



KEMENKES RI

EDISI 149
DESEMBER 2022



9 772460 100002

MEDIAKOM

www.mediakom.kemkes.go.id



SEHATKAN JIWA KITA

 Kementerian Kesehatan RI

MEMPERINGATI HARI
KUSTA
S E D U N I A

Hari Kusta Sedunia, yang diperingati pada hari Minggu terakhir di bulan Januari setiap tahun, bertujuan untuk menciptakan kesadaran tentang penyakit yang diyakini banyak orang sudah punah, terutama di negara maju. Kusta yang juga disebut penyakit Hansen, adalah penyakit menular yang disebabkan oleh jenis bakteri tertentu yang menargetkan sistem saraf tubuh manusia.



Susunan Redaksi

PENANGGUNG JAWAB:

Kepala Biro Komunikasi dan Pelayanan Publik

PEMIMPIN REDAKSI:

Busroni

REDAKTUR PELAKSANA I:

Giri Inayah Abdullah

REDAKTUR PELAKSANA II:

Didit Tri Kertapati

REDAKTUR PELAKSANA III:

Faradina Ayu

REDAKTUR PELAKSANA DESAIN DAN FOTO:

Khalil Gibran

ANGGOTA DEWAN REDAKSI:

Aji Muhawarman
Prawito
Nani Indriana
Rifany Sastradipradja
Wayang Mas Jendra
Nusirwan
Resty Kiantini
Ferri Satriyani
Utami Widyasih
SEKRETARIAT:
Galih Permana
Kartika Indra Susilowati
Endang Tri Widiyastuti



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

DESAIN Vita Susanto

FOTO Shutterstock

ETALASE

dr. Siti Nadia Tarmizi, M.Epid



Sehatkan Jiwa Kita

Salam sehat.

Akhir tahun senantiasa identik dengan kegiatan liburan bersama keluarga atau teman-teman. Hal tersebut dilakukan salah satunya untuk melepaskan kejenuhan atas aktivitas rutin selama ini. Namun, kondisi tersebut belakangan agak bergeser karena tidak perlu menunggu akhir tahun lagi untuk pergi berwisata. Di saat jiwa terasa jenuh, jalan-jalan menjadi sarana untuk melepaskannya, yang kemudian populer dikenal sebagai “healing”.

Fenomena “healing” yang muncul belakangan ini mendorong redaksi untuk menjadikannya bahasan utama pada *Mediakom* edisi akhir tahun 2022. Mengapa istilah “healing” identik dengan kebutuhan jiwa seseorang untuk mengatasi persoalan yang dihadapinya? Apakah *healing* dilakukan hanya dengan jalan-jalan saja?

Untuk memberikan pemahaman yang benar tentang “healing” redaksi menemui Direktur Kesehatan Jiwa Kementerian Kesehatan dan bertandang ke Rumah Sakit Dr. H. Marzoeki Mahdi di Bogor yang selama ini banyak merawat pasien dengan masalah kesehatan jiwa. Para narasumber menjelaskan bahwa kemunculan “healing” merupakan bagian dari kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan jiwa.

Selain itu redaksi juga memotret

fenomena anak muda sekarang, yang juga disebut sebagai “generasi stroberi”, dari sudut pandang kesehatan jiwa. Ada juga penjelasan tentang stres, yang selama ini diterjemahkan dengan kurang tepat oleh masyarakat awam. Program Hiroshima dari Puskesmas Kebon Jeruk memberikan gambaran lain tentang pemahaman masyarakat terhadap kesehatan jiwa dan bagaimana petugas kesehatan setempat berjuang mengatasinya, yang pada akhirnya bermuara pada bahwa kita harus senantiasa menjaga agar jiwa tetap sehat.

Masih terkait dengan kesehatan jiwa, redaksi melihatnya dari sisi desain perkantoran. Ruang kerja Inspektorat Jenderal Kementerian Kesehatan dan Balai Besar Pelatihan Kesehatan (BBPK) yang baru ternyata tidak hanya sebatas memikirkan bagaimana mengubah desain bangunan, tetapi juga mengubah mental model sesuai dengan tuntutan zaman. Hal ini dihadirkan dalam rubrik Potret. Beragam informasi ringan dan menarik juga tersaji pada rubrik-rubrik lain yang sayang kalau dilewatkan, termasuk peristiwa yang terjadi di lingkungan Kementerian Kesehatan sepanjang Desember 2022.

**Selamat membaca.
Redaksi Mediakom**

daftar isi

DESEMBER 2022

ETALASE	3	POTRET	30	KILAS INTERNASIONAL	44
ISI PIRINGKU	6-8	• Tanpa Sekat di Ruang Kerja Terbuka		• Kenaikan Kasus Infeksi Streptokokus Anak	
Pecel, Saladnya Indonesia		PERISTIWA	34-39	• Flu Unta di Piala Dunia Qatar	
INFO SEHAT	9-15	GALERI FOTO	40-42	SERBA-SERBI	48
MEDIA UTAMA	16-27	• Peresmian Rumah Sakit dr. Ben Mboi Kupang		• Vandalisme di Perpustakaan	
• Healing Bukan Sekadar Travelling		• Menkes Kunjungi Posyandu Gilingan Solo		• Kini Indonesia Memiliki 38 Provinsi	
• Antara Stres Positif dan Negatif		POJOK INFO	43	• Tip Merawat Cat Motor	
• Layanan Kesehatan Jiwa di Puskesmas		Check-in di PeduliLindungi		REFERENSI FILM	54
• Generasi Muda yang Rapuh		Makin Mudah Via Website		• Keteguhan Hati Pencari Bakat NBA	
AKU TAHU	28			RESENSI BUKU	56



6



PECEL, SALADNYA INDONESIA

Pecel adalah makanan tradisional yang disukai berbagai kalangan masyarakat. Mendapat pengakuan sebagai Warisan Budaya Tak Benda.

19



ANTARA STRES POSITIF DAN NEGATIF

Stres merupakan cara manusia untuk mendapatkan pembelajaran dalam menyikapi sumber stres dengan cara yang positif atau negatif. Bagaimana menghadapinya?

daftar isi

DESEMBER 2022



16



HEALING BUKAN SEKADAR TRAVELLING

Munculnya fenomena “healing” yang akhir-akhir ini sering diungkapkan oleh berbagai kalangan dinilai sebagai bentuk kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan jiwa dalam menjaga kondisi tubuh.



30

TANPA SEKAT DI RUANG KERJA TERBUKA

Pegawai Inspektorat Jenderal Kementerian Kesehatan di kantor pusat dan Balai Besar Pelatihan Kesehatan (BBPK) Ciloto bekerja di ruang kerja terbuka. Membuat karyawan bergerak.



46



FLU UNTA DI PIALA DUNIA QATAR

Beberapa pemain sepak bola di Piala Dunia Qatar diduga terinfeksi flu unta atau MERS-CoV. Para ahli kesehatan memperingatkan orang-orang yang kembali dari Qatar untuk mewaspadai tanda-tanda penyakit menular ini.



PECEL, SALADNYA INDONESIA

PECEL ADALAH MAKANAN TRADISIONAL YANG DISUKAI BERBAGAI KALANGAN MASYARAKAT. MENDAPAT PENGAKUAN SEBAGAI WARISAN BUDAYA TAK BENDA.

Penulis: Resty Kiantini

Siapa yang tidak kenal pecel? Makanan tradisional ini dikenal dengan cita rasanya yang enak, bergizi, dan banyak orang yang menjualnya. Dari artikel jurnal Intan Ayu Puspita Sari, Bintang Kartika Wahyu, Putri Utami Usfah, Renanda Miftachul Fauziah dan Salim Nabhan yang berjudul “Produk Olahan Sehat Pecel Sangrai Desa Tulangan” (2019) disebutkan bahwa pecel adalah kuliner *ndeso* yang merupakan makanan sejuta umat, banyak yang menjualnya, dan dikonsumsi oleh berbagai kalangan masyarakat.

Dilansir dari jatim.antaranews.com, makanan khas Kota Madiun, Jawa Timur, ini mendapat pengakuan sebagai Warisan Budaya Tak Benda pada ajang East Java Tourism Award (EJTA) yang digelar Dinas Kebudayaan dan Pariwisata Provinsi Jawa Timur pada 10 Desember 2022.

Konsep pecel hampir mirip dengan salad internasional. Keduanya menggunakan sayuran sebagai bahan utama dan menggunakan *dressing* (saos). Perbedaannya adalah pecel tidak menggunakan mayones sebagai *dressing* melainkan saos dengan

bahan dasar kacang tanah.

Dra. Elly Lasmanawati dalam artikel ilmiahnya yang diterbitkan oleh Universitas Pendidikan Indonesia (2009) menyebutkan pecel mirip dengan salad Eropa. Salad dibuat dari sayuran segar yang disiram dengan mayones, sedangkan pecel terbuat dari sayuran yang direbus terlebih dahulu lalu disiram dengan saos kacang.

Elly mengatakan beberapa daerah di Indonesia memiliki pecel dengan ciri khas masing-masing. Di Banyumas, misalnya, pecel dibuat dari sayuran yang beraroma kuat seperti petai cina (*lamtoro*) dan irisan bunga kecombrang yang telah dikukus. Aneka jenis pecel dari berbagai daerah ditulis Umar Santoso, Murdijati Gardjito, dan Harmayani (2019) dalam bukunya *Makanan Tradisional Indonesia (Seri 2)*:

1 Pecel Madiun
Pecel madiun berbeda dengan pecel daerah lain, dari sayuran yang digunakan sampai saos kacangnya. Sayuran yang digunakan adalah taoge pendek, bayam,



kenikir, kangkung, kacang panjang, kembang turi, kecipir, dan yang wajib ada adalah petai cina (lamtoro).

2 Pecel Ndeso

Pecel khas Solo ini memiliki keunikan pada saus kacangnya. Biasanya saus pecel berwarna cokelat kemerahan, sedangkan pecel *ndeso* disajikan dengan sambal yang berwarna kehitam-hitaman karena menggunakan wijen hitam.

3 Pecel Semanggi

Pecel semanggi berasal dari Surabaya, yang saat ini semakin langka. Pecel ini menggunakan daun tanaman semanggi yang sudah sulit dicari.

4 Katupe Pical

Nama lain makanan khas Minangkabau ini adalah ketupat pecel. Diberi nama seperti itu karena dibuatnya dari ketupat yang disajikan bersama mi, sayuran rebus, dan disiram dengan saus kacang. Yang istimewa dari pecel ini adalah terdapat jantung pisang dan mi yang tidak ada di olahan pecel dari daerah mana pun.

5 Pecel Aceh

Pecel aceh menggunakan sayuran kangkung, kacang panjang, dan taoge rebus yang disiram dengan saus kacang. Serta disajikan dengan kerupuk merah.

Pecel yang terbuat dari bahan dasar sayuran dikenal sebagai makanan sehat, mengandung banyak vitamin dan serat. Dikutip dari [organisasi.org](https://www.organisasi.org), kandungan gizi pecel adalah energi 243 kkal; protein 11,14 kkal; karbohidrat 31,72 gram; lemak 12,53 gram; kalsium 267 mg; fosfor 333 mg; dan zat besi 3,54 mg. Sedangkan vitamin yang dikandung pecel adalah vitamin A 10978 IU; B1 0,28 mg; dan vitamin C 212 mg.

Tertarik membuat pecel? Inilah resep dan cara membuat pecel madiun seperti dilansir tirto.id.



Bahan saus kacang:

- 300 gr kacang tanah yang digoreng kemudian ditumbuk kasar.
- 4 buah cabe merah.
- 10 buah cabe rawit.
- 5 siung bawang putih.
- 3 sendok teh terasi.
- 20 lembar daun jeruk purut yang dibuang tulang daunnya.
- 2 mata asam jawa, larutkan dengan 2 sdm air.
- 2 sendok makan minyak goreng.
- Garam secukupnya.
- Gula aren/merah secukupnya.
- Air matang secukupnya.

Bahan pelengkap

- Aneka sayuran rebus: kangkung, kol, sawi, taoge, kecambah, kembang turi, daun singkong, daun pepaya (jika suka pahit), dan kenikir.
- Serundeng kelapa, kering tempe, rempeyek, petai cina (lamtoro), dan daun kemangi.
- Lauk pauk: tempe goreng, telur goreng, daging empal, dan lainnya.

Cara membuat:

- Panaskan minyak lalu tumis cabe merah, cabe rawit, bawang putih, dan terasi hingga layu.
- Haluskan bahan yang sudah ditumis bersama daun jeruk purut, garam, dan gula aren.
- Masukkan kacang goreng tumbuk lalu aduk rata. Tambahkan air matang dan air asam jawa, kemudian aduk rata hingga menjadi adonan kental.
- Tuangkan saus kacang yang sudah diseduh dengan air panas di atas aneka sayuran rebus, lalu taburi serundeng kelapa, lamtoro, dan daun kemangi.
- Pecel siap disajikan bersama nasi putih atau lontong serta rempeyek dan aneka lauk sesuai selera. **M**

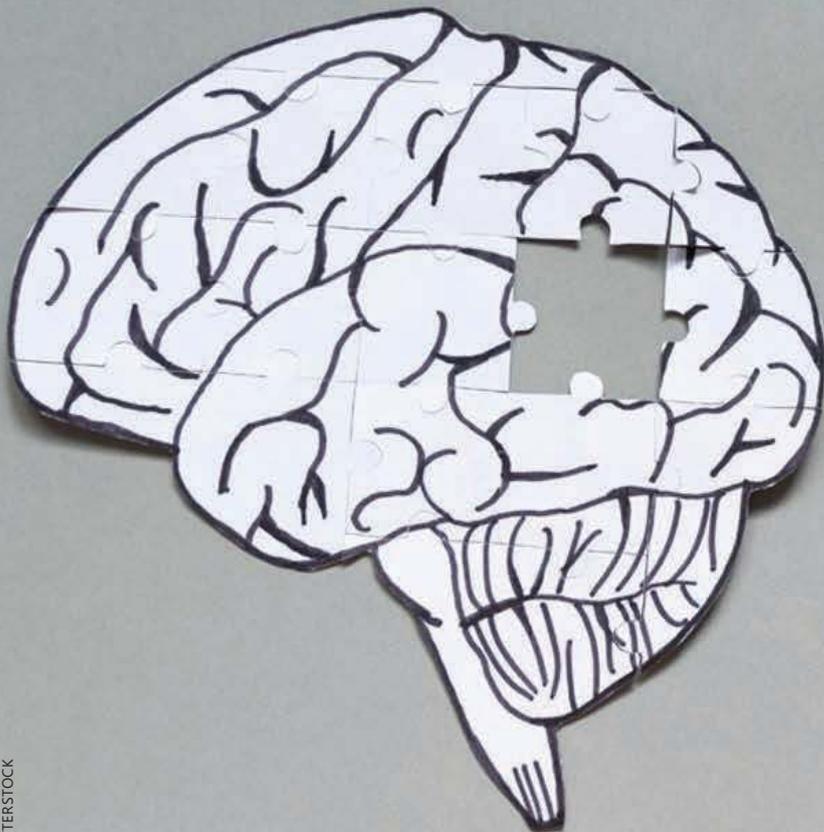


PECEL DIKENAL SEBAGAI MAKANAN SEHAT, MENGANDUNG BANYAK VITAMIN DAN SERAT.

PENYEBAB DAN GEJALA ALZHEIMER

TIDAK SEMUA GEJALA PIKUN BERARTI ALZHEIMER. APA ITU
ALZHEIMER DAN BAGAIMANA MENGENALI GEJALA-GEJALANYA?

Penulis: Didit Tri Kertapati



Pada tahun 1906, dokter berkebangsaan Jerman, Alois Alzheimer, mengamati seorang perempuan yang meninggal karena penyakit mental yang tidak biasa. Alzheimer kemudian melakukan pemeriksaan para bagian otak wanita tersebut dan menemukan banyak gumpalan abnormal, yang disebut plak amiloid, dan kumpulan serat yang kusut, yang disebut *neurofibrillary*. Kemudian hari penyakit ini dikenal dengan nama Alzheimer.

“Hari ini, Alzheimer berada di garis depan penelitian biomedis. Para peneliti sedang bekerja untuk mengungkap sebanyak mungkin aspek penyakit Alzheimer dan demensia lainnya,” demikian informasi yang tertuang di laman Alzheimer Association, lembaga penelitian Alzheimer yang berbasis di Chicago, Amerika Serikat.

Menurut Pusat Pengendalian Penyakit Amerika (CDC), penyakit Alzheimer merupakan penyakit progresif yang dimulai dengan kehilangan ingatan ringan dan mungkin menyebabkan hilangnya kemampuan untuk bercakap-cakap dan merespons lingkungan sekitar. Penyakit ini melibatkan bagian otak yang mengontrol pikiran, ingatan, dan bahasa sehingga sangat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Penyakit Alzheimer juga merupakan jenis demensia yang paling umum.

National Health and Aging Trends Study (NHATS), riset penuaan nasional Amerika yang dipimpin Bloomberg School of Public Health di Johns Hopkins University dan Institute for Social Research di University of Michigan, menyebutkan bahwa para ilmuwan belum sepenuhnya

paham mengenai penyebab seseorang mengalami Alzheimer. Pada orang dengan Alzheimer dini, mutasi genetik disebut mungkin menjadi faktor penyebabnya. Pemicu seseorang mengalami Alzheimer yang didapat secara lambat diduga dari rangkaian kompleks perubahan otak yang mungkin terjadi selama beberapa dekade yang penyebabnya kemungkinan berasal dari kombinasi faktor genetik, lingkungan, dan gaya hidup. “Salah satu misteri besar penyakit Alzheimer adalah mengapa penyakit ini banyak menyerang orang dewasa yang lebih tua,” tulis NHATS.

Data NHATS menyebutkan, lebih dari enam juta orang Amerika, yang kebanyakan berusia 65 tahun atau lebih, mungkin menderita demensia yang disebabkan oleh Alzheimer. Penyakit Alzheimer saat ini menduduki peringkat ketujuh penyebab utama kematian di Negeri Abang Sam. Hal senada juga disampaikan oleh CDC, bahwa usia merupakan faktor risiko utama yang menyebabkan seseorang terkena Alzheimer.

Selain itu, faktor genetika juga diyakini menjadi salah satu penyebabnya, meskipun dalam hal ini gen tidak sama dengan takdir. Penelitian juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang memadai, diet bergizi, konsumsi alkohol terbatas, dan tidak merokok dapat membantu orang terhindar dari Alzheimer. Upaya lain yang tengah dilakukan untuk mengetahui penyebab Alzheimer adalah penelitian mengenai apakah pendidikan, pola makan, dan lingkungan berperan dalam mengembangkan Alzheimer. Menurut CDC, semakin banyak bukti ilmiah bahwa perilaku sehat, yang telah terbukti mencegah kanker, diabetes, dan penyakit jantung, juga dapat mengurangi risiko penurunan kognitif.

CDC menyatakan penyakit Alzheimer bukanlah bagian normal dari penuaan sehingga perlu dipahami bahwa masalah ingatan biasanya merupakan salah satu tanda peringatan pertama Alzheimer dan demensia. Tanda-tanda lain yang bisa dianggap sebagai gejala awal seseorang mungkin mengalami Alzheimer adalah kehilangan ingatan yang mengganggu kehidupan sehari-hari, seperti tersesat di tempat yang biasa atau mengulang pertanyaan; kesulitan ketika harus mengelola atau menghitung uang dan membayar tagihan; kesulitan menyelesaikan tugas biasa di rumah, tempat kerja atau di waktu senggang; salah menempatkan barang dan tidak dapat menelusuri kembali langkah-langkah untuk menemukannya; serta perubahan suasana hati, kepribadian, atau perilaku dibanding sebelumnya. Namun, CDC menekankan bahwa, sekalipun Anda atau seseorang yang Anda kenal memiliki beberapa atau bahkan sebagian besar dari tanda-tanda ini, bukan berarti itu penyakit Alzheimer. Dokter biasanya akan melakukan





Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang memadai, diet bergizi, konsumsi alkohol terbatas, dan tidak merokok dapat membantu orang terhindar dari Alzheimer.

serangkaian metode untuk mendiagnosa apakah seseorang mengalami penyakit Alzheimer. NHATS memaparkan langkah-langkah yang akan dilakukan dokter sebagai berikut.

