

MEDIAKOM



● EDISI 130/MEI 2021



**TETAP SEHAT
BERAKTIVITAS
DARI RUMAH**



9 772460 100002

f Kementerian Kesehatan RI

*Sore hari berolahraga
Agar kesehatan selalu terjaga
Lebaran tiba hati gembira
Semoga senantiasa dalam lindungan-Nya*

Segenap tim redaksi Mediakom mengucapkan

Selamat Memperingati

Idul Fitri

1 Syawal 1442 Hijriah

Mohon maaf lahir dan batin





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. Redaksi berhak mengubah isi tulisan tanpa mengubah maksud dan substansi

DESAIN Vita Susanto

FOTOGRAFI Wayang Mas Jendra

Tetap Sehat Beraktivitas dari Rumah



Drg. Widyawati, MKM

APA KABAR pembaca *Mediakom*?

Redaksi *Mediakom* ingin mengucapkan selamat Idul Fitri 1 Syawal 1442 Hijriah. Semoga keceriaan hari raya masih menghiasi kehidupan kita, meski kita masih bersama-sama harus berjuang melawan pandemi COVID-19.

Sudah lebih dari satu tahun kita menjalani aktivitas yang sebagian besar harus dilakukan di rumah, baik bekerja maupun belajar. Hal ini dilakukan sebagai salah satu cara untuk mencegah penyebaran virus COVID-19.

Namun, adaptasi kebiasaan baru dengan beraktivitas di rumah ini berdampak pada kesehatan individu. Kegiatan rapat dan belajar secara daring (daring) di depan layar komputer, laptop, atau gawai telah memunculkan berbagai keluhan. Berangkat dari hal tersebut, *Mediakom* mencoba memotret persoalan yang umumnya timbul dari aktivitas secara daring dan menkonsultasikannya kepada para pakar sehingga dapat menjadi solusi dalam beraktivitas daring di masa pandemi ini.

Varian baru virus SARS CoV-2 penyebab penyakit COVID-19 yang

menyerang berbagai negara di berbagai belahan dunia ternyata juga sudah tiba di Indonesia. Jika pada awal Februari lalu varian yang pertama kali ditemukan di Inggris yang masuk, di awal Mei ini, Kementerian Kesehatan mengumumkan varian dari India dan Afrika Selatan juga telah hadir di negeri ini. Sementara itu, di Amerika, pemberian vaksin COVID-19 untuk anak sudah dimulai pada 20 Mei lalu dan peneliti di Negeri Abang Sam juga menyarankan agar wanita hamil turut mendapat vaksin COVID-19. Semua kabar ini kami catat di rubrik Kilas Internasional.

Dari dalam negeri, program vaksinasi COVID-19 tahap ketiga juga telah dimulai dengan sasaran utama kelompok rentan. Beragam informasi terbaru lainnya dapat Anda simak pada rubrik Peristiwa. Jangan lewatkan pula informasi ringan dan bermanfaat dalam rubrik Info Sehat, dan Serba-serbi. Adapun Resensi Buku kali ini mengajak Anda bertualang dengan novel *Selamat Tinggal* karya Tere Liye.

Selamat membaca!
Salam Redaksi

daftar isi

Mei 2021

16-28
MEDIA UTAMA



Kelelahan di Dalam Zoom

BEKERJA DARI RUMAH DAN SERING RAPAT DARING DAPAT MEMBUAT KELELAHAN TUBUH DAN MENTAL YANG BERLEBIH. SEPERTI BERADA BERSAMA-SAMA DALAM LIFT DAN SALING MENATAP.

Etalase 3

Suara Pembaca 6

Isi Piringku 7-8

PEDAS GURIH LONTONG TUYUHAN
KHAS REMBANG

Info Sehat 10-15

- BAKTERI DI ADONAN KUE MENTAH
- MENGENDALIKAN HIPERTENSI SEJAK DINI
- KENALI TUBUH SEBELUM DIVAKSIN

Nyeri Punggung di Depan Laptop

TERLALU LAMA DUDUK SAAT BEKERJA DI RUMAH DAPAT MENIMBULKAN NYERI PUNGGUNG. PERLU DIKENALI APAKAH ITU NYERI OTOT SAJA ATAU NYERI NEUROPATI.

23 Media Utama



Profil

29

SANG GURU BESAR
MASKER KESEHATAN

Peristiwa

34-39

- KEMENKES SIAPKAN 7 JENIS LAB COVID-19
- VAKSIN SINOVAQ EFEKTIF CEGAH PENYEBARAN VIRUS
- PEMERINTAH HENTIKAN PENGGUNAAN VAKSIN ASTRAZENECA BATCH CTMAV547
- KEMENKES SIAPKAN SKENARIO ANTISIPASI LONJAKAN COVID-19
- KEMENKES TUNTASKAN INSENTIF NAKES
- MENKES LANTIK 19 ANGGOTA KOMISI ETIK LITBANGKES NASIONAL

Galeri Foto

39-42

- HALALBIHALAL KEMENTERIAN KESEHATAN
- PELUNCURAN GEBYAR VAKSINASI

Kilas Internasional

44

- ANCAMAN VARIAN BARU COVID-19 DI INDONESIA
- AMERIKA IZINKAN WANITA HAMIL DIVAKSIN COVID-19

Serba Serbi

50-53

Lentera

52

HIDUP BERMANFAAT BAGI
ORANG LAIN

Resensi Buku

56

TENTANG SUTAN PANE DAN
BUKU BAJAKAN

Komik

58

VARIAN BARU VIRUS COVID=19

Ancaman Varian Baru COVID-19 di Indonesia

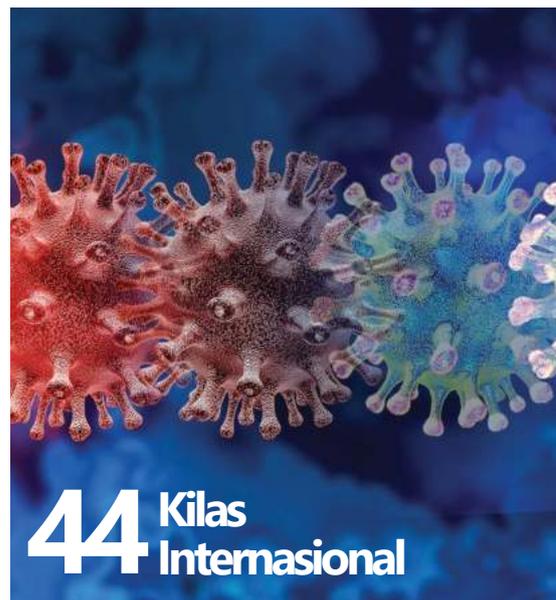
VARIAN BARU DARI INGGRIS, INDIA, AFRIKA SELATAN, DAN JEPANG TELAH MASUK KE INDONESIA. VARIAN INI DIPERKIRAKAN LEBIH BERBAHAYA DAN LEBIH MUDAH MENULAR.

Hidup Bermanfaat bagi Orang Lain

HIDUP TIDAK HANYA MENERIMA TAPI JUGA MEMBERI. MEMBERI MANFAAT BAGI HIDUP ORANG LAIN BISA DENGAN CARA-CARA SEDERHANA.

