

# MEDIAKOM



● EDISI 129/APRIL 2021

## PUASA DI TENGAH PAGEBLUK



9 772460 10002

Memiliki IZIN EDAR berarti telah memenuhi persyaratan mutu keamanan dan manfaat, sebagai syarat untuk mencegah masuknya dan mencegah penularan virus serta bakteri



IZIN EDAR biasanya tercantum pada kemasan masker dan dapat dicek lewat <http://infoalkes.kemkes.go.id>



Temukan masker yang dicurigai tidak memenuhi standar yang dijual di masyarakat?  
**LAPORKAN KE HALO KEMENKES 1500567**



# WASPADA PEREDARAN MASKER PALSU

**HANYA BELI MASKER MEDIS**  
(bedah atau respirator/N95/KN95)  
yang sudah memiliki izin edar alat kesehatan dari Kemenkes RI





## SUSUNAN REDAKSI

### PENANGGUNG JAWAB:

Kepala Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat

### PEMIMPIN REDAKSI:

Busroni, S.IP

### REDAKTUR PELAKSANA I:

Aji Muhawarman, ST, MKM

### REDAKTUR PELAKSANA II:

Prawito, SKM, MM

### ANGGOTA DEWAN REDAKSI:

Nani Indriana, SKM, MKM; Didit Tri Kertapati, SH; Giri Inayah Abdullah, S.Sos, MKM; Resty Kiantini, SKM, M.Kes; Faradina Ayu R., S.I.Kom; Awalokita Mayangsari, SKM; Ferri Satriyani, SKM; Delta Fitriana, SE; Reiza Muhammad Iqbal, A.Md; Utami Widyasih, A.Md; Teguh Martono, S.Sos; Endang Retnowaty; Khalil Gibran A., ST; Rifany Sastradipradja, S.Sos.

### SEKRETARIAT:

Kartika Indra Susilowati;  
Endang Tri Widiyastuti, A.Md

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

**DESAIN** Vita Susanto

**FOTOGRAFI** Wayang Mas Jendra

## Puasa di Tengah Pagebluk



**Drg. Widyawati, MKM**

### MARHABAN ya Ramadan.

Alhamdulillah kita masih diberikan kesempatan kembali untuk dipertemukan pada bulan yang penuh berkah ini. Kondisi saat ini tidak jauh berbeda dengan satu tahun lalu, ketika kita harus menjalani ibadah puasa di tengah pandemi. Kami berharap kondisi ini bukan menjadi hambatan bagi umat Islam untuk tetap melaksanakan ibadah puasa.

Redaksi *Mediakom* kali ini mengangkat tema berpuasa di tengah pandemi COVID-19 sebagai Media Utama. Menurut penelitian, puasa dapat memberikan banyak manfaat bagi tubuh. Namun, bagaimana bagi pasien COVID-19 dengan komorbid? Apakah mereka masih dapat berpuasa? Bagaimana pula dengan ibadah lain, seperti salah tarawih berjamaah? Dengan pembatasan sosial, masih dapatkah hal itu dijalankan? Bagaimana pula dengan metabolisme tubuh ketika orang berpuasa? Semuanya akan kami bahas di edisi kali ini dan diharapkan

memberi manfaat bagi pembaca.

Di belahan dunia lain, masyarakat masih berjuang menghadapi pagebluk COVID-19 yang kian mengganas. Di rubrik Kilas Internasional kami turunkan laporan mengenai dua isu terhangat, yakni gelombang kedua pandemi COVID-19 di India dan wacana pemberian suntikan ketiga vaksin COVID-19.

Masih banyak lagi informasi penting yang turun di edisi ini. Kegiatan di lingkungan Kementerian Kesehatan, misalnya, dapat disimak pada rubrik Peristiwa. Artikel-artikel ringan tersaji dalam rubrik Info Sehat, Serba-serbi dan Isi Piringku, yang akan membahas nilai gizi dalam semangkok rawon, makanan khas Jawa Timur. Ada rubrik baru yang muncul pada edisi ini, yakni Kolom, yang kali ini akan membahas tentang masalah penderita penyakit kronis ganda.

Selamat membaca!  
Salam Redaksi

# daftar isi

April 2021



14

## Infografis

APA YANG TERJADI  
SAAT TUBUH PUASA?

16-29

MEDIA UTAMA



16

## Puasa di Tengah Pandemi

BERIBADAH DI BULAN RAMADAN PADA MASA PANDEMI COVID-19 MENUNTUT PERHATIAN DAN KEWASPADAAN. MASYARAKAT HARUS MEMASTIKAN KONDISI KESEHATAN TUBUHNYA.

### Etalase

3

### Suara Pembaca

6

### Isi Piringku

BERBUKA DENGAN  
BUBUR PEDAS KHAS MELAYU

7-8

### Info Sehat

- MASKER MEMBANTU  
MENCEGAH ALERGI
- MENGENALI RABUN JAUH

10-13

### Tetap Sibuk di Wisma Atlet

KEGIATAN PARA TENAGA  
KESEHATAN DAN RELAWAN DI  
RUMAH SAKIT DARURAT COVID-19  
WISMA ATLET TAK BANYAK  
BERUBAH SELAMA RAMADAN.  
LEBIH TERATUR DIBANDING  
TAHUN LALU.

25 Media  
Utama



## Kolom

30

TANTANGAN PENANGANAN PASIEN KRONIS GANDA

## Peristiwa

34-39

- PERPUSTAKAAN KEMENKES RAIH AKREDITASI A
- KEMENKES BERI SANTUNAN KEMATIAN KEPADA AHLI WARIS TENAGA KESEHATAN
- 9 WILAYAH RAIH PENGHARGAAN ERADIKASI FRAMBUSIA DAN ELIMINASI KUSTA
- KEMENKES-BAPETEN PERPANJANG KERJA SAMA PENGGUNAAN NUKLIR
- GERAKAN VAKSINASI COVID-19 DI MASJID

## Galeri Foto

39-42

## Kilas Internasional

43

## Serba Serbi

48-51

- APLIKASI INI MEMUDAHKAN IBADAH DI BULAN RAMADAN
- BAHAN ALAMI MENCUCI SAYURAN DAN BUAH-BUAHAN
- INI 7 ISTANA DI INDONESIA

## Lentera

52

IKATAN EMOSIONAL NENEK DAN SANG CUCU

## Resensi Buku

56

KONSPIRASI, VIRUS, DAN DOKTER BERNAMA ATA

## Komik

58

TETAP VAKSINASI SAAT PUASA

## Gelombang Kedua Pandemi di India

JUMLAH KASUS COVID-19 BARU DI INDIA MEROKET. DIDUGA KARENA KARENA PERILAKU MASYARAKAT YANG TERLENA DAN MENGABAIKAN PROTOKOL KESEHATAN.



31 Kilas Internasional

## Bahan Alami Mencuci Sayuran dan Buah-buahan

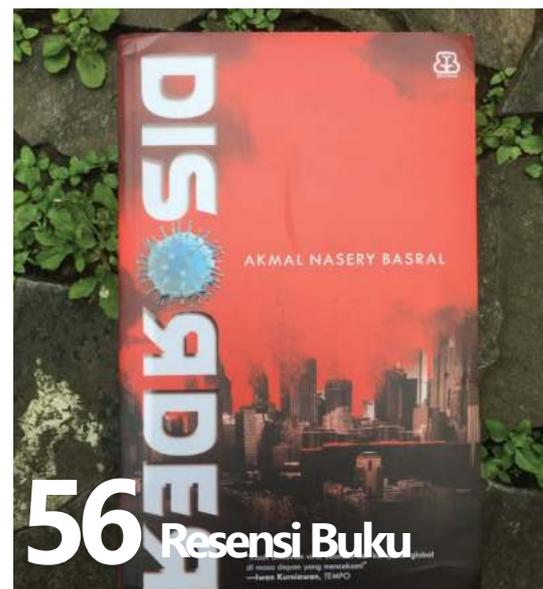
SAYURAN DAN BUAH-BUAHAN SUDAH BERSIH SETELAH DICUCI DENGAN AIR MENGALIR? KALAU BELUM YAKIN, ANDA BISA COBA BAHAN ALAMI PEMBERSIH SAYURAN DAN BUAH-BUAHAN BERIKUT INI.



48 Serba Serbi

## Konspirasi, Virus, dan Dokter Bernama Ata

NOVEL AKMAL NASERY BASRAL INI MERACIK TEORI KONSPIRASI, PETUALANGAN, DAN KISAH CINTA SEORANG DOKTER. DALAM BAYANG-BAYANG DAN BROWN.



56 Resensi Buku



# Tetap Imun Saat Berpuasa

#HEALTHIES, RAMADAN KALI INI MERUPAKAN YANG KEDUA DI TENGAH PANDEMI COVID-19. LANTAS, BAGAIMANA CARAMU MENJAGA IMUN TUBUH SAAT BERPUASA? BERIKUT INI SEJUMLAH JAWABAN DARI #SUARANETIZEN.

**1 #Prokes Jangan Kendor @Utamiwidyasih**

Tentu saja makanan yang enak bergizi dan hati yang berbahagia dan bersyukur adalah KOENTJI min @KemenkesRI

**2 Syafril Wirja @syafril\_w**

Menjaga imun dengan konsumsi 3 biji buah kurma saat berbuka dan sahur serta menunaikan salat lima waktu akan menjadikan badan segar, terutama saat kita berwudu, yang bermanfaat bagi kebersihan tangan, mulut, hidung, dan wajah yang menjauhkan dari Si Covid. Ini ditambah lagi dengan gerakan salat. Masyaallah, indahny Islam

**3 Matleda Devi Sri @matledadevi**

Dengan menjaga hati selalu *happy* karena kalau sudah *happy* pasti imun akan meningkat, selain dari asupan makan yang baik, tidur yang cukup, dan melakukan 3M.

**4 Rizkia Oktaviani Hsb @RizkiaHsb**

Cara saya menjaga imun tubuh saat puasa di tengah pandemi adalah dengan makan makanan gizi seimbang pada waktu berbuka dan sahur, cukup

minum air putih, olahraga ringan lebih kurang 30 menit per hari, selalu pakai masker ketika beraktivitas di luar rumah, dan rajin mencuci tangan.

**5 @\_shlly**

Menjaga asupan cairan dengan rutin minum air mineral, makan secukupnya, istirahat yang cukup, dan mengonsumsi vitamin.

**6 Joni Rasmanto @JRasmanto**

Tetap 3M apa pun kegiatan di luar rumah. Banyak minum saat berbuka dan sahur, kurma tujuh butir.

**7 MRsugondo @MRsugondo**

Beribadah layaknya program yang menjaga sumber kesehatan, seperti mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin yang diperuntukan menjaga daya tahan tubuh. Segala bentuk kekurangan ,untuk mengetahui konsepnya mohon hubungi dokter.

**8 Kdr75 @ishnanda1875**

Dengan tetap berupaya mematuhi protokol kesehatan dan selalu menjaga kesehatan tubuh dengan banyak mengonsumsi air putih dan buah untuk memperkuat imun tubuh kita.

# Berbuka dengan Bubur Pedas Khas Melayu

BUBUR PEDAS ATAU BUBBOR PADDAS MERUPAKAN SAJIAN BERBUKA PUASA YANG KAYA AKAN GIZI. TIDAK HANYA BAHAN DASARNYA, TAPI REMPAH-REMPAHNYA PUN BERMANFAAT MENURUNKAN KOLESTEROL.

Penulis: Utami Widyasih dan Siti Masruroh



**S**aat bulan Ramadan tiba, di beberapa ruas jalan banyak terlihat para pedagang menjual makanan-makanan untuk berbuka puasa. Makanan-makanan ini pun ada yang hanya tersedia khusus di bulan Ramadan. Seperti bubur pedas atau bubbor paddas, dari Sambas, Kalimantan Barat.

Hidangan favorit berbuka puasa ini mengandung campuran sayur hijau, ubi, kacang dan rempah-rempah yang kaya rasa. Walaupun penampakan bubur ini sangat berbeda dari bubur ayam atau bubur Manado, tetapi jika sudah mencoba rasanya pasti ketagihan.

Ada salah satu bahan khas dalam bubur ini, yaitu daun kesum atau sering juga disebut daun laksa. Daun ini berfungsi sebagai penambah cita rasa yang khas bagi masakan Melayu, Thailand dan Vietnam. Selain daun kesum, bubur

pedas juga menggunakan kelapa parut yang selanjutnya disangrai dengan beras. Perpaduan antara beras dan kelapa parut, bubur pedas ini menghasilkan cita rasa yang gurih dan nikmat.

Dilansir dari [indonesia.go.id](https://indonesia.go.id), bubur pedas ini sebenarnya berasal dari suku Melayu yang bermukim di daerah Singkawang, Pontianak dan sekitarnya. Bubur pedas teksturnya sangat lembut. Hal ini dikarenakan beras terlebih dahulu ditumbuk sebelum direbus. Konon bubur ini adalah makanan khusus para raja, karena hanya akan dimasak saat acara kerajaan maupun adat.

## Manfaat Bubur Pedas

Siti Masruroh, S.G., MKM, Nutritionis Ahli Muda Direktorat Gizi Kemenkes menyebutkan bahwa dalam semangkuk bubur pedas sudah mencakup karbohidrat, protein, vitamin dan

mineral serta serat yang baik untuk membantu memenuhi kebutuhan harian tubuh. Kandungan energi yang diperoleh dari beras, ubi jalar dan kacang tanah diperlukan untuk beraktivitas.

Sedangkan kacang tanah (*Arachis hypogaea L*) yang merupakan salah satu komposisi bubur pedas tersebut, juga mengandung asam lemak (oleat dan linoleat) yang baik bagi tubuh. Dewi menyebutkan bahwa asam lemak tersebut sangat baik bagi kesehatan jantung karena dapat menurunkan kolesterol LDL (*Low Density Lipoprotein*) dalam darah serta dapat meningkatkan produksi insulin sehingga

bermanfaat bagi penderita diabetes mellitus.

Komposisi dalam bubur pedas lainnya yaitu tetelan sapi dan ikan teri merupakan sumber protein hewani dan beberapa mineral penting yang diperlukan bagi tubuh untuk

mempertahankan fungsi sel dan metabolisme tubuh.

Tetelan sapi, kata Dewi, merupakan sumber vitamin A, B2, E dan K, besi, zinc yang baik. Sedangkan ikan teri mengandung kalsium, B6 dan asam folat yang tinggi. Rempah-rempah bumbu pada bubur pedas seperti daun salam mengandung niasin, tanin dan vitamin C yang dapat menurunkan kadar kolesterol darah.

“Dengan komposisi gizi yang baik dan rasa yang gurih nikmat, bubur pedas merupakan makanan pilihan yang cukup baik untuk dikonsumsi pada bulan puasa.” Pungkas Dewi.



## Nilai Gizi



1 porsi bubur pedas (578 kkal), terkandung nilai gizi (dihitung dengan BDD 100%) sebagai berikut:

Zat gizi	Nilai Gizi
Energi	578 kkal
protein	25,2 g
lemak	24,8 g
Karbohidrat	66,3 g
Vitamin A	704,8 µg
Vitamin B1	0,2 mg
Vitamin B2	0,2 mg
Vitamin B6	0,4 mg
Total asam folat	69,8 µg
Vitamin C	11,5 mg
Kalsium	275,5 mg
Besi	15,6 mg
Zinc	15,5 mg

(komposisi gizi bubur pedas)

(kutipan ahli gizi memandang bubur pedas sebagai hidangan saat berbuka puasa)

## Resep Bubur Pedas

**NAH**, tergiur mencoba membuat bubur pedas untuk menu buka puasanya? Berikut ini adalah resep bubur pedas ala dapur Femina (untuk 4 porsi, 1 porsi 578 kkal).

### Bahan-bahan:

- 250 g beras, cuci bersih
- 100 g kelapa setengah tua, parut
- 2 lembar daun salam
- 2 batang serai dan lengkuas, memarkan
- 2 liter air
- 150 g daging sapi tetelan, potong dadu 1½ cm
- 100 g wortel, potong dadu 1 cm
- 100 g ubi jalar, potong dadu 1 sm
- 5 helai kacang panjang, potong-potong
- 50 g daun kangkung
- 50 g daun kesum (jika tidak ada dapat diganti dengan daun kemangi)

### Bumbu halus:

- 3 butir bawang merah
- 1 siung bawang putih
- 1 buah cabai merah

- 2¼ sdt garam
- ¼ sdt merica bubuk

### Taburan:

- 100 g kacang tanah, goreng
- 50 g ikan teri, goreng

### Cara Membuat:

Pertama, sangrai beras, kelapa parut, daun salam, serai, dan lengkuas hingga kelapa berubah menjadi coklat tapi tidak gosong. Lalu ambil rempah daunnya, angkat. Tumbuk halus beras dan kelapa parut. Sisihkan. Kedua, didihkan air, rebus tetelan hingga matang. Masukkan bumbu halus, aduk rata. Masak hingga harum dan kaldu menyusut tinggal 1½ L. Ketiga masukkan ubi jalar, wortel, dan kacang panjang hingga setengah matang. Tambahkan beras tumbuk, masak sambil aduk-aduk agar bubur tidak hangus di bagian bawah. Terakhir Masukkan kangkung dan daun kesum, masak hingga matang, angkat. Aduk rata. Taburi bahan taburan, sajikan



# Tujuh Langkah Iman & Tingkatkan Selama berpuasa imun



Menjalankan ibadah wajib maupun ibadah sunnah dengan menerapkan protokol kesehatan



Banyak minum air diantara waktu berbuka dan sahur minimal 8 gelas per hari



Sahur dan berbuka aman dan nyaman bersama keluarga di rumah saja



Tetap menerapkan Protokol Kesehatan



Dapatkan vaksinasi COVID-19 sesuai jadwal yang telah ditentukan



Olahraga sebaiknya dilakukan menjelang berbuka atau sesudah berbuka puasa



Makanan makanan bergizi seimbang untuk mengganti energi saat berpuasa

# Masker Membantu Mencegah Alergi

MESKIPUN BELUM ADA PENELITIAN MENDALAM, MASKER DAPAT MEMBANTU TETAPI TIDAK SERTA MERTA MENGHILANGKAN SEMUA GEJALA ALERGI.

Penulis : Didit Tri Kertapati



**P**andemi *Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)* mengajarkan berbagai kebiasaan baru, seperti kewajiban memakai masker ketika di luar rumah. Hal ini tidak saja bermanfaat untuk melindungi diri dari penularan virus SARS CoV-2 penyebab penyakit COVID-19 tapi juga dinilai mampu untuk mencegah alergi kambuh bagi penderita alergi.

“(Masker) ini dapat membantu tetapi tidak serta merta menghilangkan semua gejala. Hampir semua orang memakai masker hampir sepanjang waktu sekarang dan orang-orang masih mengalami gejala alergi,” kata Sandra Lin, guru besar Otolaringologi-Bedah Kepala dan Leher di The Johns Hopkins University, sebagaimana diberitakan *New York Times* pada akhir Maret lalu.