- Mengajukan pertanyaan kepada orang tersebut dan anggota keluarga atau teman tentang kesehatan secara keseluruhan; penggunaan obat resep dan obat bebas; diet; masalah medis masa lalu; kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari; serta perubahan perilaku dan kepribadian.
- Melakukan tes ingatan, pemecahan masalah, perhatian, berhitung, dan bahasa.
- Melakukan tes medis standar, seperti tes darah dan urin, untuk mengidentifikasi kemungkinan masalah lainnya.
- Melakukan pemindaian otak, seperti *computed tomography* (CT), *magnetic resonance imaging* (MRI), atau *positron emission tomography* (PET), untuk mendukung diagnosis Alzheimer atau untuk menyingkirkan kemungkinan penyebab lainnya.

NHATS mengatakan, tes-tes ini dapat diulang untuk memberikan informasi

kepada dokter tentang bagaimana ingatan seseorang dan fungsi kognitif lainnya berubah seiring waktu. Orang dengan masalah memori dan pemikiran harus berbicara dengan dokter untuk mengetahui apakah gejala itu disebabkan oleh Alzheimer atau penyebab lain, seperti stroke, tumor, penyakit Parkinson, gangguan tidur, efek samping obat, infeksi, atau jenis demensia lainnya. Beberapa dari kondisi ini dapat diobati dan mungkin dapat dipulihkan.

Jika diagnosis adalah Alzheimer, pengobatan sedini mungkin dapat membantu mempertahankan fungsi sehari-hari untuk sementara waktu. Diagnosis dini juga membantu keluarga merencanakan masa depan. Mereka dapat menangani masalah keuangan dan hukum; mengatasi potensi masalah keselamatan; mempelajari pengaturan tempat tinggal; serta mengembangkan jaringan pendukung.

NHATS menyebutkan tiga tahapan seseorang yang mengalami Alzheimer. *Pertama*, penyakit Alzheimer ringan. Saat Alzheimer memburuk, orang mengalami kehilangan ingatan yang lebih besar dan kesulitan kognitif lainnya. Masalah yang muncul dapat mencakup berkeliaran dan

tersesat; kesulitan menangani uang dan membayar tagihan; pertanyaan berulang; membutuhkan waktu lebih lama untuk menyelesaikan tugas normal sehari-hari; serta perubahan kepribadian dan perilaku.

Kedua, penyakit Alzheimer sedang. Pada tahap ini terjadi kerusakan di area otak yang mengontrol bahasa, penalaran, pikiran sadar, dan pemrosesan sensorik, seperti kemampuan mendeteksi suara dan bau dengan benar. Pasien akan kehilangan ingatan dan kebingungan yang semakin parah. Dia mulai mengalami masalah dalam mengenali keluarga dan teman. Dia mungkin tidak dapat mempelajari hal-hal baru, melakukan banyak tugas seperti berpakaian, atau menghadapi situasi baru. Selain itu, pada tahap ini ia mungkin mengalami halusinasi, delusi, dan paranoia serta mungkin berperilaku impulsif.

Ketiga, penyakit Alzheimer parah. Orang dengan Alzheimer parah tidak dapat berkomunikasi dan sepenuhnya bergantung pada orang lain untuk perawatan mereka. Menjelang akhir kehidupan, orang tersebut mungkin berada di tempat tidur hampir sepanjang waktu. **M**

Berbagai Perubahan Fisik Saat Hamil

HIDUNG MEMBESAR HINGGA SUHU TUBUH MENINGKAT SEBENARNYA TANDA-TANDA UMUM KEHAMILAN. GEJALA ITU AKAN HILANG SETELAH KEHAMILAN.

Penulis: Faradina Ayu

Selama sembilan bulan kehamilan, tubuh perempuan mengalami berbagai perubahan untuk memelihara dan mengakomodasi janin yang sedang berkembang. Perubahan itu mungkin tidak terduga dan mengejutkan. Yang terlihat adalah perut yang mulai membesar, berat badan bertambah, ukuran payudara membesar, dan hidung juga membesar.

Perubahan itu dimulai setelah pembuahan dan mempengaruhi setiap sistem organ dalam tubuh. Bagi sebagian besar perempuan yang mengalami kehamilan tanpa komplikasi, perubahan ini akan hilang setelah kehamilan dengan efek sisa yang minimal.

Baru-baru ini, misalnya, muncul tagar tentang “hidung kehamilan” (*pregnancy nose*) di platform media sosial TikTok.

Di situ, beberapa perempuan menceritakan pengalamannya mengalami pembengkakan di bagian hidung saat mereka hamil.

Pemahaman tentang perubahan fisiologis yang umum terjadi pada kehamilan menjadi penting

karena akan membantu sang ibu dalam membedakannya dari perubahan yang tidak normal. Apa saja perubahan yang mungkin terjadi dan bagaimana menghadapinya?

Hidung

Berkaitan dengan *pregnancy nose*, Shannon M. Clark, profesor kedokteran ibu dan anak di University of Texas Medical Branch di Galveston, Amerika Serikat, menjelaskan bahwa pembengkakan tersebut disebabkan oleh peningkatan hormon selama kehamilan yang menyebabkan pelebaran (dilatasi) pada basal bagian bawah epidermis kulit.

Kepada *NBC News*, Clark menyatakan bahwa hal itu adalah perubahan yang umum dan tidak berbahaya. Namun, jika seseorang hamil lebih dari 20 minggu dan mendapati wajah dan tangan mereka mulai membengkak disertai dengan gejala seperti penglihatan kabur dan sakit kepala, maka mereka sebaiknya segera berkonsultasi ke dokter karena hal tersebut merupakan tanda-tanda preeklamsia, peningkatan tekanan darah yang berpotensi membahayakan kehamilan.

Mulut

Menurut Kim Trout, asisten profesor kesehatan perempuan di School of



Nursing, University of Pennsylvania di Philadelphia, Amerika Serikat, gusi berdarah adalah keluhan kehamilan yang umum. Dia menjelaskan bahwa perempuan lebih rentan terhadap infeksi selama kehamilan karena sistem kekebalan menurun. "Sangat penting menjaga kebersihan mulut untuk mencegah radang gusi, atau radang gusi," kata Trout kepada *LiveScience*. Menurut Trout, bila diperlukan, rontgen gigi dapat dilakukan selama perut terlindung dengan baik dari radiasi.

Rambut dan Kuku

Seorang perempuan mungkin akan memiliki rambut yang lebih tebal dan sehat selama kehamilan karena estrogen meningkatkan fase pertumbuhan folikel rambut yang sering menghasilkan rambut tampak lebih tebal dan sehat. Perempuan yang sedang hamil juga akan mendapati lebih banyak pertumbuhan rambut di tubuhnya. Bahkan, kata Trout, terkadang pertumbuhan itu terjadi di tempat yang tidak diinginkan, seperti bibir atas, perut, punggung, dan puting susu.

Saat kadar estrogen turun setelah melahirkan, rambutnya akan lebih banyak rontok. Dia mungkin melihat gumpalan rambut rontok setelah mandi atau menyikat, yang merupakan kejadian normal. Kebanyakan perempuan akan melihat rambutnya kembali ke pertumbuhan dan tekstur normal setelah empat-enam bulan setelah melahirkan.

Selain pada rambut, ada juga kecenderungan tekstur kuku menjadi kasar. Menurut The American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG), kuku akan lebih rapuh dan lunak serta lebih mudah terbelah. Trout menyatakan bahwa perubahan pada kuku mungkin merupakan hasil dari peningkatan aliran darah ke jari tangan dan kaki karena peningkatan kadar estrogen. Seperti

halnya rambut, kuku juga cenderung tumbuh lebih cepat saat kehamilan.

Kulit

Perubahan kulit sangat umum terjadi selama, tetapi yang cenderung paling mengganggu adalah munculnya gurat peregangan (*stretch mark*). Garis-garis merah muda dan keunguan ini biasanya terlihat di perut, payudara, punggung, atau paha dan biasanya cenderung gatal.

Menurut Trout, guratan ini lebih mungkin terjadi pada perempuan yang mengalami obesitas, mengalami kenaikan berat badan yang cepat selama kehamilan, atau memiliki janin yang besar. Adanya guratan ini ditengarai disebabkan oleh kerusakan kolagen atau jaringan ikat yang menopang kulit di tempat kulit mengalami pertumbuhan dan peregangan yang cepat.

Trout merekomendasikan penggunaan lemak kakao (*cocoa butter*) untuk membantu menghilangkan rasa gatal pada guratan. Namun, menurutnya, tidak ada cara untuk mencegah timbulnya gurat peregangan. Biasanya, guratan itu menyusut dan menjadi kurang terlihat setelah melahirkan.

Kehamilan juga dapat menyebabkan timbulnya jerawat, bahkan pada perempuan yang memiliki kulit bersih sebelum hamil. Perubahan hormonal saat hamil telah menyebabkan kulit mengeluarkan lebih banyak minyak dan kemungkinan besar menjadi penyebab munculnya jerawat tersebut.

Kaki

Beberapa perempuan mengaku kaki mereka membesar. Menurut Trout, hal ini ditengarai karena adanya peningkatan hormon. Beberapa penelitian telah mengkonfirmasi bahwa kaki memang menjadi lebih besar saat perempuan hamil.

Pembengkakan di kaki dan

pergelangan kaki juga bisa terjadi karena tubuh memproduksi cairan ekstra yang mungkin menggenang di kedua area tersebut. Menurut studi dari University of Iowa yang dimuat di *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, saat hamil lengkungan kaki akan mendatar karena mengendurnya ligamen di panggul serta naiknya berat badan.

Suhu Tubuh

Perempuan akan cenderung merasa lebih hangat dan banyak berkeringat selama kehamilan karena peningkatan laju metabolisme dan aktivitas kelenjar keringat. Agar tetap sejuk, terutama di musim panas, Trout menyarankan ibu hamil memakai pakaian longgar dan minum banyak air.

Trout mengatakan, bila seorang perempuan yang mendapat cukup air, urinnya akan terlihat kuning atau bening dan bukan berwarna menyerupai air teh. Namun, dia memperingatkan bahwa beberapa vitamin prakehamilan juga dapat mengubah urin menjadi kuning cerah. **M**



Perubahan umum yang terlihat antara lain adalah perut mulai membesar, berat badan bertambah, ukuran payudara membesar, dan hidung juga membesar.

Biduran Bukan Gatal Biasa

BIDURAN KADANGKALA MENIMBULKAN BENJOLAN MERAH DISERTAI RASA GATAL DAN PERIH DI TUBUH. KENALI PENYEBABNYA UNTUK DAPAT MENCEGAHNYA BERULANG.

Penulis: Didit Tri Kertapati

Mungkin kita pernah mengalami atau mendapati kerabat yang tiba-tiba merasakan gatal di bagian tubuhnya disertai dengan benjolan berwarna merah. Beberapa saat kemudian benjolan merah yang disertai gatal ini merembet ke beberapa bagian tubuh lain dan suhu tubuh juga terasa meningkat. Bisa jadi itu bukan gatal biasa tetapi Anda mengalami biduran.

“Biduran seringkali sangat gatal tetapi Anda mungkin juga merasa terbakar atau perih. Mereka bisa sekecil ujung jari atau sebesar piring makan. Nama medis untuk biduran adalah urtikaria,” demikian penjelasan dari laman Cleveland Clinic, pusat medis berbasis di Cleveland, Ohio, Amerika Serikat.

The American College of Allergy, Asthma, and Immunology (ACAAI) menyatakan, para peneliti telah mengidentifikasi beberapa faktor yang menyebabkan biduran, seperti

makanan dan obat-obatan. Menurut ACAAI, secara umum penyebab biduran dapat berupa beberapa jenis makanan, terutama kacang tanah, telur, kacang-kacangan, dan kerang; obat-obatan seperti antibiotik (terutama penisilin dan sulfa), aspirin dan ibuprofen; sengatan atau gigitan serangga; rangsangan fisik seperti tekanan, dingin, panas, olahraga, atau paparan sinar matahari; bahan jenis lateks; transfusi darah; infeksi bakteri, termasuk infeksi saluran kemih dan radang tenggorokan; infeksi virus, termasuk flu biasa, infeksi mononukleosis, dan hepatitis; bulu hewan peliharaan; serbuk sari tanaman; serta beberapa jenis tanaman.

Selain itu ada kondisi yang dikenal sebagai “urtikaria fisik”, yakni biduran yang disebabkan oleh faktor lingkungan eksternal, seperti paparan panas, dingin, atau tekanan. Menurut ACAAI, ada beberapa faktor pemicu umumnya. *Pertama*, kebiasaan menggosok atau menggaruk. Ini adalah penyebab urtikaria fisik yang paling sering. Gejala muncul dalam beberapa menit di tempat

yang digosok atau digaruk dan biasanya berlangsung kurang dari satu jam.

Kedua, tekanan atau penyempitan. Biduran yang dapat muncul sebagai pembengkakan merah enam hingga delapan jam setelah tekanan terjadi, misalnya karena sabuk atau pakaian ketat. Gejala juga dapat terjadi pada bagian tubuh yang berada di bawah tekanan konstan, seperti telapak kaki.

Ketiga, perubahan suhu. Biduran dingin disebabkan oleh paparan suhu rendah diikuti dengan pemanasan berulang. Ini bisa menjadi parah dan mengancam jiwa jika terjadi pendinginan tubuh secara umum, misalnya setelah terjun ke kolam renang.

Keempat, suhu tubuh lebih tinggi. Biduran kolinergik disebabkan oleh



peningkatan suhu tubuh karena berkeringat, olahraga, mandi air panas, atau kecemasan. *Kelima*, paparan sinar matahari. Biduran ini dapat terjadi dalam beberapa menit setelah terpapar sinar matahari.

Keenam, peradangan pada pembuluh darah atau vaskulitis. Biduran ini lebih menyakitkan daripada gatal dan bisa meninggalkan memar di kulit dan seringkali bertahan lebih dari sehari.

Jika penyebab biduran dapat diidentifikasi, maka saran terbaik adalah dengan menghindari pemicunya atau menghilangkannya. Misalnya, jika penyebabnya makanan, maka jangan memakan makanan yang menjadi pemicunya. Bila biduran muncul karena menggosok atau menggaruk, maka

hindari pemakaian sabun yang keras dan seringlah mandi, karena mandi dapat mengurangi rasa gatal. Jika penyebabnya adalah obat-obatan, maka beri tahu dokter atau apoteker segera jika Anda menduga obat tertentu menyebabkan biduran.

ACAAI menyebut dua jenis biduran, yakni yang berumur pendek (akut) dan biduran jangka panjang (kronis). Biduran kronis terjadi hampir setiap hari selama lebih dari enam minggu dan biasanya terasa gatal. Biduran ini tidak menimbulkan memar atau meninggalkan bekas luka apa pun dan biasanya tidak memiliki pemicu yang jelas.

Jika biduran terjadi lebih dari sebulan atau berulang dari waktu ke waktu, maka orang disarankan untuk menemui ahli



Jika penyebab biduran dapat diidentifikasi, maka saran terbaik adalah dengan menghindari pemicunya atau menghilangkannya.

alergi untuk mendapatkan pemeriksaan fisik menyeluruh dan menentukan penyebab gejala biduran. Menurut ACAAI, ada kasus biduran kronis yang berlangsung selama lebih dari enam minggu dan bahkan berbulan-bulan atau bertahun-tahun.

Jika penyebab biduran tidak dapat diidentifikasi meskipun setelah dilakukan pemeriksaan dan pengujian yang mendetail, kondisi ini disebut urtikaria idiopatik kronis atau biduran yang tidak diketahui. Menurut ACAAI, sekitar setengah dari kasus ini terkait dengan beberapa imunitas. Biduran kronis juga dapat dikaitkan dengan penyakit tiroid, masalah hormonal lain, atau, dalam kasus yang sangat jarang, kanker.

Menurut Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan Kementerian Kesehatan, umumnya biduran dapat sembuh sendiri tanpa obat. Namun, bila rasa gatal dan perih muncul, dokter biasanya akan meresepkan obat antihistamin, losion yang mengandung kalamina, dan obat antiradang. Anda juga bisa mengurangi rasa gatal dengan melakukan kompres dingin pada tempat biduran, tapi pastikan dulu bahwa biduran itu bukan disebabkan alergi dingin. **M**



HEALING BUKAN SEKADAR TRAVELLING

MUNCULNYA FENOMENA “HEALING” YANG AKHIR-AKHIR INI SERING DIUNGKAPKAN OLEH BERBAGAI KALANGAN DINILAI SEBAGAI BENTUK KESADARAN MASYARAKAT TENTANG PENTINGNYA KESEHATAN JIWA DALAM MENJAGA KONDISI TUBUH.

Penulis: Didit Tri Kertapati





DR. DR. FIDIANSJAH, SP.K.J., M.P.H.

DIREKTUR UTAMA RUMAH SAKIT
DR. MARZOEKI MAHDI BOGOR

Hal ini diungkapkan oleh pelaksana tugas Direktur Utama Rumah Sakit Dr. Marzoeki Mahdi Bogor, Dr. dr. Fidiansjah, Sp.K.J., M.P.H.. Pria yang akrab disapa Fidi ini mengatakan tubuh manusia tidak selalu dalam keadaan prima. Ada kondisi-kondisi yang membuat tubuh mengalami penurunan imunitas.

“Tanda-tanda awal ini menunjukkan dia perlu mendapatkan bantuan. Nah, bantuan itu yang kemudian mereka bilang ‘saya perlu *healing*’ yang ditandai dengan sebuah tanda yang tidak selalu harus dalam jatuh (sakit) yang sudah dikatakan kategori diagnosis,” kata Fidi ketika ditemui *Mediakom* pada Rabu, 7 Desember lalu.

Fidi mengatakan, *healing* dapat diartikan sebagai penyembuhan tapi dalam hal ini berbeda dengan *treatment* atau pengobatan karena *healing* tidak membutuhkan bantuan profesional untuk melakukannya. *Treatment*, kata Fidi, lebih kepada langkah-langkah yang sudah terstruktur dengan orang-orang profesional yang sudah mendapatkan sertifikasi, sementara *healing* diberikan bantuan oleh orang yang tidak harus profesional tapi justru bisa dilakukan sendiri. Fidi menambahkan bahwa ketika *treatment* dilakukan, maka otomatis proses *healing* juga dilakukan karena area *treatment* itu tidak pernah terlepas dari upaya mengajarkan setiap orang untuk bisa menyembuhkan diri secara mandiri.

Direktur Kesehatan Jiwa Kementerian Kesehatan, drg. R. Vensya Sitohang, M.Epid., mengatakan ada anggapan di masyarakat yang harus diluruskan mengenai pemahaman soal *healing*. Selama ini *healing* diartikan sebagai jalan-jalan, padahal makna sebenarnya adalah penyembuhan. Menurut Vensya, istilah *healing* dapat juga diartikan sebagai *self care* atau peduli diri karena dengan melakukan hal tersebut seseorang bisa memelihara dan menjaga daya tahan kesehatan jiwanya. “*Self care* itu dapat dilakukan secara mandiri sebenarnya atau bisa juga berkelompok sesuai dengan karakter individu tersebut. Karena ada individu yang memiliki karakter suka *curhat*, tidak bisa menyelesaikan sendiri, ada seperti itu. Makanya yang ada lewat *peer group*,” katanya.

