARA

menentukan jam kerja. Perusahaan tetap mengatur jam kerja selama sembilan jam sehari, selama 08.00-17.00 atau 09.00-18.00. Kerja lembur juga masih ada dan diperhitungkan sebagai komponen gaji setiap bulan.

Namun, kata Teddy, WFA juga memiliki sisi negatif, seperti gangguan dari lingkungan sekitar. “Ketika kita kerja di rumah, ada banyak distraksi yang akan terjadi. Contohnya, ketika rapat daring tiba-tiba anak datang *mainin* laptop,” ujar bapak satu anak ini.

WFA juga membuat kecepatan bekerja melambat. “Contohnya, kita ingin rekan kita siap dalam satu jam ke depan, tapi ternyata ia baru bisa siap tiga jam lagi.”

Hal-hal tersebut, menurut Teddy, tidak akan terjadi kalau mereka bekerja di kantor. Respons satu sama lain bisa terjadi lebih cepat sehingga kesalahan komunikasi atau persepsi dapat diminimalkan. Namun, ia mengatakan bahwa tantangan-tantangan tersebut

dapat ia lewati karena memiliki tim yang solid.

Selain itu, solusi yang menurutnya bijaksana dalam menyikapi sisi positif dan negatif dari WFA adalah tetap mengalokasikan waktu dalam satu periode tertentu agar tim bisa tetap bertatap muka. “Menurut saya, *keep in touch* itu tetap penting. Saat (kita) bisa ketemu bareng tanpa *ngomongin* kerjaan, seperti *outbound*, kopdar (kopi darat). Inilah hal yang harus ditingkatkan,” katanya. Ia menilai hal ini mampu meningkatkan rasa saling percaya di antara anggota tim kerja.

Ketika disinggung hubungan WFA dengan tingkat keluar-masuk pegawai (*turnover*) di perusahaannya, Teddy menyatakan bahwa berkat kebijakan WFA *turnover* menjadi rendah. Hal ini dia nilai sebagai buah manis perusahaan yang tetap menjalankan WFA karena cukup peduli dengan kesejahteraan karyawan. **M**



DARI ASPEK FISIK SAMPAI SPIRITUAL

KESEIMBANGAN ANTARA KERJA DAN KEHIDUPAN DAPAT DICAPAI DENGAN MENIMBANG SEJUMLAH ASPEK, SEPERTI ASPEK FISIK, EMOSI, SOSIAL, KARIR, DAN SPIRITUAL. KEDISIPLINAN MENJADI PENTING.

Penulis: Utami Widyasih

Setiap orang yang sudah dewasa harus bekerja untuk menafkahi dirinya. Pada saat seseorang yang bekerja merasa ada yang tidak seimbang dalam kehidupannya, maka ia perlu menyeimbangkannya kembali. Demikian pernyataan Eileen Rachman, psikolog sekaligus motivator karir dan sumber daya manusia, kepada *Mediakom* pada Jumat, 27 Januari lalu.

Hidup dan kerja yang seimbang atau *work life balance*, menurut Eileen, bukan sekadar perbedaan antara kehidupan kerja dan rumah tangga. Sebagai contoh, ketika seorang suami memiliki banyak anak dan pasangannya tidak sanggup mengurus semua anaknya, sebaiknya sang suami harus membantu dalam pengasuhan anak. Itu sebenarnya adalah tanggung jawab dan konsekuensi seorang kepala rumah tangga. Untuk itu, mereka perlu mencari jalan keluar, seperti menyewa asisten rumah tangga atau meminta bantuan kerabat. "Yang penting, seseorang bisa menguasai dan menyeimbangkan (hidupnya) dengan baik. Jadi, hidupnya stabil. Itu yang namanya *work life balance*," kata Eileen.

Bagi Eileen, hidup dan kerja yang seimbang bukan istilah baru. Sejak dulu orang memang harus selalu menyeimbangkan dirinya. Orang dewasa harus berpikir objektif, positif, punya tanggung jawab, dan bisa membina hubungan sosial dengan orang lain dalam waktu yang panjang. Selain itu, mereka juga harus mampu menyalurkan emosinya dengan baik. Bila seorang pekerja merasa hidupnya tidak seimbang karena bekerja terlalu keras, maka ia harus mencari cara agar hidupnya tetap stabil.

Lima Aspek

Eileen mengatakan, agar dapat mencapai hidup yang seimbang maka orang perlu mempertimbangkan beberapa aspek, yakni *social* (sosial), *physical* (fisik), *career* (karir), dan *emotional* (emosi), yang dia singkat sebagai SPICES. Aspek sosial erat kaitannya dengan kehidupan keluarga, hubungan dengan sesama manusia lain, lingkungan, alam, dan masyarakat. Apabila orang kerap ribut di dalam rumah tangganya, sangat mungkin hal tersebut berimbas kepada pekerjaannya. Sebaliknya, apabila terjadi permasalahan di kantor, maka hal itu pun dapat mempengaruhi kehidupan keluarga, lingkungan masyarakat, dan alam sekitarnya.

Aspek fisik berhubungan dengan kebugaran dan kesehatan tubuh. Jika seseorang gizinya kurang sehingga tidak bugar dan mudah sakit, berarti keseimbangannya terganggu. Adapun aspek karir merujuk pada kesuksesan dalam bekerja dan kesejahteraan finansial. Menurut Eileen, setiap orang

bertanggung jawab untuk maju, termasuk dalam memajukan karirnya.

Aspek emosi berkaitan dengan selera humor, kreativitas, bermain, dan harga diri. Setiap orang sebaiknya perlu menjaga kesehatan emosionalnya dan merasa berbahagia. Apabila tengah mengalami kesulitan, orang harus mendapat dukungan untuk menemukan solusinya sehingga emosinya dapat baik kembali karena emosi dan pikiran sangat berkaitan.

Di dalam otak kita ada sumber-sumber yang mengeluarkan hormon emosional. "Contohnya, saat kita bertemu orang yang, menurut kita, menyebalkan, maka kita tidak mengeluarkan endorfin. Tetapi, kalau kita nyaman dan timbul perasaan senang, maka endorfin akan keluar. Anda tersenyum, saya tersenyum. Itu yang dinamakan kesehatan emosional," ujar Eileen. Endorfin adalah hormon yang berperan dalam menghilangkan rasa sakit dan bertanggung jawab terhadap rasa senang.

Adapun aspek spiritual dapat dilihat dari hubungan orang dengan ketuhanan serta arti dan tujuan hidup. Pandangan ketuhanan itu sangat ditentukan dari pola asuh saat masa kecil. Kalau sedari dini orang sudah diajarkan untuk mengenal ibadah, mengenal Sang Pencipta, maka, kata Eileen, ketika dewasa ia tidak akan kesulitan "mencari"-Nya.

Modal Disiplin

Sifat yang sering dilupakan orang dalam menjaga kestabilan ialah disiplin. Kedisiplinan tampak, misalnya, bila pekerja memiliki waktu yang lebih banyak untuk kehidupan lain. Seperti di Jepang, misalnya, apa pun yang dilakukan oleh ibu rumah tangga, pegawai kantoran, maupun buruh pabrik akan diwarnai kedisiplinan. Dari situlah, kata Eileen, hasilnya akan terlihat.

Di Indonesia, kontrol perusahaan atau institusi terhadap apa yang harus



EILEEN RACHMAN

PSIKOLOG MOTIVATOR KARIR DAN SUMBER DAYA MANUSIA

dilakukan pegawainya belum cukup optimal. Ini berbeda dengan di negara-negara maju yang sudah punya sistem kontrol yang baik sehingga dapat mencetak manusia yang memiliki tanggung jawab yang tinggi.

Sarah, aparatur sipil negara yang magang di Kantor Pusat Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) di Jenewa, mengaku bahwa keseimbangan kerja dan kehidupan dia didapatkan dari kedisiplinan. Pegawai di sana bekerja berdasarkan hasil atau *output base* sehingga mereka sangat fokus pada saat jam kerja. Dengan demikian, pegawai perlu mengatur waktu sebaik mungkin untuk menyelesaikan pekerjaan agar tidak mengganggu waktu pribadi.

"Pada waktu jam kerja, mereka (rekan kerja saya) sangat serius sekali. Mereka mengejar *output* agar cepat selesai sehingga tidak perlu dilakukan di luar waktu kerja," kata Sara kepada *Mediakom* pada Kamis, 3 Februari lalu. Bahkan, dia pernah ditegur atasannya karena mengirimkan undangan rapat pada Jumat sore. Menurut atasannya, pekerjaan itu tidak perlu dilakukan di luar jam kantor dan bisa dilanjutkan pada Senin berikutnya. "Jujur, saya jarang melihat mereka membuka media sosial pada saat jam kerja." **M**



Apabila pekerja merasa hidupnya tidak seimbang karena bekerja terlalu keras, maka ia harus mencari cara agar tetap stabil dan seimbang.

LEBIH GESIT, LEBIH HIDUP

ORANG PERLU MENGINTEGRASIKAN KERJA DAN KEHIDUPAN DENGAN FLEKSIBILITAS. ORANG HARUS MEMAHAMI DIRINYA SENDIRI DAN TUNTUTAN ORGANISASINYA.

Penulis: Giri Inayah



DEASY MEUTIA AMRIN

PSIKOLOG IRADAT KONSULTAN

Gagasan tentang keseimbangan antara kerja dan kehidupan atau *work life balance* bukanlah hal baru. Pandangan bahwa orang harus membatasi jumlah waktu yang dihabiskan di tempat kerja sudah ada sejak akhir 1800-an. Saat ini, konsep *work life balance* telah bergeser ke *work life harmony* dan bahkan integrasi kehidupan-kerja atau *work life integration*. "Makin lama konsep *work life balance* makin bergeser, karena keseimbangan di sini mengesankan sesuatu yang kurang baik. Bila itu diterapkan, orang bisa frustrasi. Konsep ini apakah 60-40 atau 50-50 persen? Kita tidak bisa

menyamakan semua manusia karena hal ini sangat individual, tidak bisa diukur secara matematika. Bagaimana caranya mengukur persentase tadi ketika seorang pekerja mengurus anak, mengurus pekerjaan, membagi waktu, energi, usaha?" kata Deasy Meutia Amrin, psikolog dari Iradat Konsultan kepada *Mediakom* pada Selasa, 24 Januari lalu. "Maka (konsep itu) kini ditarik ke arah yang lebih fleksibel, yaitu *work life integration*, karena itu benar-benar kita sendiri yang mengukur, kita sendiri yang mencari. Orang senang bekerja kan tidak masalah."

Deasy kerap bertemu karyawan yang

melakukan konseling bertanya apakah dia sudah hidup seimbang. Menurutnya, karyawan yang demikian biasanya menjadikan orang pada umumnya sebagai ukuran, padahal indikator keseimbangan ada pada diri masing-masing.

Tiap orang punya nilai pribadi. Deasy mencontohkan, kita bisa menuliskan 1-5 prioritas dalam hidup. Isinya akan berbeda di antara individu-individu. Ada orang yang memprioritaskan uang, kesehatan, keluarga, karier, atau popularitas.

Dalam perjalanan hidup, kata kita Deasy, orang akan dapat menemukan nilai pribadinya. "Kalau dicocok-cocokkan dengan orang lain, ya, tidak pas. Kita ini seperti punya *self searching*. Makin tambah umur, makin tahu diri sendiri. Namun, perlu dicari mana yang terhubung dengan tujuan organisasi (kantor)," katanya.

Deasy mencontohkan, jam kantor umumnya sudah jelas. Namun, pada situasi tertentu ada pimpinan yang akan datang, maka kita siap-siap. Di sini karyawan perlu bersikap lebih fleksibel. Inilah, kata dia, yang disebut integrasi kehidupan dan kerja.

Penyesuaian diri dalam integrasi kehidupan dan kerja diumpamakan keterampilan orang naik sepeda. Ini yang dikenal dengan istilah gesit atau *agile*. Ketika kita makin fleksibel, makin bisa melakukan manuver, dan ternyata tidak terjadi apa-apa atau tidak menjadi masalah, itulah buah dari penyesuaian.

"Misalnya, saya sedang menunggu orang tua yang sedang sakit di rumah sakit, sementara ada pekerjaan yang harus segera dikerjakan dan itu penting dan orang tua tidak masalah bila saya mengerjakan pekerjaan kantor. (Penyesuaian terjadi) selama kita bisa menerima dan tidak mempertentangkan hal-hal itu. Sinkronisasinya di dalam diri kita sendiri," ujar Deasy.

Dalam menjalankan integrasi kehidupan dan kerja, setiap individu

perlu memiliki kemampuan untuk memahami diri sendiri dan tuntutan organisasinya. Dari sini orang akan dapat merasakan cocok atau tidaknya keadaan tersebut dengan dirinya. Orang yang ambisius mungkin ingin menempuh jalur karier yang cepat dan sangat kompetitif. Tentu dia tidak pas bila masuk ke instansi yang tidak bisa memfasilitasi keinginannya. "Ini yang harus dipahami seseorang, yakni penting untuk menemukan apa yang penting untuk diri saya sendiri," kata Deasy.