Adapun ahli alergi dan imunologi dari N.Y.U Langone Health, Purvi Parikh, mengatakan, penggunaan masker untuk meredakan gejala alergi masih memerlukan penelitian. Namun, lanjut Purvi Parikh, dengan menggunakan masker maka akan ada lebih sedikit serbuk sari (alergen) yang masuk ke hidung dan mulut sehingga dapat menghindari munculnya atau kambuhnya alergi.

Hal yang sama disampaikan oleh Amiel Dror, ahli alergi di Galilee Medical Center, Israel. Menurut Dror, selain menyaring alergen, masker juga membuat udara di rongga hidung menjadi hangat dan lembab. “Kita tahu bahwa udara kering dan udara dingin terkadang memiliki kemampuan untuk menimbulkan reaksi di hidung. Ini keuntungan ekstra bila memakai masker,” ujarnya.

Menurut Sandra Lin, alergi dapat ditangani dengan menghindari alergen dan obat-obatan. Untuk solusi alamiah, Lin menyarankan agar penderita mencuci hidung dengan garam. “(ini) sangat



membantu dalam menghilangkan alergen dan banyak pasien saya merasakan manfaatnya,” kata Lin, sebagaimana dikutip di situs web The Johns Hopkins University.

Bagi yang memiliki alergi, berikut tip yang ditulis *New York Times* agar tidak kambuh ketika musim alergi tiba.

Penderita alergi disarankan untuk memakai kacamata atau kacamata hitam ketika berada di luar karena mampu membantu memblokir alergen seperti serbuk sari pohon agar tidak bersentuhan langsung dengan mata.

Ganti masker sesering mungkin untuk memastikan serbuk sari tidak menempel pada kulit. Masker kain atau yang bisa digunakan kembali disarankan untuk langsung dicuci setelah digunakan.

Pilih masker yang bahannya tidak menyebabkan kulit mengalami iritasi karena bagi orang yang memiliki kulit sensitif mungkin akan muncul reaksi terhadap pewarna pada masker kain atau deterjen yang memiliki pewangi. Masker bedah atau masker medis atau non-medis merupakan pilihan karena cenderung tidak menyebabkan iritasi pada kulit.

Jika muncul reaksi alergi yang parah ketika sudah mencoba menghindarinya maka segera konsultasikan ke dokter.



**UDARA KERING DAN UDARA DINGIN TERKADANG MEMILIKI KEMAMPUAN UNTUK MENIMBULKAN REAKSI DI HIDUNG. INI KEUNTUNGAN EKSTRA BILA MEMAKAI MASKER.**

# Mengenali Rabun Jauh

RABUN JAUH ADALAH PENYEBAB UTAMA HILANGNYA PENGLIHATAN DI SELURUH DUNIA. PERLU DIDETEKSI SEJAK DINI DAN DIKOREKSI.

Penulis: dr. Setya Ningrum Tefbana



Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan, lebih dari 285 juta penduduk dunia mengalami gangguan penglihatan dengan 39 juta di antaranya mengalami kebutaan, 124 juta dengan *low vision*, dan 153 juta mengalami kelainan refraksi yang tidak terkoreksi. Data Kementerian Kesehatan RI tahun 2018 menunjukkan bahwa gangguan refraksi yang tidak terkoreksi merupakan penyebab gangguan penglihatan terbanyak di seluruh dunia (48,99 persen) dan penyebab kebutaan terbanyak kedua (20,26 persen) setelah karatak (34,47 persen).

Dalam buku *Ilmu Penyakit Mata* edisi 5 tahun 2014, Ilyas menjelaskan kelainan refraksi sebagai keadaan bayangan benda jatuh tidak tepat pada retina sehingga menyebabkan keluhan kesulitan atau kabur saat melihat pada

jarak tertentu. Panjang bola mata (lebih panjang atau lebih pendek), perubahan bentuk kornea, atau penuaan lensa menyebabkan kelainan pembiasan sinar.

Ada beberapa jenis gangguan refraksi, seperti miopia (rabun jauh), hipermetropi (rabun dekat), astigmatisme (silinder), dan presbiopia (mata tua). Miopia atau sering disebut sebagai rabun jauh adalah jenis gangguan refraksi penyebab utama hilangnya penglihatan di seluruh dunia. Prevalensi rabun jauh bervariasi menurut negara dan kelompok etnis. Di beberapa populasi Asia prevalensi rabun jauh mencapai 70-90 persen dan terus meningkat.

Rabun jauh terjadi karena pertumbuhan bola mata terlalu panjang atau kelengkungan kornea yang terlalu besar. Dengan kata lain, jarak kornea dan retina terlalu jauh.

Mata mempunyai kekuatan pembiasan yang berlebih saat sinar yang masuk dibiarkan atau jatuh di depan retina (bintik kuning). Menurut derajat beratnya rabun jauh dibedakan menjadi miopia ringan (1-3 dioptri), sedang (3-6 dioptri), dan berat (lebih dari 6 dioptri).

Penyebab rabun jauh belum diketahui pasti tapi diperkirakan terjadi akibat kombinasi interaksi antara faktor keturunan dan lingkungan. Pan CW *et al* (2012) menyebutkan bahwa anak dengan orang tua yang mengalami rabun jauh memiliki risiko lebih besar untuk menderita rabun jauh daripada anak dari orang tua yang tidak menderita rabun jauh.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa rabun jauh dipengaruhi oleh daya akomodasi mata yang berlebihan akibat kebiasaan dan aktivitas melihat dekat dengan durasi yang lama, seperti membaca, menulis, menonton televisi serta menggunakan komputer atau perangkat digital lainnya. Adapun Wulansari dkk (2018) melaporkan bahwa intensitas cahaya lebih tinggi di luar ruangan mengakibatkan ketajaman penglihatan yang lebih baik. Paparan terhadap cahaya yang suram dan terlalu sering akan menjadi faktor risiko terjadinya rabun jauh.

Orang yang mengalami rabun jauh justru dapat melihat objek dekat dengan jelas. Rabun jauh yang tidak dikoreksi sering menimbulkan keluhan sakit kepala bila melihat jauh atau lama yang disertai mata lelah, juling, dan celah kelopak mata sempit. Seseorang dengan rabun jauh memiliki kebiasaan menyipitkan matanya untuk mendapat efek lubang kecil saat berusaha melihat jauh.

Untuk menentukan kelainan refraksi atau rabun dapat dilakukan pemeriksaan mata, terutama pemeriksaan tajam penglihatan dengan kartu Snellen Chart dan jarak dekat dengan Jaeger Chart. Penderita akan diminta untuk membaca huruf atau

gambar pada jarak enam meter untuk mendapatkan koreksi terbaik. Ada pula pemeriksaan mata dasar lain, seperti uji pembiasan untuk menentukan resep pemakaian kacamata, uji penglihatan warna, uji gerakan otot mata, pengukuran tekanan bola mata, dan pemeriksaan retina atau bagian belakang bola mata.

Pasien rabun jauh diobati dengan memberikan koreksi menggunakan lensa konkaf atau lensa negatif atau dikenal dengan kacamata minus. Besarnya kekuatan lensa negatif tersebut ditentukan dengan cara trial and error, yaitu meletakkan sebuah lensa negatif kuat dan kemudian diganti dengan lensa yang lebih kuat atau lemah sampai mendapatkan koreksi tajam penglihatan terbaik.

Penderita sebaiknya segera mendapatkan pengobatan atau koreksi menggunakan kacamata atau lensa kontak negatif. Dalam beberapa kasus, seperti rabun jauh berat, mungkin memerlukan pembedahan. Kelainan rabun jauh yang tidak terkoreksi akan menyebabkan gangguan penglihatan dan bahkan kebutaan akibat komplikasi seperti:

## 1 Ablasio retina

yaitu terlepasnya retina dari badan koroid bola mata sehingga menyebabkan kebutaan atau hilangnya penglihatan mendadak, terutama pada rabun jauh berat (-6 dioptri).

## 2 Vitreal liquefaction dan detachment badan vitreus.

Di antara lensa dan retina mengandung 98 persen air dan 2 persen serat kolagen yang akan mencair secara perlahan seiring bertambahnya usia. Namun, proses ini akan meningkat pada keadaan rabun jauh. Pada tahap awal penderita akan melihat bayangan kecil dalam mata dan lama kelamaan terjadi kolaps badan vitreus dan menyebabkan kerusakan retina.

## Prevalensi

rabun jauh bervariasi. Di beberapa populasi Asia prevalensi rabun jauh mencapai 70-90 persen dan terus meningkat.

## 3 Miopik makulopati.

Terjadi penipisan koroid dan retina serta hilangnya pembuluh darah kapiler pada mata sehingga lapangan pandang dapat berkurang.

## 4 Glaukoma.

Ini terjadi akibat mata yang terus menerus berakomodasi dan konvergensi serta kelainan struktur jaringan ikat penyambung sudut trabekula.

Selain itu, pada keadaan rabun jauh dengan perbedaan derajat sferis (minus) kedua bola mata terlalu besar akan menyebabkan keadaan amblyopia (mata malas). Kelainan yang tidak segera dikoreksi akan menyebabkan retina kurang peka terhadap cahaya dan mata tidak berfungsi. Mata malas akan tampak bergerak ke kiri dan kanan berbeda dengan mata yang satunya.

Sangat penting untuk melakukan deteksi dini terhadap gangguan penglihatan. Deteksi dapat dilakukan sejak anak-anak sehingga segera dapat dikoreksi dengan lensa kacamata minus atau lensa kontak untuk mencegah bertambahnya derajat keparahan rabun jauh. Pencegahan lain dengan menjaga jarak baca antara 40-45 sentimeter, aktivitas pemakaian mata jarak dekat dengan menggunakan teknik 20-20-20 (beristirahat setiap 20 menit untuk melihat objek sejauh 20 kaki atau 6 meter selama 20 detik).

# Apa yang terjadi pada tubuh saat puasa?

Selama bulan ramadan, kaum muslim berpuasa dari sebelum terbit matahari sampai terbenamnya matahari setiap harinya, dan puasa ramadan bisa secara natural merupakan cara tercepat untuk proses detoksifikasi dan revitalisasi pada tubuh manusia

Berikut adalah hal yang terjadi dalam tubuh kita selama 30 hari berpuasa yang terbagi dalam 4 tahapan

## TAHAP 1

Selama beberapa hari awal ramadan, baik gula darah maupun tekanan darah turun secara signifikan. Tubuh secara alami memulai proses pembersihan, terutama pada hari dimana awal kita berpuasa biasanya diiringi dengan sakit kepala ringan, pusing, mual, hingga rasa lapar yang amat sangat



## TAHAP 2

Pada tahap kedua, tubuh kita mulai terbiasa dengan jadwal puasa, dan sistem pencernaan mulai bisa beristirahat. Dimana sistem pencernaan memfokuskan energinya untuk membersihkan tubuh dan menyembuhkan sel-sel yang rusak, dimana sel darah putih yang ada mulai kembali mulai aktif. Pada tahap ini, organ-organ pada tubuh juga memulai proses perbaikannya



## TAHAP 3

Ketika masuk tahap ketiga, kapasitas energi tubuh akan meningkat, dan pikiran kita bisa berkonsentrasi lebih baik lagi dan secara keseluruhan perasaan "lebih segar dan lebih sehat" menyelimuti kita. Selama puasa proses penyembuhan organ tubuh menjadi lebih efisien dan juga penyembuhan sel rusak yang semakin cepat. Pada tahap ini juga, organ usus besar, hati, ginjal, dan paru-paru melakukan proses detoksifikasi terhadap racun-racun



## TAHAP 4

Selama 10 hari terakhir ramadan, tubuh kita sudah familiar dan terbiasa dengan ritme proses puasa sepanjang 8 jam setiap harinya. Tubuh menjadi lebih energik dan daya ingat serta konsentrasi otak jauh meningkat. Pada tahap ini, semua organ di tubuh telah selesai memperbaiki sel-sel dan bagiannya yang rusak, dan semua racun yang ada telah selesai dikeluarkan. Tubuh saat ini sudah berfungsi pada tahapan maksimal



# Apa saja efeknya?



Tubuh kita akan memasuki keadaan puasa, kira-kira delapan jam setelah makan terakhir, ketika usus menyelesaikan penyerapan nutrisi dari makanan saat sahur



Ketika berpuasa, sumber energi pertama yang digunakan untuk tubuh adalah berasal dari glukosa yang tersimpan di hati dan otot



Ketika glukosa sudah habis digunakan, tubuh mulai menggunakan lemak untuk energi, selama proses ini juga, sejumlah kecil glukosa diproduksi melalui mekanisme lain di hati



Hanya puasa yang berkepanjangan, selama sehari-hari atau berminggu-minggu tubuh akan menggunakan protein yang dilepaskan dari kerusakan otot (yang kita kenal dengan istilah kelaparan). Hal ini tidak akan terjadi saat puasa ramadan jika kita makan dengan benar saat berbuka puasa



Berlangsung hanya dari sebelum fajar hingga maghrib, puasa ramadan memberi kita cukup waktu untuk mengisi ulang cadangan energi kita pada saat buka puasa dan sahur, hal ini memberi tubuh sebuah transisi yang progresif namun lembut dari proses penggunaan cadangan glukosa ke proses penggunaan lemak sebagai sumber energi, dan hal ini mencegah kerusakan otot demi terbentuknya protein



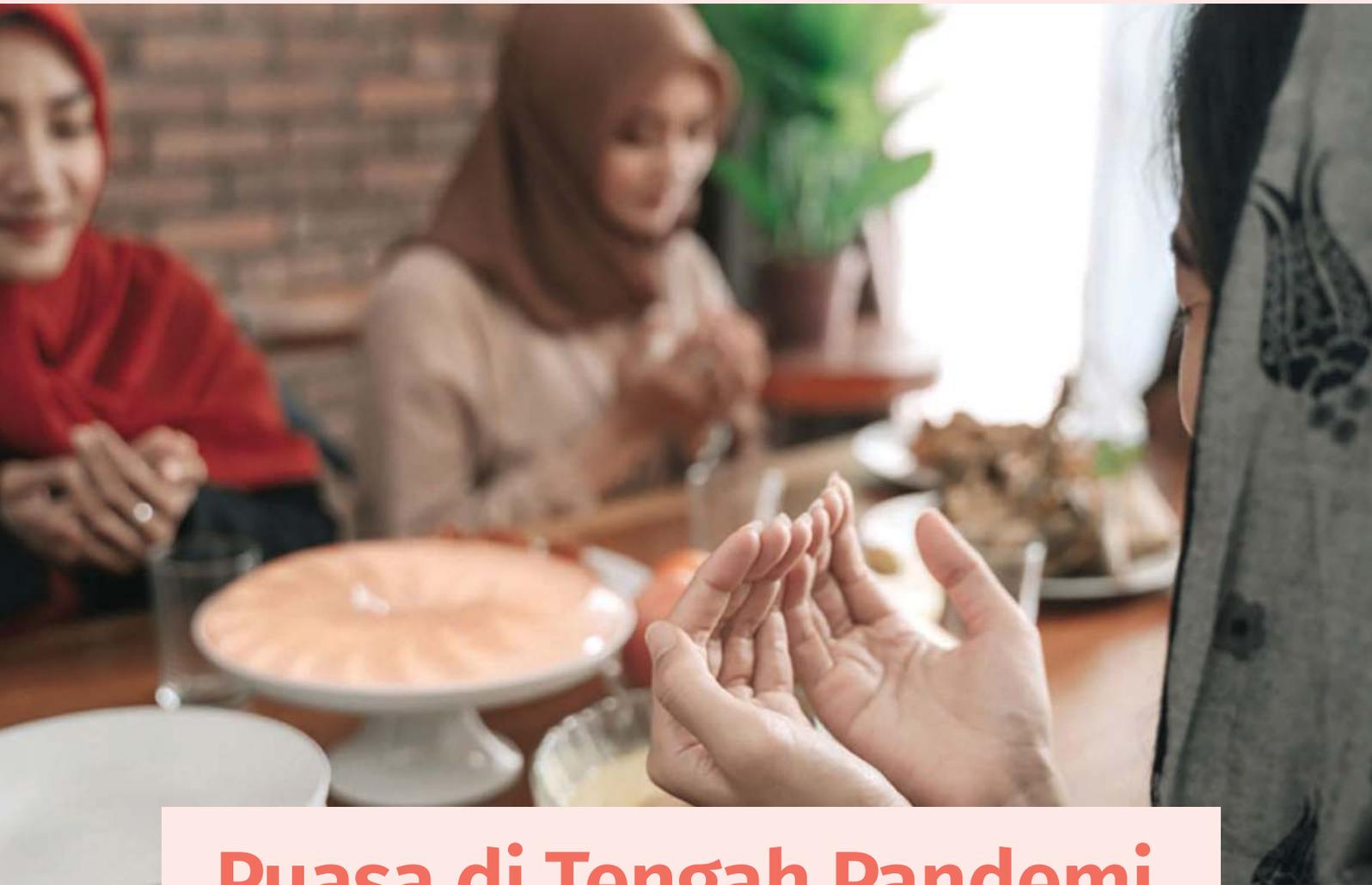
Penggunaan lemak untuk energi membantu menurunkan berat badan dan mengurangi kadar kolesterol dalam jangka panjang, menurunkan berat badan serta pengendalian diabetes yang lebih baik dan juga mengurangi tekanan darah



Selama bulan puasa, proses detoksifikasi juga akan terjadi, karena racun yang tersimpan di lemak tubuh akan dilarutkan dan dibuang



Dalam beberapa hari berpuasa, kadar hormon endorfin akan muncul lebih banyak di dalam darah, berimbas pada tingkat kewaspadaan yang lebih baik dan perasaan "lebih baik" secara keseluruhan pada kondisi mental tubuh



# Puasa di Tengah Pandemi

BERIBADAH DI BULAN RAMADAN PADA MASA PANDEMI COVID-19 MENUNTUT PERHATIAN DAN KEWASPADAAN. MASYARAKAT HARUS MEMASTIKAN KONDISI KESEHATAN TUBUHNYA.

Penulis: Aji Muhawarman

Tahun 2021 menjadi tahun kedua bagi masyarakat muslim di seluruh dunia, termasuk di Indonesia, menjalankan puasa di bulan Ramadan pada masa pandemi COVID-19. Situasi pandemi memaksa masyarakat untuk beradaptasi dengan kebiasaan baru, khususnya dalam menunaikan ibadah selama bulan suci.

Ada beberapa hal yang perlu

menjadi perhatian dan kewaspadaan masyarakat selama beribadah di bulan Ramadan. Direktur Promosi Kesehatan dr. Imran Agus Nurali, Sp.KO mengingatkan masyarakat untuk memastikan dulu kondisi kesehatan tubuhnya. "Yang penting, berpuasa itu harus cukup gizi tapi tidak berlebihan. Kemudian cukup istirahat," kata Imran kepada *Mediakom* pada Rabu, 21 April 2021.

Untuk itu, pola konsumsi makanan

dan minuman perlu diatur. Pada saat santap sahur dan berbuka harus diatur porsi dan waktunya sehingga tidak terjadi penumpukan kalori yang mengganggu metabolisme tubuh. "Pengaturan makan yang baik sebenarnya setelah berbuka (makan) sedikit saja, kemudian salat magrib, lalu ditambah lagi berbuka yang ringan-ringan dulu, kemudian salat tarawih. Justru makan malamnya setelah salat



**dr. Imran Agus Nurali, Sp.KO**  
Direktur Promosi Kesehatan

tarawih. Itu akan lebih mengatur jumlah kalorinya sehingga tidak menumpuk di satu waktu sehingga metabolisme tubuh kita berjalan,” jelas Imran.