Hal yang sama juga disampaikan oleh Fidi, bahwa kebutuhan orang untuk melakukan *healing* berbeda-beda. Ada orang yang membutuhkan ketenangan dalam kesendirian, maka langkah yang dilakukan adalah melakukan meditasi di sebuah tempat yang hening. Ada juga yang dilakukan secara komunal atau beramai-ramai. Untuk kelompok, Fidi mencontohkan, terapi tertawa dapat digunakan.

Terapi tertawa, tutur Fidi, memang dibuat secara sengaja agar setiap peserta yang hadir dapat melepas tawa karena ketika ada orang tertawa maka yang berada di sekitarnya akan tertular ikut tertawa sehingga karena banyaknya orang tertawa ramai-ramai jadi tertawa seluruhnya dan itu memberi energi positif.



Apabila setelah melakukan *healing* hasilnya belum menuju ke apa yang diinginkan, maka itu merupakan tanda orang sudah harus bertemu profesional.

Fidi mengatakan bahwa banyak yang harus dipahami mengenai karakteristik *healing*. Jika seseorang suka sendiri, maka biarkan dia dengan kesendiriannya dulu sampai kemudian dia tergerak untuk bersama dalam keramaian, bersama dengan *peer group*.

"Jadi tidak dipersempit dengan sebuah makna bahwa *healing* jalan-jalan, *healing* menonton film, tidak. Itu merupakan bagian yang memang cocok bagi masing-masing orang sesuai dengan karakteristiknya," ucap Fidi.

Fidi menyatakan bahwa setiap individu agar memahami keterbatasan dirinya. Adanya ketidakberdayaan dan keterbatasan ini membuat orang butuh semacam *healing*, atau relaksasi karena, kata Fidi, *healing* akan dapat menimbulkan rasa bahagia dan semangat secara tidak langsung. "Komponen *neurotransmitter*, komponen endokrin bekerja. Dia menggempur sel-sel yang membahayakan. Dia meningkatkan

imunitas itu, yang secara fisiologis kimianya bekerja."

Healing dianggap berhasil apabila memberikan dampak pada orang yang melakukannya, misalnya hal itu memberikan ketenangan dan menghasilkan semangat untuk beraktivitas. Namun, apabila setelah melakukan *healing* hasilnya belum menuju ke apa yang diinginkan, maka itu merupakan tanda dia sudah harus bertemu profesional. Fidi mencontohkan, ketika seseorang sudah mencoba untuk *healing*, dengan melakukan meditasi, yoga, "*me time*", dan jalan-jalan tetapi masih tetap apa yang dialami belum berakhir, maka itu tanda bahwa *self healing* gagal sehingga harus dikonfirmasi ke ahlinya. "Bisa jadi dia *over*, salah menerjemahkan fenomena yang tadi dan metodenya juga keliru atau memang betul-betul ada sesuatu yang perlu dieksplorasi oleh ahlinya. Jadi ada batas yang bisa kita ukur," kata Fidi.

Fidi menyebut, selain melakukan

healing, upaya lain yang dapat dilakukan untuk mengatasi persoalan mental adalah dengan menerapkan rumus CERIA, yakni cerdaskan intelektual, spiritual dan emosional; kita harus berempati; rajinlah melaksanakan hal-hal yang diperintahkan agama; interaksi dalam kehidupan harus bermanfaat; serta asah, asih, dan asuh dalam kehidupan harus sesuai dengan koridor kehidupan manusia. Menurut Fidi, aspek spiritual memiliki peran yang sangat penting agar setiap orang dapat mengatasi masalah kesehatan yang dihadapinya.

"Jangan lupa kembangkan spiritualitas. Jika sudah mentok dengan beragam upaya, ketika dokter sudah mengatakan tidak ada lagi obat, tidak ada lagi ilmu untuk mengobati, Tuhan itu maha-segalanya. Jangan berhenti dengan ketidakberdayaan, lalu kita tidak melakukan upaya. Yakinkan dengan sendirinya Sang Maha Kuasa akan melakukan hal yang lebih hebat lagi," imbaunya. **M**



ANTARA STRES POSITIF DAN NEGATIF

STRES MERUPAKAN CARA MANUSIA UNTUK MENDAPATKAN PEMBELAJARAN DALAM MENYIKAPI SUMBER STRES DENGAN CARA YANG POSITIF ATAU NEGATIF. BAGAIMANA MENGHADAPINYA?

Penulis: Faradina Ayu





Stres adalah respons tubuh seseorang terhadap apa pun yang membutuhkan perhatian atau tindakan.

“**D**uh, gue lagi stres, nih.” Kalimat ini sering diungkapkan oleh seseorang ketika merasa tidak bahagia.

Namun, stres sesungguhnya tidak memiliki nilai, baik itu negatif maupun positif. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), stres dapat didefinisikan sebagai segala jenis perubahan yang menyebabkan ketegangan fisik, emosional, atau psikologis. Stres adalah respons tubuh seseorang terhadap apa pun yang membutuhkan perhatian atau tindakan.

Menurut Pelaksana Tugas Direktur Rumah Sakit Jiwa Dr. H. Marzoeki Mahdi, dr. Fidiansjah, Sp. K.J., stres merupakan cara manusia untuk mendapatkan pembelajaran dalam menyikapi sumber stres dengan cara yang positif atau

negatif. Stres bernilai negatif ketika dikonotasikan dengan cara pandang yang negatif yang kemudian dapat disebut dengan distress (*distress*). Namun, ketika seseorang memandang stres dengan cara positif, maka ia disebut stres positif atau eustres (*eustress*).

“Dalam bahasa awam sering disalahartikan. ‘Lu kayaknya lagi stres, deh?’ padahal itu lebih tepat disebut distress,” kata Fidiansjah.

Seseorang dapat mengalami eustres ketika mereka merasa percaya diri dengan kemampuannya untuk memecahkan masalah atau mengatasi suatu situasi. Misalnya, mereka mungkin merasa stres menghadapi ujian tetapi tahu bahwa mereka telah cukup siap untuk dapat melakukannya. Setelah itu, mereka mungkin merasakan pencapaian atau kebanggaan.



Distres dapat terjadi ketika seseorang merasa tidak mampu mengatasi atau keluar dari permasalahannya. Misalnya, jika seseorang belum belajar untuk ujian yang akan datang, mereka mungkin merasa cemas atau panik. Sehingga, kata Fidiansjah, stres adalah sebuah ujian yang dibutuhkan oleh seseorang untuk meningkatkan kualitasnya. “Tanpa adanya ujian kita tidak bisa mengukur adanya peningkatan daya tahan kita.”

Kapan seseorang dikatakan mengalami distres? Distres dalam konteks mental dapat diukur pada tiga area, yaitu perasaan, pikiran, dan perilaku. “Sebenarnya setiap manusia mengukur apakah setiap respons diikuti oleh ketiga hal itu, yang menjadikan kita selalu dalam kacamata rasa bahagia, pikiran positif, dan perilaku bermanfaat. Kalau ketiga hal ini selalu kita wujudkan,

maka kita terhindar dari distres,” jelas Fidiansjah.

Ketika mengalami distres, ada tanda-tanda fisik yang muncul, seperti jantung berdebar, sesak napas, atau berkeringat. Itu semua merupakan sistem peringatan dini (*early warning system*) yang dimiliki tubuh dalam merespons suatu keadaan yang mengancam.

Saat terjadi distres, lanjut Fidi, ada tiga mekanisme yang dapat dilakukan seseorang untuk menghadapinya, yaitu *fight*, *flight*, atau *freeze*. *Fight* adalah menghadapi fenomena yang terjadi dalam kehidupan kita. “Kalau *fight* kita sudah tahu (tanda-tanda) tadi kan, deg-degan, berdebar-debar, ya, kita hadapi fenomena apa pun.”

Flight adalah keadaan seseorang yang menghindar atau masa bodoh dengan fenomena yang terjadi. “Kita hindari, kita lompat dari sesuatu yang harus kita hadapi,” kata Fidiansjah.

Adapun *freeze* adalah keadaan ketika seseorang menanggapi suatu fenomena dengan diam. “Dia diam, *nggak bisa ngapa-ngapain, nggak tahu mau ngapa-ngapain,*” ujar Fidiansjah.

Menurut Fidiansjah, mekanisme ini sebetulnya terjadi pada setiap orang. Hanya saja mereka membutuhkan kemampuan untuk tahu kapan harus menerapkan mekanisme tersebut. “Kapan kita bisa *freeze*? Contohnya ketika mendadak diminta data, kita *freeze* dulu, menenangkan diri dulu. Kemudian baru melakukan instruksi untuk mencari data. Setelah *freeze*, lalu beraksi menjadi *fight*, (tapi) jangan sampai *flight*,” Fidiansjah menerangkan.

Apakah mekanisme *flight* diperlukan? Ya. Mekanisme ini diperlukan ketika kapasitas seseorang untuk menghadapi suatu permasalahan mulai menurun. “Jangan paksakan dengan *fight*. Boleh mundur selangkah, lakukan relaksasi, lakukan *stress release*, atau *me time*,” ujar Fidiansjah.

Kondisi *flight* ini dilakukan agar seseorang memperoleh energi baru sehingga dapat mempersiapkan diri untuk menghadapi fenomena atau tantangan kehidupan di masa yang akan datang. Contohnya, saat penat dengan pekerjaan, kita bisa melakukan *flight* dengan mengajukan cuti. “Cuti merupakan bagian dari seseorang melakukan persiapan. Dia mundur dari suatu pekerjaan tapi disiapkan untuk maju menghadapi atau *fight* dengan tugas berikut,” kata Fidiansjah.

Semua orang dapat mengalami distres. Usia, jenis kelamin, pangkat jabatan, atau kedudukan tidak akan mempengaruhi seseorang untuk terhindar dari distres karena distres adalah sifat dasar manusia. Yang membedakan hanya bagaimana seseorang menghadapi distres yang ia alami. Bahkan, kata Fidiansjah, janin pun dapat mengalami distres.

Untuk dapat terhindar dari distres, Fidi memberikan beberapa saran. Yang pertama adalah selalu berpikir positif. “Berpikir positif dilakukan di dalam menerima kenyataan hidup. Maka, yang harus kita kembangkan dalam pikiran kita adalah adanya hikmah dalam segala hal yang terjadi,” kata dia.

Yang kedua, orang perlu memahami keterbatasan dirinya. “Kita bukan manusia sempurna dan selalu bisa menghadapi apa yang akan terjadi, maka kita sadari dengan ketidakberdayaan,” kata Fidiansjah. “Jangan paksakan tubuh kita melampaui sesuatu jika memang sudah tidak sanggup.”

Yang ketiga adalah menumbuhkan “teori makna hidup”, bahwa Tuhan ingin selalu memberikan hal yang terbaik bagi manusia, yaitu yang bermanfaat bagi kehidupan. “Silakan masing-masing orang menempatkan diri untuk menumbuhkan azas makna hidup dengan memberikan manfaat sekecil apa pun,” kata Fidiansjah. **M**

LAYANAN KESEHATAN JIWA DI PUSKESMAS

PUSKESMAS KEBON JERUK PUNYA LAYANAN KHUSUS KESEHATAN JIWA. KURANGNYA EDUKASI DAN STIGMA TERHADAP KESEHATAN JIWA MASIH JADI MASALAH UTAMA.

Penulis: Didit Tri Kertapati



DR. INDAH ARIESTANTI

PENANGGUNG JAWAB PELAYANAN KESEHATAN JIWA PUSKESMAS KECAMATAN KEBON JERUK

Pemahaman masyarakat mengenai kesehatan jiwa yang masih kurang menjadi salah satu penyebab terhambatnya proses penyembuhan pasien dengan masalah kesehatan jiwa. Hal ini mendorong Pusat Kesehatan Masyarakat Kebon Jeruk di Jakarta melakukan inovasi dengan membuat program Hirosima, singkatan dari hilangkan stigma, rangkul klien jiwa bersama, pada 2016.

“Waktu itu ada kasus pasien (jiwa) yang berulang-ulang menjalani pengobatan. Setelah dievaluasi, akhirnya ketemu masalahnya, yakni kurangnya edukasi, adanya stigma, sehingga muncullah Hirosima,” kata dr. Indah Ariestanti, penanggung jawab pelayanan kesehatan jiwa Puskesmas Kecamatan Kebon Jeruk, ketika ditemui *Mediakom* pada 9 Desember lalu.

Melalui program Hirosima sejumlah tenaga kesehatan di sana melakukan edukasi ke masyarakat dan para tokoh setempat. Mereka

antara lain menyampaikan bahwa pasien jiwa harus melakukan pengobatan seumur hidup layaknya penderita penyakit darah tinggi dan diabetes. Dengan demikian, mereka berpesan kepada masyarakat agar pasien jiwa yang telah kembali dari rumah sakit harus rutin meminum obat dan kontrol seumur hidup.

Setahun kemudian Puskesmas Kebon Jeruk membentuk layanan kesehatan jiwa yang diberi nama Poli Kirana, yang mulai beroperasi pada pertengahan 2017. Tahun pertama Poli Kirana menerima 100 pasien. Pada 2018 jumlah pasien meningkat menjadi 300 orang dan tahun berikutnya meningkat lagi. Meski sempat mengalami penurunan pasien karena pandemi COVID-19, jumlah pasien yang mengakses layanan di sana sejak beroperasi telah mencapai ribuan orang. “Sampai November 2022, total yang berobat sekitar dua ribuan yang dimasukkan ke dalam data. Hasilnya, *anxiety* yang ‘juara’. Jadi ‘juaranya’ adalah masalah kecemasan,” ujar Indah.



Pihak sekolah, melalui guru bimbingan konseling, biasanya melaporkan pelajar yang mengalami masalah kesehatan jiwa, seperti tidak percaya diri, korban perisakan, dan menarik diri.

Indah memaparkan data layanan kesehatan jiwa yang dicatat oleh Puskesmas Kebon Jeruk berdasarkan standar pelayanan minimum (SPM) yang ditetapkan oleh Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta. Selama Januari hingga November 2022, ada 607 orang dengan gangguan jiwa (ODGJ), 295 pasien depresi, dan 272 pasien gangguan mental emosional anak dan remaja (GME). Ada pasien, kata Indah, yang langsung mendaftar ke Poli Kirana setelah melakukan *self diagnosis* atau konsultasi lewat layanan telemedisin dan ada pula yang mendaftar setelah melakukan skrining *barcode* kesehatan mental yang diwajibkan bagi para pasien baru.

“Ada yang dari poli calon pengantin, ada dari poli ruang bersalin. Setiap pasien yang baru mendaftar harus mengisi skrining *barcode* kesehatan mental. Jika skor SRQ 20 lebih atau sama dengan enam maka dia akan diminta

konsul ke Poli Kirana,” kata Indah, yang lulusan Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti.

Indah menambahkan, kebanyakan pasien Poli Kirana perempuan. Hal ini karena mayoritas yang mengakses layanan kesehatan, seperti pos pelayanan terpadu (posyandu) dan pos pembinaan terpadu (posbindu), adalah kaum hawa. Pasien laki-laki biasanya didapati dari hasil skrining saat mendatangi poli calon pengantin yang menunjukkan faktor *stressor*, yang kerap dialami di tempat kerja.

Pasien kemudian akan dapat melakukan konseling dengan tenaga kesehatan. Jika dinilai memerlukan obat-obatan, maka pasien akan diberikan obat sesuai yang tersedia. Pasien dengan tingkat masalah kesehatan jiwa lebih tinggi akan menjalani terapi okupasi atau terapi kelompok melalui kerja sama dengan unit informasi layanan sosial (UILS), tempat pasien belajar membuat kerajinan tangan, keset, dan mainan.

Pasien ODGJ yang mendapat pengobatan di puskesmas sekitar

10-15 persen dan 15 persen di panti. “Sisanya kami evaluasi untuk dirujuk ke rumah sakit karena ada obat-obatan yang kami tidak mampu dan beberapa memang harus terapi *day care*,” ujar Indah.

Kesehatan Jiwa Remaja

Penanggung jawab Program Kesehatan Usia Anak Sekolah dan Remaja Puskesmas Kebon Jeruk, Ns. Risna Yanti, S.Kep., menuturkan bahwa dahulu mereka menyebarkan kuesioner untuk mengetahui kesehatan jiwa pelajar sekolah menengah. Di masa pandemi COVID-19 hal tersebut tidak dapat dilakukan dan baru dimulai lagi tahun ini melalui program sosialisasi ke sekolah. Meski demikian, pihak sekolah, melalui guru bimbingan konseling, biasanya melaporkan pelajar yang mengalami masalah, seperti tidak percaya diri, korban perisakan, dan menarik diri.

Para pelajar, kata Risna, datang ke Poli Kirana biasanya bersama teman atau sendiri. Masalah belajar merupakan hal yang sering

dikonsultasikan pelajar. “Ada masalah konsentrasi belajar, sulit untuk fokus. Ada juga (kecanduan) pornografi,” kata dia.

Dr. Yudha Gautama Putra, petugas bagian pelayanan kesehatan jiwa di Poli Kirana, pernah melakukan *road show* di hari kesehatan jiwa sedunia pada 10 Oktober lalu. Saat itu, kata Yudha, materi yang disampaikan adalah tentang antiperisakan dan stop pornografi. Selang beberapa hari kemudian, ada siswa yang mendatanginya ketika tengah berjaga untuk mengkonsultasikan masalah dirinya yang kecanduan pornografi.

“Jika sehari tidak melihat (film porno), maka dia tidak bisa fokus beraktivitas. Kalau malamnya *nggak* menonton, paginya jadi tidak semangat. Ini sudah menjadi candu, sudah adiksi,” kata Yudha. “Itu kan lebih ke arah psikologi.

Kami kemudian sarankan dia untuk konsultasi ke psikolog klinis di Puskesmas Kembangan karena kami di sini belum punya psikolog.”

Yudha menjelaskan bahwa orang bisa kecanduan pornografi karena dalam tubuh manusia terdapat hormon dopamin, yang berperan sebagai *neurotransmitter* untuk mendatangkan perasaan bahagia. Hormon ini cepat hilang sehingga orang akan berusaha agar dopamin bertahan lama di dalam tubuh dengan berbagai cara, seperti bermain *game*, gawai, berolahraga, atau memakan coklat. Tapi, ada juga yang melakukannya dengan melihat video porno yang efeknya ternyata paling tinggi, sehingga kemudian

mengalami kecanduan.

“Kalau kecanduan pornografi, tidak cukup dengan satu video atau satu jenis genre. Dia pasti akan (menonton) banyak karena respons tubuh kita dengan satu film yang sama tidak akan timbul dopamin. Itu yang menyebabkan adiksi. Di antara yang memang paling candu *banget* itu pornografi ketimbang *game*,” kata Yudha.

Adapun Indah pernah menemukan kasus anak perempuan usia 15 tahun yang mengalami kehamilan yang tidak diinginkan. Kasus semacam ini menjadi tanggung jawab Poli Kirana karena termasuk ke dalam komponen kesehatan jiwa remaja. Kesehatan reproduksi, kata Indah, masih menjadi pekerjaan rumah nomor satu untuk pendidikan anak sekolah menengah.

Remaja rupanya belum cukup paham mengenai fungsi alat reproduksi mereka.

“Meski mereka kelihatannya sudah besar, duduk di sekolah menengah pertama, ternyata mereka tidak paham sama sekali bagaimana menjaga fungsi kesehatan reproduksi mereka dengan baik.