Orang yang baru lulus kuliah mungkin berpandangan bahwa bekerja di mana pun tidak apa-apa daripada tidak bekerja sama sekali. Orang tua kadang juga mendukung anaknya untuk segera bekerja. Bahwa anaknya nanti harus menyesuaikan diri dengan dunia kerja, itu dianggap bisa dipelajari belakangan. Pandangan demikian mungkin tidak apa-apa tapi orang harus tahu bahwa ada potensi tantangan ke depan yang harus dia hadapi.

Orang yang sangat ambisius, yang selalu menjadi yang terbaik di kampus, bukan tidak mungkin harus menyesuaikan diri dengan kondisi baru. Misalnya, ada perubahan drastis di keluarganya, seperti orang tuanya meninggal, sehingga dia harus menjadi pencari nafkah utama. Dalam hal ini, dia harus menyesuaikan diri dengan keadaan. "Kuncinya adalah dia harus punya ketangkasan untuk bisa fleksibel. Semakin fleksibel, seseorang akan semakin ringan. O, itu ada tanjakan, itu ada turunan. Tidak kaget. Lebih siap," kata Deasy.

Menurut Deasy, setelah memahami dirinya, orang kemudian harus memahami lingkungan sekitarnya. Dia perlu memahami habitat sebagai pekerja dan perlu menyesuaikan diri karena dia berada di dalam satu sistem. Namun, kadang kala ada individu yang tidak bisa beradaptasi dengan lingkungan kerja. Bisa jadi hal ini berhubungan dengan kesehatan mentalnya, yang membentang



Kadangkala ada individu yang tidak bisa beradaptasi dengan lingkungan kerja, yang bisa jadi berhubungan dengan kesehatan mentalnya.

dari kesulitan beradaptasi hingga menyusahkan orang lain.

Orang dapat dikatakan sudah menjalankan integrasi kerja dan kehidupan bila, misalnya, bila dia mampu mengatur waktunya. Dia tahu jam kerjanya antara pukul 09.00 hingga 17.00 tapi dia juga tahu bahwa dia gampang lelah. Dia kemudian mengatur kapan waktu bekerja dan kapan istirahat. Istirahat dapat dilakukan dengan duduk diam sesaat setelah seharian rapat, jalan ke *pantry*, atau menghirup udara di luar ruangan. Bila orang tidak menyadari hal ini, tidak mustahil kinerjanya menjadi tidak optimal.

Namun, bekerja berlebihan juga tidak baik. Kelelahan kerja (*burnout*) biasanya terjadi pada orang yang berdedikasi dan bertanggung jawab. Sementara itu, lingkungan kerjanya juga memaknai demikian dan selalu memberi pekerjaan lebih banyak kepada orang yang rajin. Kelelahan kerja akan menurunkan kinerja, tubuh rentan sakit, dan tidak menemukan makna kerja. "Jangan memikirkan pekerjaan terus sehingga sakit. Setiap orang perlu menemukan caranya masing-masing untuk membuat hidup lebih hidup," kata Deasy. **M**



Sayangi Lansia

Bantu mereka selama pandemi COVID-19.

Orang lanjut usia atau lansia adalah salah satu kelompok paling rentan di masa pandemi COVID-19.

Bersama saling menjaga, tetap jalankan protokol kesehatan.

Berbagi informasi mengenai COVID-19 tersedia di laman <https://covid19.go.id> dan <https://s.id/infovaksin>.

#PakaiMasker #CepatVaksin



Tetap berikan informasi tentang situasi terbaru dengan bahasa yang mudah dimengerti.



Sediakan dukungan praktis seperti nomor layanan darurat.



Ajak terus berkomunikasi, berikan dukungan mental dengan tetap hormat dan bersabar.



Pastikan orang tua juga memiliki akses pada obat-obatan dan kebutuhan sehari-hari.



Bantu mereka menjalankan rutinitasnya atau bersama-sama ciptakan rutinitas baru.



10 Januari
2022

Telemedisin

Kemendes berfokus pada penanganan pasien konfirmasi Omicron melalui telemedisin bekerja sama dengan 17 platform telemedisin untuk memberi jasa konsultasi dokter dan pengiriman obat secara gratis bagi pasien mandiri yang melakukan isolasi mandiri di rumah.



12 Januari
2022

Vaksin Booster

diberikan secara gratis untuk masyarakat Indonesia.



9 Februari
2022

Vaksin Merah Putih

Merupakan vaksin yang dikembangkan oleh Universitas Airlangga, PT Biotis Pharmaceuticals, dan RSUD Dr. Soetomo melakukan uji klinis tahap pertama.



1 Maret
2022

eHAC

Penggunaan Electronic Health Alert Card (e-HAC) untuk kewaspadaan dini bagi semua pelaku perjalanan domestik dan internasional selama pandemi COVID-19.

Sero Survei

Hasil Sero survei:
86,6 persen penduduk Indonesia memiliki antibodi terhadap COVID-19.



18 Maret
2022



29 Maret
2022

Sertifikat Digital

Indonesia menginisiasi standar protokol kesehatan global dan penyetaraan sertifikat digital vaksin COVID-19 pada HWG Pertama G20.



9 September
2022

Rekam Medis Elektronik

Fasilitas pelayanan kesehatan wajib menerapkan rekam medis secara elektronik sesuai PMK Nomor 24 Tahun 2022.



12 September
2022

Imunisasi Tambahan Bayi

Pemerintah memberikan imunisasi tambahan untuk bayi, yang semula dari 11 menjadi 14 jenis imunisasi. Tiga jenis tambahan tersebut meliputi PCV, Rotavirus, dan HPV.



10 Juni
2022

BA.4 dan BA.5

Subvarian baru Omicron BA.4 dan BA.5 terdeteksi di Indonesia, namun tingkat kesakitan rendah.

CEPI

Indonesia mendorong Coalition for Epidemic Preparedness Innovations (CEPI) memperkuat respons persiapan dan pencegahan pandemi.



19 September
2022



menkes 2022

Menurunkan Angka Kematian Ibu

Sejumlah strategi dijalankan agar angka kematian ibu menurun, melalui Gerakan Ibu Hamil Sehat serta pemenuhan kebutuhan ultrasonografi (USG) dan antropometri di semua puskesmas dan posyandu.



14 Desember 2022

Polio Pidie

Pemerintah Kabupaten Pidie menerapkan KLB polio tingkat kabupaten, yang selanjutnya akan dilakukan pemberian imunisasi polio bagi semua anak usia 0-13 tahun di seluruh Aceh sebanyak 2 putaran.



19 November 2022



22 Oktober 2022

Varian XBB

Kasus XBB pertama kali terdeteksi di Lombok, Nusa Tenggara Timur. Meski menular dengan cepat, tingkat fatalitasnya tidak lebih parah dari varian Omicron.



9 November 2022

RS Katastropik Pertama

Kemenkes membangun RS UPT Vertikal Katastropik pertama di Indonesia, berlokasi di Surabaya.



22 November 2022

Gempa Cianjur

Kemenkes mobilisasi tenaga kesehatan, relawan kesehatan, dan logistik kesehatan di lokasi terdampak gempa



12 November 2022

HKN 58

Hari Kesehatan Nasional ke-58 jadi momentum kebangkitan sistem kesehatan.



26-28 Oktober 2022

Capaian Presidensi G20 Indonesia

Pertemuan kedua Menteri Kesehatan (HMM Kedua) menghasilkan 5 deliverables sebagai upaya pencegahan, persiapan, dan respons menghadapi pandemi berikutnya, sekaligus mengumpulkan US\$ 1,4 miliar dana cadangan.



11 November 2022

Umrah Tanpa Vaksinasi Meningitis

Kemenkes menerbitkan aturan tidak wajib vaksin meningitis bagi jemaah umrah.

PPKM Dicabut

Presiden Joko Widodo mencabut pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM) di seluruh wilayah Indonesia.



30 Desember 2022

BBH Meningkat

Besaran bantuan biaya hidup (BBH) daerah DPTK akan diberikan lebih tinggi dan BBH selama melaksanakan program *internship* dokter dan dokter gigi disesuaikan berdasarkan 6 kategori daerah.



15 Desember 2022



17 Oktober 2022

Penanganan Gagal Ginjal Anak

Kemenkes menerbitkan pedoman penatalaksanaan gagal ginjal akut pada anak sebagai acuan penanganan medis fasyankes.



ENERGI DAN SEMANGAT BARU RSUP PROF. NGOERAH

NAMA DOKTER PERINTIS RUMAH SAKIT SANGLAH DIABADIKAN SEBAGAI NAMA BARU RUMAH SAKIT TERSEBUT. DIHARAPKAN DAPAT MEMBERIKAN ENERGI DAN SEMANGAT BARU.

Penulis: Tiky Perdana dan Dody Sukmana

Sebagai rumah sakit terbesar di Bali yang telah berumur 63 tahun, banyak perubahan seiring dengan berjalannya waktu, salah satunya perubahan nama dari Rumah Sakit Umum Pusat (RSUP) Sanglah Denpasar menjadi RSUP Prof. Dr. I.G.N.G Ngoerah atau biasa disebut RSUP Prof. Ngoerah.

Direktur utama RSUP Prof. Ngoerah, dr. I Wayan Sudana, M.Kes, mengatakan pergantian nama itu dilakukan pada 7 Juli 2022, dengan harapan dapat memberikan energi

dan semangat baru.

Nama Baru itu diambil dari Prof. Dr. I Gusti Ngoerah Gde Ngoerah, dokter yang ikut merintis berdirinya RS Sanglah. Pada masa itu, Prof. Ngoerah sudah menjadi dokter kepresidenan untuk Presiden Sukarno. "Prof. Ngoerah merupakan cikal bakal yang memulai pelayanan di rumah sakit ini," kata Sudana.

Dia menyebutkan Prof. Ngoerah adalah dokter spesialis neuro atau ahli saraf yang melayani pasien sejak fasilitas kesehatan itu masih berupa poliklinik. Prof. Ngoerah ikut merintis



RSUP PROF. NGOERAH MEMILIKI VISI UNTUK MENJADI RUMAH SAKIT UNGGUL DAN MANDIRI PADA 2024.



berdirinya rumah sakit umum itu. “Tentunya jasa beliau inilah yang kita perlu apresiasi dan sepakat menjadikan namanya untuk rumah sakit saat ini,” kata dia kepada *Mediakom*, Jumat, 30 Desember 2022.

Rumah sakit ini dibangun pada 1956 dan diresmikan oleh Presiden Sukarno sebagai rumah sakit kelas C pada 30 Desember 1959 dengan kapasitas 150 tempat tidur. Pada 1978, rumah sakit ini menjadi rumah sakit pendidikan tipe B dan sebagai rumah sakit rujukan untuk Bali, Nusa Tenggara Barat, Nusa Tenggara Timur, dan Timor Timur.

Sudana mengatakan, sebagai rumah sakit vertikal milik Kementerian Kesehatan yang tumbuh dan berkembang menjadi lebih besar mulai dari sarana prasarana medis hingga pelayanan

kesehatan, saat ini RSUP Prof. Ngoerah menjadi rumah sakit kelas A dan telah memiliki 714 tempat tidur.

Pelayanan Kesehatan Unggulan dan Wisata Kesehatan

Dengan semangat menyelenggarakan pelayanan kesehatan paripurna, mandiri, dan terjangkau, RSUP Prof. Ngoerah memiliki visi untuk menjadi rumah sakit unggul dan mandiri pada 2024. Saat ini, rumah sakit telah memiliki beberapa pelayanan kesehatan tradisional seperti akupunktur, prana, hipnoterapi, dan akupresur di samping pelayanan konvensional pada umumnya seperti poliklinik, rawat inap, instalasi gawat darurat, dan bedah sentral.

Sudana menuturkan rumah

sakit ini juga memiliki pelayanan unggulan, yaitu pelayanan jantung terpadu, pelayanan kanker terpadu, pelayanan terpadu kesehatan ibu dan anak. Terdapat pula pengembangan pelayanan yang di antaranya adalah layanan wisata medis dan pusat estetika.

“Tetapi tidak hanya itu, sekarang ada beberapa pengembangan kebutuhan pelayanan kesehatan yang disiapkan untuk menjawab tantangan dari lokasi rumah sakit yang terletak di wilayah pulau Bali dan merupakan destinasi wisata nasional maupun mancanegara,” tuturnya.

Bali yang memiliki keindahan alam dan kekayaan ragam budaya menyimpan potensi besar dalam pengembangan wisata kesehatan (*health tourism*), baik untuk *wellness tourism* dengan banyaknya fasilitas



seperti spa, pengobatan tradisional, yoga, maupun untuk wisata medis (*medical tourism*) di mana Bali memiliki fasilitas pelayanan kesehatan berkelas internasional, yaitu RSUP Prof. Ngoerah.

Pengembangan layanan wisata medis mengkhususkan pada pelayanan unggulan. Sementara pusat estetika (*aesthetic centre*) melalui pengembangan pelayanan *anti-aging*, *aesthetic medicine & wellness management* sekaligus sebagai pusat penelitian dan pengembangan estetik

di Indonesia.

Dengan tenaga medis yang profesional, tempat yang nyaman, dan didukung peralatan canggih, pelayanan ini diharapkan akan menjadi solusi bagi para wisatawan yang ingin memiliki penampilan prima.