Pemenuhan cairan tubuh juga penting diatur, yakni dua liter air sehari. Ini agar tidak sampai terjadi dehidrasi selama sekitar 14 jam berpuasa. Konsumsinya dibagi mulai waktu sahur, berbuka puasa, di antara salat, dan sebelum tidur di malam hari.

Hadirnya penyedia jasa pemesanan makanan daring juga mempengaruhi kebiasaan pilihan menu makanan. Selain kandungan gizinya, pengemasan makanan dari penjual dan pengiriman oleh pengemudi ojek daring juga harus menjadi perhatian sehingga pada waktu diterima, makanan atau minuman yang dipesan dalam keadaan bersih dan aman untuk dikonsumsi.

Perubahan kebiasaan yang berbeda selama masa pandemi dirasakan ketika melaksanakan peribadatan di rumah ibadah, seperti masjid atau musala. Bagi umat Islam yang tetap ingin beribadah di luar rumah, harus tetap menerapkan protokol kesehatan 3M sejak keluar rumah. Apabila menggunakan kendaraan umum, protokol harus lebih ketat diterapkan. Caranya dengan tetap menggunakan masker, menjaga jarak antara penumpang dan pengemudi, dan menghindari makan-minum serta berkomunikasi, baik antar-penumpang maupun menggunakan telepon genggam. Ini untuk menjaga kemungkinan terjadinya transmisi virus selama perjalanan.

Imran juga mengharapkan masjid atau musala yang menyelenggarakan salat tarawih atau salat id menerapkan protokol kesehatan yang ketat. Pengurus masjid harus tegas dalam mewajibkan jemaah memakai masker selama salat dan mengatur jarak aman.



Di masjid juga sebaiknya tersedia sarana cuci tangan atau *hand sanitizer* yang memadai. Apabila tidak bisa dipenuhi, Imran menyarankan agar sebaiknya beribadah di rumah saja bersama keluarga.

Selama berpuasa, tentu masyarakat tetap dapat melakukan kegiatan lain, seperti bekerja, bersekolah, dan beragam aktivitas sosial lainnya. Orang yang berpuasa, kata Imran, sebenarnya justru harus tetap aktif. Menurut dokter spesialis kedokteran olahraga ini, jika orang terlalu lama beristirahat atau hanya di rumah saja tanpa kegiatan sama sekali akan membuat cepat lelah. Bagi yang bekerja dari rumah (WFH) pun pastilah tetap melakukan kegiatan, seperti mengikuti rapat virtual atau kegiatan luar kantor bersama rekan kerja. Mekanisme metabolisme tubuh harus dilakukan dengan menggerakkan otot tubuh.

Bagi pekerja yang harus ke kantor, kata Imran, dapat melakukan aktivitas fisik di sore hari mendekati waktu berbuka puasa setelah tiba di rumah.

Selain untuk menjaga kebugaran, hal ini juga baik untuk yang ingin menurunkan berat badan. Supaya tidak terlalu melelahkan, Imran menyarankan mereka mengurangi beban aktivitas fisik, mengatur waktunya menjelang atau sesudah waktu berbuka, dan mempersingkat durasinya. “Sebenarnya orang yang berpuasa itu masih membutuhkan olahraga tapi jamnya saja dipindahkan ke sore hari,” terang kata Imran.

Pasien COVID-19 pun tetap dapat berpuasa dan melakukan ibadah lainnya sepanjang ia tidak mengalami gejala dan merasa mampu untuk melaksanakannya. Begitu juga yang gejalanya ringan atau hanya mengalami flu ringan pun dapat tetap berpuasa dan mengkonsumsi obat flu. Yang perlu dicatat, mereka harus mengetahui kondisi kesehatannya dan tetap memastikan nutrisi yang cukup supaya tidak mengganggu proses penyembuhannya. Sebaliknya, bagi yang sakitnya sedang atau berat, sesuai tuntunan agama mereka tidak wajib berpuasa.

“Ini kan disebut sebagai sakit sehingga kita tidak bisa berpuasa. Nanti kita ganti setelah selesai Ramadan. Kalau sakit yang sedang dan berat tentunya tidak perlu berpuasa karena nanti membutuhkan obat-obatan. Obat-obatan tidak menunggu waktu buka dan sahur, dia siang hari pun dia harus minum obat. Jadi tidak ada kewajiban berpuasa bagi yang sakit,” tutur Imran.

### **Program Pemerintah Tetap Berjalan**

Bulan Ramadan tidak mengendurkan upaya pemerintah dalam penanganan COVID-19. Dari data-data laporan yang diterima, upaya 3T (*tracing, testing* dan *treatment*) masih berjalan. Proses

pelacakan masih dikerjakan oleh tenaga kesehatan atau relawan di pusat kesehatan masyarakat. Pengambilan dan pengujian sampel (*testing*) yang dilakukan di fasilitas pelayanan kesehatan, khususnya laboratorium, juga masih berlangsung. Demikian pula dengan perawatan pasien di tempat karantina terpusat dan di rumah sakit.

“Mungkin dari sisi frekuensi intensitas *tracing* tidak terlalu sering. Dari sisi *testing* pun tetap berjalan tapi kami belum tahu laporannya karena yang kemarin ini agak turun karena memang mungkin di samping akhir pekan itu banyak hari libur sehingga sedikit menurunkan *testing*. Tapi semuanya tetap berjalan dan tidak ada halangan,” ungkap Imran.

Untuk mencegah terjadinya peningkatan kasus COVID-19 yang biasanya terjadi pasca-libur panjang, Satuan Tugas Penanganan COVID-19 telah mengeluarkan Surat Edaran Nomor 13 Tahun 2021 yang mengatur pelarangan mudik lebaran dan pengendalian COVID-19 selama Ramadan. Edaran ini bertujuan untuk menekan mobilitas masyarakat pada sebelum, selama, dan sesudah lebaran, tepatnya selama 6-17 Mei 2021. “Karena virus COVID-19 tidak bergerak, justru dia bergerak karena pergerakan manusia. Jadi kita seharusnya bisa memutus mata rantai penularan dengan cara mengurangi pergerakan,” kata Imran.

Di samping upaya 3T, vaksinasi juga masih digencarkan. Puasa tidak lagi menjadi penghalang. Jika memang sudah saatnya vaksinasi, segeralah divaksin. Majelis Ulama Indonesia (MUI) telah mengeluarkan Fatwa MUI Nomor 13 Tahun 2021 tentang Hukum Vaksinasi COVID-19 Saat Berpuasa. Dalam fatwanya, MUI mempertimbangan adanya kekhawatiran di tengah masyarakat mengenai status hukum



**BULAN  
RAMADAN TIDAK  
MENGENDURKAN  
UPAYA PEMERINTAH  
DALAM PENANGANAN  
COVID-19, TERMASUK  
UPAYA 3T DAN  
VAKSINASI MASSAL.**

vaksinasi bagi orang yang tengah berpuasa. Di sisi lain, MUI juga menyadari bahwa vaksinasi dilakukan untuk percepatan penanggulangan wabah COVID-19.

Dalam fatwa MUI, vaksinasi COVID-19 yang dilakukan dengan suntikan ke dalam otot (intramuskular) tidak membatalkan puasa. Cara tersebut diperbolehkan sepanjang tidak menyebabkan bahaya. Meski begitu, MUI juga memberikan rekomendasi agar vaksinasi memperhatikan kondisi umat islam yang sedang berpuasa. Apabila vaksinasi di siang hari saat berpuasa dikhawatirkan menyebabkan bahaya karena kondisi tubuh yang lemah, maka vaksinasi dapat dilakukan pada malam hari. MUI juga mewajibkan umat islam berpartisipasi dalam program vaksinasi COVID-19.

“Jadi, janganlah menolak vaksinasi karena dengan divaksin kita bisa melindungi orang-orang yang tidak bisa divaksin, seperti orang tua dengan komorbid atau dengan penyakit autoimun. Fungsi kekebalan kelompok adalah kita melindungi orang-orang yang tidak bisa divaksin, bukan untuk melindungi orang-orang yang tidak mau divaksin. Ini berbeda. Yang masih egois ini harus tahu bahwa dia harus melindungi diri sendiri, keluarga, dan masyarakat,” kata Imran. [\*]



# Berbukalah dengan Semangka

UNTUK MENJAGA TUBUH TETAP SEHAT SAAT BERPUASA, ORANG PERLU ASUPAN MAKANAN DAN MINUMAN YANG CUKUP. KEBUTUHAN AIR PUN HARUS TETAP DIJAGA.

Penulis: Ferri Satriyani

**K**aum muslim yang berpuasa di tengah pandemi Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) akan menghadapi tantangan besar karena kondisi tubuh akan menurun dan membuatnya rentan terhadap masuknya virus. Untuk menjaga tubuh tetap dalam kondisi yang baik saat berpuasa, orang perlu asupan makanan dan minuman yang cukup agar imunitas tubuh tetap terjaga.

Menurut Ketua Departemen Ilmu gizi Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia-Rumah Sakit Umum Pusat Nasional Dr. Cipto Mangunkusumo dr. Nurul Ratna Mutu Manikam, M.Gizi, Sp. GK, imunitas tubuh terbentuk dari sel-sel

imun tubuh. Sel-sel ini dapat bekerja maksimal jika memiliki energi dan protein yang cukup, yang bisa didapat dengan mengkonsumsi makanan dan minuman yang bervariasi dan komposisi lengkap.

Pengaturan menu saat sahur dan buka puasa juga harus diperhatikan. Komposisi makanan sebaiknya mengandung karbohidrat dan protein. "Saat sahur idealnya memang lengkap. Ada nasi atau penggantinya sebagai karbohidrat, ada protein dari lauk pauk, dan ada sayur. Namun, ada sebagian orang ada yang tidak nyaman makan sayur saat sahur, jadi tidak masalah kalau tidak ada sayur," kata Nurul kepada *Mediakom*, Senin, 26 April lalu.

Menu sahur untuk tiap orang bisa



**“**  
**PENGATURAN MENU**  
**SAHUR DAN BERBUKA**  
**HARUS DIPERHATIKAN.**  
**KOMPOSISI MAKANAN**  
**SEBAIKNYA MENGANDUNG**  
**KARBOHIDRAT DAN**  
**PROTEIN.**

---



berbeda-beda. Yang terpenting, kata Nurul, ada komponen karbohidrat dan protein di sana. Menurut Nurul, kalau hanya mengonsumsi lauk atau protein pada saat sahur, protein tersebut tidak bisa menjadi komponen imunitas karena energinya kurang. Sebaliknya, jika orang hanya mengonsumsi karbohidrat, tubuhnya akan menjadi lebih mudah lapar. Dengan kata lain, kedua komponen tersebut harus ada.

Nurul juga menyarankan untuk berbuka puasa dengan makanan atau minuman yang manis. “Kita seharian beraktivitas. Tubuh kita akan mengalami dehidrasi dan hipoglikemia karena tidak makan selama 12 jam lebih. Jadi, bagi orang yang tidak punya penyakit

diabetes, menu berbukanya disarankan dengan sesuatu yang manis, seperti kurma, dan minuman yang ada gulanya. Tapi, kalau orang punya penyakit diabetes sebaiknya minumannya memang tidak mengandung gula,” ujarnya.

Nurul menuturkan bahwa ada penelitian bahwa sebiji buah kurma mengandung kalori yang cukup banyak, yaitu 20-50 kalori. Kurma juga mengandung serat dan mineral seperti kalium yang bisa menggantikan elektrolit tubuh yang hilang saat berpuasa.

Untuk makan malam Nurul menyarankan menu yang mengandung komposisi lengkap. Setelah seharian beraktivitas, tubuh akan kekurangan energi sehingga asupan makanan harus



**dr. Nurul Ratna Mutu Manikam, M.Gizi, Sp. GK**  
Ketua Departemen Ilmu gizi  
Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia



lengkap mengandung karbohidrat, protein, dan sayur. Sayur harus menjadi menu wajib karena selama berpuasa asupan serat juga berkurang dan bisa mengakibatkan sembelit atau sulit buang air besar.

Untuk meningkatkan imunitas tubuh saat berpuasa, Nurul merekomendasikan beberapa jenis makanan. Yang pertama adalah putih telur. Putih telur mengandung asam amino dan proteinnya cukup baik. "Olahan putih telur bisa apa saja. Ia bisa dikukus, digoreng, atau dicampur ke puding. Yang penting matang," kata dia.

Menurut Nurul, jumlah konsumsi putih telur itu tergantung berapa macam, berapa kali, dan berapa porsi lauk yang

dikonsumsi seseorang. Jika dalam satu kali makan ada satu lauk, maka bisa ditambahkan satu atau dua butir putih telur.

Kedua adalah ikan Laut. Ikan laut itu kaya akan protein serta mengandung vitamin D alami yang bersumber dari laut, natrium dan yodium alami. "Yang menarik, ikan laut itu mengandung lemak tapi lemak baik, yaitu omega-3. Kita tahu, omega-3 itu bermanfaat untuk antiradang sehingga membuat sel imun kita bekerja lebih baik. Jadi, ikan laut itu kualitasnya lebih baik dari ikan sungai," ujar Nurul.

Ketiga adalah tempe. Tempe, kata Nurul, memiliki kandungan asam amino walaupun tidak selengkap telur dan ikan. Kelebihan tempe adalah kandungan isoflavin, yang di dalamnya terdapat polifenol yang dapat membantu menjaga imunitas tubuh.

Namun, "Tempe itu tidak boleh dimasak terlalu matang, misalnya digoreng garing. Kandungan isoflavin polifenol yang ada di dalam tempe itu akan hilang dengan pemanasan suhu tinggi. Yang bagus itu tempe diolah dengan dikukus lalu bisa dikasih bumbu," kata Nurul.

Keempat adalah sayur atau buah yang mengandung vitamin C dan A. Nurul menjelaskan bahwa vitamin C bisa didapat dari sayur dan buah. Sayuran hijau seperti sawi dan selada banyak mengandung vitamin C. Untuk buah, jambu biji mengandung vitamin C paling tinggi di antara semua buah. Adapun vitamin A banyak terdapat di dalam tomat dan semangka.

"Di dalam semangka, selain terkandung vitamin A dan C, juga mengandung kalium untuk menggantikan

elektrolit yang hilang dan juga kadar airnya tinggi. Jadi, kalau buka puasa dengan jus semangka itu kandungan airnya cukup banyak dan mengandung elektrolit yang baik untuk tubuh di samping ada vitaminnya yang bisa membantu imunitas tubuh," kata Nurul.

Nurul juga mengingatkan agar orang yang berpuasa tetap mencukupi kebutuhan air agar imunitas tubuh tetap terjaga. Tubuh memiliki kelenjar getah bening yang di dalamnya terdapat sel-sel darah putih yang berfungsi untuk membantu melawan infeksi. Komponen utama kelenjar ini adalah air, sehingga jika kandungan air tidak mencukupi alias dehidrasi, komunikasi sel-sel akan terganggu.

Nurul menganjurkan agar anak usia 4-6 tahun harus minum enam gelas air per hari dengan takaran gelas 250 mililiter. Anak usia 7-12 tahun membutuhkan tujuh gelas dan di atas 12 tahun delapan gelas per hari. Perempuan dewasa umumnya membutuhkan tujuh gelas air dan laki-laki delapan gelas. "Bagi ibu hamil yang ikut berpuasa, harus mencukupi 8-9 gelas air per hari," kata Nurul.

Pengaturannya bisa bervariasi. Nurul mencontohkan, bagi orang dengan kebutuhan delapan gelas air per hari dapat minum dua gelas pada saat bangun tidur, dua gelas selama makan sahur, dan empat gelas saat berbuka puasa sampai sebelum tidur.

Nurul juga menganjurkan orang yang berpuasa untuk menambah suplemen multivitamin dan vitamin D serta minuman probiotik. Dua hal terakhir itu dapat membantu proses imunitas tubuh. [\*]



# Penderita Komorbid pun Bisa

PASIEEN COVID-19 DENGAN KOMORBID MASIH DAPAT BERPUASA BERDASARKAN BERAT-RINGANNYA PENYAKIT. PERLU KONSULTASI KE DOKTER DAN PEMANTAUAN RUTIN.

Penulis: Giri Inayah Abdullah

**K**ita sering mengenal istilah komorbid pada penderita COVID-19. Komorbid adalah penyakit kronis yang menyertai pasien. Bentuknya, antara lain, adalah diabetes melitus dan hipertensi atau keadaan-keadaan yang menyertai COVID-19 seperti penyakit paru obstruktif kronis atau asma.

“Komorbid adalah penyakit penyerta atau penyakit kronis yang sudah diderita oleh pasien dan dibawa oleh pasien sebelum kena COVID-19

dan dia memiliki efek memperberat perjalanan penyakit COVID-19 itu sendiri,” kata dr. Jerry Nasarudin, Sp.PD dari Rumah Sakit Fatmawati saat diwawancara *Mediakom* pada 25 April 2021.

Menurut Jerry, komorbid atau penyakit penyerta akan memperberat penyakit COVID-19 dan kadang bisa juga saling memberatkan. “Misalnya, pasien diabetes melitus biasanya akan memperberat keadaan infeksi COVID-19. Infeksi itu sendiri juga memperberat diabetes seseorang. Ini saling

menguatkan,” kata dia.

Penderita COVID-19 dengan komorbid, kata Jerry, tetap dapat menjalankan puasa tapi tergantung pada derajat berat-ringannya penyakit COVID-19, yang terdiri dari lima klasifikasi: asimtomatik atau tanpa gejala, ringan, sedang, berat, dan kritis. “Untuk yang ringan dan yang asimtomatik atau tanpa gejala, saya pikir ini masih bisa untuk melakukan puasa Ramadan. Namun, kalau kondisinya sudah lebih berat atau kondisi-kondisi yang memang



**dr. Jerry Nasarudin, Sp.PD**

Kepala Instalasi Pelayanan Gd. Anggrek Ruang Rawat Khusus Covid-19 RSUP Fatmawati

membutuhkan obat rutin atau nutrisi yang lebih tinggi, ia tidak bisa menjalankan puasa di bulan Ramadan ini” jelas Jerry.

Masalah puasa dengan komorbid sangat erat kaitannya, terutama pada pasien diabetes melitus. Pada saat orang berpuasa akan terjadi perubahan pola nutrisi dan kegiatan fisik sehingga perlu penyesuaian pada pasien tersebut.

“Gizinya berubah. Demikian juga dengan kondisi fisik seseorang, juga aktivitas fisik seseorang juga berubah. Keadaan ini menimbulkan perubahan pada kondisi glukosa dari pasien dengan diabetes. Di sini perlu ada penyesuaian dosis atau cara penggunaan obat-obatan,” kata Jerry. “Apalagi kalau dia juga penderita COVID-19.”

Pada pasien COVID-19 dengan komorbid ini harus dilihat betul apakah puasa ini dapat dia jalankan atau tidak dan tidak dapat dipukul rata. “Semuanya individual. Jadi, kita lihat kasus per kasus. Kapan dia bisa puasa, kapan tidak puasa. Harus dilihat derajat berat-ringannya,” kata Jerry.