(Pengetahuan mereka) hanya berdasarkan cerita, media sosial, Youtube, kemudian diserap bulat-bulat,” Indah menjelaskan.

Indah dan tim pelayanan kesehatan jiwa tengah menggodok program untuk tahun depan. Salah satu yang tengah dirumuskan adalah membuat program konselor sebaya pada remaja yang akan menjelaskan tentang perilaku hidup sehat dan menjadi remaja yang aktif dan sehat tanpa kecanduan gawai dan pornografi. **M**



DR. YUDHA GAUTAMA PUTRA

PETUGAS BAGIAN PELAYANAN KESEHATAN JIWA DI POLI KIRANA



GENERASI MUDA **YANG RAPUH**

SEBAGIAN ANAK MUDA MUNGKIN TERGOLONG "GENERASI STROBERI", YANG MANJA, MALAS, DAN RAPUH. MEREKA HIDUP DI ZAMAN YANG SERBA MUDAH TAPI MENTAL MEREKA LEMAH DALAM MENGHADAPI DINAMIKA KEHIDUPAN.

Penulis: Utami Widyasih

Belakangan ini muncul gejala generasi muda yang dinilai mudah rapuh yang populer disebut sebagai “generasi stroberi”, istilah yang pertama kali digunakan Christina Ong dalam bukunya, *Office Stories* (1993). Ong menggunakan istilah itu untuk menggambarkan anak-anak muda Taiwan yang malas, naif, dan egois yang “mudah rusak” seperti stroberi karena mereka, tidak seperti orang tua mereka, tumbuh dalam periode kemakmuran sehingga menjadi malas. Laporan *Asia One* pada 2012 menemukan sejumlah anak muda yang memiliki ciri seperti itu di berbagai negara di Asia, meskipun dengan nama berbeda, seperti “Gen Y” di Singapura dan “pemuda pengangguran” di Jepang.

“Buah stroberi ini indah dan mungkin (terlihat) kokoh dalam segala macam kehidupan. Kokoh karena (segalanya menjadi) sangat mudah dengan bantuan teknologi, namun menjadi rapuh karena dinamika yang dihadapi tidak cukup disikapi dengan daya adaptasi,” kata Fidiansjah, psikiater dan mantan Direktur Utama Rumah Sakit Jiwa

Dr. H. Marzoeki Mahdi, Bogor.

Penamaan ini terjadi tanpa ada penelitian yang komprehensif. Menurut Emily Murphy dalam buku *Connecting Childhood and Old Age in Popular Media* (2018), anak-anak muda Taiwan mencoba melawan pelabelan negatif itu, misalnya dengan “stroberi liar”, sebutan untuk gerakan mahasiswa pada 2008, dan “gerakan bunga matahari” pada 2014. Generasi muda ini ingin menunjukkan bahwa mereka tidak manja tapi justru ditempa untuk menghadapi hidup

keras saat dewasa nanti, seperti stroberi liar yang bertahan hidup di alam bebas.

Saat ini kita memang hidup di zaman yang dalam beberapa hal tampak lebih mudah, khususnya karena adanya dukungan teknologi. Fidiansjah mengatakan, kemajuan teknologi telah mempermudah mereka mendapat informasi sehingga memperkaya apa yang mereka butuhkan. Di satu sisi, hal itu positif, tapi di sisi lain, mereka kemudian melakukan diagnosis sendiri (*self diagnosis*). Diagnosis diri tanpa penjelasan yang memadai dari ahlinya menyebabkan mereka dapat berpikir berlebihan dan menjadi rapuh. Beberapa manifestasi yang timbul antara lain adalah kecemasan dan depresi. Hal tersebut diperparah dengan banyaknya tokoh yang mendiagnosis secara berlebihan dan kemudian mengakhiri hidupnya sehingga bunuh diri menjadi hal yang lumrah bagi sebagian orang.

“Informasinya banyak, namun kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri dalam menghadapi gempuran yang disebabkan era VUCA (*volatility, uncertainty, complexity, dan ambiguity*) menjadikan mental generasi ini tidak cukup kuat,” kata Fidiansjah. VUCA adalah istilah yang diciptakan oleh pakar Amerika Serikat untuk menggambarkan dunia



yang mengalami perubahan yang sangat cepat, tidak terduga, dan dipengaruhi oleh banyak faktor yang sulit dikontrol dan kebenaran akan realitas menjadi sangat subyektif.

Namun, gempuran informasi bukan alasan untuk kemudian menutup katup anak untuk mendapatkan informasi yang lebih utuh saat dia, misalnya, mengalami kegalauan. Kondisi galau dan rapuh yang disebabkan karena derasnya arus informasi tidak seimbang dengan kematangan mentalnya, sehingga menjadi *overthinking* dan menegakkan diagnosis sendiri yang belum tentu tepat.

Pola Asuh

Pola asuh juga memberikan kontribusi dalam membentuk kepribadian dan mentalitas seseorang. Fidiansjah menuturkan, karakter seseorang terbentuk karena ada perkembangan di awal kehidupannya. Jadi, pola asuh merupakan cikal bakal kepribadiannya. Kerapuhan yang terjadi pada anak itu akibat pola asuh yang tidak tepat dan tidak optimal.

Pola asuh merupakan landasan yang sangat esensial dan menjadi pijakan seseorang dalam menghadapi dinamika kehidupan. Ketika usianya semakin dewasa, hadir tokoh lain sebagai *role model*. Pola asuh menentukan apakah seseorang memiliki pijakan yang kokoh atau sebaliknya.

Ada orang tua yang terlalu melindungi anaknya. Hal tersebut mungkin dilatarbelakangi ketakutan tentang kejahatan yang merajalela hingga informasi soal kecelakaan. "Orang tua yang terlalu melindungi anak akan membuat anak rentan karena kemandiriannya tidak cukup

kuat," kata Fidiansjah.

Sebaliknya, terlalu membebaskan anak tanpa rambu-rambu yang memadai juga tidak baik. Untuk itu, orang tua perlu menanamkan kesadaran bahwa hidup ini adalah sebuah perjuangan dan ujian yang tidak memandang umur, jenis kelamin, pendidikan, strata ekonomi, dan sebagainya.

Konsultasi Kesehatan Jiwa

Pemerintah telah membuka layanan konsultasi kesehatan jiwa gratis melalui *call center* 119 ext 8. Selain itu, banyak fasilitas pelayanan kesehatan, seperti pusat kesehatan masyarakat (puskesmas) dan rumah sakit, yang juga membuka layanan konsultasi kesehatan jiwa. Remaja yang merasa dirinya tertekan, tidak berbahagia, atau masalah kejiwaan lain dapat berkonsultasi dengan tenaga kesehatan di sana.

Selain itu, anak muda juga perlu menjaga dirinya agar tidak stres dengan berusaha hidup bahagia. Fidiansjah membagikan cara mewujudkan perasaan bahagia, yaitu berawal dari pola pikir terlebih dahulu. Hindari apa pun dengan kaca mata negatif dan harus berpikir positif. Selanjutnya, sikap positif itu akan terwujud dalam perasaan. "Kita perlu menumbuhkan perasaan bahagia dan melakukan kegiatan yang menghasilkan hormon endorfin yang memicu rasa senang, tenang, atau bahagia sehingga stres seseorang akan dikompensasikan," katanya. **M**



Pola asuh merupakan landasan yang sangat esensial dan menjadi pijakan seseorang dalam menghadapi dinamika kehidupan.





Fight

Jika ada bahaya, tubuh dan otak dapat memicu respons perlawanan, yang membuat kita ingin menyerang dan agresif melawan bahaya yang datang.



Flight

Jika ada bahaya, tubuh dan otak dapat memicu respons menghindar, yang membuat kita ingin melarikan diri dari tempat kejadian untuk menyelamatkan diri.



Freeze

Jika ada bahaya, tubuh dan otak dapat memicu respons kaku/beku, yang mengaktifkan respons kaget dan membuat badan menjadi diam, tidak dapat melawan maupun lari dari kondisi tersebut.



Fawn

Jika ada bahaya, tubuh dan otak dapat memicu respons fawn, yang membuat kita ingin menghindari atau memperbesar konflik dengan cara perilaku menyenangkan orang.



Fight, flight, freeze, dan fawn adalah kumpulan reaksi alami tubuh yang lebih luas terhadap peristiwa yang membuat stres, menakutkan, atau berbahaya. Respons sistem saraf simpatik ini sudah ada sejak nenek moyang kita berhadapan langsung dengan hewan berbahaya.

Apa yang bisa kita lakukan?

4 Respons terhadap Trauma

Saat kita merasa terancam atau takut akan hal buruk yang menimpa kita, tubuh kita secara otomatis akan merespons "siaga" pada ancaman atau bahaya yang dirasakan. Tubuh kita menunjukkan respons siaga ini dalam banyak situasi, seperti kejadian buruk di lingkungan, kecelakaan, kondisi yang mengancam jiwa, dan bahkan diskusi ringan tentang ras/suku.

Melawan atau lari adalah respons stres yang sangat umum dan terjadi ketika hormon dilepaskan dalam tubuh, mendorong kita tetap tinggal dan melawan atau lari dari bahaya yang terjadi. Jika tubuh menganggap diri kita bermasalah, sistem tubuh akan bekerja untuk membuat Anda tetap bisa bertahan hidup.



MINDFULNESS

Mindfulness adalah praktik pengurangan stres yang membantu kita melambatkan ritme tubuh dengan menggunakan napas, berfokus pada kondisi saat ini, dan terlibat dalam rasa ingin tahu dan kebaikan. Terlibat dalam latihan *mindfulness* secara harian dapat membantu kita menangani pemicu dan peristiwa traumatis dengan lebih efektif.



GROUNDING TECHNIQUES

Teknik *grounding* membantu kita terhubung kembali dan "sadar" dengan lingkungan kita saat merasa terpicu dan dibanjiri emosi yang tiba-tiba, diliputi oleh pikiran negatif, atau sedang mengalami serangan kepanikan.



Yang terjadi pada tubuh

Banyak reaksi berbeda yang terjadi di tubuh selama respons terhadap stres. Beberapa dari reaksi ini terjadi selama semua jenis respons stres berlangsung, dan beberapa khusus untuk jenis respons tersebut. Berikut ini beberapa respons stres yang ada pada tubuh:



Detak jantung dan tekanan darah meningkat;



Kulit pucat atau memerah;



Hilangnya sementara respons nyeri tumpul;



Pupil-pupil terdilatasi;



Merasa berada di ujung tanduk;



Kenangan yang terdistorsi dari peristiwa itu;



Ketegangan atau gemetar;



Kontrol tak sadar atas usus atau kandung kemih Anda.

Amigdala mengirimkan sinyal ke hipotalamus, merangsang sistem saraf otonom. Kemudian sistem simpatik kita merangsang kelenjar adrenal untuk memicu **hormon adrenalin dan noradrenalin.**

Amigdala



Ketika Anda berada dalam kondisi bahaya fisik atau bahaya psikologis, secara otomatis tubuh akan mulai memicu respons stres. Reaksi ini dimulai di amigdala, salah satu bagian otak yang bertanggung jawab atas rasa takut.



BREATHING TECHNIQUES

Teknik pernapasan adalah cara untuk berfokus pada napas kita dengan niat dan memperlambat detak jantung dan proses berpikir kita saat kita merasa kewalahan akan segala hal yang tiba-tiba.



TUNING IN

Tuning in adalah teknik grounding yang melibatkan 5 indera kita untuk terhubung kembali ke lingkungan. Cukup sadarkan diri, kembali ke lingkungan Anda dengan mengidentifikasi:



5 hal yang dapat Anda lihat;



2 hal yang bisa Anda cium;



4 hal yang dapat Anda sentuh/rasakan;



1 hal yang bisa Anda rasakan.



3 hal yang dapat Anda dengar;

BBPK Ciloto Potret



Bekerja sehari-hari di ruangan tertutup dengan duduk di kursi masing-masing adalah pemandangan biasa di kantor Kementerian Kesehatan, baik di pusat maupun daerah. Namun pemandangan berbeda terlihat di ruang kerja Inspektorat Jenderal (Itjen) Kementerian Kesehatan di kantor pusat Jakarta dan Balai Besar Pelatihan Kesehatan (BBPK) Ciloto, Cipanas, Kabupaten Cianjur, Jawa Barat.

Tidak ada sekat, tidak ada meja untuk masing-masing karyawan di kantor tersebut. Tidak ada pula tumpukan berkas sebagaimana ruang kerja pada umumnya.

Mengubah ruang kerja menjadi seperti sekarang, tidak hanya sebatas



TANPA SEKAT DI RUANG KERJA TERBUKA

PEGAWAI INSPEKTORAT JENDERAL KEMENTERIAN KESEHATAN DI KANTOR PUSAT DAN BALAI BESAR PELATIHAN KESEHATAN (BBPK) CILOTO BEKERJA DI RUANG KERJA TERBUKA. MEMBUAT KARYAWAN BERGERAK.

Penulis: Giri Inayah

memikirkan perubahan desainnya, tetapi yang terpenting adalah mengubah mental model pegawai sesuai dengan tuntutan saat ini.

Ruang Kerja Itjen

Kantor Itjen terletak di lantai 3 kantor pusat Kementerian Kesehatan, Jakarta. Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin meresmikan ruangan itu pada 9 November 2022. Ruangan seluas 3.000 meter persegi itu membentang sepanjang blok A hingga blok C di dekat masjid.

Ruangan itu terasa luas, bersih, dan tertata rapi. Tidak ada kabel berseliweran atau tumpukan kertas di meja-meja karyawan. Ruangan terlihat canggih, berbeda dari kesan kantor pemerintah yang birokratis dan eksklusif.

Perubahan ruang kerja Itjen itu selaras dengan semangat pilar ke 7 transformasi, yakni transformasi budaya kerja. Ruangan yang bebas dari sekat mencerminkan kerja para auditor

yang transparan, kredibel, dan akuntabel.

Hadirnya orang-orang muda penuh ide dan dinamis semakin menguatkan konsep ruangan kerja *open space*. Diskusi dan komunikasi menjadi penting untuk mengubah budaya kerja dalam transformasi sistem kesehatan. Semua punya *ownership*. Tidak ada lagi silo, tidak ada yang paling tahu.

“Tidak ada lagi tim Itjen duduk di satu tempat. Mereka bisa bekerja di mana saja di ruangan kerja ini. Bila seseorang datang terlambat, ya dia akan duduk di tempat yang masih kosong. Tidak ada lagi auditor madya duduk di pojok, auditor muda-muda duduk di situ-situ terus,” kata Inspektur Jenderal Kemenkes Murti Utami kepada *Mediakom*, 19 Desember 2022.

Saat pertama kali ruang kerja itu digunakan, Ami, sapaan akrab Murti Utami, masih melihat staf duduk di dekat eselon 2-nya. Belum nyaman



Mengubah ruang kerja tak sekadar membongkar ruangan, tetapi juga membongkar infrastruktur sosial.

Itjen Kemenkes



berpisah dan menggunakan ruang yang disediakan. Mereka masih ingin berada di dekat kelompoknya. Ami lalu memberi contoh. Ia sering menggunakan ruang kerja Itjen yang baru itu, meski ruangannya berada di lantai 2.

Ami mendapatkan izin dari Menkes untuk mengubah ruangan itu. Bahkan Menkes memperhatikan pembangunan ruang kerja Itjen itu. Menkes memberikan tiga pesan, yaitu lobinya besar, warna tidak gelap, dan pintu masuknya besar.

Ami mulai merancang bentuk ruangan. Ia tak segan mengurangi 20 persen *space* untuk karyawannya yang berjumlah 280 orang. "Dengan demikian pegawai akan adu cepat untuk duduk. Sehingga orang tidak akan duduk di

kursi itu terus," ujar Ami.

Setiap meja memiliki *barcode*. Untuk duduk di meja yang dipilih, seseorang harus memindainya. Dengan begitu, pimpinan bisa memantau keberadaan anggota stafnya.

Ami terlibat langsung dalam menyusun desain ruangan termasuk menyembunyikan 2 pilar besar yang ada di ruang tersebut, serta memilih jenis dan warna *meubelair*. Ia mengaku terinspirasi dari ruang kerja Kementerian Kesehatan Belanda dan salah satu kantor akuntan ternama di Indonesia. "Open space, tidak adanya PC. Bila ada staf yang tidak membawa laptop, bisa menggunakan PC tetapi tidak boleh menyimpan file di *desktop PC*," ia menjelaskan.

Karyawan Itjen dapat menyimpan barang pribadinya di loker. "Loker bukan tempat utama untuk menyimpan dokumen," kata Ami.

Mengubah mental model pegawai negeri untuk budaya kerja, menurut Ami, memang tidak mudah karena mereka sudah terbiasa dengan pola kerja selama ini. Untuk itu, ia melakukan pendekatan komunikasi. Selain biasa melakukan *coffee morning*, Ami juga mengadakan sarasehan.

"Setiap Jumat, lobi ruang Itjen digunakan sebagai ruang sarasehan untuk semua pegawai. Mereka bisa duduk di lantai atau ada yang mengikuti pertemuannya secara *online*. Tema yang dibahas bisa apa saja. Komunikasi itu penting sekali," kata Ami. Sarasehan merupakan salah satu upaya untuk mengubah budaya kerja melalui komunikasi.

Di ruang kerja baru, Ami menekankan kebersihan. Datang bersih, pulang bersih, karena meja kerja akan ditempati siapa saja.

Desain ruang kerja Itjen juga membuat karyawan bergerak seperti mencetak dokumen atau mengambil minum.

"Orang harus bergerak. Disini ada *printer* dengan Wi-Fi. Ambil hasil *print* dia bergerak. Di sini juga tidak ada petugas yang menyuguhkan minum ke masing-masing karyawan. Semua orang bisa ambil minum sendiri di





pantry," ia menambahkan.

BBPK Ciloto

BBPK Ciloto mengubah ruang kerjanya saat pandemi COVID 19. Orang tidak di kantor tetapi bisa tetap bekerja di mana saja. BBPK Ciloto tetap mengadakan pelatihan meski pelatih dan peserta tidak berada di ruangan yang sama.

"Kami bisa kerja di lantai 1, lantai 2, di asrama, di halaman, di mana saja. Ini adalah ruang kerja bersama, tidak ada kepemilikan meja. Kepemilikan personal, hanya loker," kata Kepala BBPK Ciloto Sjamsul Ariffin kepada Mediakom, 19 Desember 2022, sembari menunjukkan ruang penyimpanan yang berjejer rapi. Ini juga sejalan dengan konsep *work from anywhere* yang akan dikembangkan di pegawai pemerintah (ASN).

Konsep yang lebih mendasar dari *coworking space* di BBPK Ciloto adalah menyesuaikan dengan revolusi industri saat ini yang semuanya serba digital.

"Hampir tidak menggunakan kertas, dengan demikian penggunaan *printer* juga berkurang," tutur Sjamsul.

Selain itu konsep kantor terbuka juga untuk mengantisipasi dampak asosial karena semua orang bekerja dengan Internet di ruang masing-masing. Menurutnya, di zaman Internet dan orang terbiasa dengan rapat virtual, orang cenderung asosial karena

masing-masing berfokus di mejanya.

"Asosial merupakan dampak dari pola kerja digital. Kodrat kita sebagai manusia adalah sebagai makhluk sosial. Dengan ruang kerja seperti ini maka akan *balance*," ia menambahkan.

Sjamsul mengubah ruang kerja ini pada awal 2021 dan akhir 2022 karena saat itu kegiatan diklat di BBPK tidak terlalu padat. Untuk biaya pembuatan, Sjamsul menggunakan biaya perawatan dari anggaran yang tersedia, sehingga tidak mengubah anggaran tahun berjalan. Ia melibatkan anak buahnya baik untuk desain ruangan maupun penyusunan *meubelair*, termasuk memanfaatkan perabotan yang masih dapat dipakai.