Sudana juga menjelaskan, untuk infrastruktur, pada 2022 telah mulai membangun dua gedung 5 lantai, yaitu Gedung Estetik dan Gedung Pelayanan Kesehatan Ibu dan Anak. Khusus untuk persiapan pelayanan estetik, pihaknya telah melakukan penjajakan dengan beberapa rumah sakit di Korea Selatan.

Pada tahun ini, pihaknya juga telah melengkapi alat kesehatan baru seperti alat hyperbaric, CT scan, cath lab biplane, modular operating theatre, brakiterapi, dan OCT bedah jantung.

Teknologi Terkini dalam Penanganan Strok

RSUP Prof. Ngoerah menerapkan teknologi terkini dalam penanganan strok setelah berhasil melakukan operasi *coiling aneurysm cerebrovascular* untuk pertama kalinya pada 26 Desember 2022.

Keberhasilan itu berkat



pengampunan dari tim RS Pusat Otak Nasional Prof. Dr. dr. Mahar Mardjono, Jakarta, dengan harapan program pengampunan ini juga bisa dilakukan RSUP Prof. Ngoerah terhadap sejumlah rumah sakit di kabupaten/kota di Bali dan sebagian rumah sakit di NTB, NTT, hingga Papua.

Dilansir dari sehatnegeriku.kemkes.go.id, Direktur Utama RS PON dr. Mursyid Bustami menjelaskan aneurisma adalah satu titik lemah yang membentuk kantong di pembuluh darah di otak yang dapat pecah. Penyebab pecah terbanyak adalah karena tekanan darah tinggi.

Untuk menghindari risiko terjadinya pecah pembuluh darah, harus dilakukan tindakan yang salah satunya adalah *coiling*, yaitu memasukkan koil seperti kawat atau benang ke dalam kantong yang akan pecah.

Tim Pendukung Medis Siaga di KTT G20

Menurut Sudana, pada 2022, RSUP Prof. Ngoerah mengemban mandat dari Kementerian Kesehatan sebagai ofisial tim kesehatan pada perhelatan KTT G20 untuk mengantisipasi terjadinya



situasi kedaruratan.

"RSUP Prof. Ngoerah telah mencurahkan sumber dayanya hingga sukses melayani dan memastikan pelayanan kesehatan bagi seluruh delegasi negara peserta G20," kata dia dalam sambutan acara puncak peringatan ulang tahun ke-63 RSUP Prof. Ngoerah di Bali pada 30 Desember 2022.

RSUP Prof. Ngoerah menyiagakan tenaga medis terbaik untuk menjamin kesehatan para delegasi KTT G20 pada 15-16 November 2022. Tenaga medis yang disiagakan terdiri dari dokter spesialis, dokter umum, dan perawat ahli. Mereka disiagakan penuh selama KTT G20 dan bertugas di titik-titik lokasi pertemuan sesuai agenda konferensi. **M**

Pelayanan Kesehatan yang Ditanggung BPJS Kesehatan di Faskes Pertama

Penulis: Dede Lukman

KEMENTERIAN Kesehatan menaikkan standar tarif pelayanan Jaminan Kesehatan Nasional (JKN). Masyarakat wajib mengetahui sejumlah layanan kesehatan yang ditanggung oleh BPJS Kesehatan agar mendapatkan hak dan standar pelayanan yang baik.

Tarif pelayanan JKN merupakan biaya yang dibayarkan oleh BPJS Kesehatan kepada fasilitas pelayanan kesehatan.

"Ini merupakan kali pertama adanya kenaikan tarif layanan kapitasi yang akan diterima puskesmas/klinik/dokter praktik dari BPJS Kesehatan sejak tahun 2016," ujar Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin pada Sabtu, 14 Januari 2023.

Fasilitas kesehatan (faskes) pertama menjadi salah satu fasilitas kesehatan dalam program JKN. Di dalamnya mencakup puskesmas, klinik, atau fasilitas lain yang melakukan pelayanan kesehatan perorangan yang bersifat nonspesialistik untuk keperluan observasi, promotif, preventif, diagnosis, perawatan, pengobatan, atau pelayanan kesehatan lainnya.

Tarif pelayanan JKN di faskes pertama terdiri atas tarif kapitasi dan tarif nonkapitasi. Tarif kapitasi adalah besaran pembayaran per kapita per bulan yang dibayar di muka oleh BPJS Kesehatan kepada faskes pertama berdasarkan jumlah peserta yang terdaftar tanpa memperhitungkan jenis dan jumlah pelayanan kesehatan yang diberikan.

Tarif nonkapitasi adalah besaran pembayaran klaim oleh BPJS Kesehatan kepada faskes pertama berdasarkan jenis dan jumlah pelayanan kesehatan



yang diberikan.

Kenaikan tarif pelayanan JKN mesti setara dengan kualitas yang didapat oleh peserta BPJS Kesehatan. Dengan demikian masyarakat diharapkan mengetahui jenis pelayanan yang dijamin oleh BPJS Kesehatan, antara lain :

(1) Standar tarif kapitasi mencakup pelayanan:

- Administrasi pelayanan;
- Promotif preventif perorangan;
- Pemeriksaan, pengobatan, konsultasi medis;
- Tindakan medis nonspesialistik;
- Kesehatan gigi nonspesialistik;
- Obat dan bahan medis habis pakai;
- Pemeriksaan penunjang diagnostik tingkat pratama;
- Pelayanan kesehatan meliputi telekonsultasi, promotif, dan preventif antara FKTP dan peserta terdaftar;
- Pelayanan Keluarga Berencana mencakup konseling, pemberian pil, dan kondom;
- Imunisasi rutin;
- Pemeriksaan fisik Balita untuk stunting dan wasting;
- Skrining kesehatan.

(2) Kesehatan gigi nonspesialistik mencakup:

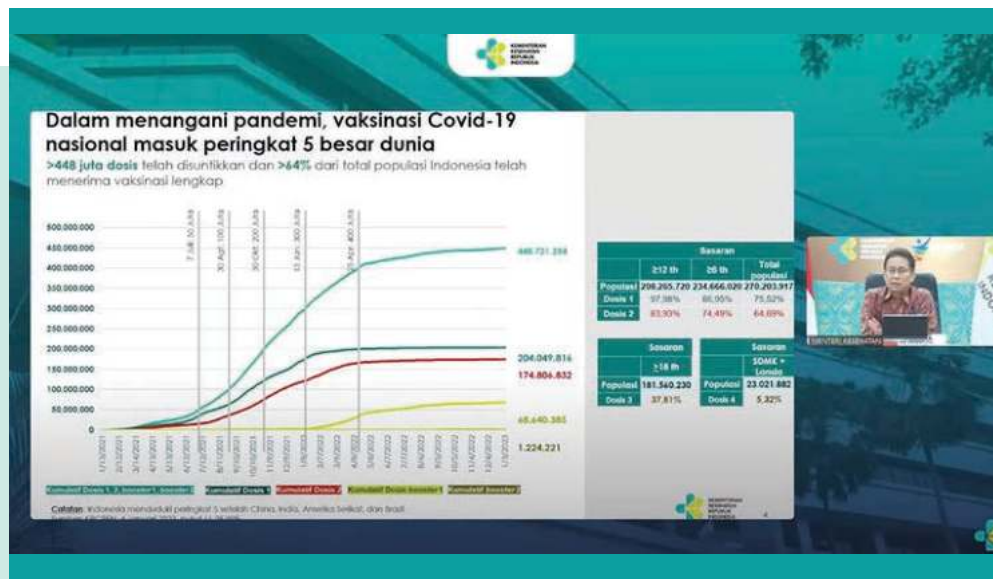
- Pemeriksaan, pengobatan, dan konsultasi medis;
- Premedikasi;
- Kegawatdaruratan oro-dental;
- Pencabutan gigi sulung melalui metode topical atau infiltrasi;
- Pencabutan gigi permanen tanpa penyulit;
- Obat pascaekstraksi;
- Tumpatan gigi;
- Scaling* gigi pada gingivitis akut.

(3) Skrining kesehatan mencakup:

- Pemeriksaan tekanan darah untuk penyakit stroke, *ischemic heart disease*, dan hipertensi;
- Pemeriksaan payudara klinis untuk penyakit kanker payudara;
- Pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) untuk penyakit anemia pada remaja putri;
- Pemeriksaan fisik paru untuk penyakit tuberkulosis, penyakit paru obstruktif kronis (PPOK), dan kanker paru;
- Pemeriksaan *rapid* antigen hepatitis B dan C untuk penyakit hepatitis B dan C untuk penyakit hepatitis. **M**

Menkes Mengungkap Capaian Kemenkes pada 2022

Penulis: Didit Tri Kertapati



MENTERI Kesehatan Budi Gunadi Sadikin mengungkap capaian Kementerian Kesehatan (Kemenkes) sepanjang 2022 dalam jumpa pers secara daring pada Kamis, 5 Januari 2023. Menkes mengatakan program vaksinasi COVID-19 yang dilakukan sejak Januari 2021 menjadi salah satu kunci keberhasilan Indonesia mengendalikan COVID-19.

Menurut Menkes, capaian vaksinasi Indonesia masuk peringkat lima besar dunia setelah Cina, India, Amerika Serikat, dan Brasil. "Vaksinasi ini sudah berhasil menurunkan secara drastis kasus COVID-19 di Indonesia. Hal ini menunjukkan bahwa program vaksinasi kita dilakukan dengan cukup efektif," kata Menkes.

Kemenkes juga melakukan sejumlah kebijakan lain untuk mengantisipasi banyaknya korban akibat COVID-19. Di antaranya, pengadaan oksigen dalam jumlah banyak untuk mengatasi kelangkaan ketika muncul varian Delta. Kemenkes juga memanfaatkan sains dan teknologi untuk memproses identifikasi varian virus dengan

menambah jumlah laboratorium menjadi 41 dengan 56 alat sehingga berhasil melakukan *sequencing* menjadi di atas 5 ribu dalam sebulan.

Kemenkes memperkuat aplikasi PeduliLindungi dengan menjadikannya terintegrasi dengan jejaring laboratorium yang melakukan tes COVID-19 sehingga pasien mengetahui hasilnya sekaligus digunakan sebagai *contact tracing* di masyarakat. Kemenkes memperkenalkan layanan telemedisin sehingga masyarakat yang positif COVID-19 dapat berkonsultasi dan menerima obat secara gratis dari layanan yang bekerja sama.

"Dalam jangka waktu satu tahun ada 500 ribuan orang yang membutuhkan obat-obatan bisa kita layani dengan telemedisin, langsung dikasih teleresep dan dikirim obatnya," ujar Menkes. "Beberapa negara besar mengalami lonjakan tetapi kita di Indonesia tidak mengalami lonjakan yang berarti, baik dari sisi kasus, hospitalisasi, maupun yang meninggal."

Menkes juga mengungkapkan keberhasilan program kesehatan yang

merupakan bagian dari transformasi kesehatan. Setidaknya ada enam pilar transformasi kesehatan yang tengah dilakukan dan diimplementasikan dalam program kesehatan bagi masyarakat yakni transformasi layanan primer, transformasi layanan rujukan, transformasi sistem ketahanan kesehatan, transformasi sistem pembiayaan kesehatan, transformasi SDM kesehatan, dan transformasi teknologi kesehatan.

Keberhasilan tersebut di antaranya, pada transformasi layanan primer, memperkuat upaya promotif preventif sekaligus mendekatkan akses layanan kesehatan yang berkualitas dengan merevitalisasi 300 ribu posyandu dengan kader kesehatan berkualitas dan alat kesehatan seperti USG dan alat periksa jantung.

Adapun dalam transformasi teknologi kesehatan, Kemenkes meluncurkan platform kesehatan yang digunakan untuk merekam catatan medis pasien secara digital yakni Indonesia Health Services (IHS) yang diberi nama SATUSEHAT. **M**

Kekebalan Tambahan Lewat Vaksinasi Booster Kedua

Penulis: Mustika Fatmawati



VAKSINASI *booster* kedua COVID-19 telah dimulai. Pelaksanaannya dilakukan serentak di seluruh Indonesia dengan target sasaran masyarakat umum berusia 18 tahun ke atas.

“Mulai 24 Januari 2023, masyarakat umum sudah dapat diberikan vaksinasi *booster* kedua COVID-19,” kata Juru Bicara Kementerian Kesehatan, Muhammad Syahril, saat memberikan keterangan pers pada Selasa, 24 Januari 2023.

Aturan tersebut tertuang dalam Surat Edaran Direktur Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Nomor HK.02.02/C/380/2023 tentang Vaksinasi COVID-19 Dosis Booster Ke-2 Bagi Kelompok Masyarakat Umum yang ditetapkan pada 20 Januari 2023.

Sesuai dengan aturan itu, pemberian vaksinasi *booster* kedua

dapat diberikan dengan interval 6 bulan sejak vaksinasi *booster* pertama.

Kemudian pemberiannya dapat dilakukan di fasilitas pelayanan kesehatan dan/atau pos pelayanan vaksinasi COVID-19 dengan menunjukkan undangan/tiket vaksinasi COVID-19 dari PeduliLindungi.

“Bagi masyarakat yang sudah mendapatkan tiket, segera datang ke fasilitas pelayanan kesehatan atau pos vaksinasi terdekat untuk mendapatkan vaksin *Booster*,” ujar M. Syahril.