Jerry memberi tip untuk pasien COVID-19 dengan komorbid yang ingin menjalankan puasa sebagai berikut.

**1** Puasa dapat dilakukan pada pasien dengan gejala ringan atau asimtomatik.

**2** Jangan memutuskan sesuatu sendiri tapi harus berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter, terutama pada pasien COVID-19 yang memiliki komorbid, sehingga ada keputusan yang baik buat pasien tersebut. Dokter akan punya rencana untuk pasien COVID-19 selama Ramadan ini, apalagi pasien dengan komorbid, misalnya dengan penyesuaian dosis obat, penyesuaian

jenis olahraga, atau penyesuaian nutrisi, karena mereka akan berbeda dengan orang yang tidak berpuasa.

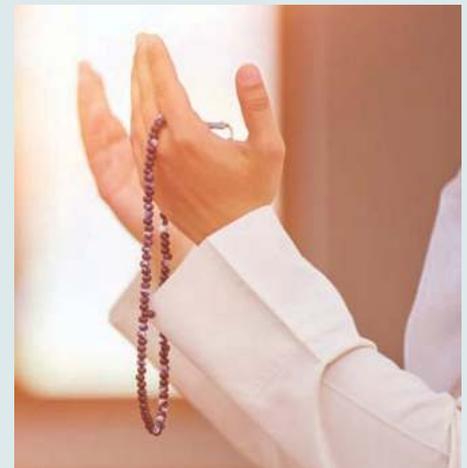
**3** Orang yang berpuasa akan mengalami perubahan pola nutrisi. Oleh karena itu, usahakan untuk mengkonsumsi air yang cukup dan makanan yang cukup sehingga energi yang dibutuhkan tercukupi oleh minuman atau makanan pada saat sahur dan berbuka.

**4** Pasien tetap dapat melakukan aktivitas fisik. Sesuaikan olahraga yang dapat dilakukan setelah berbuka puasa agar kondisi pasien tetap prima.

**5** Jangan lupa juga istirahat yang cukup.

**6** Pasien-pasien COVID-19 yang tidak bergejala maupun yang kondisinya ringan tetap dapat menularkan penyakitnya ke orang lain. Oleh karena itu, janganlah keluar rumah. Lakukan isolasi mandiri di rumah. Lakukan ibadah di rumah saja sampai selesai isolasi atau dinyatakan sembuh.

Jerry mengizinkan pasien-pasien COVID-19 dengan komorbid untuk berpuasa tentunya dengan dengan pemantauan yang ketat, yakni pemantauan kondisi kesehatan secara umum dan tanda vital pasien tersebut, dari suhu, saturasi oksigen, hingga tekanan darah. Semuanya harus diperiksa secara rutin. “Apabila ada perubahan kondisi, misalnya pasien menjadi demam tinggi atau batuk yang berlebihan atau sesak napas, maka ia harus tidak boleh berpuasa karena butuh konsumsi obat atau cairan,” kata Jerry. [\*]



**Untuk yang ringan dan yang asimtomatik atau tanpa gejala, saya pikir ini masih bisa untuk melakukan puasa Ramadan.**



# Tetap Sibuk di Wisma Atlet

KEGIATAN PARA TENAGA KESEHATAN DAN RELAWAN DI RUMAH SAKIT DARURAT COVID-19 WISMA ATLET TAK BANYAK BERUBAH SELAMA RAMADAN. LEBIH TERATUR DIBANDING TAHUN LALU.

Penulis: Nani Indriana

Tak ada yang berubah dari kegiatan para tenaga kesehatan dan relawan di Rumah Sakit Darurat COVID-19 Wisma Atlet Kemayoran, Jakarta, selama bulan Ramadan. Mereka tetap sibuk bekerja melayani para pasien yang keluar-masuk rumah sakit. Sebagian dari mereka sudah pernah berpuasa di tengah pandemi COVID-19 pada tahun lalu.

Sunarto dan Nida Fadhillah, misalnya, sudah mengalami dua kali Ramadan di gedung itu. Sunarto adalah ahli teknologi laboratorium medis dan koordinator laboratorium pemeriksaan *polymerase chain reaction* (PCR) dan patologi klinik. Nida adalah

FOTO: NOTARA WG/SHTTERSTOCK



Masa paling berat yang dialami para relawan justru pada saat menjelang akhir tahun **2020** sampai awal **2021** ketika jumlah pasien yang dirawat di sana mencapai hampir **6.000** orang.

perawat yang bertanggung jawab di *high care unit* (HCU) dan unit perawatan intensif (ICU) di Lantai 3 Tower 6 Wisma Atlet.

Wisma Atlet, yang dirancang sebagai tempat menginap para tamu pada perhelatan Asian Games 2018, diubah menjadi rumah sakit lapangan pada 23 Maret 2020. Gedung itu berfungsi sebagai rumah sakit karantina sehingga seluruh fasilitas di dalamnya termasuk dalam zonasi kekarantinaan dan dinyatakan sebagai zona kuning. Akses ke wilayah rumah sakit ini dibatasi dengan ketat. Sejak beroperasi hingga 16 April 2021, rumah sakit ini sudah melayani 79.554 pasien.

Sunarto dan Nida menilai bahwa

manajemen waktu saat bekerja di tengah Ramadan tahun ini jauh lebih baik dibandingkan tahun lalu. "Sekarang sudah mulai tertata untuk pengambilan alat pelindung diri, sudah ada jamnya, tidak antre, dan (waktunya) tidak bertabrakan dengan buka puasa atau pun sahur," kata Nida.

Mereka juga punya lebih banyak kesempatan untuk sahur, berbuka puasa, dan beribadah. "Tidak seperti tahun lalu, (kami) tidak bisa melakukan salat tarawih. Di sini sekarang alhamdulillah melonggarkan waktu untuk salat tarawih. Jadi, teman-teman yang tidak jaga (malam) bisa salat tarawih dan kadang ada juga yang ikut tadarus (Al-Quran)," kata Sunarto.

Sedikit perbedaan dari tahun lalu, kata Sunarto, hanya pada aktivitas fisik. Bila orang biasanya *jogging* atau olahraga sore, sekarang cukup jalan santai. "Kebanyakan malah memilih istirahat," kata Sunarto.

Dibanding tahun lalu, hanya pengaturan giliran kerja yang berubah sehingga tidak mengganggu waktu sahur dan beribadah. "Jadwal *shift*-nya sama, cuma yang membedakan itu jamnya," kata Nida.

"Saya bertugas di unit rekam medis. Dulu *shift* pagi, misalnya, dari pukul 6 pagi sampai 2 siang, sekarang menjadi



**Sunarto**

Ahli teknologi laboratorium medis dan koordinator laboratorium pemeriksaan PCR dan patologi klinik



**Nida Fadhillah**

perawat HCU dan ICU



**Akhlam Rindu Ardia**

ketua tim rekam medis instalasi gawat darurat.

pukul 3 pagi sampai 11 siang,” kata Akhlam Rindu Ardia, ketua tim rekam medis yang bertugas di instalasi gawat darurat.

Hari libur adalah kesempatan berharga bagi para relawan untuk mengembangkan potensinya masing-masing, meskipun kegiatannya kebanyakan tetap dilakukan di lingkungan rumah sakit tersebut. Ini karena untuk mendapatkan izin keluar, mereka harus melewati prosedur yang ketat.

Para relawan juga harus mengatur waktunya untuk menyelesaikan urusan pribadi masing-masing. Sunarto, misalnya, sedang menyelesaikan pendidikan magister jurusan biomedis di Universitas Hasanuddin, Makassar. “Sambil kuliah secara virtual, tugas-tugas dan konsultasi juga lewat email dan WhatsApp,” kata dia.

Adapun Rindu sedang mempersiapkan diri untuk ujian masuk perguruan tinggi. “Saya mau ambil sarjana kesehatan masyarakat dan magister kesehatan karena memang

cita-cita saya menjadi dosen,” kata dia.

Masa paling berat yang dialami para relawan justru pada saat menjelang akhir tahun 2020 sampai awal 2021 ketika jumlah pasien yang dirawat di sana mencapai hampir 6.000 orang. Setiap pasien yang akan dirawat di sana harus melewati proses pemeriksaan di instalasi gawat darurat. Mereka yang bertugas di instalasi ini cukup kewalahan dengan banjir pasien baru. Bahkan, mereka kadang harus melayani 200 pasien yang masuk dalam waktu bersamaan. “Totalnya sampai 400-500 pasien masuk per hari. Kami baru datang saja, instalasi sudah penuh semua sampai ada pasien yang berdiri menunggu dan karena antrai juga,” kata Rindu.

Petugas laboratorium seperti Sunarto juga menjadi sibuk. Dalam sehari timnya harus menangani seribu sampel untuk pemeriksaan PCR. “Bahkan saya pernah lembur empat hari penuh karena kami harus melakukan proses ekstraksi, *mixing* dan sebagainya. Bahkan, banyak

personil yang kena (positif COVID-19), jadi kami yang di lapangan harus mengerjakan pemeriksaan sampelnya. Harus selesai, tidak boleh tidak,” kata Sunarto.

Persinggungan mereka dengan pasien setiap hari membuat mereka rentan terpapar COVID-19. Rindu, misalnya, pernah terinfeksi dan harus menjalankan isolasi mandiri di Tower 7 Wisma Atlet selama 16 hari. “Pada 12 Oktober, setelah tes usap massal saya dinyatakan positif dan dirujuk untuk menjalankan isolasi mandiri. Setelah tes usap kedua saya dinyatakan negatif. Alhamdulillah,” kata Rindu.

Bagi mereka, tak ada harapan lain kecuali bahwa pandemi ini segera berakhir sehingga mereka semua bisa berkumpul kembali bersama keluarga dan sanak-saudara. “Mudah-mudahan rekan-rekan dan masyarakat tetap mematuhi protokol kesehatan dan tetap berpikir positif, semangat selalu, yakin bahwa wabah ini akan segera berakhir karena karena doa itu yang paling utama,” kata Nida. [\*]



# Manfaat Berpuasa bagi Kesehatan Tubuh

PUASA DAPAT MEMBERIKAN BANYAK MANFAAT BAGI KESEHATAN TUBUH, DARI MENURUNKAN BERAT BADAN HINGGA MENGURANGI PERADANGAN.

Penulis: Reiza Muhammad Iqbal

**D**i saat berpuasa tubuh tidak memiliki akses ke glukosa dan akan memaksa sel untuk menggunakan cara atau bahan lain untuk menghasilkan energi. Akibatnya, tubuh mulai melakukan glukoneogenesis, yaitu proses menghasilkan gula sendiri. Menurut *Boulder Medical Center* pada 21 Maret 2021, hati akan mengubah bahan non-karbohidrat, seperti laktat, asam amino dan lemak, menjadi energi.

Namun, kita tidak perlu khawatir akan merasa lemas sehingga malas untuk beraktivitas. Tubuh kita akan menghemat energi selama puasa. Laju metabolisme (energi yang dibakar tubuh) menjadi lebih efisien sehingga menurunkan detak jantung dan tekanan darah.

Sementara itu, menurut Razeen Mahrouf, ahli anestesi dari Oxford untuk National Health Service (NHS) Inggris, berpuasa secara benar dapat menyebabkan penurunan berat badan karena saat tubuh kekurangan makanan, lemak mulai terbakar dan menghasilkan energi. Namun, jika kita berpuasa terlalu lama, tubuh akan memecah protein otot untuk energi, yang tidak baik bagi kesehatan.

Dalam keadaan normal, kata Mahrouf, glukosa yang ada dalam tubuh merupakan sumber energi utama. Selama puasa, setelah glukosa habis, maka lemak menjadi sumber energi berikutnya. "Proses detoksifikasi juga terjadi karena racun yang tersimpan dalam lemak tubuh akan larut dan dikeluarkan dari tubuh," ujar Razeen, sebagaimana dikutip di situs web NHS.

Selain hal-hal di atas, media kesehatan Healthline menyebut manfaat-manfaat lain dari berpuasa yang didukung oleh sains. Berikut ini manfaat tersebut.

**1 Meningkatkan kendali terhadap gula darah dengan mengurangi resistensi insulin.**

Beberapa penelitian yang diterbitkan situs web *World Journal of Diabetes* menemukan bahwa puasa yang benar dapat meningkatkan kendali gula darah, yang berguna bagi orang terkena diabetes. Penelitian terhadap 10 orang penderita diabetes tipe 2 menunjukkan bahwa efektivitas puasa dengan jeda waktu tertentu sama dengan membatasi asupan kalori untuk mengurangi resistensi insulin.

**2 Menjadi lebih sehat dengan mengurangi peradangan.**

Menurut *World Journal of Diabetes*, penelitian telah menunjukkan bahwa peradangan mungkin dapat terjadi dalam kondisi kronis, seperti penyakit jantung, kanker dan *rheumatoid arthritis*. Puasa dapat mengurangi peradangan tersebut.

**3 Meningkatkan kesehatan jantung dengan menjaga tekanan darah, trigliserida, dan kolesterol.**

Dalam suatu publikasi medis di situs web National Center for Biotechnology Information (NCBI), penelitian terhadap 110 orang dewasa yang gemuk menunjukkan bahwa puasa selama tiga minggu di bawah pengawasan medis secara signifikan menurunkan tekanan darah serta kadar trigliserida darah dan kolesterol *low-density lipoprotein*, yang dikenal sebagai kolesterol jahat.

**4 Dapat meningkatkan fungsi otak dan mencegah gangguan neurodegeneratif.**

Dalam publikasi medis berjudul "Chronic intermittent fasting improves cognitive functions and brain structures in mice" di situs NCBI, ada penelitian yang menunjukkan bahwa tikus yang berlatih puasa secara tak berkesinambungan selama 11 bulan menunjukkan peningkatan fungsi otak dan struktur otak. Penelitian pada hewan lainnya dilaporkan

## Berpuasa

secara benar dapat menyebabkan penurunan berat badan karena saat tubuh kekurangan makanan, lemak mulai terbakar dan menghasilkan energi.

bahwa puasa dapat melindungi Kesehatan otak dan meningkatkan pembentukan sel saraf untuk membantu fungsi kognitif.

**5** **Membantu menurunkan berat badan dengan membatasi asupan kalori dan meningkatkan metabolisme.**

Menurut NCBI, puasa dalam jangka pendek dapat meningkatkan kadar neurotransmitter norepinefrin yang dapat menurunkan berat badan. Faktanya, satu ulasan menyebut bahwa puasa dapat mengurangi berat badan hingga sembilan persen dan secara signifikan menurunkan lemak tubuh dalam 12-24 minggu.

**6** **Dapat menunda penuaan dan memperpanjang usia.**

Dalam sebuah penelitian di NCBI ditemukan bahwa tikus yang berpuasa dua hari sekali mengalami tingkat penundaan penuaan dan hidup 83 persen lebih lama daripada tikus yang tidak berpuasa.

**7** **Dapat membantu pencegahan kanker dan meningkatkan efektivitas kemoterapi.**

Menurut sebuah penelitian di laman NCBI, tikus yang berpuasa bergantian hari dapat membantu memblokir pembentukan tumor. Pada penelitian lainnya, dalam tabung reaksi yang diteliti menunjukkan bahwa paparan sel kanker kepada tikus yang telah melakukan puasa sama efektifnya dengan kemoterapi dalam menunda pertumbuhan tumor.





# TANTANGAN PENANGANAN PASIEN KRONIS GANDA

FOTO: FOTO: WAWANG MAS JENDRA

PASIEN DENGAN KEADAAN KRONIS GANDA MEMBUTUHKAN KOLABORASI BANYAK AHLI. PERLU DIDUKUNG PEMBIAYAAN JAMINAN KESEHATAN NASIONAL.

**K**eadaan penyakit tidak menular (PTM) di Indonesia sangat mengkhawatirkan. Hal ini menyebabkan biaya pelayanan kesehatan menjadi mahal karena pengobatannya seumur hidup. Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) Kesehatan melaporkan bahwa penyakit katastrofik terbanyak adalah penyakit tidak menular. Kurang lebih 21 persen biaya Jaminan Kesehatan Nasional (JKN) diperuntukkan untuk penyakit katastrofik.

Sayangnya, tidak ada angka yang menunjukkan pembiayaan secara khusus terhadap penderita *multiple chronic condition* (MCC) atau keadaan kronis ganda (KKG). Bayangkan, kalau satu penyakit kronis saja pengobatannya

sudah begitu sulit, lama, dan mahal, maka penderita beberapa penyakit sekaligus akan menanggung biaya yang jauh lebih besar.

## Keadaan Kronis Ganda

Banyak sekali definisi mengenai *multiple chronic condition*, seperti komorbid, *multimorbidity*, *polychronicity*, *chronic conditions*, *chronic diseases*, dan *chronic disease cluster*. Definisi KKG yang sederhana, menurut Hajat (2019), adalah adanya dua atau lebih penyakit kronis yang diderita oleh seseorang.

Dua atau lebih penyakit tidak menular dapat saling menyebabkan gejala pada seseorang. Seseorang dapat menderita penyakit hipertensi lalu menderita DM atau sebaliknya. Orang juga bisa



**Dr. Untung Suseno Sutarjo, M. Kes.**  
**Analisis Kebijakan Ahli Utama Kementerian Kesehatan**

menderita DM sekaligus tuberkulosis (TB). Inilah yang disebut sebagai keadaan kronis ganda.

Perawatan pasien dalam keadaan kronis ganda tidak mudah karena memerlukan banyak keahlian dan kolaborasi beberapa dokter atau bahkan rumah sakit. Bila seseorang menderita sakit jantung, ia bisa dirujuk ke unit kardiologi. Namun, kalau dia juga mengalami stroke, maka ada kemungkinan dia harus pula dirujuk ke unit neurologi. Kolaborasi harus menjamin adanya komunikasi antar-dokter secara *real time* sehingga obat yang diberikan tidak banyak tetapi manjur sehingga polifarmasi dapat dihindari.

Penyakit KKG umumnya adalah penyakit kardiovaskular, stroke dengan depresi, TB dengan diabetes, dan HIV/AIDS dengan kardiovaskular (Hajat, 2019). Keadaan kronis yang paling banyak menyumbang pada beban penyakit (*disease burden*) secara global adalah penyakit jantung iskemik, kanker paru, stroke, depresi, diabetes, serta nyeri punggung dan leher. Lima faktor risiko besar penyebab KKG adalah tekanan darah tinggi, tingginya gula darah puasa, merokok, total kolesterol yang tinggi, dan indeks massa tubuh (BMI) yang tinggi.

Menurut Marengoni dkk (2011), satu di antara tiga orang dewasa menderita lebih dari satu PTM atau KKG yang akan meningkatkan biaya pelayanan kesehatan

**Kondisi Indonesia**

Data tentang KKG di Indonesia belum ada meskipun kasusnya sudah banyak. Perlu ada persamaan persepsi mengenai KKG, yang umumnya didominasi penyakit tidak menular.