Mengubah ruang kerja baru, bagi Sjamsul, tidak sekadar membongkar ruangan, tetapi juga membongkar infrastruktur sosial.

"Pertama, kami bongkar dulu kebiasaan dari rutinitas untuk menajamkan daya nalar dan mendorong kreativitas yang selama ini terjebak dalam rutinitas. Karyawan BBPK harus siap berubah dan siap belajar."

Kedua, kata dia, menumbuhkan rasa tanggung jawab melalui kelompok belajar. Ada 16 kelompok belajar yang anggotanya terdiri dari tukang sapu, widyaiswara, hingga pejabat struktural. "Kelompok belajar ini adalah tempat uji coba perilaku masing-masing. Bila sudah bertanggung jawab di kelompoknya,

maka kantor juga akan mendapat dampaknya. Dari kelompok belajar ini ada 2 yang didapat yaitu, tanggung jawab dan komitmen," ujar dia.

Sedangkan untuk pemenuhan infrastruktur teknologi, disediakan *bandwidth* yang besar, menghilangkan PC dan menggantinya dengan laptop, serta menyediakan ruang penyimpanan di *cloud* 500GB untuk tiap karyawan.

Meski mengubah ruang kerja menjadi *open space*, Sjamsul membuat pengecualian untuk bagian keuangan yang masih diberi ruang khusus dan beberapa masih *paper based*.

Menurut Sjamsul, sejak ruang kerja berubah menjadi *open space*, karyawan bekerja lebih nyaman dan produktivitas tetap baik. Di masa pandemi ini, BBPK Ciloto sudah meluluskan 11 ribu peserta pelatihan kesehatan.

"Ini merupakan dampak dari pendekatan teknologi dengan pendekatan humanistik sehingga hidupnya *balance*. Dengan demikian performa karyawan akan bagus," ungkap Sjamsul.

Menjaga kepercayaan kepada anak buah menjadi kunci, sehingga timnya dapat mengembangkan diri.

"BBPK Ciloto mengenalkan konsep *workcation* atau bekerja sambil liburan untuk menumbuhkan kreativitas dan optimalisasi dalam bekerja namun pimpinan tetap memegang kendali," ujarnya diikuti derai tawa. **M**

Mengubah Sistem Kesehatan Melalui Pilar Pembiayaan Kesehatan

Penulis: Faza Nur Wulandari.

WAKIL MENTERI Kesehatan Dante Saksono Harbuwono mengatakan pandemi COVID-19, meskipun awalnya adalah masalah kesehatan, telah mengguncang perekonomian sehingga terjadi krisis global. Namun krisis ini juga menciptakan momentum untuk mendesain ulang arsitektur sistem kesehatan global, sehingga dapat meningkatkan ketahanan dan mengantisipasi wabah di masa datang.

Selama pandemi, terjadi peningkatan signifikan dalam pengeluaran anggaran untuk menangani COVID-19. “Kami harus melakukan beberapa perubahan dan perbaikan untuk memastikan anggaran mencukupi,” ucap Dante saat memberikan *keynote speech* seminar internasional pembiayaan kesehatan “The Synergy of Public and Private Sector Health Financing in Achieving Health Transformation” secara daring pada Senin, 12 Desember 2022 di Jakarta.

Dante mengatakan Kementerian Kesehatan berkomitmen mengubah sistem kesehatan, salah satunya melalui pilar pembiayaan kesehatan. Pilar ini berfokus memastikan kecukupan, pemerataan, efektivitas, dan efisiensi pembiayaan sistem kesehatan.

Ia pun menjelaskan pentingnya mengubah pembiayaan kesehatan. Pertama, pembiayaan kesehatan terus meningkat, lebih tinggi dibandingkan pertumbuhan ekonomi. Kedua, pada titik tertentu, pengeluaran kesehatan tidak serta merta meningkatkan angka harapan hidup.

Kepala Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan (BKPK) Syarifah Liza Munira dalam



sambutannya mengatakan baik pemerintah pusat, pemerintah daerah, sektor swasta, maupun komunitas memiliki kesadaran, kemauan, dan kemampuan yang sama untuk hidup sehat.

“Untuk mencapai hal tersebut, kami melakukan percepatan penguatan dalam sistem kesehatan nasional, sehingga kami dapat mencapai pembangunan kesehatan berkelanjutan, yang berkontribusi pada pertumbuhan ekonomi dan kesejahteraan masyarakat,” ujar Liza.

Liza mengatakan saat ini Kemenkes berada pada proses transformasi kesehatan berskala besar. Sistem kesehatan sedang mengalami tantangan yang signifikan dan perubahan terus-menerus yang mengharuskan kita tangguh.

Ia menuturkan diperlukan rencana strategis baru untuk menghadapi tantangan seputar pembiayaan kesehatan. Strategi tersebut perlu mencakup penguatan perencanaan

pembiayaan kesehatan di daerah, pengembangan skema kemitraan publik dan swasta, redistribusi yang proporsional dari Upaya Kesehatan Perorangan (UKP) di pelayanan kesehatan primer publik dan swasta, serta menggali sumber dan mekanisme pembiayaan kesehatan yang inovatif.

Pemerintah telah mengeluarkan berbagai peraturan dan membuka jalan untuk membangun dan memperluas kemitraan antara sektor publik dan swasta dalam penyediaan pelayanan kesehatan.

Kepala Pusat Kebijakan Pembiayaan dan Desentralisasi Kesehatan Yuli Farianti mengatakan pemerintah akan melakukan sosialisasi dalam mengisi kesenjangan pembiayaan ke depan bersama sektor swasta. Pemerintah daerah pun dapat memenuhi kesenjangan pembiayaan melalui kerja sama, investasi, dan beberapa alternatif lainnya untuk pembangunan kesehatan yang baik dan berkualitas menuju Indonesia emas. **M**

Anugerah Keterbukaan Informasi Publik untuk Kemenkes

Penulis: Prawito



KEMENTERIAN Kesehatan mendapat Anugerah Keterbukaan Informasi Publik tahun 2022 dari Komisi Informasi Pusat (KIP) kategori Badan Publik Informatif dengan nilai 90,74 bersama 30 Kementerian lainnya. Terjadi peningkatan dari tahun sebelumnya yang hanya masuk kategori Menuju Informatif.

Penghargaan untuk Kemenkes diterima oleh Kepala Biro Komunikasi dan Pelayanan Publik, dr. Siti Nadia Tarmizi, M.Epid., mewakili Menteri Kesehatan pada Rabu, 14 Desember 2022, di Jakarta.

KIP mengumumkan terdapat 122 badan publik informatif dari 7 kategori Badan Publik, yang terdiri dari Kementerian, Lembaga Negara, Pemerintah Daerah Provinsi, Badan Usaha Milik Negara, Lembaga Pemerintah Non-struktural, Partai Politik, dan Perguruan Tinggi Negeri.

Menurut Ketua KIP Pusat Doni Yusdiantoro, penganugerahan ini

sebagai gambaran kondisi keterbukaan informasi badan publik, bukan sebagai kompetisi tapi upaya mendorong badan publik lebih informatif.

“Untuk memajukan keterbukaan informasi badan publik diperlukan *monitoring*, evaluasi, dan pemberian pemeringkatan. Melalui partisipasi badan publik dan masyarakat dalam keterbukaan informasi publik sangat mendukung terwujudnya ketahanan nasional negara Republik Indonesia”, ujar Doni.

Menurutnya, penganugerahan Keterbukaan Informasi Publik merupakan akhir *monitoring* dan evaluasi Keterbukaan Informasi Publik. Saat ini terdapat 372 badan publik yang berpartisipasi dalam evaluasi tahun 2022. Sementara 270 badan publik masih berkategori menuju informatif, cukup informatif, kurang informatif, dan tidak informatif.

Setelah memberikan anugerah penghargaan kepada 5 besar kategori

kementerian, Menteri Koordinator Politik, Hukum, dan Keamanan, Mahfud MD, mengatakan Indonesia harus memajukan demokrasi untuk menjamin partisipasi publik sebagai elemen penting hak asasi manusia. Undang-undang menjamin hak asasi manusia. Setiap orang berhak mendapatkan informasi. Badan Publik harus memberikan informasi yang benar kepada setiap orang. Lembaga publik harus terbuka dalam memberi informasi kepada masyarakat. Hal ini sesuai dengan amanat Undang-Undang Nomor 14 tahun 2008 tentang KIP.

Menurut dia, keterbukaan informasi sangat mendukung untuk membangun Indonesia, karena masyarakat dapat terlibat dalam mengawasi kebijakan pemerintah. Selain itu, keterbukaan informasi juga dapat mengancam ketahanan negara. Karena itu, menyebarkan informasi yang benar menjadi hal utama dan penting.

“Sebab itu setiap masyarakat dan badan publik harus menyebarkan informasi yang benar, valid dan bisa dipertanggung-jawabkan. Tidak menyebar berita-berita bohong”, ajak Mahfud.

Menurut Mahfud, dalam konteks Pemilihan Umum 2024, keterbukaan informasi publik dapat menjadi kanalisasi informasi. Masyarakat mendapat informasi yang benar sehingga tidak menimbulkan kegaduhan, karena masyarakat mendapat informasi yang benar dari badan publik yang memproduksi dan mengelola informasi. Jadi keterbukaan informasi publik menjadi aspek mendasar bagi penyelenggaraan pemilu yang transparan. **M**

Kemenkes Minta Pemda Berperan Aktif Turunkan Penyebaran HIV/AIDS

Penulis: Didit Tri Kertapati



ORGANISASI Kesehatan Dunia (WHO) pada 1988 menetapkan tanggal 1 Desember sebagai Hari AIDS Sedunia dengan tujuan membangun kesadaran masyarakat tentang bahaya dan mencegah penyebaran HIV/AIDS. Menurut Direktur Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Menular Kementerian Kesehatan, dr. Imran Pambudi, MPH.M., Human Immunodeficiency Virus (HIV) adalah virus yang menyerang dan melemahkan sistem kekebalan tubuh. Sedangkan Acquired Immunodeficiency Syndrome (AIDS) adalah sekumpulan gejala penyakit akibat menurunnya kekebalan tubuh yang disebabkan oleh infeksi HIV.

Pada 2022, WHO mengangkat tema “equalize” atau menyamakan sebagai topik global dalam kampanye Hari AIDS Sedunia sementara di Indonesia mengambil tema “Satukan Langkah Cegah HIV, Semua Setara Akhiri AIDS”. Saat ini tercatat 33 juta orang terjangkit HIV, 10 persennya berada di Asia

Tenggara. Adapun di Indonesia, estimasi jumlah Orang dengan HIV/AIDS pada 2022 sebanyak 526.841 jiwa.

“Tantangan penanggulangan HIV/AIDS di Indonesia cukup besar. Berdasarkan pengamatan data 2018-2022, tampaknya upaya pencegahan penularan HIV, khususnya pada perempuan, anak, dan remaja, belum optimal. Sebagian besar kasus HIV berada di kelompok umur 25-49 tahun,” ujar Imran dalam temu media Hari AIDS Sedunia, 29 November 2022.

Data HIV pada anak di Indonesia sejak 2020 hingga September 2022, terdapat 12.553 anak usia 14 tahun ke bawah yang terjangkit HIV dengan anak laki-laki lebih dominan. Dari jumlah itu, kata Imran, yang sudah diobati baru sekitar 7.800 orang. Setiap tahun masih ditemukan anak dengan HIV. Itu menunjukkan upaya pencegahan penularan HIV dari ibu ke anak perlu ditingkatkan.

Imran mengatakan, terkait dengan pencegahan dan penanggulangan

HIV/AIDS, ada dua aturan yang dapat dijadikan acuan yakni Permenkes Nomor 23 Tahun 2022 tentang Penanggulangan HIV, AIDS, dan IMS serta Permenkes Nomor 4 Tahun 2019 tentang Standar Teknis Pemenuhan Mutu Pelayanan Dasar Pada Standar Pelayanan Minimal Bidang Kesehatan. Menurut aturan tersebut, pemerintah daerah diharapkan berperan aktif menurunkan penyebaran kasus HIV/AIDS di wilayahnya.

“Pemerintah pusat, pemerintah daerah secara konkuren wajib melakukan penanggulangan HIV, mulai dari promosi kesehatan, pencegahan, penemuan kasus (*screening, testing, tracing*), dan penanganan kasus. Tugas pemerintah kabupaten/kota dalam melakukan pelayanan kesehatan terkait HIV pada ibu hamil, bayi baru lahir, dan usia produktif serta skrining HIV bagi populasi berisiko terinfeksi HIV tertuang dalam Permenkes Nomor 4 Tahun 2019,” ujar Imran.

Imran mengatakan pandemi COVID-19 menjadi salah satu kendala menurunkan angka kasus penyebaran HIV/AIDS. Persoalan lainnya adalah ketidaksetaraan dalam layanan HIV, khususnya pada perempuan, anak, dan remaja, serta masih adanya stigma dan diskriminasi yang disebabkan oleh kurangnya pengetahuan masyarakat tentang HIV/AIDS. Dengan keterlibatan berbagai pihak, target mengakhiri epidemi HIV pada 2030, yang ditandai dengan tercapainya *three zero*, yaitu *zero* infeksi baru HIV, *zero* kematian terkait AIDS, dan *zero* stigma-diskriminasi dapat terwujud. **M**

Kemenkes Tetapkan Bantuan Biaya Hidup Dokter Internsip

Penulis: Didit Tri Kertapati

MENTERI Kesehatan Budi Gunadi Sadikin menyampaikan terima kasih atas masukan dari sejumlah pihak perihal bantuan biaya hidup (BBH) dokter dan dokter gigi internsip. Aspirasi tersebut ditindaklanjuti Menkes dengan mengumumkan kebijakan mengenai besaran bantuan biaya hidup dokter internsip di Indonesia yang mulai berlaku pada 2023.

“Sudah menjadi tugas kami di pemerintahan untuk menyerap masukan dan aspirasi dari masyarakat termasuk para dokter dan dokter gigi sebagai pemberi layanan masyarakat,” ujar Menkes seperti dikutip dari rilis Kemenkes pada 15 Desember 2022.

BBH selama melaksanakan Program Internsip Dokter dan Dokter Gigi disesuaikan berdasarkan 6 kategori daerah:

- Kategori pertama adalah Daerah Terpencil, Perbatasan, dan Kepulauan (DTPK) dengan nominal Rp 6.499.575.
- Kategori kedua adalah Maluku, NTT, dan Papua (di luar DTPK) dengan nominal Rp 3.999.574.
- Kategori ketiga adalah Kalimantan dan Sulawesi (di luar DTPK) dengan nominal Rp 3.727.034.
- Kategori keempat adalah Sumatera dan NTB (di luar ibu kota provinsi dan DTPK) dengan nominal Rp 3.498.800.
- Kategori kelima adalah ibu kota provinsi di Sumatera dan NTB dengan nominal Rp 3.241.200.
- Kategori keenam adalah Jawa dan Bali dengan nominal Rp 3.241.200



“BBH di daerah DTPK diberikan lebih tinggi, dengan harapan dapat mendorong calon peserta internsip untuk mau memilih wahana di daerah Terpencil, Perbatasan, dan Kepulauan,” kata Menkes.

Pada 4 April 2016, Kemenkes telah menerbitkan Keputusan Nomor: HK.02.02/MENKES/243/2016 tentang Biaya Hidup Dokter Internsip dan Honor Dokter Pendamping Program Internsip Dokter Indonesia. Menurut keputusan itu, BBH dokter internship dibagi ke dalam dua kelompok berdasarkan zona wilayah yakni wilayah Sumatera, Jawa, Bali, NTB mendapat BBH bersih Rp 3.150.000 dan wilayah Kalimantan, NTT, Sulawesi, Maluku, Papua akan menerima Rp 3.622.500.

Adapun untuk penempatan 2023, para dokter dan dokter gigi internsip sudah harus menggunakan Sistem Informasi Program Internsip Dokter dan Dokter Gigi Indonesia (SIMPIDI 2.0), yakni platform atau situs yang digunakan dalam melaksanakan proses internsip dokter

dan dokter gigi mulai dari pendaftaran sampai evaluasi program. Para peserta internsip juga akan mendapatkan wahana melalui mekanisme prioritas dan mekanisme reguler, di mana mekanisme reguler terdapat 3 pilihan penempatan wahana di lokal, regional dan nasional, sebagai berikut:

- Untuk internsip dengan nilai baik boleh memilih di daerah DTPK tanpa melalui sistem SIMPIDI atau penerimaan langsung.
- Tahap lokal ditujukan bagi calon peserta yang ingin mendapatkan wahana dekat dengan domisili sesuai Kartu Keluarga (KK).
- Tahap regional ditujukan bagi calon peserta yang ingin mendapatkan wahana di provinsi lain di luar domisili berdasarkan KK, berdasarkan regional yang sudah ditetapkan.
- Tahap nasional ditujukan bagi calon peserta yang ingin mendapatkan wahana pada provinsi selain pada tahap lokal dan regional. **M**

Menkes Berharap Pegawai Kemenkes Memiliki Budaya Antikorupsi

Penulis: Didit Tri Kertapati



KEMENTERIAN Kesehatan (Kemenkes) menyelenggarakan berbagai kegiatan untuk menanamkan nilai-nilai antikorupsi di Kemenkes. Kegiatan tersebut dilaksanakan untuk menyambut Hari Antikorupsi Sedunia (Hakordia). Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin mengatakan, dari tujuh pilar transformasi kesehatan, salah satu pilar yang dapat terwujud adalah transformasi budaya kerja di internal Kemenkes yang masuk pada pilar ketujuh.

Menurut Menkes, salah satu budaya yang hendak dibangun adalah nilai-nilai antikorupsi yang merupakan cermin integritas para aparatur sipil negara (ASN) di Kemenkes.

“Saya rasa budaya profesionalisme itu penting, budaya terkait dengan integritas itu lebih penting lagi, dan antikorupsi masuk di integritas itu,” kata Menkes saat memberikan sambutan pada peringatan Hakordia yang disiarkan melalui kanal YouTube Inspektorat Jenderal

Kemenkes, 7 Desember 2022.

Menkes mengatakan budaya kerja yang baik dapat hadir bukan melalui seminar-seminar ataupun kegiatan yang menghadirkan motivator. Keberhasilan budaya kerja juga bukan dilihat dari banyaknya slogan ataupun poster yang dibuat melainkan diimplementasikan langsung oleh pegawai.

“Bagaimana mengubah budaya kerja? Itu harus masuk ke hati bukan masuk ke poster, itu harus dilakukan di tempat kerja bukan di kelas atau seminar di hotel-hotel yang sering dilakukan oleh Kemenkes,” ujar Menkes. “Jadi salah kalau ada yang bilang kita sudah menjalankan budaya kerja dengan bagus karena posternya banyak. Tidak, itu salah, percuma kalau posternya banyak tapi itu tidak ada di hati.”

Menkes menegaskan para atasan harus memperhatikan pegawainya. Jika mendapati ada perubahan perilaku yang dianggap tidak sesuai, maka pimpinan dapat menanyakan langsung. Menkes juga menekankan para pimpinan harus

dapat memberikan contoh yang baik dalam bekerja agar diikuti oleh pegawai lainnya.

“Budaya kerja itu harus diajarkan oleh atasannya. Jadi, kalau atasan tidak bisa mengajarkan budaya kerja yang baik, tidak bisa memberikan contoh yang baik, enggak mungkin itu jadi budaya kerja baik,” kata Menkes. “Yuk kita kerja dengan baik, melayani masyarakat itu pahalanya besar banget.”