5 Minuman Asli Indonesia yang Unik dan Berkhasiat

SELAIN KAYA AKAN KEANEKARAGAMAN SUKU, BAHASA DAN BUDAYA, INDONESIA JUGA MEMILIKI BERBAGAI MINUMAN TRADISIONAL YANG TIDAK HANYA UNIK TETAPI JUGA BERKHASIASAT.



44 Kilas Internasional



48 Lentera



52 Serba Serbi

Mengatur Pola Makan Setelah Lebaran



BERPUASA SELAMA SEBULAN TELAH MENGUBAH POLA MAKAN KAUM MUSLIM YANG MENJALANKAN IBADAH PUASA. SETELAH LEBARAN DAN TIDAK BERPUASA LAGI, MEREKA PERLU MENGEMBALIKAN POLA MAKANNYA KE SITUASI NORMAL. BAGAIMANA CARA WARGANET MENYIASATINYA AGAR TETAP SEHAT? BERIKUT INI SEJUMLAH JAWABAN MEREKA.

1 Zain Irsyad Gandhi @Gandhirsyad

Cukup dengan melawan nafsu makan yang berlebihan karena pada hakikatnya makanan yang berlebihan bukanlah hal yang baik bagi Kesehatan kita. Makanan yang baik merupakan makan yang cukup untuk keperluan beraktivitas keseharian karena makan itu untuk hidup, bukan hidup untuk makan.

2 Diahk @wictr11
Puasa Syawal.

3 Mimi @Ftri_kemal

Lanjut puasa Syawal atau makan sesuai kebutuhan kalori. Kalau lagi *pengen* yang manis-manis, makan buah. Kalau mau yang gurih, makan sayuran, sop bening, orak arik telur, dada ayam dll. Makan siang bebas karena banyak aktivitas. Malam rem sedikit nasinya. Sarapan ringan saja, low fat milk + 1 slice roti + buah.

4 Netizen @piiluss

Tentu saja dengan melanjutkan kebiasaan berpuasa, yaitu menjalankan puasa Syawalan. Bukankan kebiasaan sebulan

berpuasa *nggak* bisa langsung hilang begitu saja se usai Lebaran. Hayo, siapa yang masih suka *kebangun* di pukul tiga pagi?

5 Weng9 @weng994

Saat pergi berkunjung ke rumah kerabat, aku memilih makan sedikit-sedikit. Apalagi kalau mengunjungi banyak tempat. Dan, pastinya jangan lupa sediakan sayur dan buah, seperti pepaya, semangka, timun, dan lauk lain untuk di makan di rumah.

6 Omnivora @rohmi_hidayatul

Untung aku sakit gigi, Min, jadi lebih selektif memilih makanan. Intinya, jangan berlebihan. Jangan lupa makan sayur dan buah, *banyakin* minum air. Sehat selalu.

7 Christin @christi41850222

Yang pasti, perbanyak makan buah, ikan, sayur, dan minum air putih.

8 Omakassaree @omakassaree

Seperti biasa, makan saat lapar dan berhenti sebelum kenyang. Yang terutama, semua sumber dan pengolahannya halal dan baik. [*]

Pedas Gurih Lontong Tuyuhan Khas Rembang

BENTUK LONTONGNYA UNIK. LONTONG TUYUHAN KHAS REMBANG INI BISA MENJADI ALTERNATIF LAIN DI HARI ISTIMEWA.

Penulis: Utami W



Indonesia memang kaya akan berbagai kuliner khas di masing-masing daerah. Kuliner khas daerah ini pun kadang disajikan di hari-hari istimewa seperti pesta adat dan di hari raya Idul Fitri. Salah satunya kuliner Lontong Tuyuhan khas Rembang. Makanan berkuah santan yang mirip dengan opor ayam ini banyak ditemukan sepanjang Desa Tuyuhan di Kecamatan Pancur. Umumnya lontong tuyuhan dijajakan mulai pedagang kaki lima hingga pada warung makan tradisional. Bentuk lontongnya pun unik, yaitu berbentuk segitiga. Dikutip dari situs perpus.jatengprov.go.id, bentuk segitiga memiliki makna tersirat yaitu cinta kepada tuhan, alam dan sesama makhluk hidup.

Lontong Tuyuhan menjadi salah satu menu favorit untuk sarapan dan makan siang masyarakat sekitar. Namun

ternyata, racikan lontong dengan ayam yang diguyur santan pedas gurih ini juga mampu menarik perhatian bagi warga dari luar Rembang. Bedanya Lontong Tuyuhan dengan opor ialah kuah santannya tidak terlalu kental namun tidak juga encer, ditambah aroma ketumbar dan rasa pedas dari cabai yang dihaluskan bersama bumbu. Sungguh menggugah selera dan membuat keringat mengucur.

Kenikmatan lontong tuyuhan memang tidak bisa diragukan lagi. Di balik kenikmatannya pun terdapat manfaat dari kandungan gizinya, terutama protein. Lontong Tuyuhan menggunakan ayam kampung pilihan. Ayam kampung biasanya dipilih yang berusia tiga bulan (tidak terlalu tua dan tidak terlalu muda). Pilihan daging ayam yang bisa dipakai adalah dada, sayap, dan paha. Selain daging ayam

Karena menggunakan bahasan santan yang sarat akan lemak jenuh, jangan sering-sering dipanaskan. Bisa menyebabkan penyakit kronis.

dapat juga ditambahkan dengan dan hati ayam. Daging ayam merupakan sumber protein heme, mengandung asam amino yang lebih mudah diserap oleh tubuh. Penambahan lauk seperti tempe, melengkapi jenis asam amino yang akan diperoleh tubuh, begitu pula dengan hati ayam sebagai sumber zat besi yang tinggi.

Protein Ayam

Daging ayam merupakan sumber protein yang sangat baik. Protein dalam daging ayam merupakan jenis protein heme, yaitu protein yang memiliki kemampuan *Bioavailabilitas* (serap) tinggi sehingga lebih mudah diserap oleh tubuh. Disadur dari buku Ilmu Bahan Makanan terbitan UB Press, daging ayam juga merupakan sumber vitamin dan mineral yang berguna untuk berbagai proses dalam tubuh kita. Misalnya vitamin A membantu menjaga penglihatan mata, memperkuat sistem imun; vitamin B yang berperan dalam berbagai fungsi tubuh termasuk produksi energi, fungsi saraf, jantung, metabolisme sel, bahkan pembentukan sel darah merah serta berbagai mineral yang berfungsi sebagai elektrolit, menunjang kesehatan orak dan tulang. Jika konsumsi daging ayam dalam lontong tuyuhan ditambahkan dengan hati ayam dan atau lauk nabati seperti tahu dan tempe, maka akan menambahkan asupan zat besi dan jenis asam amino (protein) yang akan diperoleh tubuh akan lebih bervariasi.

Cabai Kaya Capsaicin

Rasa pedas yang menyelip dalam kuah lontong tuyuhan menghangatkan badan berasal dari cabai yang ikut dihaluskan bersama bumbu rempah. Pada laman cybex.pertanian.go.id disebutkan bahwa cabai merupakan sumber vitamin A, B dan C. Fakta menariknya, dalam setiap 100 gram buah cabai mengandung 240% vitamin C yang ternyata tujuh kali lipat daripada kandungan vitamin C pada buah jeruk. Menurut dokter Tan Shot Yen pada Tiktok kemenkes RI, cabai mengandung senyawa capsaicin yang membuat sensasi rasa pedas dan panas. Zat capsaicin bersifat sebagai anti-bakteri, anti-karsinogenik, anti-diabetes dan memiliki sifat analgesik. Selain menambah rasa, ternyata cabai juga bermanfaat bagi metabolisme tubuh.