Di Indonesia sudah banyak rumah sakit yang memberikan pelayanan kolaboratif untuk pasien dengan dua penyakit kronis atau lebih, terutama di rumah sakit pendidikan, yang mungkin dapat ditiru rumah sakit lain. Namun, distribusi tenaga kesehatan belum merata. Masih ada rumah sakit yang belum memenuhi standar tenaga kesehatan. Misalnya, masih ada 49 rumah sakit umum daerah yang belum mempunyai empat dokter spesialis dasar. Keadaan ini perlu diperbaiki.

Pusat kesehatan masyarakat (puskesmas) dan fasilitas kesehatan primer lain harus juga diberi kemampuan untuk memberikan pelayanan yang memadai. Peran mereka sangat penting karena dapat melakukan deteksi dini dan melakukan kunjungan rumah serta pelayanan kontrol (*maintenance*).

Kemampuan deteksi dini sudah ada di puskesmas untuk beberapa penyakit tidak menular dan menular.

Namun, keberadaan tenaga kesehatan di puskesmas masih bermasalah. Masih terdapat 7 persen dari 10 ribu lebih puskesmas yang belum mempunyai dokter. Masih sedikit sekali puskesmas yang mempunyai dokter layanan primer atau dokter spesialis kedokteran keluarga layanan primer yang mempunyai kemampuan untuk menerima rujukan balik.

Pemerintah perlu membangun sistem pelaporan sebagai dasar penyusunan kebijakan. Sistem pelaporan ini dapat diakses dan dimanfaatkan institusi pusat maupun daerah untuk tindak lanjut berikutnya.

Pelayanan KKG ini perlu didukung JKN sehingga keterlibatan berbagai tenaga kesehatan akan kompak. Ini termasuk dalam sistem catatan medis yang komprehensif, yang memberikan kemudahan untuk memberikan pengobatan dan penanganan lebih lanjut. Perlu dicarikan pembiayaan tambahan di luar JKN yang mampu membiayai pelayanan *hospice* atau *home care* yang sangat dibutuhkan oleh pasien. Alternatifnya, ada skema khusus di JKN yang membiayai pelayanan untuk keadaan ini. Di Jepang, misalnya, setiap pekerja di atas usia 45 tahun mendapat pajak tambahan khusus untuk kebutuhan asuransi orang lanjut usia.

Upaya pencegahan sangat penting dan harus dilakukan sejak awal sebelum terjadi KKG, baik pencegahan primer melalui vaksinasi dan perilaku hidup bersih dan sehat yang masif. Penderita harus mengurangi risiko yang mungkin memperberat penyakit, seperti rokok, gula, garam, dan alkohol. Penderita juga harus mengurangi bahan berbahaya di makanan maupun kosmetik, seperti penggunaan zat pewarna dan merkuri.

Pencegahan sekunder dilakukan dengan deteksi dini dan pengobatan yang benar agar penyakit terkontrol dan



FOTO-FOTO: WAYANG MAS JENDRA



“

**DATA TENTANG KEADAAN KRONIS GANDA DI INDONESIA BELUM ADA MESKIPUN KASUSNYA SUDAH BANYAK. PERLU ADA PERSAMAAN PERSEPSI MENGENAINYA.**

tidak bertambah dua atau lebih penyakit lain. Diabetes biasanya adalah penyakit pencetus timbulnya penyakit tambahan kronis lainnya yang perlu dikontrol. Pencegahan tersier dilakukan agar tidak terjadi disabilitas dan mengurangi dampak penyakit.

Pemerintah perlu meningkatkan penggunaan teknologi informasi, seperti membangun aplikasi yang dapat memantau kesehatan seseorang dan memberikan informasi hidup sehat. Telemedisin juga dapat digunakan penderita untuk mendapatkan pelayanan yang cepat. Sudah banyak aplikasi yang memungkinkan hal tersebut. Namun, bila dilakukan aplikasi itu bukan diselenggarakan oleh rumah sakit, maka perlu dipikirkan bagaimana mengkonsolidasikan semua rekam medis sehingga pasien akan mendapatkan pengobatan yang terbaik.

Keadaan kronis ganda perlu diantisipasi bersamaan dengan meningkatnya masalah kesehatan akibat

penyakit tidak menular di Indonesia. Semakin banyak keadaan kronis diderita seseorang, berarti semakin tidak terkontrol penyakit tidak menularnya.

Pelayanan kesehatan harus diperkuat, mulai dari fasilitas, pemenuhan kebutuhan akan jenis dan jumlah tenaga kesehatan yang memadai, sistem rujukan, dan tentunya manajemen pelayanan yang mendukungnya. Fasilitas kesehatan primer merupakan simpul penting yang memerlukan perhatian khusus. Fasilitas ini perlu diperkuat dengan tenaga dokter spesialis kedokteran keluarga layanan primer yang mempunyai kemampuan dalam deteksi dini dan tata laksana penyakit tidak menular. Teknologi telemedisin juga harus ditingkatkan pemanfaatannya sehingga menjangkau dan memudahkan akses penderita dalam mengatasi penyakitnya. Pemerintah juga perlu mengembangkan pendukung manajemen, dimulai dari rekam medis kolaboratif agar mampu memberikan pelayanan terbaik untuk pasien. [\*]



## Perpustakaan Kemenkes Raih Akreditasi A

Penulis: Giri Inayah

**PERPUSTAKAAN** Kementerian Kesehatan RI mendapatkan akreditasi A. Akreditasi ini menjadi kebanggaan bagi Kemenkes sebagai perpustakaan khusus yang memiliki koleksi perpustakaan di bidang kesehatan yang tidak dimiliki oleh kementerian lain. Akreditasi ini merupakan pengakuan atas kinerja perpustakaan.

“Di tengah kondisi pandemi COVID-19 yang memprihatinkan ini, Kementerian Kesehatan menerima kabar yang membahagiakan karena Perpustakaan Kementerian Kesehatan mendapat akreditasi “A” standar perpustakaan nasional dari Perpustakaan Nasional RI. Ini merupakan pengakuan atas kinerja dalam mengelola perpustakaan sesuai dengan standar yang ditetapkan,” kata Sekretaris Jenderal Kementerian Kesehatan RI, Oscar Primadi, Jakarta 13 April 2021.

Penyerahan akreditasi ini diberikan saat kegiatan penandatanganan nota kesepahaman (MoU) antara Kemenkes dengan Perpustakaan Nasional RI. Kerjasama ini dilakukan dalam upaya peningkatan dan pengembangan perpustakaan dan arsip Kemenkes.

Penandatanganan MoU dilakukan oleh Sekretaris Jenderal Oscar Primadi dan Kepala Perpustakaan Nasional RI,

M. Syarif Bando di Kantor Kemenkes, Jakarta Selatan. Nota Kesepahaman ini memuat 4 ruang lingkup yaitu pengembangan sumber daya manusia bidang perpustakaan dan kepustakawanan; pengembangan bahan pustaka dan jasa informasi; pengembangan sumber daya perpustakaan; dan kegiatan lain yang disepakati para pihak.

Saat ini Kemenkes memiliki 223 perpustakaan yang tersebar di 38 Politeknik Kesehatan (Poltekkes) di seluruh Indonesia, 20 perpustakaan di rumah sakit vertikal, 16 perpustakaan di lingkungan Badan Litbang Kesehatan, 7 perpustakaan di lingkungan Badan PPSDM Kesehatan dan 4 perpustakaan di unit utama lainnya. Dari seluruh perpustakaan Kemenkes, ada 600 ribu judul buku dan 120 ribu konten lokal. Koleksi konten lokal di antaranya berupa buku panduan, pedoman, tulisan ilmiah, kumpulan pidato, dan lainnya.

Dari MoU ini, Oscar berharap unit pelaksana teknis Kemenkes segera menindaklanjuti dengan membuat Perjanjian Kerjasama (PKS) dengan Perpustakaan Nasional RI. Dengan demikian pengembangan dan penguatan kedua pihak dan pemanfaatan akan lebih optimal.

“MoU tidak berhenti di sini saja. Kepada para pejabat terkait, di lingkungan Kementerian Kesehatan, untuk dapat segera menindaklanjuti MoU ini dengan Perjanjian Kerjasama yang lebih teknis, sehingga kerja sama ini dapat bermanfaat seluas-luasnya bagi institusi, pustakawan, dan pemustaka,” kata Oscar.

### Baca Buku Mengubah Hidupmu

Usai acara penandatanganan MoU, Oscar membuka acara Pertemuan Nasional Perpustakaan tahun 2021 yang diikuti secara online oleh 190 pustakawan Kemenkes dari seluruh Indonesia. Acara ini mengangkat tema “Penguatan Literasi dalam Pemulihan Kesehatan Masyarakat di Era Pandemi” dengan *tagline* “Baca Buku Mengubah Hidupmu”.

Menurut Oscar, kebutuhan akan perpustakaan sesungguhnya sama dengan kebutuhan terhadap layanan primer di Puskesmas, di mana masyarakat dapat meningkatkan kualitas hidupnya melalui fungsi promotif dan preventif. Budaya literasi erat kaitannya dengan kebiasaan membaca. Namun kini literasi memiliki arti luas, seperti melek teknologi, melek informasi, berpikir kritis, dan peka terhadap lingkungan.



## Kemenkes Beri Santunan Kematian kepada Ahli Waris Tenaga Kesehatan

Penulis: Prawito

**PANDEMI** COVID-19 telah merenggut sejumlah tenaga kesehatan yang gugur saat berjuang dalam menangani pasien. Banyak cerita duka yang dialami para ahli waris tenaga kesehatan. Kementerian Kesehatan (Kemenkes) RI pun berupaya membantu dan memberikan santunan kematian kepada 11 ahli waris tenaga kesehatan.

Santunan kematian ini diberikan langsung oleh Menteri Kesehatan RI, Budi Gunadi Sadikin kepada para ahli waris di Auditorium Siwabessy, Kantor Kemenkes, Jakarta, 19 April 2021.

"Khusus hari ini secara langsung saya menyampaikan santunan kematian kepada 11 orang ahli waris dari tenaga kesehatan yang telah berjuang dan gugur menangani COVID-19 di Provinsi DKI, sebagai perwakilan dari 63 ahli waris yang menerima santunan sampai bulan April 2021," kata Budi.

Adapun ahli waris yang menerima santunan yaitu keluarga almarhum dr. Kusuma Harimin, Sp. An, keluarga

almarhum Yogi Wahyu Andrianto Amd. Kep, keluarga almarhum Samsir Hasan Amd. Kep, keluarga almarhum Eka Wati Buchari, Amd. Keb, keluarga almarhum Ike Septiani, Amd. Keb, keluarga almarhum Zahrul Rozak, Amd. A.K, keluarga almarhum Ery Yuniarti, Amd. Keb, keluarga almarhum Ns. Alexander Risakotta, S.Kep, keluarga almarhum Restu Hidayah, keluarga almarhum Dina Mariana, Amd. Kep, dan keluarga almarhum Destara Putra Awalukita, Amd. EM.

Budi menjelaskan ada 253 tenaga kesehatan yang mengusulkan santunan kematian. Jumlah santunan yang telah diserahkan kepada ahli waris tenaga kesehatan yang gugur selama pandemi ini sebanyak 196 orang. Sisanya sebanyak 57 tenaga kesehatan lainnya akan diberikan santunan kematian terhitung mulai tanggal 18 April 2021.

Di samping itu, ada 129 usulan santunan kematian yang sudah masuk melalui aplikasi yang terdiri dari tenaga

kesehatan yang gugur di tahun 2021 sebanyak 72 orang dan yang gugur di tahun 2020 sebanyak 57 orang.

Berdasarkan usulan melalui aplikasi tersebut, hingga minggu tanggal 14 April 2021, data tenaga kesehatan yang meninggal akibat terpapar COVID-19 yang terbanyak dari Provinsi Jawa Timur yaitu 37 orang. Sedangkan dari Provinsi Jawa Tengah sebanyak 34 orang, dan Provinsi DKI Jakarta sebanyak 20 orang.

"Dengan rasa duka yang mendalam kepada para keluarga yang ditinggalkan atas kerja keras dan darma bakti dari saudara-saudara kita dalam melawan pandemi COVID-19 ini, apa yang pemerintah berikan saya rasa tidak bisa menggantikan yang sudah meninggalkan kita. Tapi merupakan rasa terima kasih dari pemerintah kepada keluarganya," ungkap Budi.

Budi mengatakan bekerja keras merupakan salah satu upaya yang terbaik yang bisa dilakukan untuk bisa meneruskan pencapaian para tenaga kesehatan yang sudah gugur. Selain itu, tidak lupa memperhatikan protokol kesehatan dalam menjalankan kegiatan sehari-hari.

Berdasarkan Keputusan Menteri Kesehatan nomor HK.01.07/Menkes/392/2020 tentang Pemberian Insentif dan Santunan Kematian bagi Tenaga Kesehatan yang menangani COVID-19, ahli waris tenaga kesehatan akan mendapatkan santunan sebesar Rp 300 juta.



## 9 Wilayah Raih Penghargaan Eradikasi Frambusia dan Eliminasi Kusta

Penulis: Faradina Ayu

**SEMBILAN** daerah di Indonesia meraih penghargaan eradikasi frambusia dan eliminasi kusta oleh Kemenkes. 9 Daerah tersebut terdiri dari 8 kabupaten/kota dan 1 provinsi.

Pemberian sertifikasi eradikasi frambusia dan eliminasi kusta digelar di Gedung Siwabessy, Kemenkes, Jakarta, Rabu, 7 April 2021. Daerah yang menerima sertifikasi yaitu Kota Cilegon, Kabupaten Serang, Kota Jakarta Barat, Kota Bengkulu, Kota Salatiga, Kabupaten Kendal, Kota Blitar, Kota Madiun dan 1 Provinsi Sulawesi Selatan.

Sertifikat eradikasi frambusia diserahkan langsung oleh Menteri Kesehatan RI, Budi Gunadi Sadikin,

kepada perwakilan dari 8 kabupaten/kota. Sedangkan sertifikat penghargaan eliminasi kusta diserahkan oleh Plt. Dirjen Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (P2P), dr. Maxi Rein Rondonuwu kepada perwakilan provinsi Sulawesi Selatan.

Dalam kesempatan tersebut, Budi menyampaikan apresiasinya kepada provinsi yang telah berhasil mengeliminasi penyakit kusta. Menurut Budi, kusta merupakan penyakit kuno yang prevalensinya masih cukup tinggi di Indonesia.

"Saya ingin mengucapkan terima kasih terhadap rekan-rekan dari pemerintah daerah. Dari gubernur yang sudah berhasil menurunkan prevalensi kusta. Ini menjadi standar 1 per 10.000 untuk masuk kategori eliminasi," kata Menkes seperti dikutip dari rilis Kemenkes.

Budi pun meminta agar pemerintah Indonesia memasang target sama seperti frambusia yaitu eradikasi. Saat ini Indonesia mampu menjadi salah satu negara yang bisa mengeradikasi kusta. Wilayah yang sudah berhasil melakukan eradikasi frambusia maupun eliminasi kusta bisa dijadikan daerah percontohan bagi daerah lain yang masih menjadi endemis penyakit-penyakit tersebut.

"Seharusnya kita perlu kerja lebih keras, sudah ada contoh beberapa daerah

bisa menyelesaikan, bisa mengeradikasi frambusia dan eliminasi kusta. Cara yang digunakan oleh wilayah tersebut bisa direplika untuk daerah lain," pintanya.

Saat ini prevalensi kusta sudah mencapai 16 ribuan dan 10 ribu insiden baru. Budi menyatakan dan memetakan daerah mana yang masih tinggi angka kustanya untuk selanjutnya akan dilakukan intervensi spesifik untuk daerah tersebut.

"Mudah-mudahan kita bisa bekerja keras mempercepat bukan hanya eliminasi tapi juga eradikasi," imbuhnya.

Sementara itu, Plt. Dirjen Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (P2P), dr. Maxi Rein Rondonuwu, menambahkan bahwa eliminasi kusta dan eradikasi frambusia adalah bagian dari komitmen Indonesia untuk dicapai pada tahun 2024.

"Sertifikat eliminasi kusta diberikan kepada daerah yang telah mencapai prevalensi kurang dari 1/10.000 penduduk," kata Maxi.

Sertifikasi eradikasi frambusia yang diserahkan kepada kabupaten/kota non endemis (bebas) diberikan pada daerah yang telah direkomendasikan dan dinilai oleh provinsi serta Komisi Eradikasi Frambusia.

Dalam Permenkes Nomor 82 Tahun 2014 tentang Penanggulangan Penyakit Menular, Eliminasi merupakan upaya pengurangan terhadap penyakit secara berkesinambungan di wilayah tertentu sehingga angka kesakitan penyakit tersebut dapat ditekan serendah mungkin agar tidak menjadi masalah kesehatan di wilayah yang bersangkutan. Sedangkan Eradikasi merupakan upaya pembasmian yang dilakukan secara berkelanjutan melalui pemberantasan dan eliminasi untuk menghilangkan jenis penyakit tertentu secara permanen sehingga tidak menjadi masalah kesehatan masyarakat secara nasional.



## Kemenkes-Bapeten Perpanjang Kerja Sama Penggunaan Nuklir

Penulis: Awallokita Mayangsari

**KEMENTERIAN** Kesehatan RI dan Badan Pengawas Tenaga Nuklir (Bapeten) sepakat untuk memperpanjang kerja sama penggunaan nuklir di bidang Kesehatan. Hal tersebut ditandai dengan Penandatanganan Nota Kesepahaman tentang Pembinaan dan Pengawasan Pemanfaatan Tenaga Nuklir di Bidang Kesehatan.

Penandatanganan MoU dilakukan oleh Menteri Kesehatan RI, Budi Gunadi Sadikin dan Kepala Badan Pengawas Tenaga Nuklir, Prof. Jazi Eko Istiyanto, M.Sc, Ph.D. di kantor Kementerian Kesehatan, Jakarta, Jumat, 16 April 2021.

Dikutip dari website resmi Kemenkes, Budi menyatakan penggunaan nuklir di bidang kesehatan dimanfaatkan untuk diagnostik maupun terapi. Penggunaan untuk diagnostik karena sifatnya bisa menembus sehingga dapat memberikan informasi-informasi yang membantu

seorang dokter dalam melakukan diagnosa. Selain itu, nuklir memiliki energi yang terkonsentrasi dan tinggi sehingga dapat dipakai untuk terapi.

"Kita bisa bikin infrastruktur mengenai bagaimana mendesain alatnya, bagaimana mempersiapkan orangnya, bagaimana mengoperasikan alatnya dengan aman karena radiasi itu kan memancarkan keluar. Bagaimana kita juga bisa mengembangkan standar diagnosis baru atau standar *treatment* yang baru menggunakan teknologi nuklir," ucapnya.

Sementara itu, Jazi selaku Kepala badan Pengawas Tenaga Nuklir berharap besar kerja sama tersebut dapat meningkatkan kualitas pelayanan melalui kegiatan pembinaan, pengawasan, pemanfaatan tenaga nuklir di bidang kesehatan. Karena itu, pihaknya menyambut dengan antusias kerja sama yang telah terjalin sejak 2017 lalu.

"Penandatanganan ini bertujuan untuk meningkatkan sinergitas antara Bapeten dan Kemenkes. Kerjasama ini akan berkontribusi langsung dalam peningkatan keselamatan, keamanan, dan ketentraman bekerja, dan masyarakat dapat menerima manfaat sebesar-besarnya dari pemanfaatan tenaga nuklir di bidang kesehatan," kata Jazi.