Inspektur Jenderal Kemenkes, drg. Murti Utami, MPH., dalam laporannya menyebutkan rangkaian kegiatan menyambut Hakordia sudah dimulai sejak 21 November 2022 dengan webinar bertema “Survei Penilaian Integritas”. Menurut perempuan yang akrab disapa Ami ini, kegiatan itu merupakan cermin dari budaya antikorupsi.

Selanjutnya, kata Ami, diadakan webinar tentang pengisian Laporan Harta Kekayaan Penyelenggara Negara (LHKPN) dan Laporan Harta Kekayaan Aparatur Sipil Negara (LHKASN).

“Kami meyakini, kalau kita jujur melaporkan LHKPN dan LHKASN secara mandiri, maka ini membangun integritas budaya dari Kemenkes,” ucapnya.

Pada 6 Desember, diadakan lomba BERAKSI (bersama berantas korupsi), yang diikuti oleh tujuh unit utama dari Kemenkes. Terdapat tiga lomba yakni lomba estafet ketangkasan anti korupsi (eskopi), lomba pantun rasa antikorupsi (pantura), lomba cerdas cermat cepat kuat dan tangkas menjawab tantangan pengetahuan antikorupsi (cekatan). **M**

Strategi Kemenkes Turunkan Angka Kematian Ibu

Penulis: Didit Tri Kertapati

TINGGINYA Angka Kematian Ibu (AKI) masih menjadi persoalan yang harus diatasi Kementerian Kesehatan (Kemenkes). Kasus AKI saat ini berada di kisaran 305 per 100.000 kelahiran hidup dari target 183 per 100.000 pada 2024. Untuk itu, Kemenkes menjalankan sejumlah strategi agar angka kematian ibu menurun.

Dikutip dari rilis Kemenkes, strategi pertama adalah pencaanangan Gerakan Ibu Hamil (bumil) Sehat. Dengan gerakan ini, para ibu hamil diharapkan mau melakukan cek kehamilan 6 kali, 2 kali di antaranya diperiksa oleh dokter; mengonsumsi gizi seimbang sesuai porsinya; minum tablet tambah darah; mengikuti kelas ibu hamil; dan melahirkan di fasilitas pelayanan kesehatan.

Gerakan ini dilaksanakan serentak di 34 provinsi mulai 22 Desember 2022. Peluncuran program ini dilakukan oleh Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin dari Puskesmas Sikumana, Kota Kupang.

Direktur Jenderal Kesehatan Masyarakat dr. Maria Endang Sumiwi, MPH mengatakan Gerakan Ibu Hamil Sehat dilakukan di seluruh puskesmas, klinik, tempat praktik mandiri tenaga kesehatan dan rumah sakit secara serentak pada minggu kedua setiap bulannya sebagai upaya meningkatkan akses pelayanan kesehatan ibu hamil sesuai standar.

“Pekan Gerakan Bumil Sehat ini telah dimulai pada 14 Desember 2022. Hingga hari ini, terdapat 1.224 fasilitas kesehatan yang telah berpartisipasi dengan jumlah ibu hamil



yang mendapatkan layanan antenatal sebanyak 66.920 ibu hamil,” kata Endang.

Strategi kedua adalah memenuhi kebutuhan ultrasonografi (USG) dan antropometri di semua puskesmas dan posyandu. Kehamilan ibu sehat membutuhkan peralatan yang menunjang guna menentukan status bumil dan bayi yang dikandungnya.

“Kementerian Kesehatan RI berkomitmen untuk memprioritaskan ketersediaan layanan esensial bagi ibu dan anak,” ujar Endang pada Jumat, 23 Desember 2022.

Kemenkes akan menyediakan alat USG dan antropometri di semua puskesmas dan posyandu secara bertahap. Total kebutuhan USG sebanyak 10.321 dari jumlah 10.321 puskesmas dan ditargetkan semua puskesmas memiliki USG pada 2024. Pada 2021, tercatat 2.470 puskesmas telah memiliki USG, kemudian pada 2022 bertambah

menjadi 4.416 puskesmas. Pada 2023, ditargetkan bertambah 1.943 puskesmas yang memiliki USG dan pada 2024 sebanyak 1.492 puskesmas mendapat bantuan USG.

Selain USG, Kemenkes juga akan memenuhi kebutuhan antropometri di semua posyandu. Total kebutuhan antropometri kit sebanyak 313.737 dari jumlah 303.416 posyandu. Kemenkes menargetkan pada 2024 semua posyandu memiliki antropometri.

Berdasarkan data, pada 2019 tercatat baru 25.177 posyandu yang memiliki antropometri kit, pada 2020 sejumlah 1.823 posyandu telah memiliki antropometri, pada 2021 bertambah menjadi 16.936 posyandu, dan pada 2022 menjadi 34.256 posyandu. Pada 2023, ditargetkan 127.033 posyandu telah memiliki antropometri dan 2024 ditargetkan mencapai 81.512 posyandu. **M**



RUMAH SAKIT Umum Pusat dr. Ben Mboi di Kota Kupang diresmikan oleh Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin pada Kamis, 22 Desember 2022. Menkes berharap rumah sakit yang berdiri di atas lahan seluas 18 hektare itu dapat menjadi pengampu seluruh rumah sakit di Nusa Tenggara Timur. Rumah sakit itu mulai melayani pasien pada Jumat, 23 Desember 2022.

Fasilitas yang disiapkan untuk memberikan layanan kepada pasien di antaranya 210 tempat tidur, 36 tempat tidur intensif, 12 ruang pinere, 5 kamar operasi, dan 1 *cath lab*. Fasilitas penunjang kesehatan yang siap dioperasikan antara lain laboratorium,

radiologi termasuk beberapa peralatan canggih seperti *CT scan 128 slice*, dan fluoroskopi.

Rumah sakit yang berada di Jalan Manulai II, Kecamatan Alak, Kota Kupang, itu juga telah menyiapkan 166 sumber daya manusia yang seluruhnya berasal dari Kota Kupang. Dari dokter, perawat, bidan, teknisi, hingga petugas pengamanan, semuanya orang asli daerah. **M**

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



01

PERESMIAN RUMAH SAKIT DR. BEN MBOI KUPANG



MENTERI Kesehatan Budi Gunadi Sadikin melakukan kunjungan kerja ke Posyandu Gilingan, Solo, Jawa Tengah. Kunjungan Menkes ke posyandu yang berada di gedung serbaguna Kelurahan Gilingan, Kecamatan Banjarsari, Kota Surakarta, itu untuk mengetahui secara langsung pelayanan kesehatan ibu dan anak.

Menkes berbincang dengan petugas dan menanyakan seputar kesehatan anak-anak yang ada di posyandu. Menurut petugas, Posyandu Gilingan melayani 32 anak yang terdiri dari 6 bayi dan 26 balita. Menkes mengapresiasi dan menyemangati petugas posyandu serta memberikan rompi untuk mereka pakai saat bertugas.

“Ibu-ibu semangat terus melakukan pelayanan di posyandu ini. Ini merupakan upaya supaya anak-anak kita sehat dan bisa terdeteksi apabila anak kekurangan gizi atau memiliki masalah kesehatan lain,” kata Menkes.

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



02

MENKES KUNJUNGI POSYANDU GILINGAN SOLO

MEDIAKOM

BerAKHLAK
Berorientasi Pelayanan Akuntabel Kompeten
Harmonis Loyal Adaptif Kolaboratif

Check-in di **PeduliLindungi** Makin Mudah Via Website

Kementerian Kesehatan RI mempermudah masyarakat dalam mengakses *check-in* PeduliLindungi dengan menambah layanan *check-in* melalui *mobile browser* di situs pedulilindungi.id.

Pembaruan fitur tersebut merupakan solusi dari sejumlah kendala yang dialami masyarakat seperti masih menggunakan versi Android 5 ke bawah, keterbatasan memori ponsel, dan kendala akses aplikasi saat *check-in* seperti perlu pembaruan ke versi baru.

Ke depan, PeduliLindungi menjadi aplikasi kesehatan masyarakat yang tidak cuma untuk COVID-19, tetapi akan ditingkatkan untuk pelayanan kesehatan lainnya yang lebih dominan kepada upaya promotif dan preventif.



Buka pedulilindungi.id lewat *mobile browser*.



Register atau Login dengan akun terdaftar.



Pastikan profil sudah **lengkap dan benar**.



Klik tombol **Check-in** di beranda.



Arahkan scanner ke **QR Code**.



Tunggu hingga **check-in berhasil**.

Kenaikan Kasus Infeksi Streptokokus Anak

DI TENGAH MUSIM DINGIN DI EROPA DAN AMERIKA SERIKAT, KASUS INFEKSI BAKTERI STREPTOKOKUS INVASIF MENINGKAT, TERUTAMA PADA ANAK. BEBERAPA KASUS BAHKAN MENYEBABKAN KEMATIAN.

Penulis: Didit Tri Kertapati

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyoroti peningkatan kasus infeksi streptokokus (*streptococcus*) invasif grup A (iGAS) pada anak-anak di Eropa. Beberapa kasus bahkan menyebabkan kematian. Menurut WHO, sejumlah negara Eropa, termasuk Prancis, Irlandia, Belanda, Swedia, dan Inggris, telah melaporkan peningkatan jumlah kasus penyakit ini di antara anak-anak di bawah usia 10 tahun sejak September 2022.

WHO mengatakan, di Prancis dan Inggris, jumlah kasus pada anak-anak naik lebih tinggi dibandingkan sebelum pandemi Covid-19 untuk periode yang sama. Menurut WHO, kemungkinan peningkatan kasus penyakit iGAS pada anak-anak juga terkait dengan peningkatan sirkulasi virus pernapasan yang terjadi baru-baru ini, termasuk influenza musiman dan virus pernapasan *syncytial*, karena koinfeksi virus dengan GAS dapat meningkatkan risiko penyakit iGAS.



FOTO-FOTO: SHUTTERSTOCK

Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit Amerika Serikat (CDC) juga mengumumkan terjadinya peningkatan kasus pada anak-anak di Negeri Abang Sam. Menurut CDC, infeksi iGAS termasuk *necrotizing fasciitis* dan sindrom syok toksik streptokokus.

Menurut WHO, streptokokus grup A (GAS), yang juga disebut streptokokus *pyogenes*, adalah kelompok bakteri yang dapat menyebar melalui tenggorokan atau kulit manusia. Penularannya dapat terjadi melalui kontak dekat dengan orang yang terinfeksi melalui batuk, bersin, atau luka.

Infeksi bakteri ini biasanya menyebabkan penyakit ringan, seperti tonsilitis, faringitis, impetigo, selulitis, dan demam *scarlet*. Infeksinya mudah diobati dengan antibiotik dan orang dengan penyakit ringan dapat berhenti menularkannya setelah 24 jam dari pengobatan.

GAS dianggap sebagai penyebab umum faringitis bakteri pada anak usia sekolah dan yang lebih muda. Kasus faringitis biasanya memuncak selama bulan-bulan musim dingin dan awal musim semi. Faringitis GAS dapat didiagnosis dengan tes antigen cepat dan diobati dengan antibiotik dan perawatan pendukung. Kebersihan tangan yang baik dan kebersihan pribadi secara umum dapat membantu mengendalikan penularannya.

WHO menyatakan bahwa dalam kasus yang jarang terjadi infeksi GAS dapat menyebabkan GAS invasif (iGAS), yang dapat mengancam jiwa, seperti *necrotizing fasciitis*, sindrom syok toksik streptokokus, dan infeksi berat lain. GAS bertanggung jawab atas lebih dari 500 ribu kematian setiap tahun di seluruh dunia tapi risiko terhadap populasi umum tetap "rendah".

Menurut *Washington Post*, Departemen Kesehatan Masyarakat

dan Lingkungan Colorado, Amerika telah melaporkan peningkatan kasus iGAS pada bulan November dengan usia mulai dari 10 bulan hingga enam tahun, meskipun menekankan bahwa orang berusia berapa pun dapat terkena juga. Adapun di Minnesota, pejabat kesehatan mengaku telah menemukan 46 kasus iGAS pada semua usia pada November, lebih dari dua kali lipat rata-rata bulan sebelumnya yang 20 kasus. Rumah Sakit Anak Texas juga menemukan 60 pasien iGAS pada bulan Oktober dan November, meningkat empat kali lipat dari periode yang sama tahun sebelumnya.

Wabah lebih sering terjadi di fasilitas seperti sekolah dan panti jompo, tempat kontak dekat sering terjadi. Untuk mencegah penularan, para orang tua disarankan untuk mengajarkan anak-anak tentang kebersihan, seperti mencuci tangan yang baik, menutup mulut saat batuk atau bersin, dan menggunakan pembersih tangan mengandung alkohol sebelum makan dan waktu lainnya.

"Tetap mendapatkan informasi terbaru tentang vaksin untuk COVID-19, flu, dan cacar air dapat membantu melindungi anak Anda dari komplikasi akibat infeksi GAS," kata Rachel Herlihy, ahli epidemiologi di Departemen Kesehatan Masyarakat dan Lingkungan Colorado (CDPHE), kepada *Washington Post*. "Tetaplah di rumah saat sakit dan praktikkan kebersihan tangan yang baik. Hubungi dokter anak Anda jika mereka mengalami gejala penyakit yang baru atau memburuk." **M**



Kemungkinan peningkatan kasus penyakit iGAS pada anak-anak juga terkait dengan peningkatan sirkulasi virus pernapasan yang terjadi baru-baru ini, termasuk influenza musiman.

Penyakit mirip flu telah menyerang beberapa pemain tim sepak bola nasional Prancis yang bertanding di Piala Dunia 2022. Mereka jatuh sakit di tengah meningkatnya kekhawatiran bahwa sindrom pernapasan Timur Tengah (MERS-CoV), yang dikenal sebagai “flu unta”, menyebar di Qatar.

Gelandang Adrien Rabiot dan bek Dayot Upamecano diisolasi setelah menunjukkan gejala dan absen saat tim Prancis bertanding melawan Maroko pada babak semifinal. Pelatih tim Prancis, Didier Deschamps, mengkonfirmasi bahwa pemain lain, Kingsley Coman, juga mengalami gejala tersebut. “Kami mengambil semua tindakan pencegahan yang diperlukan, kami berusaha memastikan itu tidak menyebar, tetapi virus tentu saja menular, dan kami harus mengambil tindakan pencegahan terhadapnya,” kata Deschamps, seperti dikutip kantor berita *UPI*. Akibatnya, para pemain itu absen ketika tim Prancis berhadapan dengan Argentina di babak final.

Kasus ini membuat para ahli kesehatan memperingatkan para penggemar sepak bola yang kembali dari Qatar untuk mewaspadaai tanda-tanda flu unta dan COVID-19. Virus unta dapat menular melalui kontak dekat dengan unta atau mengonsumsi produk unta, seperti susu yang tidak dipasteurisasi. Risiko lain termasuk kontak dekat dengan orang yang terinfeksi, karena banyak penggemar bola yang senang menunggang unta selama di Qatar.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), infeksi MERS-CoV berkisar dari tanpa gejala (asimtomatik) atau gejala pernapasan ringan hingga pernapasan akut berat dan kematian. Gejala khas MERS adalah demam, batuk, sesak napas, kadang juga diare. Pneumonia adalah gejala umum tetapi pasien MERS mungkin tidak selalu mengalami

Flu Unta di Piala Dunia Qatar

BEBERAPA PEMAIN SEPAK BOLA DI PIALA DUNIA QATAR DIDUGA TERINFEKSI FLU UNTA ATAU MERS-COV. PARA AHLI KESEHATAN MEMPERINGATKAN ORANG-ORANG YANG KEMBALI DARI QATAR UNTUK MEWASPADAI TANDA-TANDA PENYAKIT MENULAR INI.



kondisi ini.

Penyakit parah, kata WHO, dapat menyebabkan gagal napas yang membutuhkan alat ventilasi atau dukungan di unit perawatan intensif. Orang tua, orang dengan sistem kekebalan yang lemah, dan yang memiliki penyakit kronis, seperti penyakit ginjal, kanker, paru-paru kronis, hipertensi, kardiovaskular, dan diabetes, berisiko lebih besar terkena penyakit yang parah.

Penyakit ini pertama kali diidentifikasi di Arab Saudi pada tahun

2012 dan sejak itu 2.600 kasus muncul di 27 negara, yang sebagian besar di Jazirah Arab. Data WHO menunjukkan bahwa 35 persen pasien MERS-CoV akhirnya meninggal.

Menurut *The Siasat Daily*, hampir 1.000 orang meninggal karena flu unta dalam beberapa tahun terakhir. Dikhawatirkan jumlah korban akan bertambah karena banyak suporter sepak bola yang berbondong-bondong datang ke Qatar dan mungkin terpapar penyakit ini.

Tidak ada vaksin atau pengobatan

husus yang tersedia saat ini untuk flu unta tapi beberapa vaksin dan pengobatan khusus MERS-CoV sedang dalam pengembangan. Dengan tidak adanya terapi khusus, pengobatan terhadap pasien bersifat dukungan dan berdasarkan kondisi klinis pasien.

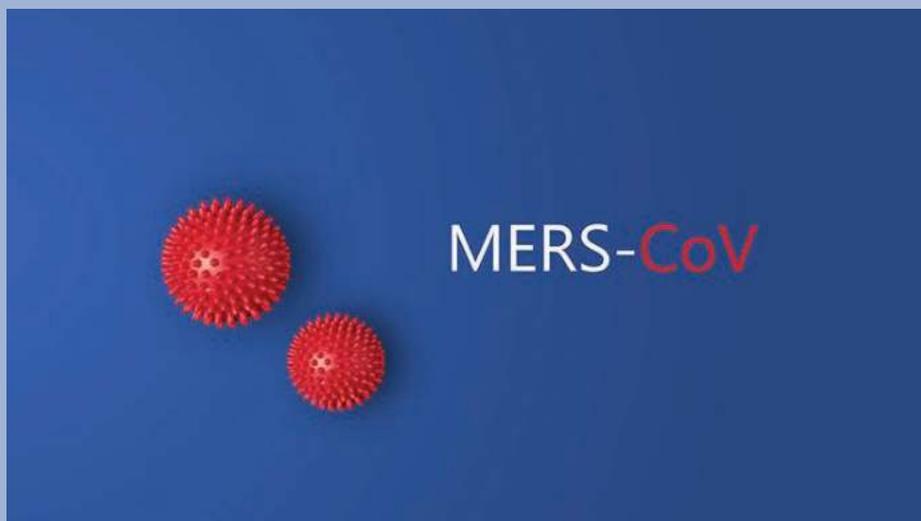
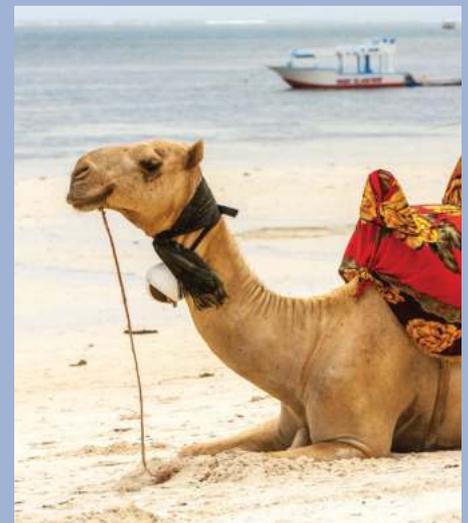
Sebagai tindakan pencegahan umum, WHO menyarankan agar siapa pun yang mengunjungi peternakan, pasar, lumbung, atau tempat unta berada harus melakukan tindakan kebersihan umum. Tindakan ini termasuk mencuci tangan secara teratur sebelum dan sesudah menyentuh hewan dan harus menghindari kontak dengan hewan yang sakit.