Gizi Seimbang

Nah, agar tetap seimbang konsumsi lontong tuyuhan bisa dilengkapi dengan sayuran dan buah sebagai sumber serat, misalnya ketimun atau rebusan daun singkong serta buah jeruk, semangka, pepaya atau buah menyegarkan lainnya. Jangan lupa untuk tetap minum air putih yang cukup. Selain itu sangat dianjurkan untuk melakukan aktifitas fisik dan olahraga secara rutin juga membantu meningkatkan metabolisme tubuh sehingga menyeimbangkan intake yang berlebihan.

Tips Mengolah Santan

Lontong tuyuhan merupakan satu dari banyaknya menu makanan khas Indonesia yang menggunakan santan. Rasanya yang gurih membuat santan banyak digemari orang walaupun

santan memiliki kadungan kalori dan lemak yang cukup tinggi.

Ahli Gizi Muda Direktorat Gizi Kementerian Kesehatan, Dewi Astuti mengatakan sebenarnya santan mengandung lemak baik, yaitu medium chain trigliserida (MCT). Hanya saja cara pengolahannya seringkali membuat asam lemak baik berubah menjadi asam lemak jenuh.

“Kumpulan asam lemak jenuh yang telah terkontaminasi berbagai jenis radikal bebas menjadikan santan sarat dengan lemak jenuh. Hal ini terjadi karena pemanasan dengan suhu tinggi dan pemanasan berulang-ulang,” imbuh Dewi.

Untuk menjaga tubuh tetap sehat, Dewi menganjurkan agar membatasi konsumsi bahan makanan yang mengandung asam lemak jenuh dan kolesterol, walaupun dalam jumlah tertentu zat gizi tersebut tetap diperlukan. Asupan lemak jenuh yang berlebihan dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit kronis terutama penyakit jantung dan stroke. Lemak jenuh berisiko menumpuk di pembuluh darah, membentuk sumbatan, menyebabkan aliran darah mengalami hambatan sehingga memicu serangan jantung. Sumbatan pun dapat pula terjadi pada pembuluh darah yang memperdarahi otak, sehingga memicu terjadinya stroke.

Oleh karena itu, lanjut Dewi, walaupun disukai sebaiknya konsumsi makanan bersantan dibatasi. Pembatasan konsumsi santan dapat dilakukan dengan menyiasati proses pengolahan makanan. Misalnya dengan menggunakan santan yang tidak terlalu kental/ encer saja dan masukkan santan terakhir kali sesaat masakan hampir matang. Hal tersebut bertujuan agar pemanasan pada santan tidak terjadi dalam waktu yang terlalu lama, karena semakin dipanaskan kandungan lemak jenuhnya akan semakin meningkat. Keadaan ini dapat dilihat dari terbentuknya lapisan minyak pada masakan santan yang berulang dipanaskan.

Informasi Gizi



Ukuran Porsi	1 porsi (240 g)
Per porsi	1639 kJ
Energi	392 kkal
Lemak	20,81g
Lemak Jenuh	12,756g
Lemak Trans	0,026g
Lemak tak Jenuh	
Ganda	1,56g
Lemak tak Jenuh	
Tunggal	4,752g
Kolesterol	96mg
Protein	39,67g
Karbohidrat	13,43g
Serat	3,5g
Gula	4,24g
Sodium	525mg
Kalium	780mg

Sumber: <https://www.fatsecret.co.id/kalori-gizi/umum/opor-ayam>

Jaga kesehatan mata anak

pada saat pandemi COVID-19

pastikan mendapat cahaya yang cukup



awasi posisi duduk anak saat berhadapan dengan screen, tidak boleh MEMBUNGKUK



anak yang sudah menggunakan kaca mata minus, tetap digunakan ketika *screen time* agar menghindari anak tersebut melihat lebih dekat ke monitor

jarak mata dengan screen 30 - 50 cm



ajak anak-anak istirahat *GREEN TIME* yakni berkegiatan di luar rumah dengan melihat benda hijau seperti rumput, daun, pepohonan sambil melakukan aktivitas fisik lainnya

RUMUS 20:20:20



istirahat

setiap 20 menit menatap layar



mata santai

istirahatkan mata selama 20 detik



lihat objek

sejauh 20 kaki



Anak dianjurkan lebih banyak melakukan aktivitas fisik di halaman rumah "*Green Time*" dan sebisa mungkin batasi *screen time*

sumber : www.p2ptm.kemkes.go.id

Bakteri di Adonan Kue Mentah

KEBIASAAN MENCICIPI ADONAN KUE MENTAH BERBAHAYA BAGI KESEHATAN. DAPAT TERKONTAMINASI BAKTERI PENYEBAB SEJUMLAH PENYAKIT.

Penulis : Giri Inayah

Ketika memasak kue, sering kali kita mencicipi adonan tepung atau sebelum masakan benar-benar matang untuk memastikannya sudah sesuai rasa. Bahkan tidak jarang anak-anak menjilati sendok sisa adonan cokelat yang akan dipanggang. Apakah Anda juga melakukan hal ini? Jika ya, jangan ulangi lagi karena kebiasaan ini berbahaya.

Situs web Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit Amerika Serikat (CDC) pada Januari 2021 lalu menyebutkan bahwa adonan mentah bisa mengandung bakteri yang membuat kita sakit. Tepung, misalnya, tidak terlihat seperti makanan mentah tetapi sesungguhnya tepung memang mentah dan mungkin mengandung *Escherichia coli* (E. coli), penyebab keracunan makanan. Ini terjadi manakala bakteri berbahaya mencemari biji-bijian saat masih di ladang atau pada tahap lain selama produksi tepung. Langkah pemrosesan, seperti menggiling biji-bijian, tidak bisa membunuh bakteri seperti E. coli. Bakteri terbunuh hanya jika makanan yang terbuat dari tepung tersebut dimasak dengan baik. Itulah sebabnya mengapa kita tidak boleh mencicipi atau makan adonan mentah.

Selain tepung, telur mentah adalah bahan lain yang biasa ada dalam adonan. Telur mentah atau dimasak sebentar bisa mengandung Salmonella, bakteri penyebab keracunan makanan. "Telur aman dikonsumsi jika dimasak dan ditangani dengan benar," demikian keterangan CDC.

Gejala infeksi Salmonella biasanya muncul enam jam hingga enam hari setelah terpapar bakteri. Gejalanya biasanya termasuk diare, demam, dan kram perut. Dalam kebanyakan kasus, penyakit berlangsung empat hingga tujuh hari dan dapat sembuh tanpa

antibiotik. CDC juga menyatakan bahwa penyakit akibat bakteri Salmonella ini dapat menjadi serius dan lebih berbahaya bagi orang lanjut usia, bayi, dan orang yang memiliki masalah kesehatan atau mengonsumsi obat-obatan yang menurunkan kemampuan tubuh untuk melawan kuman dan penyakit.