Adapun jenis vaksin yang digunakan adalah vaksin yang telah mendapatkan Persetujuan Penggunaan Dalam Kondisi Darurat atau Emergency Use Authorization (EUA) dari Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) serta memperhatikan jenis dan jumlah vaksin yang tersedia di masing-masing daerah.

M. Syahril menjelaskan tidak menutup kemungkinan setiap orang mengalami efek samping vaksinasi atau kejadian ikutan pasca-imunisasi (KIPI), dengan intensitas berbeda-beda, tergantung daya tahan tubuh dan jenis vaksinnya.

Kementerian Kesehatan telah melakukan langkah antisipasi dengan melakukan observasi pasca-vaksinasi dan menyiapkan tim dokter di setiap lokasi vaksinasi.

“Kami sudah siapkan mekanisme atau alur penatalaksanaan atau tata laksana penanganan vaksin COVID-19 ini. Jadi setiap orang yang disuntik vaksin itu harus diobservasi selama 30 menit dulu, tidak boleh langsung pergi. Di situ tim dokter sudah siap apabila terjadi KIPI pada orang-orang yang sedang atau sudah disuntik vaksin itu,” kata M. Syahril. **M**

Pemberian Antivirus Hepatitis B untuk Ibu Hamil

Penulis: Didit Tri Kertapati

KEMENTERIAN Kesehatan menerbitkan surat Keputusan Menteri Kesehatan Nomor HK.01.07/MENKES/15/2023 tentang Percontohan Pemberian Antivirus pada Ibu Hamil untuk Pencegahan Transmisi Virus Hepatitis B dari Ibu ke Anak. Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin mengatakan ini adalah upaya untuk mencegah penularan virus hepatitis dari ibu hamil ke bayi yang dikandungnya selain pemberian imunisasi hepatitis setelah bayi lahir.

“Upaya tambahan tersebut salah satunya melalui penggunaan antivirus *tenofovir disoproxil fumarate* yang telah terbukti keamanan dan efektifitasnya,” kata Menkes sebagaimana dikutip dari rilis Kemenkes, Rabu, 11 Januari 2023.

Menurut Kemenkes, berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013, prevalensi hepatitis B (HBsAg) pada penduduk Indonesia mencapai 7,1% yang mayoritas disebabkan akibat penularan dari ibu yang terinfeksi ke anaknya. Selain itu, terdapat sekitar 820 ribu kematian pada 2019 akibat sirosis hati dan kanker hepatoseluler (kanker hati) karena infeksi virus hepatitis B.

Kemenkes menyebutkan bayi yang terinfeksi virus hepatitis B memiliki risiko lebih dari 90-95 persen berkembang menjadi hepatitis B kronik. Sedangkan yang terinfeksi setelah usia 5 tahun jarang mengalami infeksi kronik.

“Transmisi vertikal atau dari orang tua ke anak berkontribusi sekitar 50



persen dari beban penyakit hepatitis B secara global,” demikian rilis Kemenkes.

Untuk pencegahan dilakukan kegiatan percontohan program pemberian obat antivirus *tenofovir disoproxil fumarate* pada ibu hamil dengan hepatitis B, pada rumah sakit dan puskesmas di beberapa provinsi dan kabupaten/kota. Percontohan dilakukan dengan memberikan *tenofovir disoproxil fumarate* kepada ibu hamil dengan HBsAg positif, dengan kadar virus sama atau lebih dari 200.000 IU/mL (5,3 log₁₀ IU/mL), atau dengan hepatitis B e-Antigen (HBeAg) positif selama trimester ketiga kehamilan sampai dengan 1 (satu) bulan setelah melahirkan.

Pelaksanaan pemberian obat antivirus itu kepada ibu hamil dengan HBsAg positif dilakukan oleh dokter umum yang terlatih pada fasilitas kesehatan tingkat pertama atau dokter spesialis penyakit dalam pada fasilitas kesehatan rujukan tingkat lanjut, dan dilaksanakan oleh tim kerja yang ditetapkan oleh pimpinan di fasilitas pelayanan kesehatan.

Daftar fasilitas kesehatan yang melaksanakan percontohan pemberian antivirus pada ibu hamil, antara lain:

1. Jawa Barat: RSUD Kota Bandung dan Puskesmas Arcamanik Kota Bandung;
2. DKI Jakarta: Puskesmas Cengkareng dan RSUD Taman Sari, Jakarta Barat; Puskesmas Tanah Abang dan RSUD Kemayoran, Jakarta Pusat; Puskesmas Kebayoran Lama dan RSUD Tebet, Jakarta Selatan; Puskesmas Cakung dan RSUD Kramat Jati, Jakarta Timur; Puskesmas Tanjung Priok dan RSUD Koja, Jakarta Utara;
3. Sulawesi Selatan: Puskesmas Sudiang Raya dan RSUD Labuang Baji, Kota Makassar;
4. Jawa Timur: Puskesmas Sememi, Puskesmas Wonokusumo, RSUD dr. Mohamad Soewandhie, RSUD dr. Soetomo, Kota Surabaya;
5. Lampung: RSUD Hj. Abdul Moeloek, Puskesmas Way Kandis, dan Puskesmas Gedong Air, Kota Bandar Lampung;
6. Kalimantan Selatan: Puskesmas Pekauman, Kota Banjarmasin. **M**

Cegah Stunting dengan Pemenuhan Asupan Protein Hewani pada Anak

Penulis: Budi Pramono



PRESIDEN Joko Widodo menaruh perhatian besar pada pencegahan *stunting*. Menurut Presiden Jokowi, *stunting* bukan hanya urusan tinggi badan tetapi yang paling berbahaya adalah rendahnya kemampuan anak untuk belajar, keterbelakangan mental, dan munculnya penyakit-penyakit kronis. Presiden menyampaikan hal tersebut saat menghadiri Rapat Kerja Nasional BKKBN yang berlangsung pada 25 Januari 2023.

Menurut Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin, *stunting* disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya karena kurangnya asupan penting seperti protein hewani dan nabati serta zat besi sejak sebelum sampai setelah kelahiran. Untuk mengatasi persoalan tersebut, Kementerian Kesehatan mengampanyekan pentingnya pemberian protein hewani kepada anak, utamanya anak usia di bawah 2 tahun.

"Setelah bayi berusia 6 bulan,

harus rajin melakukan pengukuran karena, selain ASI eksklusif, juga ada makanan tambahan. Kalau kurang protein hewani, anaknya bisa *stunting*. Protein hewani ini seperti susu, telur, ikan dan ayam," ujar Menkes sebagaimana dikutip dari rilis Kemenkes.

Menkes mengatakan cara tersebut efektif mencegah *stunting* pada anak karena protein hewani mengandung zat gizi lengkap seperti asam amino, mineral, dan vitamin yang penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Menkes berharap pada peringatan Hari Gizi Nasional 2023 yang mengusung tema "Protein Hewani Cegah Stunting" dengan slogan "Protein Hewani Setiap Makan" dan "Isi Piringku Kaya Protein Hewani" menjadi momentum meningkatkan kesadaran masyarakat Indonesia untuk melakukan upaya pencegahan *stunting* melalui pemenuhan gizi seimbang pada anak.

"Tidak hanya memberikan protein

hewani pada anak, berat dan tinggi badan anak juga harus dipantau secara berkala di posyandu. Ini penting untuk melihat keberhasilan intervensi sekaligus upaya deteksi dini masalah kesehatan gizi sehingga tidak terlambat ditangani," tutur Menkes.

Dalam Rapat Kerja Nasional BKKBN, Kemenkes memaparkan kondisi *stunting* di Indonesia. Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI), prevalensi *stunting* di Indonesia turun dari 24,4 persen pada 2021 menjadi 21,6 persen pada 2022. Adapun Presiden Jokowi menargetkan agar prevalensi *stunting* di Indonesia dapat mencapai 14 persen pada 2024.

"Oleh sebab itu target yang saya sampaikan 14 persen di tahun 2024 ini harus bisa kita capai. Saya yakin dengan kekuatan kita bersama semuanya bisa bergerak. Itu bukan angka yang sulit dicapai asal semuanya bekerja bersama-sama," kata Presiden Jokowi. **M**

Pedagang Keliling Tidak Boleh Menjual Ciki Ngebul

Penulis: Nani Indriana



PEDAGANG keliling tidak direkomendasikan untuk menggunakan nitrogen cair pada produk pangan saji. Hal ini tertuang dalam Surat Edaran Nomor KL.02.02/C/90/2023 tentang Pengawasan terhadap Penggunaan Nitrogen Cair pada Produk Pangan Saji yang diteken pada 6 Januari 2023.

Pengaturan dilakukan mengingat adanya sepuluh laporan kasus keracunan pangan setelah mengonsumsi ciki ngebul di empat lokasi. "Kepada pelaku usaha yang keliling, atau pasar malam, tidak kami rekomendasikan menggunakan nitrogen cair mengingat ada beberapa kasus yang dilaporkan akibat konsumsi ciki ngebul," kata Direktur Penyehatan Lingkungan Kementerian Kesehatan dr. Anas Ma'ruf, MKM saat memberikan keterangan pers secara virtual pada Kamis, 12 Januari 2023.

Kasus pertama dilaporkan pada Juli 2022. Seorang anak di Ponorogo, Jawa

Timur, menderita luka bakar pada tubuh dan tangan karena ciki ngebul yang disajikan mengeluarkan api. Kejadian kedua dilaporkan di Tasikmalaya, Jawa Barat, pada November 2022. Sebanyak 7 anak dilaporkan mengalami gejala mual, muntah, pusing, dan sakit perut setelah mengonsumsi ciki ngebul.

Kejadian ketiga dilaporkan di Bekasi pada Desember 2022 di mana seorang anak muntah dan sakit perut hebat setelah mengonsumsi ciki ngebul. Laporan terbaru terjadi di Jember, Jawa Timur, pada Januari 2023. Korban anak-anak saat ini menjalani perawatan setelah operasi.

Ciki ngebul adalah jajanan kekinian yang banyak dijual dan dicari karena keunikannya. Saat dikonsumsi, jajanan ini dapat mengeluarkan asap yang berasal dari nitrogen cair, yaitu nitrogen dalam keadaan cair pada suhu sangat rendah.

Nitrogen cair yang bersentuhan langsung dengan organ tubuh

menyebabkan radang dingin, luka bakar atau *cold burn* pada jaringan kulit, tenggorokan terasa seperti terbakar, bahkan dapat terjadi kerusakan organ dalam. menghirup uap asap nitrogen dalam jangka waktu lama juga dapat menyebabkan kesulitan bernapas.

Pemerintah daerah dan dinas kesehatan setempat diminta meningkatkan pengawasan dan pembinaan kepada pelaku usaha yang menggunakan nitrogen cair maupun masyarakat akan bahaya penambahan dan konsumsi nitrogen cair pada makanan siap saji.

Pengawasan dan pembinaan, kata dr. Anas, dilakukan dengan mewajibkan restoran yang menggunakan nitrogen cair pada produk pangan saji untuk memberikan informasi cara konsumsi yang aman pada konsumen.

Kedua, melakukan koordinasi lintas program dan lintas sektor seperti Kementerian Perindustrian, Badan POM, perguruan tinggi, dan rumah sakit membahas tentang fungsi, penggunaan, dan bahaya mengonsumsi makanan yang mengandung nitrogen cair.

Terakhir, Kemenkes meminta seluruh fasilitas pelayanan kesehatan agar melaporkan setiap kejadian keracunan pangan yang disebabkan oleh nitrogen cair melalui Sistem Kewaspadaan Dini dan Respon (SKDR).

Pelaporan juga bisa melalui WhatsApp (WA) Public Health Emergency Operation Centre (PHEOC) di nomor 0877-7759-1097 atau *e-mail*: poskoklb@yahoo.com dan ditembuskan kepada Dinas Kesehatan Provinsi dan Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota. **M**





01

AKSI KEMENKES BENAHI DATA KESEHATAN

MENTERI Kesehatan Budi Gunadi Sadikin menyampaikan tiga aksi percepatan digitalisasi data kesehatan nasional pada peresmian Digital Transformation Office (DTO) di Gedung Sujudi, Kementerian Kesehatan, Jakarta, pada Jumat, 20 Januari 2023.

“Untuk beberapa *user* yang belum bisa mengembangkan aplikasi kesehatan ini, nanti bisa kita bantu. Untuk *stakeholder* yang besar seperti puskesmas dan posyandu, akan kita berikan aplikasi yang standar dan gratis. Dengan begitu integrasi data bisa kita lakukan dengan rapi di satu platform yang sama,” kata Menkes dalam sambutannya seperti dikutip dari sehatnegeriku.kemkes.go.id.