Beberapa ruang lingkup yang disepakati dalam nota kesepahaman ini antara lain meliputi koordinasi pelaksanaan dan pertukaran data dan informasi; penggunaan sarana dan prasarana; pengembangan dan pembinaan sumber daya manusia; pertukaran kepakaran; harmonisasi penyusunan dan koordinasi penerapan peraturan perundang-undangan; pengembangan kesiapsiagaan dan kedaruratan nuklir; serta bidang lainnya yang disepakati bersama.

Dari ruang lingkup tersebut juga sedang disiapkan implementasi nota kesepahaman berupa kerja sama di bidang interkoneksi aplikasi Bapeten *Licensing* dan *Inspection System* (Balis) dengan Sistem Informasi Rumah Sakit (SIRS) dan Aplikasi Sarana Prasarana dan Alat Kesehatan (ASPAK) milik Kementerian Kesehatan.

Selain itu juga tengah disiapkan kegiatan koordinasi hasil inspeksi, serta kegiatan lainnya seperti pengembangan dan evaluasi data dosis pasien, penanganan limbah radioaktif di RS, peningkatan jumlah fisikawan medik, dan peran serta asosiasi profesi dalam pengawasan tenaga nuklir.



## Gerakan Vaksinasi COVID-19 di Masjid

Penulis: Awallokita Mayangsari

**VAKSINASI** COVID-19 digelar di beberapa masjid. Gerakan vaksinasi COVID-19 di masjid-masjid ini dilakukan sebagai upaya membantu pemerintah dalam mempercepat pembentukan *herd immunity* atau kekebalan kelompok di masyarakat.

Program Masjid Sentra Vaksinasi COVID-19 sudah mulai dilakukan di Masjid Jami Assa'adah, Kota Depok, Jawa Barat, pada Jumat, 9 April 2021. Kegiatan vaksinasi ini dihadiri langsung Ketua Dewan Masjid Indonesia (DMI), Jusuf Kalla dan Wakil Menteri Kesehatan, dr. Dante Saksono Harbuwono, SpPD-KEMD, PhD, dan Kepala Dinas Kesehatan Kota Depok, drg. Novarita.

Dikutip dari website resmi Direktorat Jenderal Pencegahan dan Penanggulangan Penyakit Kementerian Kesehatan RI, Ketua DMI, Jusuf Kalla mengatakan bahwa semua elemen masyarakat wajib terlibat menyukseskan program vaksinasi COVID-19. Menurutnya, kecepatan membentuk *herd immunity* atau kekebalan kelompok di tengah masyarakat merupakan kunci utama kemenangan melawan COVID-19. Untuk itu, DMI akan menyiapkan

berapa pun masjid yang dibutuhkan untuk membantu pelaksanaan program vaksinasi COVID-19.

"Program vaksinasi COVID-19 ini bukan hanya tanggung jawab pemerintah, karena jika hanya pemerintah yang kerjakan, ini tidak akan mencapai target. Harus melibatkan masyarakat, lebih cepat lebih baik," kata JK dalam peluncuran program vaksinasi tersebut.

Sementara itu, Wamenkes Dante menerangkan bahwa vaksinasi tidak bisa dimaknai hanya sekedar sebagai program tetapi juga merupakan sebuah gerakan. Untuk itu, semua elemen masyarakat dapat terlibat untuk menyukseskan vaksinasi yang tidak hanya menjadi tanggung jawab Kemenkes. Dante juga menyatakan bahwa bukan hanya masjid yang bisa menjadi sentra vaksin, namun juga sekolah-sekolah dan institusi lainnya dapat menjadi sentra vaksinasi COVID-19.

"Hari ini kita melihat masjid dijadikan sebagai sentra vaksin, dan ini tidak hanya bisa dilakukan di masjid namun juga di tempat lain seperti sekolah-sekolah, lembaga dan institusi lainnya," ucapnya.

Usai pencahangan pada hari yang sama, JK dan Dante meninjau

pelaksanaan pelayanan vaksinasi COVID-19 secara massal bagi 435 Lansia dan pengurus masjid yang tinggal di seputaran masjid tersebut. Pada kesempatan itu juga dilakukan penyerahan sertifikat Masjid Percontohan dari Walikota Depok kepada Ketua Dewan Kemakmuran Masjid (DKM) Assa'adah.

Selain Kota Depok, Masjid Agung Al Falah Mempawah Kalimantan Barat juga membuka vaksinasi COVID-19. Vaksinasi diberikan kepada para lansia dan calon jamaah haji serta jaringan pengurus Masjid Masjid Agung Al Falah Mempawah.

Sekretaris Jenderal Kementerian Kesehatan RI, drg. Oscar Primadi, MPH, yang hadir di lokasi vaksinasi menyampaikan pesan kepada pemerintah daerah agar dapat terus melanjutkan vaksinasi COVID-19 sampai terbentuknya kekebalan komunal yang diharapkan.

"Saya berharap Kalimantan Barat ini berawal dari Masjid Al-Falah sudah memulai melaksanakan vaksinasi kepada Lansia karena biar bagaimanapun sekarang yang kita harapkan betul-betul yang dijaga itu adalah orang-orang tua kita," ungkap Oscar.



## Calon Jamaah Haji Mempawah Menerima Vaksin COVID-19

Penulis: Utami Widyasih

**KEMENTERIAN** Agama tengah mempersiapkan penyelenggaraan haji di tahun 2021 sambil menunggu keputusan dari Kerajaan Arab Saudi. Persiapan penyelenggaraan tersebut dilakukan dengan melaksanakan vaksinasi COVID-19 bagi calon jamaah haji (calhaj), salah satunya di daerah Kabupaten Mempawah, Kalimantan Barat.

Vaksinasi digelar di Masjid Agung Al Falah, Mempawah, Kalimantan Barat pada Jumat, 20 April 2021. Kegiatan vaksinasi ini ditinjau langsung oleh Sekretaris Jenderal Kemenkes, Oscar Primadi. Pejabat daerah yang turut hadir dalam kegiatan tersebut yaitu Wakil Bupati Mempawah, Muhammad Pagi, Kepala Dinas Provinsi Kalbar, Harrison, Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Mempawah, Jamiril. Vaksinasi ini merupakan syarat mutlak bagi calon jamaah haji.

Ada sekitar 209 calon jamaah haji



yang divaksin. 95 Orang di antara dari usia lanjut (lansia) non jamaah haji dan 65 orang dari DMI Kabupaten Mempawah. Oscar dan rombongan ikut meninjau proses vaksinasi mulai dari pendaftaran, *screening* hingga proses penyuntikan vaksin kepada para calhaj.

Dalam kesempatan yang sama pun, Oscar juga sembari sesekali menyapa dengan para petugas dan peserta yang akan dan yang sudah divaksin. Menurut Oscar, pemerintah pusat telah mengalokasikan 57.000 lebih kuota

calhaj se-Indonesia. Saat ini vaksinasi calhaj telah mencapai angka 60 persen.

"Kita fokus jamaah haji dulu. Dan dalam waktu dekat, saya perkirakan vaksinasi calon haji di seluruh Indonesia akan selesai di bulan Mei. Kemudian kalau jadi, bulan Juni jamaah haji sudah mulai berangkat" kata Oscar.

Namun saat ini, lanjut Oscar, pemerintah masih menunggu pengumuman pemerintah Arab Saudi. Meski begitu, kegiatan vaksinasi ini dapat dijadikan contoh bagi daerah-daerah lainnya.

"Jadi tidak jadi (Ibadah Haji) vaksinasi harus tetap berjalan. Kami pemerintah pusat tetap mendorong teman-teman daerah untuk melaksanakan program vaksinasi secara tuntas" tandas Oscar.

Nurlela (56), peserta vaksinasi dari kelompok calhaj mengaku mendapatkan kabar penyelenggaraan vaksinasi di Masjid Al-Falah dari Puskesmas tempat ia tinggal. Sebelumnya, Ibu Nurlela yang sudah menunggu antrean haji selama 7 tahun tersebut juga mendapatkan tips untuk persiapan vaksinasi. Nurlela pun berharap dengan vaksinasi ini, dirinya tidak mudah terpapar COVID-19.

"Oleh pihak Puskesmas, saya disarankan untuk makan terlebih dahulu dan istirahat agar tidak lelah," ujarnya.



## Ma'ruf Amin Meninjau Vaksinasi COVID-19 di Pariaman

Penulis/Teks: Wayang Mas Jendra  
Dokumentasi: Flickr Sehatnegeriku



**WAKIL PRESIDEN** K. H. Ma'ruf Amin melakukan kunjungan kerja ke Provinsi Sumatera Barat pada Selasa, 6 April lalu. Ma'ruf datang bersama Wakil Menteri Kesehatan Dante Saksiono Harbuwono untuk meninjau pelaksanaan vaksinasi terhadap 70 sasaran orang lanjut usia dan tenaga pelayanan publik di Pusat Kesehatan Masyarakat Kuraitaji, Kota Pariaman. Vaksinasi ini dilaksanakan secara serentak di tujuh puskesmas dan diikuti 500 peserta. Ma'ruf sempat berinteraksi dengan calon penerima vaksin dan tenaga kesehatan yang bertugas. Kegiatan vaksinasi ini berjalan dengan aman dan lancar. Untuk itu, Ma'ruf mengapresiasi jalannya vaksinasi yang berlangsung di Pariaman tersebut.





## Pembangunan Kesehatan di Mempawah

Penulis/Teks: Wayang Mas Jendra  
Dokumentasi: Flickr Sehatnegeriku

**SEKRETARIS** Jenderal Kementerian Kesehatan drg. Oscar Primadi, MPH melakukan kunjungan kerja ke Kabupaten Mempawah, Kalimantan Barat pada 9 April 2021. Pada kunjungan tersebut Oscar meninjau vaksinasi COVID-19 dan meninjau pembangunan kesehatan di kabupaten yang baru membuka Pelabuhan Kijing untuk mendukung percepatan pertumbuhan ekonomi sana. Oscar juga melihat pembangunan RSUD Dr. Rubini di Jalan Daeng Menambon. Rumah sakit ini akan memiliki 200 tempat tidur rawat inap dan 151 tempat tidur rawat jalan.







## Gelombang Kedua Pandemi di India

JUMLAH KASUS COVID-19 BARU DI INDIA MEROKET. DIDUGA KARENA KARENA PERILAKU MASYARAKAT YANG TERLENA DAN MENGABAIKAN PROTOKOL KESEHATAN.

Penulis: Delta Fitriana

**G**elombang kedua pandemi *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19) melanda India. Jumlah kasus infeksi baru harian yang sempat turun hingga sekitar 8.587 pada awal Februari lalu mendadak melonjak menjadi 345.147 pada 23 April lalu.

Data Worldometers menyebutkan, negara berpenduduk terbanyak kedua di dunia ini kini memiliki total kasus

sebanyak 16.951.621 pada 23 April lalu, nomor dua tertinggi di dunia setelah Amerika Serikat dengan 32.758.217 kasus. Kasus baru terkonsentrasi di wilayah Maharashtra, Chhattisgarh, Karnataka, Kerala, Tamil Nadu, Gujarat, Punjab, dan Madhya Pradesh.

India sebenarnya telah memulai program vaksinasi massal sejak pertengahan Januari lalu. Perawat, dokter, dan pekerja medis menjadi

prioritas awal penerima vaksin pertama. Menurut *BBC*, program vaksinasi India pun merupakan vaksinasi terbesar dan tercepat di dunia dengan menyalurkan 100 juta dosis vaksin COVID-19 dalam 85 hari.

Menteri Kesehatan dan Kesejahteraan Keluarga, Ilmu Pengetahuan & Teknologi dan Ilmu Bumi Harsh Vardhan mengungkapkan bahwa kenaikan kasus ini disebabkan karena perilaku masyarakat

India yang akhir-akhir ini terlena dan mengabaikan protokol kesehatan. Masyarakat, kata dia, juga mengadakan pertemuan maupun acara keagamaan dengan mengerahkan banyak orang. "Ini telah menjadi perhatian kami bahwa peningkatan mendadak dalam kasus sebagian besar atau mungkin didorong oleh peristiwa termasuk pernikahan akbar, pemilihan umum lokal, dan lain sebagainya," kata Vardhan, seperti dikutip *Bussines Today* pada 7 April lalu.

Kondisi yang terjadi di India tentunya menjadi pembelajaran penting bagi masyarakat Indonesia. Dalam konferensi pers yang disiarkan secara daring pada 18 April lalu, Menteri Kesehatan Indonesia Budi Gunadi Sadikin mengingatkan bahwa dengan program vaksinasi COVID-19 yang kini berjalan jangan sampai membuat masyarakat menjadi tidak waspada. "Jangan sampai program vaksinasi yang sudah berjalan, program Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) yang sudah berjalan, yang sudah bisa menurunkan kasus terkonfirmasi COVID-19 selama ini membuat kita menjadi tidak hati-hati karena lonjakan kasus bisa terjadi lagi," kata Budi.

Dalam keterangan pers yang disiarkan laman Kementerian Kesehatan pada 24 April lalu, Menteri Budi menyatakan bahwa pemerintah telah mengambil langkah-langkah untuk mengantisipasi masuknya varian baru COVID-19 B.1.617 dari India yang diperkirakan lebih cepat menular. Langkah itu adalah surveilans genomik di pintu masuk negara dan bagi warga negara Indonesia yang pernah mengunjungi India dalam 14 hari terakhir.

"Gelombang kasus di India dipengaruhi mutasi virus dan pelanggaran penegakan protokol kesehatan. Akibatnya, penularan terjadi kembali dengan mutasi baru dan naik sangat tinggi. Ini pelajaran bagi kita semua agar selalu berhati-hati dalam

mengamati laju penularan COVID-19 ini," kata Budi.

Pemerintah juga bersiap mengantisipasi masuknya varian baru COVID-19 dari negara lain, seperti B.1.1.7 dari Inggris, B.1.351 dari Afrika Selatan, dan P.1 dari Brasil. Budi mengatakan bahwa pemerintah juga agresif melakukan pemeriksaan pengurutan keseluruhan genom (WGS) untuk mendeteksi masuknya varian baru tersebut.

Selain itu, pemerintah kini juga tengah bersiap menghadapi lonjakan kasus COVID-19 yang diperkirakan mulai meningkat di sejumlah daerah. "Sejak liburan dua minggu yang lalu, minggu ini secara rata-rata mulai ada kenaikan sedikit. Ini tugas kita bersama, jangan mengulangi seperti yang terjadi di India. Lebih baik kita waspada sejak awal," kata Budi.

Menteri Budi juga mengimbau agar masyarakat tetap menjalankan protokol kesehatan 3M, yakni memakai masker, menjaga jarak, dan mencuci tangan dengan sabun, dalam segala kegiatan agar tren penurunan kasus dan peningkatan kasus sembuh bisa terus terjaga dengan baik. "Kita bersyukur bahwa di Indonesia kasus konfirmasi dan begitu juga yang dirawat di rumah sakit menurun cukup jauh dibandingkan di awal tahun. Penurunan itu jangan membuat kita lengah. Kita harus tetap waspada dengan menjalankan protokol kesehatan sesuai yang diterapkan di PPKM mikro," kata dia.

Jumlah total kasus terkonfirmasi COVID-19 di Indonesia mencapai 1.636.792 hingga 24 April lalu. Sebanyak 1.492.322 pasien (91 persen) dinyatakan sembuh dan 44.500 (2,7 persen) meninggal. Jumlah kasus harian baru di Indonesia sempat mencapai puncaknya dengan 14.518 kasus pada 30 Januari 2021 tapi kemudian cenderung turun hingga sempat mencapai 3.712 kasus pada 5 April lalu. [\*]



## **PENINGKATAN MENDADAK DALAM KASUS COVID-19 DI INDIA SEBAGIAN BESAR ATAU MUNGKIN DIDORONG OLEH PERISTIWA TERMASUK PERNIKAHAN AKBAR, PEMILIHAN UMUM LOKAL, DAN LAIN SEBAGAINYA.**

 @kemenkes\_ri



**Tiada awan di langit yang tetap  
selamanya. Tiada mungkin akan  
terus-menerus terang cuaca.  
Sehabis malam gelap gulita lahir  
pagi membawa keindahan.  
Kehidupan manusia serupa alam**

RA Kartini

# Menimbang Pemberian Vaksin Ketiga COVID-19

SEJUMLAH PERUSAHAAN BIOFARMA MENELITI KEMUNGKINAN PEMBERIAN VAKSIN DOSIS KETIGA. MENINGKATKAN EFEKTIVITAS VAKSIN DAN MENGHADAPI VARIAN VIRUS BARU.

Penulis: Didit Tri Kertapati

---



COVID-19  
Vaccine  
2019-nCoV

**P**erusahaan-perusahaan biofarmasi sedang meneliti kemungkinan pemberian vaksin dosis ketiga untuk meningkatkan efektivitas vaksin. Pemerintah Cina, misalnya, telah memberikan respons atas keraguan akan efektivitas vaksin *Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)* buatan negerinya. Menurut Kepala Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit Cina George Gao, lembaganya sedang mempersiapkan sejumlah opsi untuk meningkatkan efektivitas vaksin tersebut.

“Cina secara resmi mempertimbangkan pilihan untuk mengubah vaksinnya untuk memecahkan masalah mengenai kemanjuran vaksin yang tidak tinggi,” ujar Gao, sebagaimana dikutip oleh *Washington Post* pada 11 April lalu.

Vaksin produksi China National Pharmaceutical Group (Sinopharm) dan Sinovac Biotech Ltd. itu menggunakan metode konvensional dengan memanfaatkan virus yang tidak aktif sehingga dapat menghasilkan antibodi. Adapun sejumlah perusahaan Amerika Serikat dan Eropa menggunakan metode baru yang dikenal dengan *messenger ribonucleic acid (mRNA)* agar dapat menciptakan kekebalan terhadap virus SARS CoV-2 penyebab penyakit COVID-19. Perusahaan farmasi Cina kini berlomba-lomba untuk mengikuti teknologi pembuatan vaksin dengan metode terbaru tersebut. Menurut *Washington Post*, beberapa perusahaan Cina sedang memulai uji coba dan para eksekutif mengatakan mungkin ada vaksin berbasis mRNA Cina di awal tahun ini.

Menurut Gao, negerinya juga mempertimbangkan untuk menyesuaikan dosis atau menambah jumlah dosis serta mengembangkan vaksin dengan teknologi yang berbeda. Pilihan lain adalah mencampur

vaksin yang dibuat dengan teknologi berbeda. Gao mengatakan, Cina perlu mengembangkan vaksin dengan metode mRNA dengan menggunakan teknologi genetik revolusioner yang telah digunakan negara-negara Barat.

Menurut pejabat eksekutif Sinopharm, mereka sedang menilai apakah akan memberikan suntikan vaksin ketiga sebagai bagian dari prosedur pemberian standar vaksin mereka. *Washington Post* melaporkan bahwa perusahaan tersebut akan memulai uji klinis untuk vaksinasi ketiga.