Menurut dr. Nurul Ratna Mutu Manikam, Sp.GK, telur mentah dapat terkontaminasi bakteri Salmonella sebagai penyebab diare dan masalah pencernaan lain. "Maka telur harus diolah dengan matang sempurna," kata Nurul kepada *Mediakom* pada 26 April lalu.

Untuk tepung, kata Nurul, kita tidak tahu apa yang terjadi saat penyimpanan. Ia mencontohkan proses penyimpanan tepung di rumah tangga yang memungkinkan tepung terkontaminasi bakteri. "Pada saat penyimpanannya seperti apa. Misalnya ada tepung satu kilogram dan kita hanya memakai 200 gram. Lalu kita bungkus kembali sisanya dengan cara dikareti. Kita tidak tahu apakah plastik yang diikat karet tersebut cukup kedap. Bila tidak tepat, maka akan terkontaminasi dengan udara dan tercampur dengan bakteri yang terjadi pada proses penyimpanan atau pencampuran," kata dia.

Tepung dan campuran kue memiliki masa kedaluwarsa yang lama. Sebaiknya pastikan bahwa bahan yang akan kita masak aman masa simpannya. Jadi, periksalah kembali persediaan Anda dan segera buang bila tepung atau bahan makanan sudah kedaluwarsa.

Agar aman saat membuat kue atau masakan lain dengan tepung dan bahan lain, kita perlu memperhatikan hal berikut.

1 Jangan mencicipi atau memakan adonan atau adonan mentah apa pun, baik untuk kue kering, pizza, biskuit, atau bolu yang dibuat



Bakteri terbunuh hanya jika makanan yang terbuat dari tepung tersebut dimasak dengan baik. Itulah sebabnya mengapa kita tidak boleh mencicipi atau makan adonan mentah.

dengan tepung mentah.

- 2** Jangan biarkan anak memakan adonan mentah.
- 3** Panggang atau masak adonan mentah sebelum dimakan.
- 4** Ikuti petunjuk resep untuk memasak atau memanggang pada suhu yang tepat dan untuk waktu yang ditentukan.
- 5** Pisahkan makanan mentah, seperti tepung atau telur, dari makanan siap saji karena tepung adalah bubuk sehingga mudah menyebar.
- 6** Bersihkan secara menyeluruh setelah menangani tepung, telur, atau adonan mentah dengan mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun setelah menangani tepung, telur mentah, serta cuci mangkuk, perkakas, meja dapur, dan permukaan lainnya dengan air sabun hangat.
Jadi, pastikan membuat kue dengan aman. [*]



Mengendalikan Hipertensi Sejak Dini

JUMLAH PENDERITA HIPERTENSI DIPERKIRAKAN MENINGKAT. BANYAK ORANG TAK BISA DIVAKSIN COVID-19 KARENA MENDERITA HIPERTENSI. HARUS DICEGAH SEJAK DINI.

Penulis: Delta Fitriana

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyakit tidak menular yang jumlah penderitanya mengalami peningkatan di Indonesia. Data dari Riset Kesehatan Dasar 2018 menyebutkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1 persen. Angka tersebut meningkat sebesar 8,3 persen dari data Riset tahun 2013. Namun, menurut Kementerian Kesehatan, diperkirakan hanya sepertiga kasus hipertensi di Indonesia yang terdiagnosa.

Menurut Direktur Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Kementerian Kesehatan dr. Cut Putri Arianie, M. Kes., jumlah penderita hipertensi diperkirakan lebih banyak dari data Riset tahun 2018. Ini juga tampak dari hasil pemeriksaan sebelum vaksinasi Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) yang menunjukkan banyak peserta yang ditunda vaksinasinya karena memiliki hipertensi. “(Kini) mungkin sudah lebih tinggi (jumlah penderitanya). Hampir di semua daerah,” kata Cut Putri saat acara bincang-bincang Kementerian Kesehatan bertema “Cegah dan Kendalikan Hipertensi, Hidup Sehat Lebih Lama” di radio *Trijaya FM* pada Kamis, 20 Mei lalu.

Ketua Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia (PERHI) dr. Erwinanto, Sp. JP(K), FIHA, menyatakan, banyak orang yang tidak sadar menderita hipertensi karena penyakit ini tidak menunjukkan gejala apa pun. “Kalau muncul gejala, berarti hipertensinya sudah merusak organ target. Kalau ada pasien yang sudah terdeteksi hipertensi dan punya gejala, maka itu menunjukkan ada kerusakan organ target dan itu tanda bahwa mereka harus mengunjungi fasilitas kesehatan,” kata Erwin dalam acara bincang-bincang yang sama.

Jika orang sudah terdiagnosa menderita hipertensi, maka seumur hidup dia harus mengkonsumsi obat untuk mengelola tekanan darah dan mengubah gaya hidup menjadi lebih sehat. “Hipertensi bukanlah penyakit yang bisa disembuhkan. Pengobatan di sini bukan untuk menyembuhkan namun untuk mengontrol. Oleh karena itu, penting bagi penderita agar tidak putus obat dan minum obat secara teratur,” kata Erwin.

Cut Putri juga mengingatkan tentang pentingnya untuk menjauhi faktor risiko hipertensi yang bisa dicegah. Faktor itu antara lain adalah mengkonsumsi kadar gula, garam, dan lemak yang berlebih

serta merokok, kurang aktivitas fisik, dan berat badan berlebih.

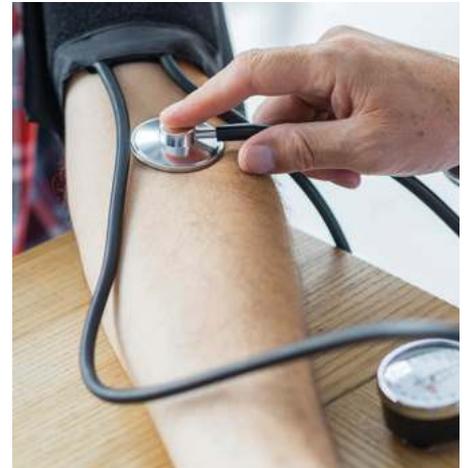
Menurut Erwin, tekanan darah bagi orang berusia 18 tahun ke atas diklasifikasikan dalam beberapa kategori, yakni tekanan darah yang optimal (lebih dari 20/80 mmHg), tekanan darah normal (120-129/80-84 mmHg), tekanan normal tinggi atau calon hipertensi (130-139/85-89 mmHg), dan hipertensi (140/90 mmHg atau lebih). Hipertensi digolongkan dalam dua kategori, yakni derajat 1 untuk 140-159/90-99 mmHg dan derajat 2 untuk 160/10 mmHg. “Makin tinggi tekanan darah, risiko untuk terjadinya masalah pada ginjal, jantung, dan otak menjadi lebih besar,” kata Erwin.

Pencegahan dan Deteksi Dini

Pencegahan dan deteksi dini secara rutin bisa kita lakukan agar terhindar dari hipertensi maupun penyakit tidak menular lainnya. Selain berperilaku hidup bersih dan memilih gaya hidup yang sehat, Cut Putri juga menyampaikan pentingnya pemeriksaan tensi darah secara berkala minimal satu bulan sekali baik secara mandiri maupun di fasilitas pelayanan kesehatan.