Ada tiga aksi untuk percepatan digitalisasi data

kesehatan nasional. Pertama, melakukan integrasi data kesehatan nasional yang terbuka dan bisa diakses serta digunakan oleh semua pihak mulai 6 Juli 2022 dan ditargetkan selesai akhir 2023. Kedua, menyediakan platform kesehatan SATUSEHAT sebagai wadah bagi berbagai aplikasi kesehatan dari pelaku industri kesehatan. Ketiga, mengintegrasikan data klinikal dan *genomic* untuk mengetahui status kesehatan masyarakat yang analisisnya akan menggunakan *artificial intelligence* sehingga hasilnya akan lebih akurat dan presisi. **M**

Teks: Resty Kiantini

Foto: Biro Komunikasi dan Pelayanan Publik



02

PEMBANGUNAN CENTER OF EXCELLENCE PENYAKIT KATASTROPIK DI INDONESIA TIMUR



Center of excellence penyakit katastropik wilayah timur Indonesia dibangun di Makassar berupa rumah sakit UPT Vertikal Kementerian Kesehatan. Rumah sakit itu akan memberikan layanan spesialisik dan subspesialisik terhadap tiga penyakit penyebab kematian tertinggi di Indonesia, yaitu kanker, stroke, dan jantung.

Rumah sakit penyakit katastropik itu dibangun sebagai upaya Kemenkes mewujudkan transformasi kesehatan pilar kedua yaitu layanan kesehatan rujukan. Pembangunan akan dilakukan secara *multiyears* dan dijadwalkan selesai pada 2024.

“Rumah sakit vertikal Otak, Jantung dan Kanker (OJK) ini dibangun bukan hanya untuk Kota Makassar, Sulawesi

Selatan, tapi akan menjadi pusat pelayanan rumah sakit dengan kualitas paling baik untuk Indonesia Timur,” kata Menkes Budi Gunadi Sadikin dalam sambutannya pada peletakan batu pertama di Makassar, Selasa, 31 Januari 2023.

Rumah sakit akan dibangun di lahan seluas 6,2 hektare di Jalan Metro Tanjung Bunga, Makassar. Rumah sakit dengan tiga gedung itu akan berkapasitas 768 tempat tidur, yang terdiri dari 226 tempat tidur untuk pelayanan jantung, 268 untuk pelayanan otak, dan 274 untuk pelayanan kanker. M

Penulis: Resty Kiantini
Foto: Biro Komunikasi dan Pelayanan Publik

Protokol COVID-19 Baru dari WHO

WHO MEMPERBARUI CARA PENANGANAN COVID-19.
PENGUNAAN MASKER DAN VAKSINASI TETAP DISARANKAN.

Penulis: Aji Muhawarman

Presiden Joko Widodo telah mencabut status Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) pada 30 Desember 2022.

Meskipun demikian, Jokowi meminta masyarakat untuk tetap waspada dalam menghadapi risiko COVID-19 dengan tetap memakai masker, melakukan vaksinasi, dan mandiri dalam mencari pengobatan.

Situasi COVID-19 dunia masih dinamis. Menurut laporan *"COVID-19 Weekly Epidemiological Update"* edisi 1 Februari 2023 yang dirilis Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), hampir 20 juta pasien baru dan 114 ribu kematian muncul selama bulan Januari 2023. Jumlah kasus baru menurun 78 persen dan jumlah kematian meningkat 65 persen dibanding Desember lalu. Tren

peningkatan kasus sebagian besar terjadi di wilayah Pasifik Barat, khususnya Cina. Selain Cina, negara-negara yang masih masih berjibaku menghadapi kenaikan kasus adalah Jepang, Korea, Brasil, Amerika Serikat, dan Inggris.

Melihat perbedaan situasi COVID-19 di berbagai belahan dunia, WHO kemudian memperbarui pedoman pemakaian masker, perawatan COVID-19, dan manajemen klinis. Selain perubahan situasi epidemiologi, pembaruan juga dilakukan dengan mempertimbangkan hasil studi terbaru.

WHO tetap merekomendasikan penggunaan masker oleh masyarakat dalam situasi tertentu. "Masker direkomendasikan bagi orang yang baru saja terpapar COVID-19, ketika seseorang sedang tertular atau diduga mengidap COVID-19, saat seseorang berisiko tinggi



terkena COVID-19, dan untuk siapa pun yang berada di keramaian, ruang tertutup, atau berventilasi buruk,” demikian bunyi rilis yang dikeluarkan WHO pada 13 Januari lalu.

Seperti sebelumnya, WHO menyarankan penggunaan masker berdasarkan penilaian faktor risiko yang dihadapi orang. Faktor-faktor tersebut di antaranya situasi epidemiologi setempat, adanya peningkatan angka rawat inap di fasilitas kesehatan, cakupan vaksinasi dan imunitas di masyarakat, serta keadaan lingkungan sekitarnya.

Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit Amerika Serikat (CDC) yang berpusat di Atlanta, Amerika, menganjurkan warga Negeri Abang Sam mengetahui tingkat risiko COVID-19 di tempat mereka tinggal. CDC menyiapkan alat bantu bagi masyarakat untuk memutuskan langkah pencegahan apa yang harus dilakukan berdasarkan data mutakhir. Situasi COVID-19 ini ditentukan hingga tingkat *county* (setingkat kabupaten). Tingkat risiko ini dibagi menjadi tiga kelompok, yakni rendah, sedang dan tinggi. Ketentuan protokol kesehatan ini diperbarui sejak September 2022.

“Orang dapat memilih untuk menggunakan masker kapan saja (untuk risiko rendah). Masker direkomendasikan di transportasi umum, dalam ruangan, dan mungkin diwajibkan di tempat-tempat lain oleh otoritas lokal atau negara bagian,” kata CDC.

Perawatan Pasien

Dalam hal penanganan pasien atau orang yang terkena COVID-19, WHO juga mengeluarkan panduan terbaru. Pasien bergejala disarankan cukup melakukan isolasi selama 10 hari sejak gejala timbul. Sebelumnya, WHO menyarankan agar pasien dapat dipulangkan setelah 10 hari timbulnya gejala ditambah sekurangnya tiga hari

sejak gejalanya hilang.

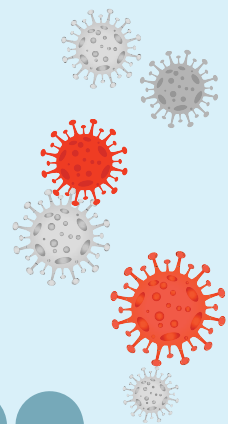
Sebelumnya, mereka yang dinyatakan positif COVID-19 tetapi tidak memiliki tanda atau gejala apa pun harus isolasi selama 10 hari. Kini WHO menyarankan lima hari isolasi saja. “Pasien dapat keluar dari isolasi lebih awal jika hasil tes cepat berbasis antigen negatif,” tulis WHO.

Menurut WHO, orang tanpa gejala jauh terbukti lebih kecil kemungkinannya untuk menularkan virus dibandingkan mereka yang memiliki gejala. Bukti juga menunjukkan bahwa orang yang dipulangkan pada hari ke-5 setelah timbulnya gejala berisiko menularkan tiga kali lebih banyak orang daripada mereka yang dipulangkan dari masa isolasi pada hari ke-10. Isolasi adalah langkah penting dalam mencegah orang lain terinfeksi. Ini dapat dilakukan di rumah atau di fasilitas khusus, seperti rumah sakit atau klinik.

WHO juga memperluas rekomendasinya untuk penggunaan obat-obatan dalam perawatan pasien COVID-19. Nirmatrelvir/ritonavir atau yang dikenal dengan nama dagang Paxlovid masih direkomendasikan. Obat ini pertama kali direkomendasikan oleh WHO pada April 2022 dan sangat direkomendasikan bagi pasien dengan gejala ringan atau sedang yang berisiko tinggi dirawat yang di rumah sakit.

WHO memberikan peringatan khusus bagi pasien COVID-19 yang tengah hamil atau menyusui dengan gejala tidak parah. Mereka harus berkonsultasi terlebih dulu dengan dokter untuk menentukan apakah mereka harus menggunakan obat ini atau tidak.

Saat ini ada enam pilihan pengobatan untuk pasien dengan COVID-19. Tiga di antaranya mampu mencegah rawat inap pada orang berisiko tinggi dan tiga lainnya menyelamatkan nyawa pada pasien dengan kondisi parah atau kritis. **M**



Menurut data WHO, hampir 20 juta pasien baru dan 114 ribu kematian muncul selama bulan Januari 2023.

WHO: Waspadai Penularan Kraken

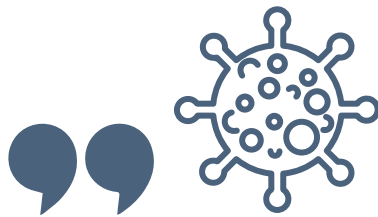
WHO MEMANTAU PERKEMBANGAN VARIAN OMICRON XBB.1.5, YANG POPULER DISEBUT "KRAKEN". DIPERKIRAKAN LEBIH CEPAT MENULAR.

Penulis: Didit Tri Kertapati

Tiga tahun sejak ditemukannya virus COVID-19 di Wuhan, Cina pada Desember 2019, hingga saat ini virus SARS CoV-2 tersebut terus bermutasi. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah ditemukan subvarian baru COVID-19 yang dilabeli Omicron XBB.1.5, yang populer disebut "Kraken", yang memiliki penularan lebih cepat dibandingkan varian Omicron sebelumnya.

"Informasi yang tersedia saat ini menunjukkan bahwa XBB.1.5 memiliki keunggulan pertumbuhan dibandingkan dengan subvarian Omicron lain yang beredar dan karenanya dapat berkontribusi pada peningkatan kasus secara global," kata WHO Kantor Regional untuk Mediterania Timur dalam rilisnya pada Rabu, 18 Januari lalu.

WHO mencatat sejak 22 Oktober 2022 hingga 11 Januari 2023 ditemukan 5.288 kasus di 38 negara. Kasus terbanyak terdapat di Amerika Serikat (82,2 persen), Inggris dan Irlandia Utara (8,1 persen), dan Denmark (2,2 persen). Kelompok Penasihat Teknis WHO untuk Evolusi Virus (TAG-VE) telah melakukan pertemuan untuk membahas bukti terbaru tentang XBB.1.5 dan meninjau risiko kesehatan masyarakat yang terkait varian ini. Mereka merekomendasikan negara anggota WHO untuk



WHO mencatat sejak 22 Oktober 2022 hingga 11 Januari 2023 ditemukan 5.288 kasus XBB.1.5 di 38 negara.

memperluas pengurutan genom virus dan memperkuat pengawasan untuk mendeteksi dan melacak kemunculan dan penyebaran varian baru SARS-CoV-2, seperti XBB.1.5.

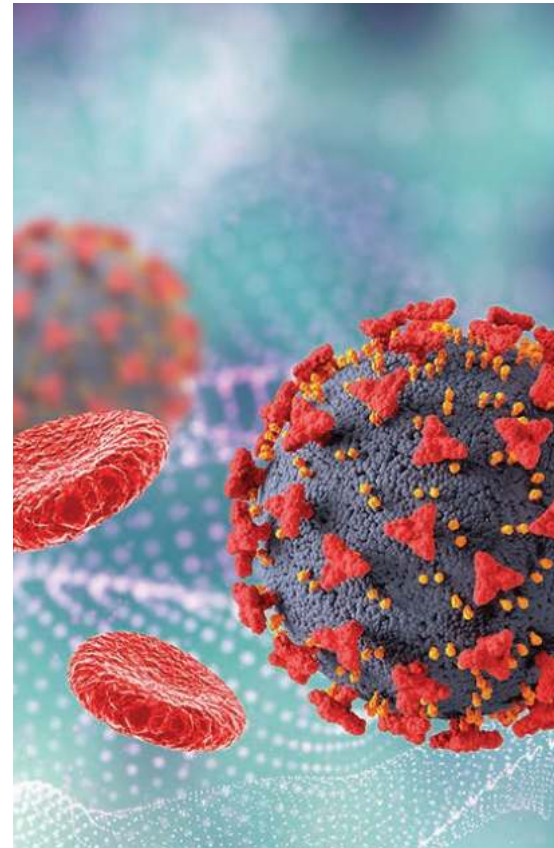
"Pemahaman kita tentang penularan, pelepasan kekebalan, dan tingkat keparahan penyakit akan meningkat karena lebih banyak data tersedia dari negara-negara tambahan. Hingga saat ini, dua negara di Kawasan Mediterania Timur telah melaporkan adanya subvarian Omicron XBB.1.5," kata WHO.