Menurut WHO, konsumsi produk hewani mentah atau setengah matang, termasuk susu dan daging, berisiko tinggi atas berbagai patogen yang dapat menyebabkan penyakit pada manusia. Daging unta dan susu unta Arab berpuncuk satu merupakan produk bergizi yang dapat terus dikonsumsi setelah pasteurisasi, pemasakan, atau pemanasan lainnya. Individu yang berisiko lebih besar terkena penyakit parah harus menghindari kontak dengan unta Arab berpuncuk satu, minum susu unta mentah atau urin unta, atau makan dagingnya yang belum dimasak dengan benar.

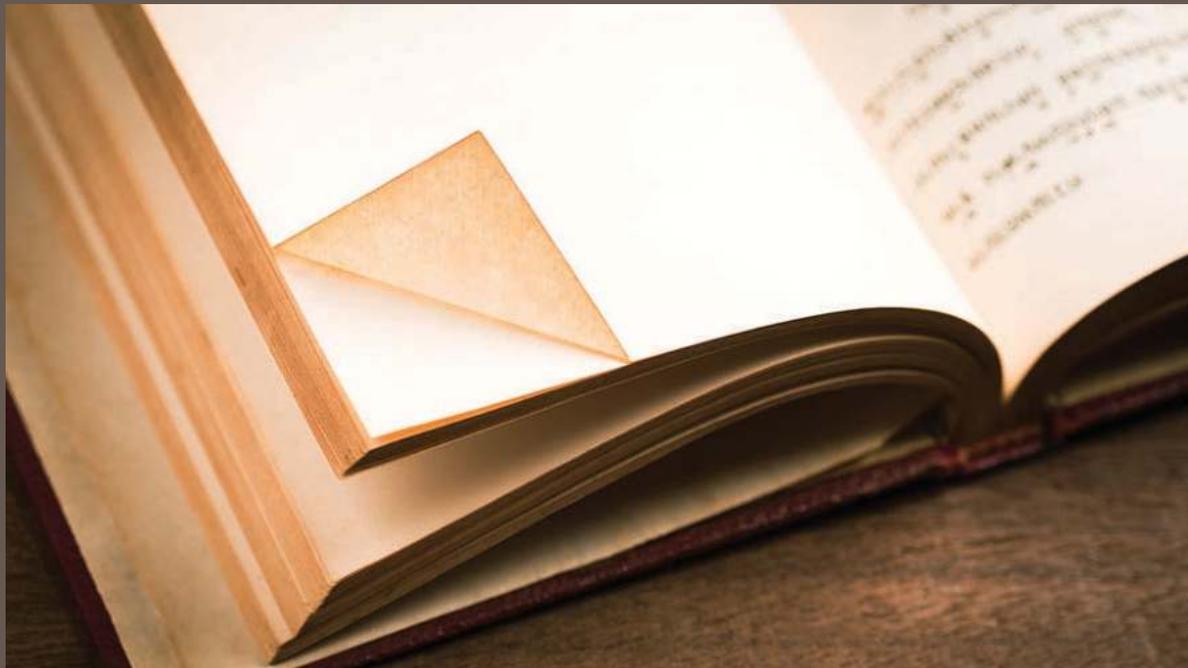
WHO tidak merekomendasikan

penerapan pembatasan perjalanan terkait kasus MERS-CoV. Otoritas kesehatan Inggris hanya memberi peringatan kepada penggemar bola yang menonton di Qatar agar waspada untuk mengantisipasi munculnya flu unta. Australian Capital Territory (ACT) Health, semacam kementerian kesehatan Australia, memberi panduan bagi orang-orang yang kembali dari Qatar agar waspada terhadap MERS dan meminta mereka mengurangi risiko tertular infeksi penyakit itu dengan “menjalankan praktik kebersihan yang baik, menghindari kontak dekat dengan unta, dan menghindari konsumsi daging mentah atau susu yang tidak dipasteurisasi”.

Hasil penelitian Jaffar A. Al-Tawfiq dan kawan-kawan mengenai risiko infeksi penyakit menular selama Piala Dunia Qatar memperingatkan mengenai potensi infeksi MERS-CoV yang telah menyebabkan beberapa wabah di rumah sakit di Arab Saudi dan sejumlah kasus di Qatar dengan pola sporadis. Dalam artikel yang dipublikasikan di jurnal *New Microbes and New Infections* pada November 2022, Al-Tawfiq dkk. mengutip data epidemiologis dari Qatar yang menunjukkan terjadinya 28 kasus MERS (1,7 kejadian per 1.000.000 penduduk) dan sebagian besar kasus memiliki riwayat kontak dengan unta. **M**



Tidak ada vaksin atau pengobatan khusus yang tersedia saat ini untuk flu unta tapi beberapa vaksin dan pengobatan khusus MERS-CoV sedang dalam pengembangan.



Pernahkah Ada melipat atau menandai dengan tinta buku yang Anda pinjam dari perpustakaan? Bila iya, jangan ulangi lagi karena itu termasuk vandalisme.

Vandalisme secara umum adalah kegiatan merusak berbagai objek lingkungan baik fasilitas fisik milik pribadi maupun milik umum, seperti memotong, merobek, menandai, menggambari, atau menutupi suatu benda dengan sengaja untuk mengurangi kualitasnya.

“Terkait dengan terbitan cetak, maka makna vandalisme adalah tindakan atau perilaku individu yang memang menyimpang dan bertujuan membuat satu karya menjadi rusak,” kata Indah Kurnianingsih, S.I.P., MP, Kepala Program Studi Perpustakaan dan Sains Informasi Universitas YARSI, kepada *Mediakom* pada 23 November 2022.

Rusaknya, kata Indah, bisa karena menambahkan atau mengurangi karya tersebut sehingga tidak menjadi seperti aslinya. Ini bisa dilakukan secara sadar maupun tidak sadar.

Menurut Goldstein (1996), ada 4 tindakan yang masuk kategori vandalisme yang bisa terjadi di mana saja, termasuk di perpustakaan, fasilitas umum, dan sebagainya:

Vandalisme di Perpustakaan

PERPUSTAKAAN JUGA MENJADI SASARAN VANDALISME. TARGETNYA TAK HANYA KOLEKSI BAHAN PUSTAKA TETAPI JUGA FASILITAS LAINNYA.

Penulis: Giri Inayah dan Ariesha Widipuspita

1 Grafiti
Aksi corat-coret yang dilakukan seseorang pada suatu objek seperti meja, kursi, dinding kamar mandi, dinding kelas, bahkan dinding di lingkungan kantor. Di perpustakaan, objek vandalisme grafiti adalah koleksi bahan perpustakaan. Contoh yang sering kita temui di antaranya menggarisbawahi kalimat yang penting dengan pensil, bolpoin stabilo, menulis atau memberi catatan kecil pada margin atau bagian kosong sehingga

mengurangi kualitas dari koleksi yang bisa dipakai oleh orang lain.

2 Cutting
Misalnya memotong pelindung sampul buku; memotong gambar atau ilustrasi yang menggemaskan, unik, atau aneh, yang ingin dimiliki tersendiri dan memisahkan dari bagian buku itu.

3 Taking
Vandalist mengambil bagian dari bahan pustaka di perpustakaan. Pengambilannya bisa dengan merobek

satu halaman utuh atau hanya bagian tertentu. Di perpustakaan, ada jenis buku yang tidak boleh dipinjam atau tidak boleh keluar dari perpustakaan.

4 Destroy

Vandalist merusak bahan pustaka baik secara ringan maupun berat seperti menandai buku dengan melipat di bagian ujung tertentu atau bagian tengah halaman.

Vandalisme di perpustakaan tidak hanya terhadap koleksinya tetapi juga pada fasilitas lain seperti menyayat bagian meja atau kursi sehingga tidak indah lagi dan banyak guratan, atau menggunakan komputer yang tidak sesuai prosedur yang memungkinkan virus masuk sehingga performa komputer tidak optimal.

Indah menuturkan suatu tindakan dikategorikan vandalisme bila terdapat unsur perencanaan dan kesengajaan, termasuk pada koleksi milik sendiri. Namun, bila kita menandai bagian-bagian buku milik sendiri dengan tujuan tidak untuk merusak, tidak dikategorikan sebagai vandalisme.

Vandalisme di Luar Negeri

Tindakan vandalisme merupakan suatu pandemi, termasuk di Amerika Serikat sebagai negara yang sangat menghargai ilmu pengetahuan. Sejak 1980, nyaris 64 persen perpustakaan umum di Amerika menjadi korban vandalisme.

Sejak 1975, Inggris sudah melakukan riset bahwa hampir setiap bulan terdapat 200 buku referensi robek dan tidak dapat diperbaiki.

Pada 1258, dikutip dari *Republika*, muncul sebuah bencana besar yang menimpa peradaban dan literatur Islam, dengan adanya serbuan pasukan Mongol yang dipimpin oleh Hulagu Khan. Mereka menghancurkan Bagdad, penduduk ditangkap, rumah-rumah dibakar. Mereka juga menghancurkan perpustakaan yang sarat dengan manuskrip berharga.

Sejarawan Ibnu Khaldun mengungkapkan manuskrip-manuskrip itu dilempar ke Sungai Tigris.

Indah menyebutkan legenda air Sungai Tigris berwarna hitam sekelam tinta pada hari pelemparan buku-buku dari berbagai perpustakaan. Semua jejak dan bermacam ilmu pengetahuan yang terkandung di dalamnya pun ikut musnah.

Pengendalian Vandalisme

Menurut Indah, di negara atau daerah dengan minat baca rendah tidak menjamin kasus vandalismenya minim karena ada kekosongan spirit dari para pengguna. Pendidikan pengguna, kata dia, menjadi dasar atau penopang untuk menanamkan kepada pengguna agar menghargai properti atau koleksi di perpustakaan.

“Mau secanggih apa pun teknologi keamanan yang diterapkan di perpustakaan untuk mengamankan atau mengawasi koleksinya, tetapi ketika pengguna tidak diberikan edukasi maka jiwa perusak akan muncul saat ada kesempatan,” ujar dia.

Pencegahan vandalisme adalah dengan pendidikan sejak dini kepada pengguna perpustakaan. Di luar negeri penanaman *manner* terhadap buku-buku di perpustakaan sudah diajarkan sejak dini baik terhadap koleksi maupun properti perpustakaan. Ini adalah modal untuk menjaga keamanan bersama.

Dampak Vandalisme

Akibat vandalisme yang paling terasa adalah dampak finansial bagi unit perpustakaan yang merugi karena kehilangan barang-barang berharga atau harta karunnya. Pengguna mungkin tidak mengetahui buku tersebut mahal atau langka dan hanya memikirkan kepentingannya, sehingga mengabaikan nilainya.

Buku-buku yang rusak tidak dapat dipinjamkan kepada pemustaka sehingga proses transfer ilmu pengetahuan akan terhambat. Perpustakaan yang memiliki

koleksi korban vandalisme juga akan turun kredibilitasnya. Untuk itu, perlu kontrol dari pustakawan untuk melakukan pendekatan personal atau bila perlu melibatkan keamanan.

Pustakawan harus sigap terhadap koleksi dan penanganan terhadap perusak. Selagi masih bisa diperbaiki, maka dapat dilakukan pelestarian (preservasi) sehingga kerugian tidak terlalu tinggi dan pelakunya dapat diberi sanksi.

“Mau secanggih apa pun keamanannya, yang penting adalah penanaman sejak dini agar para pengguna respek terhadap properti yang ada di perpustakaan,” kata Indah. **M**



Pencegahan vandalisme adalah dengan pendidikan sejak dini kepada pengguna perpustakaan.

Kini Indonesia Memiliki 38 Provinsi

PENAMBAHAN PROVINSI DI INDONESIA TIMUR BERTUJUAN MEMPERCEPAT PEMERATAAN PEMBANGUNAN DI PAPUA DAN MELAYANI MASYARAKAT PAPUA DENGAN LEBIH BAIK.

Penulis: Resty Kiantini



Menteri Dalam Negeri Tito Karnavian meresmikan tiga Daerah Otonom Baru (DOB) di Papua di Kantor Kementerian Dalam Negeri pada 11 November 2022. Seperti dikutip dari setkab.go.id, tiga DOB Papua diresmikan berdasarkan Undang-Undang (UU) Nomor 14 Tahun 2022 tentang Provinsi Papua Selatan, UU Nomor 15 Tahun 2022 tentang Provinsi Papua Tengah, dan UU Nomor 16 Tahun 2022 tentang Provinsi Papua Pegunungan.

Dalam peresmian tersebut sekaligus dilakukan pelantikan tiga pejabat (Pj) gubernur yaitu Apolo Safanpo sebagai Pj. Gubernur Papua Selatan, Ribka Haluk untuk Papua Tengah, dan Nikolaus Kondomo untuk Papua Pegunungan. Pelantikan dilakukan berdasarkan Keputusan Presiden Nomor 115/P Tahun 2022 tertanggal 10 November 2022 yang di dalamnya terdapat klausul bahwa pejabat gubernur paling lama menjabat selama satu tahun.

Dikutip dari situs web DPR RI, Ketua DPR RI Puan Maharani menyatakan penambahan provinsi di Indonesia bagian timur dimaksudkan



PEMEKARAN WILAYAH JUGA BERTUJUAN MENINGKATKAN PELAYANAN PUBLIK DAN KESEJAHTERAAN MASYARAKAT DI PAPUA.



untuk mempercepat pemerataan pembangunan di Papua dan untuk melayani masyarakat Papua dengan lebih baik. Pemekaran wilayah itu juga bertujuan meningkatkan pelayanan publik dan kesejahteraan masyarakat di Papua.

Papua Selatan (Ha Anim) akan menjadikan Merauke sebagai ibu kota, ibu kota Papua Tengah (Meepago) adalah Timika, dan ibu kota Papua Pegunungan (Lapago) adalah Wamena. Papua Selatan memiliki 4 kabupaten yaitu Merauke, Boven Digoel, Mappi, dan Asmat. Papua Tengah terdiri dari 8 kabupaten yaitu Nabire, Paniai, Mimika, Puncak Jaya, Puncak, Dogiyai, Intan Jaya, dan Deiyai. Adapun Papua Pegunungan memiliki 8 kabupaten yaitu Jayawijaya, Pegunungan Bintang, Yahukimo, Tolikara, Mamberamo Tengah, Yalimo, Lanny Jaya, dan Nduga.

Tiga DOB Papua diresmikan menyusul dibentuknya Provinsi Papua Barat Daya pada 17 November 2022 dengan ibu kota Sorong. Provinsi ini memiliki 6 kabupaten yaitu Sorong, Sorong Selatan, Raja Ampat, Tambrau, Maybrat, dan Kota Sorong.

Puan berharap dengan penambahan 4 provinsi Papua ini maka pelaksanaan yang terkait dengan sosial, ekonomi, pendidikan serta kesejahteraan rakyat lebih merata dan dapat dilaksanakan dengan sebaik-baiknya. **M**

BERIKUT INI 38 PROVINSI DI INDONESIA DAN IBU KOTANYA YANG DIKUTIP DARI LIPUTAN6.COM:

NAMA PROVINSI	NAMA IBU KOTA
1. Aceh	Banda Aceh
2. Sumatera Utara	Medan
3. Sumatera Selatan	Palembang
4. Sumatera Barat	Padang
5. Riau	Pekanbaru
6. Kepulauan Riau	Tanjung Pinang
7. Jambi	Jambi
8. Lampung	Bandar Lampung
9. Bangka Belitung	Pangkal Pinang
10. Bengkulu	Bengkulu
11. Kalimantan Barat	Pontianak
12. Kalimantan Timur	Samarinda
13. Kalimantan Selatan	Banjarbaru
14. Kalimantan Tengah	Palangkaraya
15. Kalimantan Utara	Tanjung Selor
16. Banten	Serang
17. DKI Jakarta	Jakarta
18. Jawa Barat	Bandung
19. Jawa Tengah	Semarang
20. Daerah Istimewa Yogyakarta	Yogyakarta
21. Jawa Timur	Surabaya
22. Bali	Denpasar
23. Nusa Tenggara Timur	Kupang
24. Nusa Tenggara Barat	Mataram
25. Gorontalo	Gorontalo
26. Sulawesi Barat	Mamuju
27. Sulawesi Tengah	Palu
28. Sulawesi Utara	Manado
29. Sulawesi Tenggara	Kendari
30. Sulawesi Selatan	Makassar
31. Maluku Utara	Sofifi
32. Maluku	Ambon
33. Papua Barat	Manokwari
34. Papua	Jayapura
35. Papua Tengah	Nabire
36. Papua Pegunungan	Jayawijaya
37. Papua Selatan	Merauke
38. Papua Barat Daya	Sorong



Tip Merawat Cat Motor

CAT DAPAT MEMUDAR DAN TERLIHAT KUSAM SEIRING USIA KENDARAAN. MERAWAT CAT MOTOR BUKAN HAL SULIT DAN TIDAK PERLU DANA BESAR.

Penulis: Rifany Sastradipradja



Nilai jual motor bisa bertambah jika kondisi catnya masih bagus.

Setiap pemilik sepeda motor mengharapkan mesin motornya dalam kondisi prima, tapi sedikit yang memperhatikan penampilan luar atau warna kendaraannya. Padahal warna kendaraan juga menambah daya tarik motor. Motor yang terlihat bersih atau warnanya bagus memberikan kebanggaan tersendiri bagi si pemilik motor. Nilai jual motor bisa bertambah jika kondisi catnya masih bagus.

Cat dapat memudar dan terlihat kusam seiring usia kendaraan, apalagi jika tidak dirawat dengan benar. Padahal merawat cat motor bukan hal yang sulit dan tidak perlu dana besar.

Berikut ini beberapa tip merawat cat motor yang bisa dilakukan, seperti dilansir situs Astra Motor.

1 Rutin mencuci motor
Mencuci motor seharusnya menjadi rutinitas bagi para pemilik



kendaraan. Sebab, setelah digunakan berkendara sehari-hari, wajar apabila bodi motor Anda terlihat lebih kusam dan berdebu karena polusi.

Jika ingin motor Anda tampil ciamik saat dikendarai, pastikan Anda rutin mencucinya, ya. Tidak harus setiap hari, Anda bisa melakukannya setiap tiga hari atau bahkan seminggu sekali. Hal ini akan membuat motor Anda terlihat lebih mengilap dan *kece* saat dikendarai.

2 Memarkir motor di tempat teduh

Ini sering diabaikan oleh para pemilik kendaraan. Memarkir motor di tempat yang terkena langsung sinar matahari bukan ide yang bagus. Sebaiknya taruh motor Anda di tempat yang sedikit lebih teduh seperti di bawah pohon atau tempat di bawah bangunan karena paparan sinar matahari dapat membuat warna cat kendaraan cepat pudar.



Apalagi sifat asam yang dimiliki detergen bisa membuat cat memudar lebih cepat.

Berikut ini beberapa tip merawat cat *doff* pada motor agar tetap prima sebagaimana dikutip dari laman *Momotor*.

1 Mencuci motor dengan teknik yang benar

Bersihkan motor menggunakan air bersih. Semprotkan air dan cuci bersih motor layaknya mencuci motor bercat biasa. Apabila kotoran yang menempel cukup tebal, gunakan semprotan air bertekanan. Setelah itu, lap motor menggunakan lap *microfiber* agar tidak menimbulkan baret halus pada permukaan motor.

2 Gunakan sabun cuci dengan pH netral

Penggunaan sabun cuci harus diperhatikan agar kondisi cat motor tetap prima. Untuk motor dengan cat *doff*, usahakan memilih sabun cuci khusus kendaraan dengan pH netral. Sabun cuci dengan pH netral memiliki bahan khusus yang tidak akan merusak cat motor.