Hal ini dilakukan untuk mengetahui secara dini apakah orang mengidap hipertensi atau tidak. “Setiap individu, pada tanggal ulang tahunnya saja, misal tanggal 16 setiap bulan, ukurlah tensi dan berat badan, minimal tidak naik dari bulan sebelumnya,” kata Cut Putri.

Dengan mengetahui secara dini bila kita mengidap hipertensi, maka intervensi pengobatan dapat segera dilakukan dan terhindar dari penyakit yang lebih berat. Selain itu, orang juga disarankan untuk menerapkan prinsip “CERDIK”, yakni cek kesehatan secara rutin, enyahkan asap rokok, rajin aktivitas fisik, diet seimbang, istirahat cukup dan kelola stres, maka diharapkan orang dapat terhindar dari penyakit hipertensi. [*]



Pencegahan dan deteksi dini secara rutin bisa kita lakukan agar terhindar dari hipertensi maupun penyakit tidak menular lainnya.



Kenali Tubuh Sebelum Divaksin

ORANG HARUS MENGENALI TUBUHNYA SEBELUM DIVAKSIN. PEMERINTAH MEWANTI-WANTI AGAR MASYARAKAT SEGERA MENGHUBUNGI DOKTER BILA MENGALAMI KEJADIAN IKUTAN SETELAH DIVAKSIN.

Penulis: Didit Tri Kertapati

Komisi Nasional untuk Kejadian Ikutan Pasca Imunisasi (KIPI) menyatakan bahwa telah terjadi 10.627 kasus KIPI non-serius dan 229 KIPI serius selama program vaksinasi COVID-19 di Indonesia. Sebanyak 27 kasus bahkan berujung pada kematian setelah disuntik dengan vaksin buatan Sinovac dan tiga orang meninggal setelah menerima vaksin buatan AstraZeneca batch CTMAV547. Komisi menegaskan bahwa kematian tersebut terjadi bukan karena pemberian vaksin tapi karena masalah kesehatan. Namun, pemerintah kemudian menghentikan sementara penggunaan vaksin yang diperoleh melalui skema COVAX tersebut.

Dalam kasus vaksin buatan AstraZeneca, dua dari tiga orang yang meninggal sudah diketahui penyebabnya, yakni faktor kesehatan. "Yang satu karena ada radang paru dan satu lagi karena COVID-19 positif dengan gejala berat dan baru mendapatkan satu kali penyuntikan (vaksin)," kata Juru Bicara Vaksinasi COVID-19 Kementerian Kesehatan dr. Siti Nadia Tarmizi, M.Epid. kepada *Mediakom*. Adapun satu orang lagi masih diselidiki.

Menurut Nadia, vaksin COVID-19 yang diberikan kepada masyarakat Indonesia sudah melewati serangkaian uji coba sehingga aman digunakan. Bahkan, orang yang memiliki tekanan darah mencapai 180/110 mmHg masih diizinkan untuk mendapat suntikan. Namun, orang dengan kondisi tertentu, seperti demam, sesak napas, sedang tidak enak badan, atau mengonsumsi obat-obatan karena penyakit yang diderita, disarankan untuk berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter yang selama ini menanganinya.

"Kalau kita memang memiliki penyakit yang rutin berobat ke dokter, seperti penyakit jantung, penyakit kelainan darah, atau sering menerima transfusi darah, silahkan berkonsultasi dulu dengan dokter yang merawat, kemudian usahakan mendapat surat pernyataan



Ketika muncul kejadian ikutan setelah divaksin dan tubuh sudah merasa tidak kuat, segeralah hubungi dokter yang ada dalam kartu vaksin.

kalau memang layak mendapat vaksinasi," kata Nadia.

Nadia mengatakan, orang harus mengetahui dahulu kondisi tubuhnya sebelum divaksin. Hal ini sebagai upaya untuk mencegah munculnya efek samping serius. Dengan menerima vaksin, berarti memasukkan zat yang akan direspons oleh sistem kekebalan tubuh. Respons setiap orang berbeda-beda. "Ada yang merasa biasa-biasa saja atau merasa pusing sedikit dan bisa tahan. Ada juga yang demam tinggi. Itu adalah respons kekebalan tubuh kita dan kita tahu respons kekebalan tubuh kita bergantung pada banyak hal," kata Nadia. "Ada juga yang sampai sakit kepala tidak tertahankan, menggigil, mual, atau muntah."

Nomor Kontak di Kartu Vaksin

Menurut Nadia, apabila setelah orang disuntik dengan vaksin buatan AstraZeneca kemudian timbul efek samping, seperti demam, sakit kepala, menggigil atau mual, mereka dapat meminum obat penurun panas atau



penurun demam atau obat anti-nyeri. Tetapi, kata dia, seseorang harus mampu untuk mengenali kemampuan daya tahan tubuhnya terhadap efek samping yang muncul dari pemberian vaksin sehingga tidak berdampak hingga terjadi kejadian ikutan yang serius.

"Semakin cepat kita mengetahui gejala tersebut, segeralah mengontak nomor yang ada di kartu vaksin," kata Nadia. "Nanti, kalau sudah tidak tertahankan, silakan bila mau langsung ke rumah sakit rujukan KIPI," kata Direktur Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Menular Langsung Kementerian Kesehatan tersebut.

Nadia mengingatkan masyarakat agar menyimpan kartu vaksin dengan

baik. Nomor kontak yang tertera dalam kartu vaksin, kata Nadia, jangan diabaikan. Ketika muncul kejadian ikutan setelah divaksin dan tubuh sudah merasa tidak kuat, maka segera hubungi dokter yang ada dalam kartu vaksin.

"Kalau kemudian gejala itu tidak tertahankan, segera hubungi nomor kontak yang tertera di kartu vaksin yang kita dapatkan," kata Nadia. "Dari situ kita akan dirujuk ke rumah sakit rujukan kejadian ikutan pascaimunisasi." Rumah sakit rujukan untuk daerah Jakarta umumnya adalah rumah-rumah sakit Kementerian Kesehatan, seperti Rumah Sakit Umum Pusat Nasional Dr. Cipto Mangunkusumo dan Rumah Sakit Umum Pusat Fatmawati. [*]



Kelelahan di Dalam Zoom

BEKERJA DARI RUMAH DAN SERING RAPAT DARING DAPAT MEMBUAT KELELAHAN TUBUH DAN MENTAL YANG BERLEBIH. SEPERTI BERADA BERSAMA-SAMA DALAM LIFT DAN SALING MENATAP.

Penulis: Nani Indriana

Bekerja dari rumah sudah menjadi hal yang lazim di masa pandemi Coronavirus Disease 2019 (COVID-19).. Pemanfaatan aplikasi pertemuan dalam jaringan (daring) sudah menjadi asupan sehari-hari, baik saat kita bekerja dari rumah maupun di kantor.

Menurut Oswar Mungkasa, dalam artikel "Bekerja dari Rumah (Working From Home/WFH): Menuju Tatanan Baru Era Pandemi COVID-19" di jurnal *The Indonesian Journal of Development Planning* pada 2020, skema bekerja dari rumah merupakan bagian dari konsep bekerja jarak jauh yang berkembang pesat di akhir abad ke-20 yang menyertai kemunculan teknologi Internet dan komputer pribadi. Secara sederhana, bekerja jarak jauh dapat dikategorikan menjadi tiga jenis, yaitu bekerja di rumah, bekerja dari kantor cabang yang berlokasi dekat rumah, dan bekerja di mana saja di luar kantor sesuai kebutuhan.