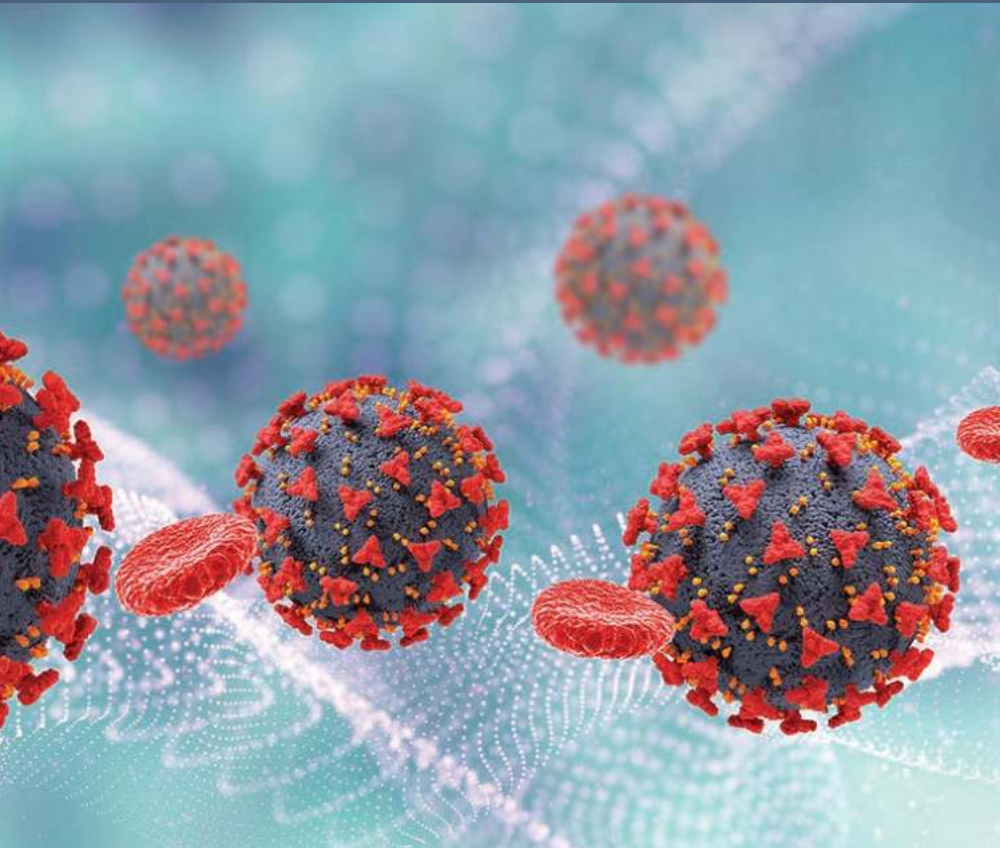
Menurut *Washington Post*, berdasarkan laporan Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit Amerika Serikat (CDC), XBB.1.5 mengalami kenaikan yang cukup signifikan, yakni hampir dua persen di negeri itu pada awal Desember 2022

menjadi lebih dari 27 persen pada pekan pertama Januari 2023. Namun demikian, sampai saat ini belum ada bukti bahwa subvarian ini lebih ganas daripada varian yang telah muncul sebelumnya.

"XBB tidak berevolusi karena orang divaksinasi," kata Vaughn Cooper, profesor biologi evolusi di University of Pittsburgh, kepada *Washington Post*. "Caranya berkembang, jujur saja, adalah karena orang terinfeksi banyak virus pada saat yang bersamaan."

Para ahli menyoroti bagaimana vaksinasi COVID-19 dapat menangkal varian XBB, yang dari hasil penelitian di laboratorium menunjukkan antibodi yang dihasilkan oleh vaksin berjuang untuk menangkal varian tersebut. Selain itu, vaksin juga bekerja ketika antibodi tidak memberikan perlindungan terhadap infeksi ulang tapi tetap mengurangi





kemungkinan tertular virus dan sangat mengurangi kemungkinan penyakit parah dan rawat inap.

“Hal-hal seperti vaksin penguat (*booster*) selalu bermanfaat,” kata Kristian Andersen, profesor di departemen imunologi dan mikrobiologi yang melacak varian virus corona di Scripps Research Institute. “Bahkan, jika Anda terinfeksi, Anda diharapkan memiliki lebih sedikit *viral load*, dan Anda diharapkan dapat menularkan virus lebih sedikit.”

Meski demikian, *Washington Post* melaporkan bahwa fokus pemberian vaksin penguat juga menuai kritik. Hal ini tertuang dalam pada sepotong opini yang diterbitkan di *Wall Street Journal* oleh anggota dewan editorialnya yang menyatakan bahwa vaksinasi berulang membuat orang Amerika

lebih rentan terhadap varian baru. Terkait hal tersebut, Komisaris Badan Obat Amerika (FDA), Robert Califf, dalam serangkaian Tweetnya, menyatakan bahwa tidak ada bukti jelas untuk mendukung tesis dari artikel *Wall Street Journal* tersebut. “Meningkatkan keraguan tentang nilai vaksin akan terus membuat orang yang bermaksud baik menunda mendapatkan vaksin yang diperbarui, yang menyebabkan risiko kematian atau penyakit parah yang sudah terdokumentasi dengan jelas,” tulis Califf.

Paul Offit, direktur pusat pendidikan vaksin di Rumah Sakit Anak Philadelphia, mengatakan, risiko infeksi terobosan ringan tetap konsisten selama pandemi, terlepas dari evolusi virus, jadi tidak ada alasan untuk menyalahkan suntikan penguat atas munculnya kasus dari

varian baru. Dia mengatakan, sulit untuk membenarkan suntikan penguat reguler untuk populasi umum ketika perlindungan terhadap penyakit ringan singkat dan kekebalan dari suntikan atau infeksi sebelumnya masih memberikan perlindungan yang kuat terhadap hasil yang parah. “Pada tingkat tertentu, kita harus terbiasa dengan penyakit ringan kecuali jika Anda ingin meminimum tiga dosis setahun dan sering tinggal di rumah Anda,” kata dia.

Beberapa penelitian telah mencoba untuk memeriksa apakah varian SARS-CoV-2 menyebar lebih cepat di lokasi dengan tingkat vaksinasi yang lebih tinggi dan tidak menemukan bukti yang mendukungnya, kata Jesse Bloom, ahli biologi evolusi di Pusat Kanker Fred Hutchinson di Seattle. “XBB.1.5 hanyalah semacam varian terbaru dalam apa yang akan menjadi proses berkelanjutan dari perkembangan virus,” kata Bloom. “Ada banyak ruang bagi virus untuk bermutasi.”

WHO sedang memantau XBB.1.5. “Semakin banyak virus ini beredar, semakin banyak peluang untuk berubah,” kata Maria van Kerkhove, pemimpin teknis WHO untuk COVID-19. “Kami memperkirakan gelombang infeksi lebih lanjut di seluruh dunia, tetapi itu tidak harus diterjemahkan menjadi gelombang kematian lebih lanjut karena tindakan pencegahan kita terus berhasil.”

Peter Hotez, dekan Fakultas Kedokteran Tropis Nasional di Baylor College of Medicine, mengatakan, XBB.1.5 tidak akan mendatangkan masalah besar di dunia dibandingkan ketika kasus gelombang wabah Delta dan Omicron terjadi. “Meskipun hal ini terus berkembang,... mereka tidak seganas, katakanlah, Delta di paruh terakhir tahun 2021 atau gelombang Omicron BA.1 awal,” ujarnya. “Kekebalan populasi yang kuat membantu masyarakat menahan varian baru.” **M**

Kemajuan teknologi mampu mendatangkan manfaat, salah satunya adalah mendekatkan jarak seperti orang kini dapat melihat langsung lawan bicaranya lewat panggilan video (*video call*). Perkembangan teknologi juga diikuti dengan hadirnya berbagai platform media sosial yang mulanya dimanfaatkan sebagai sarana untuk mencari kawan lama ataupun pertemanan baru.

Seiring berjalannya waktu, orang memanfaatkan media sosial untuk berbagai hal, salah satunya adalah membagikan aktivitas keseharian, baik ketika bekerja, bersama keluarga, maupun sedang liburan. Ada juga yang menggunakan media sosial sebagai ajang untuk menunjukkan kelebihan yang dimilikinya atau pamer kemewahan, yang belakangan populer dikenal dengan *flexing*.

Menurut *Cambridge Dictionary*, *flexing* adalah tindakan untuk menunjukkan sesuatu yang dimiliki tetapi dengan cara yang dianggap orang lain tak menyenangkan. Sementara kamus *Merriam-Webster* mengartikan *flexing* sebagai tindakan memamerkan sesuatu yang dimiliki secara pribadi dengan cara lebih mencolok. Sedangkan Rhenald Kasali mengatakan, *flexing* merupakan sebuah istilah yang memiliki arti pamer kemewahan dan biasanya dijumpai di sejumlah media sosial, seperti Instagram, TikTok, Youtube, dan lainnya.

Lantas yang menjadi pertanyaan adalah mengapa orang melakukan *flexing*? Dosen psikologi Universitas Muhammadiyah Surabaya (UMS), Dewi Ilma Antawati, dalam tulisan yang dipublikasikan di situs web UMS menyebutkan ada beberapa alasan seseorang melakukan *flexing*. Pertama, berdasarkan ilmu psikologi sosial, disebutkan memamerkan sesuatu yang

Pamer Kemewahan di Dunia Maya

SEJUMLAH ORANG MENGGUNAKAN MEDIA SOSIAL SEBAGAI AJANG MENUNJUKKAN KELEBIHAN YANG DIMILIKINYA ATAU *FLEXING*. UPAYA MENARIK PERHATIAN DENGAN *FLEXING* AKAN BERDAMPAK NEGATIF.

Penulis: Rifany Sastradipradja dan Didit Tri Kertapati

dimiliki sebagai bentuk menunjukkan status sosial yang diharapkan dapat menarik perhatian sehingga memperluas pergaulan.

Alasan kedua, ditinjau dari sudut pandang psikologi klinis, *flexing* berkaitan dengan rasa tidak aman (*insecurity*) yang dimiliki seseorang sehingga mendorongnya untuk menunjukkan apa yang menurutnya merupakan keunggulannya dibanding orang lain.

Miranty Novia Wardhani, S.Psi., psikolog dari Rumah Sakit Jiwa (RSJ) Marzuki Mahdi, Bogor, dalam pesan tertulis kepada *Mediakom* menyampaikan alasan seseorang berperilaku pamer karena *self esteem* atau keberhargaan diri yang rendah sehingga membuat seseorang selalu merasa kurang dibandingkan orang lain dan ada isu *rejection* atau perasaan takut terhadap penolakan. Sehingga, kata Mira, perilaku *flexing* ini akhirnya berfungsi

untuk memperoleh perhatian dari lingkungannya sehingga kebutuhan atas perhatian itu dapat terpenuhi melalui *flexing*.

Mira mengatakan upaya menarik perhatian dengan *flexing* akan memberikan dampak negatif. Sebab, orang tersebut akan terus berusaha tampil lebih baik daripada orang lain dan akan terus membandingkan dirinya dengan orang lain. Akibatnya, ini akan menjadi preseden buruk di masa datang, di mana ketika orang tersebut merasa tidak lebih baik dari orang lain dan tidak cukup baik dibandingkan dengan orang lain maka dia akan terus mengembangkan rasa tidak aman di dalam dirinya.

"Kalau perasaan *insecure* ini terus terbangun, maka dia tidak akan selesai dengan dirinya, dia akan terus melakukan *flexing*. Jadi satu perilaku pamer akan diikuti oleh perilaku pamer



lainnya karena selalu berusaha untuk merasa lebih baik dari orang lain,” tutur Mira.

Sisi negatif lainnya dari *flexing*, menurut Mira, adalah pada perilakunya, di mana orang-orang yang sering pamer kemewahan itu menjadi kurang memiliki rasa empati dan kurang bisa mengembangkan sikap prososial. Hal ini juga akan membuat pelaku *flexing* sulit diterima di lingkungan sosialnya.

“Jadi sulit berteman dengan orang karena mungkin orang lain tidak bisa merasakan ketulusan dalam tindak

tanduknya karena *keseringan flexing* itu, mana dia sebenarnya mana dia yang sedang pencitraan,” kata Mira.

Hal yang sama juga disampaikan oleh Ilma. Ia mengatakan bahwa sebuah penelitian menyebutkan mereka yang sering memamerkan kemewahan justru kesulitan dalam bergaul atau tidak mudah diterima oleh orang lain. *Flexing* juga memberikan dampak pada orang yang “menontonya” di mana sebagian orang jadi termotivasi untuk mengikuti perilaku tersebut. Akibatnya, orang menjadi konsumtif karena

membelanjakan uang bukan untuk memenuhi kebutuhan tetapi untuk meningkatkan status sosial semata.

Mira mengatakan, jika melihat arti *flexing* maka agak sulit menyematkannya dengan hal positif. Namun ada orang yang melakukan *flexing* hanya karena ingin menceritakan capaian-capaian yang sudah diraihinya, sehingga hal yang perlu ditekankan adalah bagaimana mengelola kebutuhan untuk melakukan *flexing* itu sendiri, di antaranya dengan melihat apakah waktunya tepat atau tidak. Pelaku *flexing* juga harus mau memberikan apresiasi atas kesuksesan orang lain

“Jika kedua hal itu bisa dilakukan, memperhatikan waktu dan juga bisa mengapresiasi kesuksesan orang lain. Mungkin ketika sudah sampai pada titik itu kebiasaan pamer ini bisa menjadi sesuatu yang memiliki dampak positif, tidak hanya untuk dirinya tapi juga pada orang lain, memotivasi orang lain untuk bisa melakukan capaian-capaian yang bisa membuat orang tergerak agar melakukan hal serupa,” ujar Mira. “*Flexing* menjadi positif ketika orangnya bisa mengelola namun, jika *flexing* dilakukan secara berlebihan, maka itu cenderung akan lebih banyak hal negatifnya.”

Bagi orang-orang yang melihat perilaku *flexing* di berbagai platform media sosial, disarankan untuk tidak memberikan respons berlebihan terhadap orang yang melakukan *flexing*, cukup memahami mengapa seseorang melakukan hal tersebut.