Setelah muncul sejumlah laporan antibodi yang rendah pada beberapa orang yang sudah mendapat vaksin buatan Sinopharm, Uni Emirat Arab melakukan eksperimen dengan memberikan suntikan ketiga. Mantan Penasihat Senior WHO SEARO Profesor Tjandra Yoga membenarkan soal eksperimen ini.

Dalam keterangan tertulisnya, Tjandra menyebutkan bahwa saat ini terdapat sejumlah perusahaan yang tengah mengkaji pemberian dosis ketiga vaksin COVID-19 sebagai upaya meningkatkan efektivitas kerja. Menurut mantan Kepala Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan ini, pada akhir Februari lalu, Pfizer-BioNTech sudah mengumumkan akan memulai penelitian untuk pemberian dosis ketiga vaksin mereka dalam waktu sebulan.

“Kalau nanti dosis ketiga ternyata tidak memberi hasil yang memuaskan, maka Pfizer juga sudah memulai proses kemungkinan memodifikasi dan membuat vaksin baru untuk menangani perkembangan varian baru,” kata Tjandra, yang juga mantan Direktur Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan.

Tjandra menambahkan bahwa produsen vaksin Moderna juga mengkaji pemberian dosis ketiga

dengan tiga pendekatan, yakni menggunakan vaksin lama tetapi dengan dosis yang lebih rendah, menggunakan vaksin yang sudah dimodifikasi, dan memberikan kombinasi vaksin lama dengan vaksin yang sudah dimodifikasi. Penelitian awal vaksin Moderna menunjukkan bahwa varian baru B.1.1.7 tidak mempengaruhi kadar antibodi netralisasi sesudah vaksinasi. Di sisi lain, pada varian B.1.351 ternyata terdapat penurunan kadar antibodi netralisasi sesudah divaksin, walau kadarnya masih memadai untuk memberikan proteksi. [\*]



“

**BEBERAPA PERUSAHAAN CINA SEDANG MEMULAI UJI COBA DAN PARA EKSEKUTIF MENGATAKAN MUNGKIN ADA VAKSIN BERBASIS MRNA CINA DI AWAL TAHUN INI.**

# Aplikasi Ini Memudahkan Ibadah di Bulan Ramadan

FITUR DALAM BEBERAPA APLIKASI INI, MEMBANTU UMAT MUSLIM DALAM MENJALANKAN IBADAH DI BULAN SUCI RAMADAN. BAHKAN ADA YANG BISA MENGHITUNG ZAKAT HARTA.

Penulis: Ferri Satriyani

---



**M**emasuki bulan Ramadan, umat muslim biasanya mengisi waktu luang saat berpuasa dengan memperbanyak ibadah dan melakukan kegiatan positif lainnya. Dengan kemajuan teknologi yang semakin cepat dan canggih, banyak aplikasi pada ponsel pintar yang bisa membantu dan menunjang kegiatan ibadah seperti yang terangkum berikut ini:



Aplikasi-aplikasi ini tinggal diunduh di Google Play Store. Jadi, tidak ada lagi kesulitan untuk beribadah saat bulan Ramadan.

### 1 Muslim Pro

Aplikasi Muslim Pro cukup populer



di Google Play Store, dan telah diunduh lebih dari 50 juta kali dan mendapat penilaian rata-rata 4,1 bintang. Aplikasi ini memiliki fitur yang lengkap, seperti dilansir dari laman tekno.kompas.com, dalam aplikasi ini terdapat fitur jadwal waktu salat dengan penanda waktu azan, penunjuk arah kiblat, Al-Quran 30 juz lengkap dengan fonetik, terjemahan dan resitasi audio. Aplikasi ini bahkan menyediakan fitur kalender hijriah, serta peta untuk menemukan masjid dan rumah makan halal.

### 2 Zakat Calculator

Dengan menggunakan aplikasi ini,



kita dapat menghitung zakat harta yang wajib yang kita keluarkan tiap tahun. Aplikasi ini telah diunduh oleh 50 juta lebih pengguna dengan penilaian rata-rata 4,1 bintang. Masih dalam laman tekno.kompas.com dijelaskan, selain memiliki perhitungan zakat yang akurat, informasi hitungan zakat yang tersediapun cukup beragam, mulai dari zakat fitrah, zakat harta, zakat profesi, zakat emas, dan zakat properti.

### 3 Quran for Android

Aplikasi



Quran for Android memudahkan kita untuk membaca Al Quran dimanapun dan kapanpun. Dilansir dari kumparan.com, kelebihan aplikasi ini adalah tidak membutuhkan sistem android yang besar untuk mengoperasikannya. Di Play store sendiri, aplikasi ini telah diunduh sebanyak 10 juta kali dengan penilaian rata-rata 4,8 bintang dari 572 ribu penilai.

### 4 Marbel Panduan Puasa Ramadan



Bagi orangtua yang sedang melatih anak berpuasa, aplikasi Marbel Panduan Puasa ramadan dapat menjadi salah satu pilihan dalam mencari informasi. Dilansir dari tekno.kompas.com, dalam aplikasi ini terdapat materi informasi yang lengkap, seperti penjelasan tentang puasa, keutamaan bulan Ramadan, amalan apa saja yang bisa dikerjakan selama bulan Ramadan, doa berbuka puasa, niat berpuasa, lengkap dengan narasi suara, tulisan dalam huruf arab dan latin, serta artinya dalam bahasa Indonesia. Aplikasi ini dilengkapi dengan gambar, ilustrasi serta animasi untuk menarik minat anak-anak untuk belajar. Aplikasi ini telah diunduh sebanyak 50 juta kali, dengan rata-rata penilaian 4,5 bintang.

### 5 Buku saku Ramadan 2021



Aplikasi ini memuat koleksi doa-doa harian dan zikir yang bisa dipraktikkan selama bulan Ramadan. Terdapat pula kajian dari beberapa ustaz ternama, serta amalan-amalan selama bulan Ramadan dan malam Lailatul Qadar. Melalui aplikasi ini, pengguna dapat memperluas wawasan dan pengetahuan tentang ibadah Ramadan. Aplikasi ini telah diunduh sebanyak 500 kali dengan penilaian rata-rata 4,7 bintang.

Bagi umat Muslim, bulan Ramadan merupakan bulan yang mulia dan sangat ditunggu-tunggu kedatangannya. Kehadiran aplikasi yang memudahkan umat muslim dalam mencari informasi dan wawasan sekitar puasa dan Ramadan, dapat menambah semangat kita dalam menjalankan ibadah di bulan Ramadan.



## Bahan Alami Mencuci Sayuran dan Buah-buahan

SAYURAN DAN BUAH-BUAHAN SUDAH BERSIH SETELAH DICUCI DENGAN AIR MENGALIR? KALAU BELUM YAKIN, ANDA BISA COBA BAHAN ALAMI PEMBERSIH SAYURAN DAN BUAH-BUAHAN BERIKUT INI.

Penulis: Faradina Ayu

**BAHAN ALAMI INI MUDAH DIDAPAT DI DAPUR. SELAIN ITU, PENGGUNAANNYA JUGA MUDAH. NAMUN JANGAN JUGA BERLEBIHAN UNTUK PENDERITA DARAH TINGGI.**

**S**ebelum mengonsumsi sayuran dan buah-buahan, tentu saja kita harus membersihkannya terlebih dahulu. Kandungan kimia pestisida ataupun bakteri mungkin saja masih menempel di sayuran dan buah-buahan. Karena itu, untuk menjaga kebersihan dan sterilitasnya sayuran dan buah-buahan, mencuci dengan air mengalir saja belum tentu cukup.

Dikutip dari laman Live Science, Spesialis Keamanan Pangan dari North Carolina State University, Benjamin Chapman, mengatakan sayuran dan buah-buahan memang bisa dicuci hanya dengan air bersih yang mengalir. Jika mencuci sayuran dan buah-buahan dengan sabun justru dapat menyebabkan sakit perut yang berbahaya.

“Itu (mencuci dengan air mengalir)

dapat menghilangkan 90 sampai 99 persen (kontaminasi apapun). (Kalau mencuci dengan sabun), Bisa menyebabkan mual dan sakit perut. Ini bukan senyawa yang benar-benar dibuat untuk perut kita,” kata Chapman.

Mencuci sayuran dan buah-buahan memang terbukti efektif mencegah kontaminasi zat asing yang menyebabkan keracunan makanan dengan mengurangi residu pestisida dan mikroorganisme tertentu, seperti virus, jamur, parasit, dan bakteri, misalnya salmonella, listeria, dan E. coli. Akan tetapi, apabila dirasa sayuran atau buah-buahan masih belum begitu bersih setelah dicuci dengan air mengalir, ada beberapa bahan dapur yang dapat dimanfaatkan untuk mengangkat kotoran sebagai berikut:

## 1 Air Cuka

Berdasarkan sebuah penelitian yang dipublikasikan di jurnal penelitian Food Control, terbukti bahwa pencuci buah dan sayur dari larutan air cuka dapat menghilangkan residu pestisida.

Dr. Floyd Woods and Dr. Joe Kemble, keduanya merupakan profesor hortikultura di Universitas Auburn, mengatakan kepada Best Food Facts bahwa cuka merupakan bahan yang aman digunakan untuk membersihkan berbagai macam sayur dan buah.

Namun, lebih lanjut mereka mengungkapkan jika efektivitas sanitasi dengan menggunakan cuka akan bergantung pada bakteri dan/atau jamur yang ada pada buah atau sayuran, konsentrasi cuka, suhu air, dan lamanya produk tersebut terkena cuka. Oleh karena itu, pastikan untuk mengikuti takaran dan waktu rendam yang telah disarankan.

### Cara mencuci buah dan sayur menggunakan air cuka:

- Campurkan cuka ke dalam air dengan perbandingan 1 (cuka): 3 (air). Contoh: 1 cangkir cuka dicampurkan ke dalam 3 cangkir air.
- Selanjutnya, rendam sayur atau buah selama 15 menit dalam larutan air cuka tersebut.

## 2 Air Garam

Menurut Center for Science and Environment, sebaiknya sayuran dan buah-buahan segar tidak hanya dicuci dengan air biasa, tetapi juga mencuci atau merendamnya dalam 2% air garam. Proses ini akan menghilangkan sebagian besar residu pestisida yang biasanya muncul pada kulit sayuran dan buah-buahan.

Sementara itu, penelitian dari Food Control, juga menunjukkan bahwa larutan air garam 10% terbukti efektif untuk menghilangkan residu pestisida. Di antara air mengalir dan larutan air cuka, larutan air garam 10% lebih efektif dalam membersihkan sayur dan buah, serta dianggap lebih murah secara biaya jika dibandingkan larutan air cuka.

Akan tetapi bagi penderita tekanan darah tinggi, sebaiknya hindari cara ini dan gunakan cara lainnya sebagai alternatif untuk membersihkan buah dan sayuran. Selain itu, metode ini juga tidak disarankan untuk buah yang rapuh seperti buah jenis beri.

### Cara mencuci buah dan sayur menggunakan air garam:

- Campurkan garam ke dalam air dengan perbandingan 1 (garam): 10 (air). Contoh: 1 sendok garam dicampurkan ke dalam 10 sendok air.
- Kemudian rendam sayur atau buah selama 20 menit dalam larutan air garam tersebut.

## 3 Air Baking Soda/ Soda kue

Baking soda/ soda kue punya banyak manfaat penggunaannya. Selain untuk pengembang kue, ternyata bisa digunakan untuk membersihkan sayuran dan buah-buahan.

Studi baru yang diterbitkan dalam jurnal Agricultural and Food Chemistry membandingkan keefektifan air biasa, larutan pemutih Clorox, soda kue dan larutan air dalam membersihkan buah dan sayuran. Hasilnya, larutan soda kue terbukti paling efektif menghilangkan residu pestisida baik di permukaan maupun di bawah kulit apel.

### Cara mencuci buah dan sayur menggunakan air baking soda /soda kue:

- Campurkan 8,5 gram (sekitar 2 sendok teh) soda kue ke dalam 1 liter air
- Kemudian rendam sayur atau buah selama 12-15 menit dalam larutan soda kue.

Itulah beberapa bahan alami yang dapat membantu membersihkan buah dan sayuran dari kuman dan sisa pestisida. Di samping itu, sebelum memulai mencuci produk-produk segar tersebut, sebaiknya cuci tangan terlebih dahulu dengan sabun dan air. Kemudian pastikan juga semua peralatan, bak cuci, dan permukaan yang akan digunakan untuk menyiapkan makanan dalam keadaan bersih.



# Ini 7 Istana di Indonesia

INDONESIA MEMILIKI 7 ISTANA KENEGARAAN YANG RESMI DIGUNAKAN PEMIMPIN NEGARA. ISTANA-ISTANA INI SUDAH DIBANGUN SEJAK ZAMAN BELANDA. NAMUN ADA YANG TERBARU DIBANGUN TAHUN 2020.

Penulis: Ferri Satriyani

**K**alaupun Anda mendengar kata istana, bayangan Anda akan mengarah pada istana-istana yang ada di dunia dongeng. Bukan! Ini bukan istana dongeng. Istana ini adalah istana kenegaraan. Istana dimana seorang pemimpin negara tinggal atau beraktivitas kenegaraan di dalamnya. Indonesia sendiri memiliki beberapa istana kenegaraan. Bahkan ada istana yang baru dibangun di Indonesia. Yuk kita simak!

## 1 Istana Papua

Dilansir dari [kompas.com](http://kompas.com), Istana Papua yang mulai dibangun tahun 2020 ini, terletak di Skouw, Distrik Muara Tami, Kota Jayapura. Dalam laman [detik.com](http://detik.com), Istana Papua dibangun di atas perbukitan dengan pemandangan menghadap laut. Bentuk Istana Presiden ini akan mewakili 7 wilayah adat Papua. Sedangkan dilansir dari [tempo.com](http://tempo.com), di dalam kawasan Istana ini nantinya akan dibangun Monumen Nasional kecil, dengan tujuan agar memiliki hubungan emosi dengan Ibukota Jakarta. Lalu Kawasan Istana akan dibagi menjadi 4 zona, zona satu merupakan bangunan Istana, zona dua yaitu kebun raya, yang ditujukan untuk melestarikan flora dan fauna khas Papua seperti pohon sagu, pohon khombouw, burung cendrawasih, kasuari kuskus. Zona tiga adalah



museum, untuk menyimpan karya seni para maestro Papua serta untuk kegiatan belajar, dan zona empat untuk fasilitas umum.

## 2 Istana Negara

Nama Istana Negara pasti sudah tidak asing lagi di telinga masyarakat Indonesia. Istana ini letaknya di Jalan Veteran, Jakarta. Kompleks Istana Negara meliputi beberapa bangunan, yaitu kantor Presiden, Wisma Negara, Masjid Baiturrahim, dan Museum Istana Kepresidenan. Dilansir dari laman [cnnindonesia.com](http://cnnindonesia.com), gedung ini sebelumnya merupakan rumah pribadi dari seorang pengusaha belanda bernama Jacob Andries Van Braam. Pada tahun 1821, rumah tersebut dibeli oleh pemerintah Belanda untuk dijadikan pusat kegiatan pemerintahan sekaligus

Pembangunan tiap istana ini memiliki ciri khas tertentu. Ada yang bergaya arsitektur Eropa, ada juga yang bercorak budaya Bali.



rumah tinggal Gubernur Jenderal Belanda. Setelah kemerdekaan Indonesia, bangunan ini dijadikan sebagai kantor Presiden Republik Indonesia.

### **3 Istana Merdeka**

Dalam laman Indonesiabaik.id dijelaskan, Istana Merdeka dibangun pada tahun 1873 atas perintah Gubernur Jenderal James Lindon yang menginginkan sebuah istana di dekat hotel Rijswijk dan menghadap ke monas. Pembangunan tersebut rampung pada tahun 1879, dan kemudian dipergunakan sebagai kediaman resmi gubernur. Istana merdeka mengalami beberapa perubahan nama menyesuaikan situasi saat itu. Beberapa nama tersebut adalah Istana Koningsplein, Istana Gubernur Jenderal Hindia Belanda, Istana Wakil

Tinggi Mahkota Belanda, Istana Van Mook, Istana Saiko Syikikan, Istana Gambir, dan terakhir Istana Merdeka. Dinamakan Istana Merdeka karena terkait dengan pengakuan kedaulatan Republik Indonesia Serikat oleh Kerajaan Belanda pada 27 Desember 1949.

### **4 Istana Bogor**

Pembangunan Istana Bogor dimulai pada tahun 1744 dengan tujuan sebagai tempat peristirahatan para pemimpin Hindia-Belanda saat itu. Dilansir dari laman indonesiabaik.id, Istana Bogor awalnya diberi nama Buiten Zorg yang artinya bebas masalah. Tahun 1816, seorang profesor yang bernama Caspar George Carl Reinwardt mendirikan kebun botani di sekitar Istana Bogor, yang sekarang dikenal sebagai Kebun Raya Bogor. Pada tahun 1968, kompleks

Istana Bogor dibuka untuk umum.

### **5 Istana Cipanas**

Istana Cipanas terletak di antara jalur Jalan Raya Jakarta dan Bandung arah Puncak, lokasi tepatnya ada di Desa Cipanas, Kecamatan Pacet, Kabupaten Cianjur, di kaki Gunung Gede, Jawa Barat. Istana Cipanas memiliki suasana yang sejuk dan jauh dari kebisingan. Dilansir dari laman cnnindonesia.com, pembangunan Istana Cipanas dimulai pada masa pemerintahan Gubernur Gustaaf Willem Baron Van Imhoff pada tahun 1742. Saat ini Istana Cipanas berfungsi sebagai tempat istirahat dan rumah singgah bagi pejabat tinggi negara.

### **6 Istana Yogyakarta**

Istana Yogyakarta juga dikenal dengan nama Gedung Agung atau Gedung negara. Dilansir dari laman indonesiabaik.id, Istana Yogyakarta dibangun pada tahun 1824, dan semula merupakan tempat kediaman residen ke-18 di Yogyakarta yang bernama Anthonie Hendriks Smissaert. Bangunan Istana Yogyakarta sempat mengalami kehancuran akibat gempa di tahun 1867. Istana Yogyakarta lalu dibangun Kembali dengan gaya arsitektur eropa. Pada saat pusat pemerintahan Indonesia hijrah dari Jakarta ke Yogyakarta pada 6 Januari 1946, Istana Yogyakarta menjadi Istana Kepresidenan sekaligus rumah kediaman Presiden Soekarno beserta keluarganya.

### **7 Istana Tampaksiring**

Selain di pulau Jawa, istana kepresidenan juga didirikan di Pulau Bali. Istana Tampaksiring adalah istana yang dibangun setelah kemerdekaan Republik Indonesia dan terletak di Desa Manukaya, Kecamatan Tampaksiring, Kabupaten Gianyar. Dirancang oleh Presiden Soekarno, pembangunan Istana Tampaksiring dimulai pada tahun 1957 dan selesai pada tahun 1963, dan sangat kental dengan corak budaya Bali.

# Ikatan Emosional Nenek dan Sang Cucu

KEDEKATAN ANTARA SEORANG NENEK DAN CUCUNYA MEMANG BUKAN CERITA YANG BARU DI TENGAH-TENGAH MASYARAKAT. TAHUKAH ANDA, KALAU KEDEKATAN KEDUANYA BISA MENCEGAH FAKTOR DEPRESI SESEORANG.