Bekerja secara daring punya sisi positif dan negatif. Sisi positif yang paling utama adalah memangkas jarak dan biaya dibanding pertemuan tatap muka. Ia juga dapat membuat rapat sangat efektif karena dengan mudah mengundang siapa saja dan dari mana saja. "Cuma, di sini kita harus mengakalinya secara psikologis agar tetap efisien dibandingkan dengan bertemu langsung. Kalau kita *ngomongin* psikologis, ya pasti lebih enak bertemu langsung," kata psikolog Dien Nurdini Nurdin, S.Psi., M.Psi. kepada *Mediakom* pada Selasa, 25 Mei lalu.

Manfaat lain bagi pekerja adalah adanya keseimbangan antara bekerja dan kehidupan berkeluarga. Bekerja secara daring juga mengurangi waktu perjalanan ke kantor, menghemat bahan bakar, mengurangi

ketidakhadiran, hingga memperkuat citra perusahaan sebagai tempat bekerja yang ramah keluarga.

Namun, jika tidak berhati-hati kita bisa terkena *burnout* atau kelelahan fisik dan mental yang berlebihan. "*Burnout* adalah efek dari stres kerja yang berkepanjangan atau stres kronis," kata Adin, panggilan Dien Nurdini. "Efek jangka panjangnya bisa menimbulkan depresi," kata psikolog lulusan Universitas Indonesia itu.

Ada tiga hal yang menandakan kita sedang mengalami stres kronis, yakni merasa mudah lelah, merasa tidak suka dengan pekerjaan, dan merasa tidak mampu dengan pekerjaan atau posisi saat ini. "Yang tadinya kita mencintai pekerjaan kita, terus jadi malas *banget* melakukan hal tersebut," terang Adin.

"*Zoom fatigue* adalah *burnout* yang diakibatkan oleh konferensi video, terutama Zoom," kata Adin. Istilah "*zoom fatigue*" tidak hanya dimaksudkan untuk pengguna Zoom tapi juga untuk semua aplikasi konferensi video.

Bahkan, bos Zoom, Eric Yuan, juga mengaku menderita penyakit ini setelah mengikuti 19 rapat daring dalam sehari. Ia pun jera mengikuti acara daring terus menerus. "Saya tidak akan lagi mengadakan rapat yang berturut-turut," kata Yuan. "Saya pikir saya kini merasa jauh lebih nyaman," kata dia kepada *The Wall Street Journal*, awal Mei lalu.

Pandemi COVID-19 telah mendorong peningkatan kegiatan bekerja jarak dengan peranti lunak konferensi video seperti Zoom, Skype, Google Meet, dan Microsoft Teams. Zoom mencatat, selama setahun ini, lebih dari 300 juta orang ikut rapat virtual setiap hari dan perusahaan itu meraup keuntungan US\$ 1,8 miliar.

Zoom fatigue tidak hanya dapat dialami secara individual. Sangat



**JIKA TIDAK BERHATI-
HATI KITA BISA
TERKENA BURNOUT.
EFEK JANGKA
PANJANGNYA BISA
MENIMBULKAN
DEPRESI.**



FOTO: WAYANG MAS JENDRA

memungkinkan hal ini terjadi secara berkelompok karena sifat dasar manusia yang berkorelasi satu sama lain. "Ini kan kita bicara tentang emosi, tentang faktor psikologis, yang sangat sangat mungkin menular dan sangat mungkin mempengaruhi kelompok," kata Adin.

Namun, *zoom fatigue* lebih mungkin dialami oleh orang dewasa dibandingkan anak-anak, terutama anak usia sekolah dasar atau lebih muda. Ini karena durasi belajar dari rumah biasanya sudah ditentukan oleh sekolah dan dalam durasi waktu tertentu ada aktivitas yang lebih beragam, tidak monoton seperti rapat daring.

Apa yang sebetulnya menyebabkan pertemuan daring menimbulkan kelelahan? Dari aspek nonverbal, kata Adin, setidaknya ada empat aspek yang mempengaruhi. *Pertama,*

adanya tatapan mata yang intens yang disadari atau tidak menimbulkan situasi yang tidak nyaman dan stres. "Sebagai ilustrasi, ketika kita masuk dalam lift, pasti kita mencoba menatap sesuatu yang jauh, tidak mau menatap satu sama lain, karena itu situasi yang sangat tidak nyaman," kata dia. "Nah bayangkan sekarang di Zoom kita seperti berada dalam satu lift tapi satu sama lain bertatap-tatapan."

Kedua, adanya beban kognitif. Manusia memiliki fitrah untuk memproses setiap stimulus, baik verbal maupun non verbal. Meskipun tidak berkomunikasi secara lisan, secara sadar atau tidak manusia sering memperhatikan gerakan tubuh dan isyarat nonverbal lainnya. Dalam "The Cognitive and Interpersonal Costs of Video" di jurnal *Media Psychology* tahun 1999, Pamela J. Hinds menunjukkan bahwa beban kognitif kelompok



Dien Nurdini Nurdin, S.Psi., M.Psi., Psikolog
S2 Profesi Psikolog UI Dosen Psikologi UI

yang memanfaatkan audiovisual saat konferensi video lebih besar dibandingkan kelompok yang hanya memanfaatkan fitur audio. "Justru yang melakukan tugas lebih benar itu adalah kelompok yang hanya menggunakan audio saja karena kelompok ini justru tidak memperhatikan gestur tubuh yang harus disampaikan, misalnya harus melihat kamera atau tidak," kata Adin.

Ketiga, cermin sepanjang hari. Dengan adanya konferensi video, manusia seolah-olah dihadapkan pada cermin selama berjam-jam. Jeremy N. Bailenson, dalam artikel "Nonverbal Overload: A Theoretical Argument for the Causes of Zoom Fatigue" di jurnal *Technology, Mind, and Behavior* tahun 2021, menyebutkan bahwa selama beberapa dekade telah dipelajari bahwa orang lebih cenderung mengevaluasi diri saat melihat bayangan diri sendiri, yang efek negatifnya juga dapat menimbulkan stres. "Beberapa ahli menyarankan, ketika rapat maka matikan saja (videonya)," kata Adin.

Namun, orang juga tidak dibenarkan

melakukan kegiatan lebih dari satu secara bersamaan atau *multitasking* karena kemampuan perhatian manusia terbatas. "Justru itu (*multitasking*) tidak efektif karena kita *nggak* dapat apa-apa dan malah meningkatkan level stres," ujar Adin.

Keempat, rendahnya mobilitas. Menurut Bailenson, rapat daring berbeda dari pertemuan tatap muka, yang memungkinkan orang untuk bergerak, entah sekadar untuk mengambil minum, mencatat, meregangkan tubuh, dan lain sebagainya. Pada saat konferensi video, orang memiliki gerak yang lebih terbatas, seolah-olah dipaksa untuk tetap duduk di dekat layar atau kamera agar dapat dilihat oleh orang lain. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa aktif bergerak berhubungan dengan kinerja yang lebih baik dalam rapat. Adin menyarankan agar orang untuk menentukan waktu jeda bagi diri sendiri. "Misalnya ke jendela untuk melihat pemandangan atau ke kamar mandi untuk cuci tangan atau cuci

muka, walau hanya satu menit," kata dia.