“Untuk mencegah agar kita tidak menjadi pelaku, kita perlu mengenal kekuatan dan kelemahan diri, menerima kekuatan dan memaafkan kelemahan yang dimiliki, berusaha terus melakukan pengembangan diri, serta meningkatkan empati dengan cara memperbanyak kegiatan sosial dan berbagi dengan orang lain,” kata Ilma. **M**



**ORANG YANG SERING PAMER KEMEWAHAN
MENJADI KURANG MEMILIKI RASA EMPATI.**

Agar Anak Aman dari Penculikan

PENCULIKAN DAPAT MEMBUAT KORBAN MERASA TRAUMA. ORANG TUA PERLU MEMBERDAYAKAN ANAK-ANAKNYA DENGAN SEMUA INFORMASI UNTUK MENCEGAH PENCULIKAN.

Penulis: Didit Tri Kertapati

Pemberitaan mengenai penculikan anak pada awal 2023 membuat masyarakat Indonesia khawatir. Anak yang menjadi korban penculikan akan merasakan trauma yang membuat korban merasa tidak aman dan cemas. Orang tua korban pun akan selalu merasa khawatir melepas anaknya tanpa pengawasan.

Di Amerika Serikat, berdasarkan data dari National Center for Missing and Exploited Children, sekitar 800 ribu anak dilaporkan hilang setiap tahun atau lebih dari 2.000 per hari. Situs Parenting menuliskan sebagian besar kasus berakhir dengan anak ditemukan aman dan tidak pernah berada dalam bahaya, tetapi jumlah kasus penculikan yang banyak masih mengejutkan.

Untuk mencegah aksi penculikan, peran orang tua dinilai sangat penting untuk melindungi anak dari tindak kejahatan tersebut.

“Orang tua perlu memberdayakan anak-anak mereka, remaja, dan orang dewasa muda yang kuliah dengan semua informasi yang diperlukan untuk mencegah penculikan,” ujar Kepala Komunikasi dan Pemasaran di Fidelity ADT, Charnel Hattingh, sebagaimana dikutip dari laman *News 24*.

Hattingh kemudian menuliskan tip anak aman dari penculik yang perlu dipahami oleh para orang tua dan menyampaikan ke buah hatinya.

Berikut ini saran dari Hattingh untuk mencegah terjadinya penculikan pada anak-anak:

1 Jangan biarkan anak berangkat ke sekolah sendiri, orang tua harus memastikan nak pergi ke sekolah minimal bersama temannya dan melewati jalan yang sudah biasa dilalui. Ingatkan si kecil agar jangan pernah mengambil jalan pintas melalui area sepi atau tempat parkir kosong dan tidak pernah berjalan sambil memegang ponsel pintarnya.

2 Sampaikan kepada anak-anak agar tidak keluar gerbang ketika menunggu untuk dijemput di sekolah. Anak harus selalu menunggu di halaman sekolah sampai keluarga yang menjemputnya tiba.

3 Sampaikan kepada anak-anak bahwa mereka tidak boleh masuk ke dalam mobil orang asing, bahkan jika orang asing tersebut mengklaim bahwa seseorang yang mereka cintai terluka dan mereka telah dikirim untuk menjemput anak-anak. Ingatkan mereka bahwa Anda tidak akan pernah mengirim seseorang yang tidak mereka kenal untuk menjemput mereka.

4 Pertimbangkan untuk menggunakan sistem kata sandi yang hanya diketahui orang tua dan

anak. Sehingga, jika ada orang yang datang menjemput di sekolah, minta sebutkan kata sandi dan ketika tidak dapat menyebutkan kata sandinya, mereka tidak boleh masuk ke dalam mobil tetapi segera meminta bantuan.

5 Sampaikan kepada anak Anda, jika ada orang asing mendekati, mereka tidak boleh berbicara dengan mereka, tidak peduli seberapa ramah mereka kelihatannya. Jika seseorang mencoba menangkapnya, mereka harus melawan, menendang, menggigit, dan berteriak sekerasnya meminta pertolongan.

6 Jika anak Anda menemukan aktivitas yang mencurigakan, dorong mereka untuk melihat baik-baik dan mengingat detail fisik dan pakaian mereka yang dicurigai, serta kendaraan yang mereka tumpangi. Dengarkan nama atau detail lain yang mungkin membantu mengidentifikasi mereka nanti ketika akan melaporkan kepada petugas keamanan.

7 Pastikan anak Anda mengingat nama lengkap, alamat, dan nomor telepon keluarga mereka. Ajari mereka kapan dan bagaimana menghubungi nomor darurat. Jika mereka lebih tua, mereka harus memprogram beberapa nomor darurat ke dalam telepon mereka atau mempertimbangkan untuk memiliki aplikasi keamanan di telepon mereka.

Hattingh juga memberikan tip bagi anak yang sudah dewasa atau duduk di bangku kuliah agar dapat terhindar dari aksi penculikan sebagai berikut:

1 Anak-anak yang lebih besar harus diingatkan untuk selalu menyembunyikan barang berharga mereka dan tidak menggunakan *headphone* ketika berada di jalan karena hal ini akan mengurangi kemampuan mereka untuk merasakan sekelilingnya. Karena ketika tidak fokus terhadap lingkungan sekitar maka akan memudahkan seseorang untuk melakukan aksi kejahatan.

2 Selalu gunakan rute yang cukup terang dan dipenuhi rumah dan pejalan kaki lainnya daripada mengambil jalan pintas melalui area yang kurang ramah. Jika Anda merasa terancam, setidaknya Anda dapat mengetuk pintu rumah seseorang untuk meminta bantuan jika Anda berjalan melalui lingkungan yang Anda kenal.

3 Jika Anda menggunakan layanan taksi, pastikan itu adalah penyedia layanan yang terdaftar resmi dan identitas pengemudi dapat dibaca dengan jelas serta sesuai dengan data yang ada.

4 Ekstra hati-hati untuk pergi dan bertemu siapa pun yang berteman dengan Anda di media sosial. Selalu bertemu di ruang publik dengan dua atau tiga teman sebagai cadangan.

5 Berhati-hatilah untuk terpikat oleh orang yang menawarkan pekerjaan atau tawaran lainnya.

„Dalam hal penculikan, semakin banyak pengetahuan yang dimiliki orang tua dan anak, semakin baik peluang mereka untuk mengidentifikasi penculik dan mencegah hal yang tidak terpikirkan terjadi,” kata Hattingh. **M**



Orang tua berperan sangat penting untuk mencegah penculikan pada anak-anak.

Mengapa Serangga Menyukai Cahaya

BEBERAPA JENIS SERANGGA TERTARIK PADA CAHAYA. SAMPAI SAAT INI PENYEBABNYA MASIH MENJADI MISTERI.

Penulis: Didit Tri Kertapati

Ketika hari mulai malam, mungkin Anda pernah melihat sekumpulan serangga mengelilingi bola lampu, baik itu lampu jalan maupun lampu penerangan di rumah. Mengapa binatang ini tertarik pada cahaya? Jawabannya masih misterius. Sampai saat ini belum ada ilmuwan yang dapat mengungkap perilaku serangga seperti ngengat atau laron senang mendekat pada cahaya.

Dikutip dari Pest World for Kids, para ilmuwan belum dapat mengetahui secara pasti mengapa serangga tertarik pada cahaya. "Namun mereka memiliki beberapa teori mengapa serangga berperilaku seperti itu."

Menurut situs web yang dikembangkan oleh National Pest

Management Association, lembaga nirlaba yang berbasis di Virginia, Amerika Serikat, setidaknya ada empat teori yang mencoba mengungkap alasan serangga menyukai cahaya. Pertama, serangga mengandalkan cahaya untuk memandu perjalanan dan pergerakannya, layaknya pelaut mengandalkan bintang sebagai panduan navigasi kapal mereka ketika berlayar.

Namun terkadang kelompok serangga jenis ngengat atau lalat kerap salah mengira lampu penerangan di rumah sebagai matahari atau bulan sehingga akhirnya mereka mudah bingung dan mulai mengitari cahaya yang bersumber dari lampu rumah tersebut.

Teori kedua, serangga mendekati cahaya karena sedang mencari makanan. Hal ini didasari bahwa

serangga jenis ngengat memakan nektar dari bunga, yang diketahui memantulkan sinar ultraviolet (UV). Beberapa bola lampu mengeluarkan sedikit sinar ultraviolet sehingga menyebabkan serangga yang lapar salah mengira bola lampu sebagai bunga.

Teori ketiga, serangga menyukai cahaya karena membantunya untuk lari dari kejaran predator yang akan memangsa. Saat melihat cahaya, serangga menganggap jalan yang dilalui tidak terhalang oleh pemangsa.

“Ini mungkin menjelaskan mengapa hama terbang langsung ke sumber cahaya, seolah tanpa sadar menabrak bola lampu dan lentera,” tulis *Pest World for Kids*.

Sedangkan teori keempat menyebutkan serangga tertarik pada lampu penerangan di rumah dan api unggun karena mereka tahu serangga lain juga demikian. Namun sampai saat ini belum ada kesimpulan yang disepakati para ilmuwan apa alasan serangga menyukai cahaya.

“Jadi mengapa serangga tertarik pada cahaya? Faktanya adalah kami belum memiliki jawaban sederhana untuk pertanyaan itu. Untuk saat ini, teori-teori ini harus dilakukan,” demikian penjelasan dari *Pest World for Kids*.

Adapun menurut *The Sun*, beberapa serangga seperti ngengat menjadikan sumber cahaya sebagai navigasi mereka ketika terbang karena sudut konstan relatif terhadap sumber cahaya seperti bulan, membuat mereka terbang dalam garis lurus. Berbeda ketika mereka mendekat pada sumber cahaya yang berasal dari lampu rumah, di mana sudut ke sumber cahaya berubah saat ngengat terbang yang membuatnya bingung. Ngengat dianggap terpesona dan tampak tertarik pada cahaya.

“Mike Saunders, seorang profesor entomologi di Sekolah Tinggi Ilmu Pertanian, mengatakan, ‘Cahaya buatan tampak lebih terang daripada bulan dan ngengat pada akhirnya mengarah ke sana meskipun cahaya buatan tidak berada pada tak terhingga optik,’” tulis *The Sun*.

Laman *Live Science* mengungkap sebuah teori yang sama sekali berbeda dengan yang telah disebutkan sebelumnya di mana pertama kali dikemukakan pada 1970-an oleh Philip Callahan, seorang entomolog yang saat itu bekerja pada Departemen Pertanian AS. Callahan menemukan bahwa spektrum cahaya inframerah yang dipancarkan oleh nyala lilin mengandung beberapa frekuensi cahaya yang sama persis yang dipancarkan oleh feromon ngengat betina, atau hormon seks.

Singkatnya, menurut *Live Science*, ngengat jantan tertarik pada lilin dengan keyakinan salah bahwa mereka adalah betina yang mengirimkan sinyal seks. „Ngengat jantan sangat tertarik dan mati saat mencoba kawin dengan nyala lilin,” tulis Callahan dalam makalah di jurnal *Applied Optics* pada 1977.

Meski demikian, hipotesis ini dinilai memiliki celah sebagaimana diungkapkan oleh Jerry Powell, ahli entomologi di University of California, Berkeley, yang berspesialisasi dalam ngengat. Menurut Powell, sinar ultraviolet jauh lebih menarik bagi berbagai jenis serangga, termasuk ngengat, daripada sinar inframerah sehingga tidak ada alasan mengapa sinar UV mengingatkan ngengat akan seks.

“Itu tidak mengandung panjang gelombang yang sama dengan feromon bercahaya mereka,” kata Powell.

Live Science menyebutkan ada ahli

entomologi yang menyatakan telah menemukan bahwa ngengat kurang tertarik pada cahaya buatan selama minggu bulan purnama dibandingkan selama minggu bulan baru. Namun hal ini justru membuat munculnya teori lain yang kemudian dipertanyakan oleh Powell.

„Orang-orang biasa mengatakan Anda tidak menangkap banyak ngengat dengan lampu UV pada saat bulan purnama karena mereka semua terbang menuju bulan,” sahut Powell. „Tapi itu konyol, karena mereka tidak bisa melanjutkan siklus hidup mereka jika terbang ke bulan.”

Powell menjelaskan bantahan terhadap teori tersebut di mana sebuah penelitian yang dilakukan di Skandinavia menemukan bahwa bukan karena mereka tidak terlalu tertarik pada cahaya saat bulan cerah, tetapi mereka tidak aktif selama waktu itu karena cahayanya tidak berkurang banyak di malam hari. Sehingga, ketika malam tiba, gelap memicu ngengat untuk melakukan aktivitas.

“Jadi tidak ada hipotesis yang tampak benar. Mengapa ngengat menyukai api? Untuk saat ini, pertanyaannya harus tetap menjadi salah satu misteri kecil terbesar dalam hidup,” tulis *Live Science*. **M**



**Ilmuwan
belum dapat
mengetahui secara
pasti mengapa
serangga tertarik
pada cahaya.**

Nostalgia Cinta Pertama



FILM 20TH CENTURY GIRL MENGANGKAT KISAH CINTA SEGITIGA REMAJA ERA 1990-AN. PENUH PROPERTI JADUL SEPERTI KASET, TELEPON UMUM, DAN PAGER.