Pemilik motor disarankan menghindari penggunaan sabun detergen. Bahan dalam sabun detergen dapat merusak cat motor.

3 Pemilihan bahan poles

Warna cat *doff* secara umum akan lebih cepat memudar karena cat tidak dilapisi dengan pernis. Karena itu, Anda tidak boleh asal pilih bahan poles untuk motor Anda. Bahan poles yang digunakan harus berbahan dasar air, dan hindari bahan poles berbahan dasar minyak. Pemilihan bahan poles yang salah dapat membuat cat motor lebih halus, sehingga tidak menunjukkan warna *doff*. **M**

3 Gunakan cairan pengilap motor

Cara lain yang bisa Anda coba di rumah adalah menggunakan cairan pengilap kendaraan sesuai dengan jenis cat motor Anda. Apakah cat motor Anda tersebut termasuk jenis yang *doff* atau *glossy*?

Penggunaan cairan yang tepat akan membuat warna cat motor Anda terlihat lebih segar dan awet.

4 Gunakan kain lap halus

Sebaiknya menggunakan kain lap berserat halus untuk membersihkan bodi motor agar tetap kinclong. Hal ini untuk menghindari terjadinya goresan yang dapat merusak keindahan cat.

5 Hindari penggunaan bahan kimia berbahaya

Beberapa bahan kimia yang dioleskan pada komponen motor juga

dapat merusak permukaan cat, *lho*. Untuk itu, Anda harus berhati-hati dalam menggunakan komponen dari luar untuk diusapkan pada bodi motor Anda.

Sebagai contoh, pasta gigi sering dianggap ampuh untuk menghilangkan goresan pada bodi motor. Namun hal itu tidak benar. Alih-alih menghilangkan baret, pasta gigi justru akan membuat warna cat motor Anda memudar.

Cat Motor Berwarna Doff

Cat berwarna *doff* lebih cepat pudar dibanding cat jenis metalik karena tak terlapisi pernis. Karena itu cat ini butuh perlakuan berbeda dari cat berwarna metalik. Motor dengan cat jenis *doff* pun tidak boleh dicuci dengan sabun yang mengandung detergen karena cat jenis ini dapat memudar dua kali lebih cepat dari motor dengan cat jenis metalik.

Karena itu, motor yang menggunakan cat jenis *doff* membutuhkan perawatan ekstra agar penampilannya tetap terjaga.

Keteguhan Hati Pencari Bakat NBA

FILM *HUSTLE* MENGGAMBARAKAN KEHIDUPAN PENCARI BAKAT PEBASKET MUDA DAN SULITNYA MENEMBUS CLUB-CLUB NBA DI AMERIKA SERIKAT. BAKAT TIDAK CUKUP, PERLU JUGA AMBISI DAN KENDALI EMOSI.

Penulis: Ragil Romly

Stanley Sugerman (Adam Sandler) adalah pencari bakat pemain basket yang bekerja untuk klub NBA Philadelphia 76ers atau yang lebih dikenal dengan sebutan Sixers. Sebagai pencari bakat klub basket besar, Stanley seringkali meninggalkan keluarganya untuk berkeliling ke berbagai penjuru dunia

untuk mengamati dan menemukan calon pemain basket potensial untuk direkrut.

Tugas itu tidaklah hal mudah. Stanley tidak hanya mencari talenta pebasket yang akan direkrut tapi juga memperimbangkan berbagai hal lain, baik teknis maupun nonteknis, yang berpengaruh terhadap kualitas calon, seperti kemampuan beradaptasi,

kematangan emosi, dan rekam jejaknya.

Ketajaman mata Stanley membuat dia dipercaya Rex Merrick (Robert Duvall), pemilik Sixers. Rex menjanjikan Stanley jabatan sebagai asisten pelatih agar Stanley tak perlu sering meninggalkan istrinya, Teresa Sugerman (Queen Latifah), dan putrinya, Alex Sugerman (Jordan Hull). Namun, sebelum mengumumkan jabatan baru Stanley, Rex meninggal dunia. Kursi Rex sebagai pemilik Sixers jatuh ke tangan Vince Merrick (Ben Foster), anak Rex yang sering berbeda pendapat dengan Stanley. Vince meminta Stanley kembali menjadi pencari bakat dan mengirimnya ke Spanyol untuk menemukan calon pemain baru.

Di Spanyol, Stanley melihat kerumunan orang yang sedang menonton pertandingan basket jalanan. Dia mengamati kemampuan seorang pemain dalam pertandingan satu lawan satu. Intuisinya mengatakan bahwa inilah pemain yang dicarinya. Stanley lalu menemui pebasket yang bernama Bo Cruz (Juancho Hernangómez) untuk menawarkan kesempatan bermain di NBA bersama Sixers.

Setelah menonton rekaman permainan Bo yang dikirim Stanley dari Spanyol, Vince menolak pilihan Stanley. Namun, Stanley, yang sudah berjanji akan memberikan kesempatan kepada Bo dan percaya pada intuisinya, nekat mendatangkan Bo ke Amerika Serikat dengan dana pribadinya tanpa sepengetahuan Bo.

Di Amerika, Stanley meminta pertandingan audisi untuk menunjukkan bakat Bo Cruz kepada seluruh pemangku kepentingan, termasuk Vince. Dalam pertandingan tersebut hadir pula Kermit Wilts (Anthony Edwards), debutan unggulan yang juga menjadi incaran klub basket NBA. Dalam audisi tersebut Bo menghadapi Kermit. Kermit, yang sangat tahu bagaimana agar terlihat cemerlang, memprovokasi Bo. Akibatnya, Bo tampil buruk dan sering kehilangan bola.

Vince akhirnya benar-benar menolak Bo dan meminta Stanley memulangkan Bo. Stanley merasa direndahkan dan memutuskan untuk berhenti menjadi



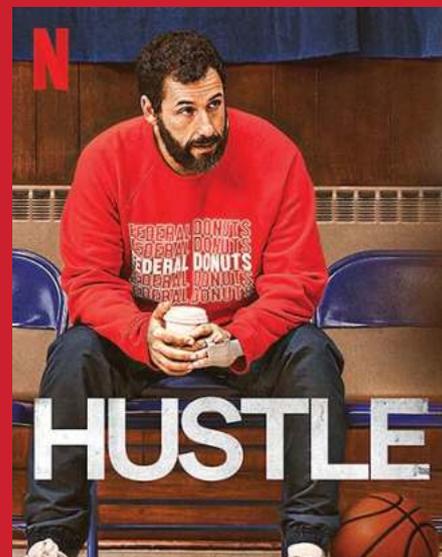
pemandu bakat bagi Sixers. Namun, Stanley masih memiliki keyakinan terhadap Bo dan mencoba mencarikan jadwal audisi lain untuk Bo. Stanley meminta Leon Rich (Kenny Smith), rekannya sesama agen pencari bakat, memasukkan Bo dalam audisi Combine, yang akan berlangsung enam minggu lagi. Sebaliknya, Bo sudah menyerah dan menganggap penerbangannya ke Amerika untuk menjadi pebasket NBA adalah hal yang sia-sia.

Stanley berusaha memotivasi Bo dan mengatakan bahwa untuk bisa bersaing di NBA Bo harus memiliki obsesi. "Obsesi selalu mengalahkan bakat. Kau sangat berbakat, tapi apakah kamu terobsesi? Cuma itu yang kau pikirkan? Terima saja. Kau melawan dirimu sendiri," kata Stanley.

Stanley menyadari bahwa dia terlalu tergesa-gesa dalam mengorbitkan Bo. Dia punya waktu enam minggu untuk memoles mental Bo agar Bo dapat memperlihatkan seluruh kemampuannya di depan pemangku kepentingan industri NBA. Stanley melatih Bo dengan menu latihan yang sangat berat agar Bo siap mengambil kesempatan kedua di ajang Combine.

Stanley melihat bahwa Bo telah mengalami banyak kemajuan dan siap tampil. Sayangnya, Leon malah kesulitan memasukan nama Bo ke ajang Combine. Alex Sugerman putri Stanley, menyarankan agar Bo melakukan eksibisi basket jalanan dan mengunggah videonya di media sosial untuk mendapatkan dukungan dari pencinta basket. Ide Alex berhasil dan Bo akhirnya mendapatkan kesempatan untuk mengikuti audisi Combine. Stanley juga mendatangkan ibu dan putri Bo untuk menyemangati Bo.

Kermit ternyata juga mengikuti ajang Combine dan kembali bersaing dengan Bo. Kermit lagi-lagi menemukan kelemahan Bo. Dia terus memprovokasi Bo dengan berbagai bisikan yang merendahkan Bo, ibu, dan putrinya sepanjang pertandingan. Bo terpancing. Menjelang akhir babak pertandingan Bo menghantam lantai lapangan saat hendak memukul wajah Kermit yang terjatuh.



Penggemar NBA yang menyaksikan pertandingan itu melihat Bo sebagai sosok temperamental dan mengecap Bo dengan berbagai label negatif.

Stanley merasa tamat. Dia merasa karirnya sudah habis dan memutuskan untuk memulangkan Bo ke Spanyol. Bo menyesal tapi nasi sudah menjadi bubur. Saat mengantar Bo ke pesawat yang akan membawanya ke Spanyol, Stanley mendapat panggilan telepon dari Leon, yang menyatakan bahwa masih ada audisi pertandingan tertutup di Sekolah Menengah Atas Cardinal Hayes yang tidak dihadiri pers tapi dihadiri para pencari bakat klub. Stanley tak percaya dengan kesempatan ketiga ini dan langsung mengejar Bo yang hendak naik pesawat dan membawa Bo menuju kesempatan terakhirnya untuk mendapatkan kontrak dari klub NBA.

Kegigihan Stanley sebagai pencari bakat menjadi kisah utama dalam film garapan sutradara Jeremiah Zagar ini. Stanley, yang sangat cinta dengan dunia NBA, berani mempertaruhkan segalanya demi keyakinannya terhadap Bo Cruz. Keberanian Stanley mengambil risiko dan melawan segalanya demi keyakinannya itu dirangkai secara sangat emosional di setiap kepingan cerita. Zagar juga membangun irama yang rapi menuju puncak di bagian akhir film.

Film yang diproduksi oleh pebasket LeBron James ini menggambarkan tantangan yang harus dihadapi pebasket untuk menembus klub NBA dan bagaimana industri perekrutan



Judul:
Hustle

Sutradara:
Jeremiah Zagar

Skenario:
Taylor Materne, Will Fetters

Pemain:
Adam Sandler, Queen Latifah, Juancho Hernangómez, Ben Foster, Kenny Smith, Anthony Edwards, Jordan Hull, Robert Duvall

Produksi:
Happy Madison Productions, Roth/Kirschenbaum Films, SpringHill Company

Durasi:
118 menit

Rilis:
Juni 2022

pemain basket berjalan. Ini didukung akting Juancho Hernangómez, pemeran Bo Cruz, yang merupakan pemain profesional NBA yang kini bermain untuk Utah Jazz. Film ini menggambarkan bahwa kesungguhan dan keyakinan merupakan modal utama dan terakhir yang membuat seseorang mampu menembus lorong yang dipenuhi berbagai kendala dan kemustahilan. **M**

Tragedi-tragedi Ziggy

NOVEL *TIGA DALAM KAYU* KARYA ZIGGYZEZSYAZEVIENNAZABRIZKIE MENGANGKAT TEMA KEKERASAN DAN TRAGEDI DALAM SEBUAH RENTANG MASA BEBERAPA GENERASI. DIAKHIRI DENGAN PENGADILAN PADA SITUASI APOKALIPTIK DI MASA DEPAN.

Ziggy Zezsyazeoviennazabrizkie seringkali mengejutkan. “Aku menemukan kawanku di dalam karung goni, Minggu itu,” tulisnya membuka novel *Tiga dalam Kayu*. Pembuka ini langsung memantik imajinasi pembaca pada apa yang sebenarnya terjadi: ini cuma main-main atau kriminal atau apa.

Pada kenyataannya, peristiwa pada kalimat pembuka itu terjadi kemudian. Selanjutnya pembaca dibawa sejenak ke masa sebelumnya, ketika tokoh aku diajak ke pasar untuk membeli ikan selar. Pelan-pelan pembaca dapat melihat bahwa tokoh aku, narator dan tokoh utama cerita ini, adalah seorang bocah.

Saat ibunya berbelanja kebutuhan sehari-hari, dia bermain-main bersama teman-temannya, yang ibu mereka juga sedang berbelanja. Mereka berlomba-lomba ke sawah dan menakut-nakuti kerbau. Hingga pada suatu hari mereka menemukan sebuah karung goni berisi mayat orang entah siapa yang terbunuh dan dibuang.

Banyak mayat dalam karung yang ditemukan belakangan ini, entah di sawah, tengah lapangan, kebun, gerbang pasar, bawah pohon, di mana-mana. Orang ketakutan. Bukannya menguburkan mereka secara layak, orang-orang malah bersembunyi dan berdoa agar bukan mereka yang nanti dikarungkan. Mayat-mayat itu asing,

bukan tetangga mereka atau orang dari kampung mereka. Suasana seperti ini mengingatkan kita pada kengerian di masa pembantaian 1965 dan operasi penembak misterius pada 1980-an.

Pada mulanya anak-anak itu ketakutan melihat mayat di karung goni tapi ketika seorang rekan mereka yang lebih dewasa bermain-main dengan mayat dan karung itu, mereka pun turut pula memperlakukannya. Ibu mereka sempat marah terhadap ulah mereka tapi lama kelamaan jadi terbiasa dan membiarkan saja.

Sampai pada suatu hari tokoh aku menemukan temannya di dalam karung goni dan membawanya ke sawah. Teman-temannya menuduh dia membunuh sang teman. Tokoh aku kemudian membunuh mereka satu per satu. Dan inilah pangkal segalanya. Kekerasan-kekeraan dan berbagai tragedi yang muncul di bab lain akan “menghantui” sejujur bab-bab berikutnya hingga berpuncak pada bab-bab terakhir.

Pada bab kedua, tokoh aku menuturkan kisah neneknya. Ini kisah tentang kekerasan seksual, pengalaman buruk yang menghantui sang nenek sehingga tak pernah mau bercerita tentang masa lalunya sebagai penari.

Di masa mudanya sang nenek adalah penari. Pada suatu hari, ia dan



NOVEL INI BERGERAK BOLAK-BALIK. KADANG NARATOR MENUTURKAN MASA LALU IBUNYA, NENEKNYA, ATAU ISTRINYA. TOKOH-TOKOH INI JUGA TAK BERNAMA.

rombongan penari diundang untuk tampil di sebuah pesta di rumah seorang pejabat tanah. Pesta itu berlangsung larut sehingga selesainya pun sudah larut. Ketika para penari bersiap hendak pulang, mereka diserbu para pejabat dan tamu yang mabuk dan tidak mabuk. Para penari pun panik dan menjerit-jerit. Nenek berhasil menyusup keluar kamar dan kabur. “Dia berlari hingga pagi, dan terus berlari meninggalkan tanah rumahnya.”

Novel ini bergerak bolak-balik. Kadang narator menuturkan masa lalu ibunya, neneknya, atau istrinya. Tokoh-tokoh ini tak bernama. Kita hanya mengenali hubungannya dengan tokoh lain dari sebutannya, seperti “ibu”, “bapakku”, atau “nenek buyutku”.

Ziggy juga tidak secara eksplisit menyebut waktu kejadian terjadi atau bab ini terjadi kapan. Pembaca perlu membayangkan sendiri urutan-urutan kejadian dari masing-masing bab.

Perubahan waktu yang relatif jelas tampak pada bab “Myla” ketika tokoh aku menceritakan suatu situasi yang berbeda karena kamarnya dipenuhi debu. “Sejak dua puluh empat tahun yang lalu, perkembangbiakan debu telah berkali lipat lima secara eksponensial, dengan percepatan yang dapat dihitung dengan mengalikan satu bilangan konstan, khusus pada bulan-bulan dengan temperatur rata-rata minus tiga puluh empat derajat,” demikian paparan di alenia kedua bab ini.

Gambaran keadaan ajaib semacam ini mirip situasi apokaliptik di masa depan seperti dalam novel-novel fiksi ilmiah. Dalam keadaan apokaliptik, bumi digambarkan berubah karena situasi ekstrem, entah iklim yang ekstrem atau suatu bencana besar mengubah kehidupan manusia sehingga mengalami kemunduran dalam peradaban dan teknologi.

Latar yang sangat berbeda dari



bab-bab sebelumnya ini seakan menjadi batas atau transisi pergantian tokoh. Namun, bukan iklim ekstrem yang membuat debu begitu banyak itu yang menjadi pokok penting dalam bab-bab berikutnya. Ziggy tetap setia untuk menarik garis penghubung ke bab-bab awal, ke peristiwa-peristiwa mengerikan sebelumnya, yang kini dihadirkan dalam sebuah pengadilan.

Ziggy Zezsyazeoviennazabrizkie adalah sastrawan kelahiran Bandar Lampung. Namanya yang panjang dan rumit itu adalah pemberian ayahnya, bukan nama pena. Karya-karyanya telah mendapat sejumlah penghargaan, seperti Penghargaan Sastra Badan Bahasa, dan menjadi unggulan dalam Kusala Sastra Khatulistiwa dan Sastra Pilihan Majalah Tempo. Novel-novel Ziggy umumnya unik dalam caranya bercerita dan imajinasi yang dibangunnya. Novel ini menegaskan sidik jari narasi Ziggy. **M**



Judul:
Tiga dalam Kayu

Pengarang:
Ziggy Zezsyazeoviennazabrizkie

Penerbit:
Kepustakaan Populer Gramedia

Edisi:
2022

Tebal:
162 halaman



Setiap tanggal 25 Januari, masyarakat Indonesia memperingati Hari Gizi Nasional. Hari Gizi Nasional adalah sebuah momentum untuk membangkitkan kesadaran dan kepedulian masyarakat terhadap pentingnya penerapan gizi seimbang guna meningkatkan kualitas kesehatan yang lebih baik.



 @kemenkes_ri

25
JANUARI
2023

Peringatan HGN merupakan momentum penting dalam menggalang kepedulian dan meningkatkan komitmen dari berbagai pihak untuk bersama membangun gizi menuju bangsa sehat berprestasi melalui gizi seimbang dan produksi pangan berkelanjutan, sehingga dapat turut mendorong pencapaian RPJMN bidang kesehatan.

Memperingati **HARI GIZI NASIONAL**

Arah kebijakan pembangunan Kesehatan ke depan akan lebih dititikberatkan pada upaya preventif dan promotif melalui program Indonesia Sehat yang difokuskan pada 4 program prioritas yaitu, percepatan penurunan kematian ibu dan kematian bayi, perbaikan gizi khususnya stunting, penurunan prevalensi penyakit menular dan penyakit tidak menular, diimplementasikan melalui pendekatan keluarga dan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) sebagai strategi untuk perubahan perilaku keluarga dan masyarakat khususnya dalam pengenalan diri terhadap risiko penyakit.



Talkshow
**KELUARGA
SEHAT**
EPISODE
114

#TEMA BARU SETIAP HARI

SENIN
HINGGA **KAMIS**
09.00-10.00

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



 @KemenkesRI

Selamat Tahun Baru 2023 Healthies!

Mari sambut pergantian tahun dengan penuh semangat, harapan, & optimisme untuk mewujudkan Indonesia kembali sehat dan kembali tumbuh.

Semoga perjuangan kita melawan pandemi COVID-19 segera usai, sehingga kita bisa kembali beraktivitas dengan normal.