Adin juga menyarankan, sebelum rasa lelah berubah menjadi stres kronis, kita harus lebih peka dengan kondisi tubuh kita, seperti ketika merasa menjadi gampang lupa atau tidak fokus. "Ketika merasa lelah, coba beri jeda, karena ini bisa jadi durasi rapat terlalu panjang," kata dia.

Tidak dapat dimungkiri bahwa kondisi psikologis juga berpengaruh terhadap kondisi fisik tubuh. Ada beberapa penyakit yang muncul akibat stres, kata Adin, seperti asma, gatal-gatal, alergi, muncul jerawat, sakit kepala, dan sakit gigi.

Orang, kata Adin, juga harus lebih tegas untuk menentukan pentingnya rapat daring, apakah cukup mendapatkan resume rapat saja atau cukup lewat telepon atau berbagi dokumen lewat media penyimpanan daring. Misalnya, kita bisa membicarakannya secara langsung via telepon. Itu kan lebih baik. Sambil jalan pagi membahasnya via telepon akan lebih sehat secara mental."





Jangan Jarang Berkedip

WAKTU PENGGUNAAN GAWAI ATAU *SCREEN TIME* OLEH ANAK PERLU DIBATASI UNTUK MENCEGAH MIOPIA ATAU RABUN JAUH. ORANG JUGA PERLU SERING BERKEDIP AGAR MATA TAK KERING.

Penulis: Giri Inayah

Pandemi pandemi Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) telah mengubah cara anak-anak belajar yang dapat berdampak pada kesehatan mata mereka. Dengan beralihnya kelas tatap muka ke kelas dalam jaringan atau daring (*online*) di rumah, mereka lebih banyak menghabiskan waktu di depan layar komputer, laptop, tablet, atau telepon seluler. Sebagian orang tua juga membiarkan anak-anak untuk menonton televisi atau bermain game lebih lama.

Kombinasi ini dapat membahayakan penglihatan anak-anak dan membuat mereka berisiko lebih tinggi terkena miopia atau rabun jauh. Hal ini juga dapat menyebabkan masalah mata



dr. Umar Mardianto, SpM(K)
Kepala Divisi Refraksi KSM Mata
RSUPN Dr Cipto Mangunkusumo

yang serius di masa mendatang.

Hingga saat ini, Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDA) belum merekomendasikan sekolah dilaksanakan secara tatap muka. Pemutakhiran rekomendasi yang dikeluarkan IDAI pada 27 April 2021 menyebutkan bahwa rekomendasi ini bertujuan melindungi anak sekolah dari paparan pandemi COVID-19.

Untuk itu, IDAI menyarankan pembatasan *screen time* pada anak. "*Screen time* adalah waktu yang digunakan untuk menggunakan komputer, menonton televisi, atau bermain *video games*. Berbagai ahli menganjurkan *screen time* tidak lebih dari dua jam setiap hari untuk anak yang berusia lebih dari dua tahun," tulis Amanda Soebandi di situs web IDAI.

Kepala Divisi Refraksi KSM Mata Rumah Sakit Umum Pusat Nasional Dr. Cipto Mangunkusumo dr. Umar Mardianto, SpM(K) mengatakan, bila ada kegiatan yang mengharuskan menggunakan perangkat elektronik, maka perlu dibatasi waktunya. "Jangan membuat anak diam dengan memberi telepon genggam," kata Umar kepada Mediakom pada 5 Mei lalu.

Mengutip rekomendasi IDAI, Umar menyebutkan toleransi waktu penggunaan komputer dan gawai pada anak-anak. Anak usia kurang dari setahun atau bayi tidak direkomendasikan menggunakan komputer dan gawai.

Bagi anak berusia 1-2 tahun, *screen time* dalam bentuk menonton TV, video, komputer, dan gawai tidak dianjurkan. Yang diperbolehkan hanya dalam bentuk *video-chatting* yang didampingi orang tua untuk berinteraksi dengan anggota keluarga yang sedang berjauhan. Waktunya pun tidak lebih dari satu jam.

Screen time bagi anak usia 3-6 tahun (prasekolah) tidak lebih dari satu jam. Bagi anak usia sekolah dasar (6-12 tahun), waktunya tidak lebih dari 1,5 jam. Adapun anak sekolah menengah (12-18 tahun) tidak lebih dari dua jam.

Meski di Indonesia belum ada penelitian tentang dampak penggunaan perangkat elektronik terhadap kesehatan mata, tapi penelitian di luar negeri sudah ada. "Sudah ada penelitian di luar negeri tentang pemakaian gawai atau *screen* yang akan meningkatkan *near work activity*. Ini berhubungan dengan meningkatnya prevalensi miopia atau rabun jauh. Yang dikhawatirkan bila anak sudah menderita miopia sejak dini, maka progresivitas miopinya lebih

besar," kata Umar.

Ia mencontohkan, bila seorang anak dengan umur kurang dari delapan sudah menderita minus 1, maka pada umur 16 tahun bisa tinggi miopinya. Adapun bila diperlambat dan menderita minus 1 pada usia 11, maka pada usia 16 kenaikannya sekitar 2-3. "Kami berusaha menghindari timbulnya miopia karena pengaruh lingkungan di usia dini pada anak-anak," kata Umar.

Untuk menghindarinya, minimal dua hal yang perlu dikondisikan, kata Umar, yakni jarak pandang dan waktu pemakaian. "*Pertama*, apa *device* yang digunakan? Makin kecil perangkat, makin dekat jarak dengan mata. Dengan telepon genggam (jarak pandang) disarankan 30 sentimeter. Dengan laptop 50-60 sentimeter dan televisi bisa tiga meter," kata Umar. "*Kedua*, waktu pemakaian mengikuti aturan 20:20. Artinya, setiap 20 menit disarankan rehat 20 detik dengan melihat 20 kaki atau sekitar enam meter. Dengan demikian mata lebih rileks."

Indikator Mata Lelah

Ada beberapa masalah kesehatan mata yang dapat terjadi bila kita terlalu lama menatap layar gawai, seperti mata merah, berair banyak, dan otot kaku, baik otot mata, atau kepala. "Refleks berkedip juga berkurang, yang menyebabkan lapisan air mata menguap lebih cepat. Ini dapat membuat iritasi pada permukaan mata, seperti rasa terbakar dan mata sepet," kata Umar.

Kedipan mata adalah gerakan refleks. Dalam kondisi normal, rata-rata kita berkedip 20 kali dalam satu menit. Ini bukan sembarang berkedip. Berkedip harus sempurna karena bertujuan untuk membasahi permukaan

mata dan untuk meratakan air mata yang dihasilkan oleh kelenjar air mata.

“Perhatikan kualitas dan kuantitas kedipan. Misalnya, bila kita berkedip hanya separuh, kelopak mata tidak tertutup sempurna, maka lapisan air matanya tidak rata di permukaan mata. Maka, mengedip harus benar-benar rapat dan terpejam, bertemu kelopak mata atas dan bawah. Jumlahnya juga harus mencukupi, satu menit 20 kedipan dalam keadaan normal. Bila kita berfokus ke layar, biasanya frekuensi mengedip turun menjadi 7-10 kali. Jangan terlalu jarang berkedip. Lapisan air mata harus tersebar merata di permukaan mata,” ujar Umar.