Penulis: Prawito

Seorang nenek memang biasanya lebih dekat dan lebih sayang dengan cucunya. Banyak cerita tentang hubungan kedekatan antara nenek dan sang cucu. Bahkan terkadang nenek, selalu membela cucunya, saat anaknya memarahi cucunya karena berbuat kesalahan kecil.

Seperti cerita Ari dan neneknya ini. Ari (7), yang tinggal di Tanah Kusir, Kebayoran Lama Jakarta Selatan ini berlari-lari ke rumah neneknya, Suli (55) yang tidak seberapa jauh dari rumahnya. Ari berteriak-teriak dari depan rumah neneknya. Ternyata Ari minta dimandiiin dengan neneknya karena akan berangkat mengaji. Karena neneknya sedang sibuk menjemur pakaian, Ari diminta untuk mandi dengan ibunya. Namun, Ari tak menerima penolakan. Ia malah merengsek terus sampai neneknya mau memandikannya.

"Tidak usah mandi, minta mandi sama ibumu saja atau mandi sendiri. Nenek sedang repot, banyak pakaian kotor yang harus nenek cuci kemudian menjemur, mumpung cuaca sedang terang dan panas," jawa Suli kepada sang cucu.

Tak beda jauh dengan cerita Ari dan Suli. Seorang kakek, Nudianto (49) yang tinggal di Kota Bekasi, Jawa Barat juga punya cerita kedekatannya dengan sang cucu. Nudianto yang tinggal jauh dari cucunya merasa sedih ketika tahu cucunya akan kembali ke tempat tinggal mereka di NTB setelah beberapa lama berkunjung ke rumah Nudianto.

Selama berkunjung, Nudianto sangat terhibur dengan kehadiran sang cucu. Apalagi Nudianto jadi punya kebiasaan baru menggendong dan memangku si cucu pada saat membaca, menulis, atau kegiatan aktivitas lain selama di rumah.

"Saya merasa sedih, sebentar lagi cucu yang sudah beberapa bulan di rumah akan pulang kampung ke Nusa Tenggara Barat, padahal sedang akrab-akrabnya. Enak ada cucu, sebagai teman bermain yang menyenangkan," ceritanya kepada Mediakom.

Yang satu ini, seorang nenek bernama Saras (54), sering melakukan komunikasi jarak jauh dengan video call kepada sang cucu. Saras yang tinggal di Bekasi, sementara sang cucu di Lampung memang membuat keduanya hanya bisa melepas rindu dengan memanfaatkan teknologi video call tersebut. Hampir setiap hari Saras dan cucunya saling telepon. Saras bahkan

meminta anaknya untuk mengirim foto sang cucu yang sedang bermain sepeda, membaca dan aktivitas lainnya sebagai pelepas rindu.

"Kalau sehari tidak ngobrol sama cucu atau melihat foto dan video call dengan cucu sudah kangen berat. Sebab dua cucu perempuannya sangat cantik dan lucu. Setiap hari pingin lihat dan kalau bisa menggendong dan main. Sayang rumahnya jauh," ungkap Saras.

Dari tiga cerita kedekatan nenek dan cucu tersebut di atas kita dapat mengambil pelajaran bahwa hubungan kakek-nenek dan cucu lebih dekat secara emosional, sehingga cucu juga merasa lebih nyaman berada bersama kakek-neneknya. Selain itu, kakek-nenek juga lebih sayang kepada cucu, dibanding kepada anak-anaknya sendiri. Bahkan nenek dapat melakukan apa saja kepada cucu yang tidak dapat lakukan kepada anak-anaknya dulu.

Menurut sebuah penelitian yang telah dilansir dari *Brightside*, cucu yang memiliki hubungan emosional yang dekat dengan nenek mereka cenderung jauh dari depresi. Hal ini karena kedekatan seorang nenek dan cucunya yang sangat dalam, bahkan kedekatan mereka jauh melebihi kedekatan seorang anak terhadap



kedua orangtuanya.

Selain itu, semakin tua nenek akan semakin lembut dan dewasa. Akhirnya mereka ingin menerima perhatian yang sama dari anak-anak mereka. Itulah sebabnya, nenek akan memperlakukan cucu mereka dengan penuh kasih sayang.

Sekalipun demikian, tugas nenek-kakek hanyalah pendukung, melengkapi, menyempurnakan tercapainya kebahagiaan keluarga. Sedangkan kedua orangtuanya mempunyai tugas pokok memberi nafkah, mendidik dan membesarkan hingga menjadi pribadi dewasa yang mandiri.

### **Penyebab Nenek Lebih Sayang Cucu**

*Detik health* melansir ternyata ada tiga hal yang menyebabkan seorang nenek sangat memanjakan cucunya yaitu:

*Waktu*, nenek mempunyai waktu lebih banyak dari pada ayah-ibunya. Karena nenek sudah tidak bekerja,



### **KEBAHAGIAAN LUAR BIASA YANG TERJALIN DALAM PERAN NENEK DAN CUCU SANGAT BERGANTUNG PADA PERSEPSI, SIKAP DAN PERILAKU.**

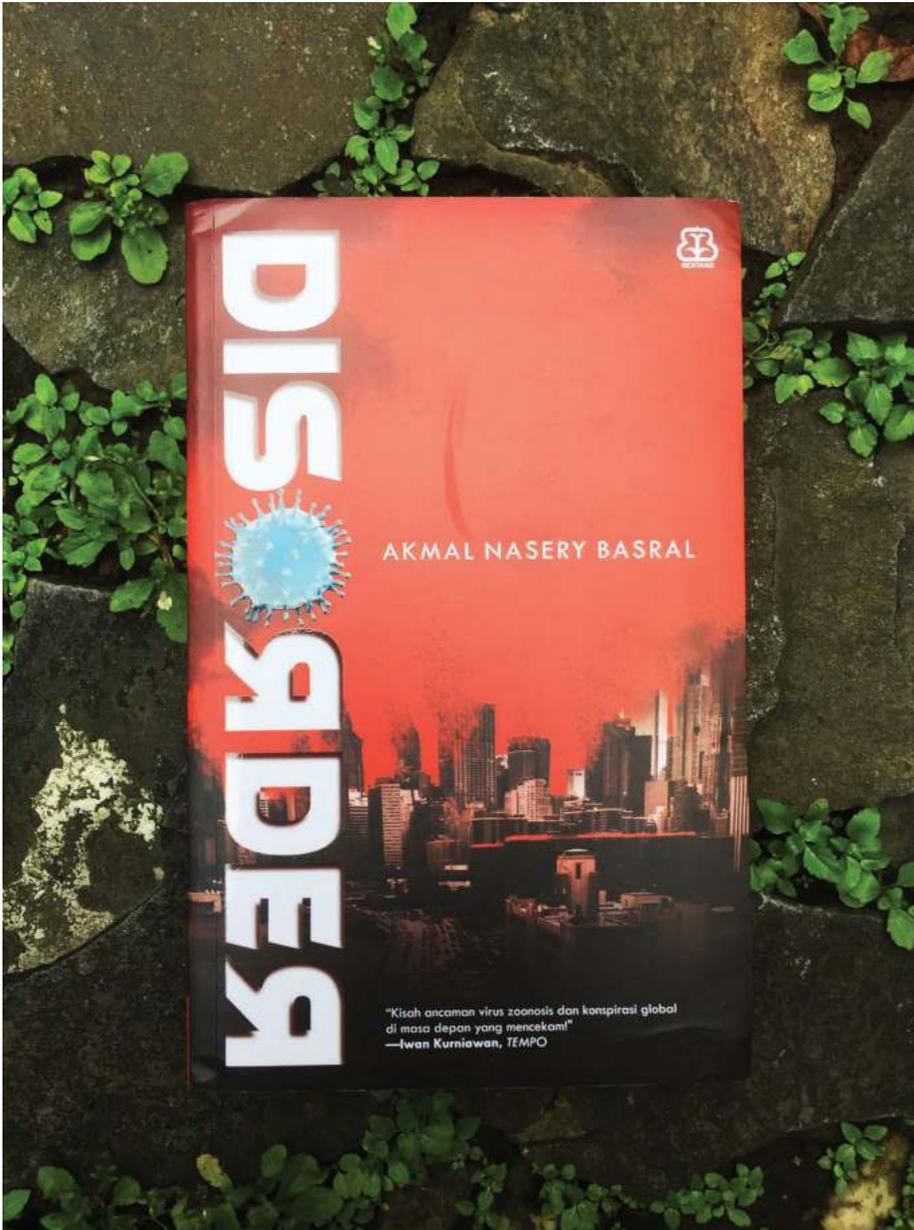
sehingga lebih banyak berinteraksi dengan cucu. Apalagi cucu satu rumah dengan nenek. Ketika kedua orang tuanya bekerja, maka nenek lebih banyak waktu bersama cucu. Akhirnya cucu lebih dekat dengan nenek, dibanding dengan ayah-ibunya.

*Uang*, nenek sudah tidak banyak kebutuhan. Jikalau ada untuk kebutuhan hidup, biasanya sudah ditanggung anak-anaknya. Sehingga uang nenek

lebih banyak untuk memenuhi permintaan cucu. Bahkan nenek akan membelikan apapun yang diinginkan cucunya, walau ayah-bundanya tak pernah memberinya.

*Cinta*, sebagai cucu selalu merasa nyaman bersama nenek, tak pernah ada masalah, karena nenek selalu menghadirkan solusi bagi cucunya. Itulah sebabnya mengapa seorang nenek sangat memanjakan cucunya, karena kehadiran seorang cucu bisa membuatnya lebih bahagia dan tidak merasa kesepian.

Nah, siapapun yang pernah mengalami menjadi cucu, anak, orangtua atau kakek dan nenek pasti akan mengalami kebahagiaan luar biasa. Hal ini sangat bergantung pada persepsi, sikap dan perilaku saat menjadi cucu, anak, orang tua atau kakek-nenek. Hanya saja, karena cucu menjadi anggota keluarga yang paling terakhir dan paling kecil, pasti akan menjadi pusat perhatian. Akhirnya, cucu menjadi sumber kebahagiaan keluarga. Semoga!



## Konspirasi, Virus, dan Dokter Bernama Ata

NOVEL AKMAL NASERY BASRAL INI MERACIK TEORI KONSPIRASI, PETUALANGAN, DAN KISAH CINTA SEORANG DOKTER. DALAM BAYANG-BAYANG DAN BROWN.

Setelah berkhutbah pada perayaan Hari Orang Miskin Sedunia dari balkon Basilika Santo Petrus, Vatikan, Paus Yohanes Paulus III nyaris tewas ketika mencicipi tortellini beracun. Dunia gempar. Siapa yang menginginkan kematian paus?

Belasan ribu kilometer dari Vatikan, tepatnya di Kabupaten Belu, Nusa Tenggara Timur, tiga peternak babi meninggal secara misterius. Peristiwa itu mungkin tak akan pernah tercatat kalau sebuah koran lokal tidak memberitakannya. Kasus itu juga mungkin akan menguap begitu saja bila Permata Pertiwi, dokter Rumah Sakit Universitas Indonesia, tidak membaca beritanya ketika sedang menghadiri seminar di Atambua. Naluri epidemiologi sang dokter mendorongnya untuk mengecek kasus ini tapi hanya bertemu jalan buntu tapi naluri detektifnya membawa Permata ke dalam sebuah petualangan di tengah sebuah konspirasi besar yang menyasar paus dan hendak mengubah tatanan dunia.

Novel terbaru Akmal Nasery Basral ini adalah thriller tentang sebuah dunia masa depan setelah masa pandemi *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19) berlalu. Dengan latar tahun 2026, Akmal meramu konspirasi, petualangan, kisah detektif, wabah virus baru, dan cinta yang bermasalah dalam satu wadah. Kisahnya ramai dengan banyak tokoh dan beberapa alur yang bersilangan di sana-sini. Namun, bila Anda pernah membaca novel *The Da Vinci Code* atau *Angels & Demons* karya Dan Brown, Anda akan segera menemukan suatu pola yang serupa minus teka-teki simbolik yang menjadi andalan simbolog Robert

Langdon, tokoh utamanya.

Tokoh utama *Disorder* adalah Permata Pertiwi, yang biasa disapa Ata. Bila Robert Langdon ahli simbol, Ata ahli epidemiologi lulusan Prancis yang entah bagaimana punya naluri seorang detektif. Pelacakan Ata terhadap kasus kematian di Belu menyeretnya ke perjalanan jauh melintasi benua hingga ke Cina. Satu-satunya motif petualangannya yang eksplisit dia sebut adalah dorongan untuk melacak asal-usul virus yang telah membunuh tiga peternak di Belu. Virus itu adalah *Genotip 4 Eurasia Avian-like H1N1*, strain baru H1N1 penyebab flu babi. Lebih buruk lagi, strain ini bersilangan dengan virus zoonosis lain dan menghasilkan *strain Swine Origin Influenza Virus 2026* (SOIV-26).

Pandemi SOIV-26 pun merebak. "Jika kita terlambat, ribuan orang akan mati di sini. Infeksi akan menyebar cepat dan menewaskan ratusan ribu lainnya secara nasional, mungkin tembus satu juta jiwa. Jauh lebih parah dibandingkan COVID-19 tahun 2020," kata Ata menggambarkan ancaman pandemi ini dan alasannya melacak *patient zero*, pasien pertama yang terinfeksi SOIV-26.

Meskipun dunia terancam pandemi, novel ini kurang rinci menggambarkan bagaimana pemerintah berbagai negara menanggapi. Tak tampak kesibukan para ilmuwan yang berjuang untuk mencegah penularannya. Tak terlihat kepanikan masyarakat, seperti terjadi dalam kasus wabah H1N1 pada 2009. Yang kita saksikan hanya sepek terjang Ata yang berkeliaran ke mana-mana mencoba memecahkan misteri virus ini.

Dalam petualangannya, Ata bersinggungan dengan banyak orang. Sebagian dari mereka memang punya hubungan dengan Ata, seperti Alex Lauw, pemuda peranakan Cina bekas pacar Ata; Tobias Shochet, guru besar epidemiologi dari Universitas Lyon, Prancis yang dulu membimbing disertasi Ata di kampus tersebut; dan pula Valerie Sumowinoto,



## **NOVEL INI SECARA TAK TERHINDARKAN JUGA MASUK KE DALAM POLA UMUM FIKSI BERBASIS TEORI KONSPIRASI.**

jurnalis kanal televisi TV 21. Tapi, sebagian lainnya misterius, seperti Putri Giok Merah.

Pelan-pelan kemudian terungkap bahwa semua keributan ini adalah bagian dari sebuah konspirasi besar yang dirancang The Global Order of Interconfessionalism for A Better World (TGO), kelompok persaudaraan rahasia yang hendak mengubah tatanan dunia. Kelompok ini bermarkas di London, Inggris dan dikendalikan oleh Majelis Tinggi TGO, yang terdiri dari 12 Grand Master. Semuanya adalah para tokoh agama dan pakar beragam ilmu dari berbagai penjuru dunia. Mereka dipimpin oleh Super Grand Master, seorang tokoh yang lebih misterius lagi.

TGO adalah jenis konspirasi tentang tatanan dunia baru. Organisasi ini memandang bahwa kondisi dunia sekarang tidak adil sehingga harus diubah sedemikian rupa agar lebih seimbang dan menyejahterakan seluruh manusia. Mereka ingin menjadi Tuhan yang bisa mengatur dunia semau mereka, termasuk mengubah susunan populasi di suatu negara. Mereka akan menghukum siapa saja yang mereka anggap menghalangi rencana mereka. Untuk itu, mereka menghalalkan segala cara untuk mencapai tujuan mereka, termasuk membunuh dan bahkan

menyebarkan virus.

Organisasi rahasia semacam ini mengingatkan kita pada organisasi serupa yang populer di kalangan penganut teori konspirasi, seperti Illuminati, Freemason, dan The Protocols of the Elders of Zion. Ide TGO untuk membentuk tatanan dunia baru lewat berbagai rekayasa politik, ekonomi, dan medis juga bukan hal baru dalam sejarah teori konspirasi.

Konspirasi TGO yang menggunakan virus SOIV-26 sebagai senjata biologis mirip dengan teori konspirasi yang kini beredar mengenai pandemi COVID-19. Dalam pandangan konspiratif yang berkembang kini, COVID-19 adalah virus yang sengaja dibocorkan dari sebuah laboratorium di Wuhan atau disebabkan oleh teknologi jaringan seluler 5G, yang dikembangkan perusahaan Cina. Ada pula pandangan bahwa COVID-19 adalah virus yang sengaja diciptakan oleh perusahaan farmasi sehingga nanti perusahaan itu pula yang menciptakan vaksinya. Tentu saja, berbagai pandangan menyesatkan ini telah banyak dibantah, baik oleh media massa, pemerintah, dan bahkan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO).

Dalam novel ini, SOIV-26 digambarkan bersumber dari peternakan di Cina dan menyebar di berbagai negara lewat orang-orang yang datang dari kawasan tersebut. TGO sengaja membuat wabah SOIV-26 di sana agar Negeri Tirai Bambu mengalami karantina total dan lumpuh. Bagi para Grand Master TGO, ini merupakan hukuman bagi penindasan pemerintah Cina terhadap Tibet.

Karya fiksi Akmal selama ini lebih banyak bermain di ranah sejarah dan biografi. Novel *Disorder* adalah novel pertamanya yang menjelajah ke ranah teori konspirasi. Novel ini secara tak terhindarkan juga masuk ke dalam pola umum fiksi berbasis teori konspirasi. Saya sebagai pembaca sulit untuk tidak membandingkannya dengan kerangka novel Dan Brown. [K]



# Salam Sehat Healthies!

Hi Healthies! Tetap semangat puasanya ya!  
Meskipun ramadan ditengah pandemi COVID-19  
tetap jaga kesehatan tubuh dan patuhi protokol kesehatan

Upayakan minum air 8 gelas per hari, makan bergizi seimbang,  
awali buka puasa dengan makanan manis namun tidak banyak,  
serta jangan pernah untuk melewatkan sahur

Jangan lupa hindari makanan tinggi lemak, kopi, teh dan soda,  
dan makan perlahan dengan jumlah cukup, tak lupa olahraga  
menjelang berbuka dengan jeda 2 jam antara makan dan tidur,  
serta istirahat cukup dan jika bisa hindari bergadang

#Healthies sudah makan buah dan sayur ketika berbuka ?

Informasi kesehatan terkini lainnya,  
yuk langsung follow twitter #Minkes

@KemenkesRI

sehatnegeriku.kemkes.go.id





# Hari Diabetes Nasional

Seperti diketahui, diabetes merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan tingginya kadar gula (glukosa) darah. Beberapa faktor risiko diabetes adalah obesitas dan kurang aktivitas fisik. Tentunya dengan menjauhkan diri dari faktor risiko, kita bisa mencegah diabetes.

**18  
April  
2021**



Setiap tanggal 18 April diperingati sebagai Hari Diabetes Nasional. Peringatan ini diserukan agar kita tetap waspada dan bisa terhindar dari penyakit diabetes, tentunya dengan menerapkan pola hidup sehat.