Penulis: Nani Indriana



Judul:
20th Century Girl

Sutradara:
Bang Woo-ri

Penulis Naskah:
Bang Woo-ri

Durasi:
121 menit

Produksi:
Yong Film

Durasi:
118 menit

Rilis:
21 Oktober 2022, Netflix

Ketika dihadapkan pada dua pilihan, antara persahabatan atau cinta, kira-kira mana yang akan Anda pilih? Dilema itu juga dihadapi oleh Na Bo-ra, tokoh sentral dalam film drama Korea *20th Century Girl*.

Cerita dimulai saat Na Bo-ra dewasa (diperankan Han Hyo-Joo) menerima kiriman paket berisi kaset video. Kisah kemudian bergulir ke masa remaja Na Bo-ra di tahun 1990-an, saat ia masih siswa SMA 17 tahun yang cantik tapi tomboi yang bersahabat dengan Kim Yeon-du (Roh Yoon-seo), yang cantik tapi feminin.

Layaknya sahabat sejati, keduanya selalu berbagi suka dan duka. Yeon-du, yang sedang bersiap ke Amerika Serikat untuk menjalani operasi jantung, bercerita kepada Na Bo-ra

kalau sedang jatuh cinta dengan Baek Hyun-jin (Park Jung-woo), teman satu sekolah mereka. Yeon-du langsung jatuh cinta pada Hyun-jin saat lelaki itu membantunya ketika tangannya terluka di toko ibunya.

Bo-ra, yang setia kawan, pun mencari tahu segala hal tentang Hyun-jin, seperti tinggi badan, hobi, lagu favorit, dan sebagainya. Informasi itu dia sampaikan kepada Yeon-du melalui surat elektronik.

Bo-ra akhirnya berhadapan dengan Poong Woon-ho (Byeon Woo-seok), sahabat Hyun-jin, ketika keduanya terpilih masuk klub penyiaran. Bo-ra dan Woon-ho diam-diam saling memperhatikan. Di sinilah kesalahpahaman dimulai. Pada awalnya, baik Hyun-jin maupun Woon-ho mengira Bo-ra menyukai Hyun-jin karena Bo-ra rajin bergerilya



menyelidiki segala hal tentang Hyun-jin.

Hyun-jin kemudian menyatakan perasaannya kepada Bo-ra tapi ditolak. Saat itu, Bo-ra justru menyadari punya perasaan terhadap Woon-ho. Bo-ra dan Woon-ho kemudian sering terlihat bersama, apalagi setelah Woon-ho juga bekerja paruh waktu di dekat toko penyewaan cakram digital (cd) milik ayah Bo-ra.

Puncaknya, Yeon-du melihat Bo-ra bersama dengan Hyun-jin dan Woon-ho. Konflik pun pecah karena ternyata sosok Hyun-jin yang dimaksud oleh Yeon-du adalah Woon-ho. Bo-ra pun jadi serba salah hingga akhirnya memilih untuk menghindari Woon-ho. Sementara itu, Woon-ho harus kembali ke Selandia Baru untuk tinggal bersama ibu dan adiknya, Joseph.

Sepuluh terakhir film ini

menggambarkan konflik di dalam diri tokoh, persahabatan, dan cinta di antara mereka. Kekuatan persahabatan Bo-ra dan Yeon-du pun diuji. Penonton juga akan berhadapan dengan akhir yang tidak terduga.

Selain temanya yang ringan tapi menarik, tampilan visual sepanjang film bisa mengobati rindu penonton terhadap suasana 1990an. Gambaran era 1990-an ini muncul dalam penggunaan properti jadul, seperti koin, kaset, telepon umum, pager, hingga bangunan lawas.

Aktng segar para pemain dan karakter kuat yang dibawa oleh mereka bisa membawa penonton larut dalam suasana yang dibangun sutradara Bang Woo-ri. Film ini cocok ditonton Anda yang ingin bernostalgia dengan kisah cinta pertama di tahun 1990-an. **M**



Aktng segar para pemain dan karakter kuat yang dibawa oleh mereka bisa membawa penonton larut dalam suasana yang dibangun sutradara Bang Woo-ri.

Panduan Gizi untuk Ibu Hamil

IBU HAMIL DAN MENYUSUI PERLU MENDAPAT ASUPAN GIZI YANG SEIMBANG. BUKU INI MEMBERIKAN PANDUAN RINCI TENTANG GIZI SEIMBANG, RAGAM MAKANAN TRADISIONAL, DAN BERBAGAI MITOS SEPUTAR KEHAMILAN.

Penulis: Giri Inayah



Periode pra kehamilan dan kehamilan haruslah disiapkan dengan baik. Status gizi dan kesehatan ibu selama hamil akan berpengaruh terhadap tumbuh kembang janin. Asupan zat gizi pada awal kehamilan sampai menjelang kelahiran sangat menentukan status gizi dan kesehatan ibu hamil serta menjamin kecukupan gizi pada bayi yang akan dilahirkan.

Masih ingat slogan “4 sehat 5 sempurna”? Slogan yang dipakai sejak tahun 1952 itu kini telah diganti Kementerian Kesehatan dengan mengenalkan pedoman gizi seimbang (PGS). Lahirnya PGS merupakan penyesuaian dengan masalah gizi saat ini, ketika terjadi beban ganda pada gizi, yaitu masalah kekurangan gizi dan gizi lebih.

Kementerian Kesehatan mengenalkan empat pilar gizi seimbang, yaitu mengonsumsi aneka ragam makanan; membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat; melakukan aktivitas fisik; serta memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal. Keempat pilar ini sangat penting bagi ibu hamil dan menyusui. Dengan menerapkan keempatnya, ibu dapat menyediakan gizi yang cukup bagi janinnya. Ketika bayi lahir, bayi juga akan mendapatkan air susu ibu (ASI), makanan tunggal yang sempurna bagi bayi yang dilahirkan nanti.

Buku ini cukup lengkap sebagai pedoman bagi ibu hamil dengan gizi kurang atau pun normal serta acuan bagi kader dan tenaga kesehatan. Tersedia anjuran praktis yang dapat diikuti pembaca. Ada pula tabel berisi menu makanan dari berbagai daerah yang mudah dibuat, beraneka ragam, dan terukur nilai gizi untuk tiap porsi, seperti coto Makassar, gulai daun singkong, dan bubur Manado tinutuan.

Upayakan menyediakan beragam jenis makanan pokok di rumah, seperti ubi, singkong, talas, kentang, dll. sehingga dapat membuat menu yang berbeda setiap hari (halaman 15).

Penggunaan gula, garam, dan lemak (GGL) pada ibu hamil menjadi bagian penting dari buku ini. Konsumsi GGL secara berlebihan dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan berbagai penyakit tidak menular, seperti diabetes, hipertensi, penyakit jantung, gangguan hati, gangguan ginjal, dan stroke. Batas konsumsi GGL dalam sehari adalah empat sendok makan gula (50 gram atau setara dengan 200 kalori), satu sendok teh garam (setara dengan 2.000 miligram natrium), dan lima sendok makan minyak (67 gram atau setara dengan 600 kalori).

Saat ini, banyak beredar minuman ringan, minuman kemasan, dan minuman racikan yang sangat tinggi kadar gulanya. Makanan aneka gorengan, kue kering, dan kue basah juga sangat digemari banyak orang, termasuk ibu hamil dan ibu menyusui, sebagai camilan sehari-hari. Makanan dan minuman ini mengandung GGL tinggi yang sulit diukur sehingga ibu perlu hati-hati dalam mengonsumsinya atau lebih baik menghindarinya.

Buku pedoman ini mengingatkan kita semua untuk bijak dalam mengonsumsi makanan tinggi GGL dengan tidak mengonsumsinya setiap hari atau setiap minggu. Batasi porsi makanan tinggi GGL dan perbanyak asupan serat.

Dalam beberapa kasus, kita sering melihat ibu hamil dengan kondisi khusus, seperti ibu hamil obesitas atau ibu hamil dengan TBC atau HIV, diabetes, dan hipertensi. Buku pedoman ini memberikan solusi bagi ibu, baik pada saat hamil maupun ketika menyusui, apa yang boleh



dilakukan dan apa yang perlu dihindari, terutama bagi penderita penyakit tertentu.

Ibu yang sedang hamil dan menyusui sangat membutuhkan dukungan keluarga, baik suami maupun orang tua dan mertua. Buku ini memberikan panduan kepada anggota keluarga untuk menciptakan lingkungan yang kondusif agar bayi tetap bisa mendapatkan ASI eksklusif.

Ibu hamil atau ibu menyusui tidak boleh makan pedas karena dapat menyebabkan bayi sakit perut. Ibu kurus tidak bisa menyusui atau ibu dengan payudara kecil tidak dapat menyusui. Ketiga pandangan ini sering kita temukan di masyarakat padahal semua ini hanyalah mitos. Misalnya, belum ada bukti ilmiah yang menyatakan bahwa konsumsi makanan pedas pada ibu hamil dan menyusui menyebabkan masalah kesehatan pada bayi (halaman 93).

Membaca buku pedoman ini akan membuat ibu hamil dan ibu menyusui menjadi tenang dan siap menghadapi bayinya. Buku ini tersedia di situ web perpustakaan.kemkes.go.id. **M**


Judul:

Pedoman Gizi Seimbang Ibu Hamil dan Ibu Menyusui

Penyusun:

Tim Direktorat Gizi Masyarakat

Edisi:

Cetakan pertama, 2021

Penerbit:

Kementerian Kesehatan

Tebal:

174 halaman



Buku ini juga memberikan panduan kepada anggota keluarga untuk menciptakan lingkungan yang kondusif bagi bayi dan ibu.

@kemenkes_ri

HARI KANKER SEDUNIA

04 FEBRUARI
2023

Close the care gap

Mengangkat tema "Close to Cure Gap", peringatan Hari Kanker Sedunia 2023 dimaksudkan untuk meminimalkan kesenjangan pasien kanker dengan menyediakan fasilitas pelayanan kesehatan yang memadai.

Hingga kini, masih banyak masyarakat dunia yang kesulitan mengakses fasilitas layanan kesehatan. Dan kesenjangan ini berdampak pada masih tingginya angka kesakitan dan kematian akibat kanker. Tercatat di Indonesia angka kematian akibat kanker mencapai lebih dari 230 ribu jiwa berdasarkan data Globcon.

Penyebab angka kematian yang tinggi karena pasien datang ke fasyankes sudah dalam stadium lanjut, sehingga terlambat ditangani. Padahal jika diobati lebih awal, angka kematian tentunya bisa ditanggulangi.



Kombinasi Regimen VAKSIN COVID-19 DOSIS BOOSTER KEDUA

 @KemenkesRI

Mulai tanggal 24 Januari 2023, pelaksanaan vaksinasi booster kedua untuk kelompok masyarakat umum yang berusia 18 tahun keatas dimulai.

Masyarakat bisa datang langsung ke fasyankes atau pos pelayanan vaksinasi COVID-19 terdekat di kotamu.

Sebelum mendatangi lokasi vaksinasi lihat terlebih dahulu ketentuan jenis vaksin yang digunakan ya. Yuk, segera lengkapi vaksinasi dan dosis booster.

Sinovac

- | | |
|--|--|
|  Astra Zeneca
separuh dosis 0,25 ml |  Sinovac
dosis penuh 0,5 ml |
|  Pfizer
separuh dosis 0,15 ml |  Zifivax
dosis penuh 0,5 ml |
|  Moderna
dosis penuh 0,5 ml |  Indovac
dosis penuh 0,5 ml |
|  Sinopharm
dosis penuh 0,5 ml |  Inavac
dosis penuh 0,5 ml |

Astra Zeneca

- | | |
|---|---|
|  Moderna
separuh dosis 0,25 ml |  Astra Zeneca
dosis penuh 0,5 ml |
|  Pfizer
separuh dosis 0,15 ml | |

Pfizer

- | | |
|---|---|
|  Pfizer
dosis penuh 0,3 ml |  Astra Zeneca
dosis penuh 0,5 ml |
|  Moderna
separuh dosis 0,25 ml | |

Moderna

- | | |
|---|--|
|  Moderna
separuh dosis 0,25 ml |  Pfizer
separuh dosis 0,15 ml |
|---|--|

Janssen (J&J)

- | | |
|--|---|
|  Janssen (J&J)
dosis penuh 0,5 ml |  Moderna
separuh dosis 0,25 ml |
|  Pfizer
dosis penuh 0,3 ml | |

Sinopharm

- | | |
|--|--|
|  Sinopharm
dosis penuh 0,5 ml |  Zififax
dosis penuh 0,5 ml |
|--|--|

Covovax

- | |
|--|
|  Covovax
dosis penuh 0,5 ml |
|--|





Transformasi Kesehatan

#Sehat Untuk Semua

Sudah lima tahun **Radio Kesehatan** mengudara sejak 23 Februari 2018, menemani sobat sehat dalam memberikan informasi kesehatan terkini, semoga kedepannya **Radio Kesehatan** tetap bisa memberikan manfaat bagi masyarakat Indonesia.

LIMA
TAHUN
+ SEHAT
UNTUK
SEMUA

Kirim pertanyaan **#sobatsehat**
ke nomor Whatsapp **08118741919**
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