Kacamata Radiasi

Untuk mengatasi masalah kesehatan mata, beberapa anak dan orang dewasa dapat menggunakan

kacamata antiradiasi. Menurut Umar, kacamata tersebut dapat digunakan bila dibutuhkan dan tepat penggunaannya, misalnya gawai itu mengandung radiasi dan sesuai dengan kacamata yang dibeli. “Tapi, bila tidak sesuai antara kacamata dengan radiasi yang dipancarkan, maka tidak ada gunanya juga,” kata dia.

Menurut Umar, kita perlu tahu lingkungan kita memproduksi radiasi seperti apa. Jenis komputer dan televisi lama menggunakan tabung radiasi untuk pencahayaan dan keluarnya gambar sehingga dianjurkan untuk memakai *filter* untuk mencegah radiasinya keluar. “Adapun jenis layar yang ada sekarang berbentuk *liquid crystal display* (LCD) sehingga radiasinya sudah sangat minimal. Jadi, penggunaan kacamata antiradiasi tidak terlalu berpengaruh,” kata Umar.



Ada beberapa masalah kesehatan mata yang dapat terjadi bila kita terlalu lama menatap layar gawai, seperti mata merah, berair banyak, dan otot kaku, baik otot, mata, atau kepala.

Obat Tetes Mata

Berlama-lama di depan layar dapat menyebabkan mata kering. Saat mata kering, yang terpenting bukanlah memberikan obat tetes mata tapi rajin berkedip.

Obat tetes mata yang beredar saat ini mengandung bahan pengawet dan tanpa pengawet. Obat tetes mata tanpa pengawet biasanya lebih cepat rusak, sehingga biasanya kemasannya lebih kecil dan hanya bertahan satu-dua hari, tergantung dari cara pemakaian dan lingkungan pemakaian. Obat tetes mata dengan pengawet biasanya bertahan dua minggu hingga sebulan setelah segel dibuka.

“Yang dianjurkan adalah tetes mata yang diklasifikasikan *artificial tears*. Dan, sebagian besar berlabel hijau atau biru yang bisa dibeli bebas di apotek,” kata Umar.

Daya tahan obat tetes mata, kata Umar, juga tergantung pada cara pemakaian dan lingkungan pemakaian. “Bila kita pakai di pinggir jalan yang berdebu dan banyak angin, ia akan cepat terkontaminasi,” jelas Umar. [*]





Nyeri Punggung di Depan Laptop

TERLALU LAMA DUDUK SAAT BEKERJA DI RUMAH DAPAT MENIMBULKAN NYERI PUNGGUNG. PERLU DIKENALI APAKAH ITU NYERI OTOT SAJA ATAU NYERI NEUROPATI.

Penulis: Faradina Ayu

FOTO: SHUTTERSTOCK

Saat bekerja dari rumah, orang bebas memilih tempat nyaman untuk bekerja, seperti sofa, lantai, atau bahkan tempat tidur, sambil menghadap ke laptop atau gawai. Sikap kerja yang perlu diperhatikan adalah

bila orang terlalu lama duduk. Menurut dokter spesialis saraf Rumah Sakit Umum Pusat Persahabatan, dr. Dwi Astini, Sp. S., sikap duduk semacam itu dapat menyebabkan nyeri di daerah leher, punggung atas dan punggung bawah.

Punggung atas adalah bagian dari leher sampai ke iga. Punggung bawah adalah dari bagian dari iga bawah ke bokong. "Biasanya, yang sering dikeluhkan adalah daerah punggung atas dan leher," kata Dwi kepada *Mediakom* pada 20 Mei lalu.



Siapa saja dapat mengalami nyeri otot. Kelompok **usia 40** ke atas cenderung lebih sering mengeluhkan nyeri otot pada punggung.

Dwi menjelaskan, keluhan nyeri punggung itu terjadi akibat kekakuan otot atau spasme otot. Nyeri, kata dia, dapat diklasifikasikan menjadi dua, yaitu nyeri yang hanya mengenai otot saja dan nyeri yang sudah melibatkan saraf. Dalam istilah kedokteran, nyeri yang melibatkan saraf disebut juga sebagai nyeri neuropati.

Jenis nyeri mana yang diderita dapat diidentifikasi dari keluhan pasien. Apabila nyeri dirasakan di sekitar otot dan terasa sakit saat ditekan, maka itu termasuk nyeri otot. Akan tetapi, jika merasakan keluhan seperti kesemutan, rasa baal atau rasa kesetrum, panas, dan terjadi kelemahan atau kelumpuhan, hal itu mengindikasikan bahwa sudah ada saraf yang terlibat.

Siapa saja dapat mengalami nyeri otot, baik orang lanjut usia, remaja, dewasa, dan bahkan anak-anak. Namun, menurut Dwi, kelompok



usia 40 ke atas cenderung lebih sering mengeluhkan nyeri otot pada punggung. Dari sisi gender, nyeri otot punggung lebih banyak diderita oleh perempuan.

Jika mengalami nyeri otot di punggung atau leher dan sekitarnya, maka pasien harus segera dirawat dengan benar. Bila dibiarkan, kata Dwi, mereka bisa mengalami nyeri kronis. Akibat jangka panjang dari nyeri kronis adalah membuat produktivitas menjadi rendah dan menurunkan kualitas hidup seseorang. Perawatannya pun akan memakan biaya yang lebih besar.

Nyeri otot dapat diatasi dengan melakukan peregangan. Orang tidak disarankan berada pada posisi statis secara terus-menerus. Batas maksimal seseorang berada di posisi statis adalah 60 menit. "Setiap satu jam kita harus lakukan peregangan. Kita lakukan peregangan sekitar lima hingga 15 menit," kata Dwi.

dr. Dwi Astini, Sp. S.

Dokter spesialis saraf Rumah Sakit Umum Pusat Persahabatan



Apabila sudah melakukan peregangan tapi rasa nyeri masih belum juga hilang, orang dapat mengompres bagian yang nyeri menggunakan air dingin atau air es. Tetapi, jika pasien sensitif terhadap air dingin, ia bisa menggantinya dengan kompres air panas.

Cara lain untuk menghilangkan nyeri adalah dengan melakukan pijatan lembut pada bagian yang terasa nyeri. "Pijatan lembut, ya, bukan yang kencang. Kalau kencang malah bisa bikin cedera otot lagi," kata Dwi.

Penderita juga dapat mengonsumsi obat pereda nyeri, seperti paracetamol atau ibuprofen. "Walaupun efek untuk menurunkan panasnya lebih besar, paracetamol sebenarnya punya efek juga untuk menghilangkan nyeri. Bisa juga obat ibuprofen, yang efek untuk menghilangkan nyerinya lebih kuat dibandingkan paracetamol," jelas Dwi.

Dwi juga menyarankan pasien untuk mengonsumsi vitamin neurotropik, yang juga menjadi alternatif untuk meredakan rasa nyeri. Menurut dia, vitamin bisa membantu metabolisme tubuh dalam proses penyembuhan. Jika memiliki alergi terhadap obat-obatan, pasien bisa menggunakan obat oles seperti krim analgesik.

Penggunaan lampu infra merah atau berjemur di bawah sinar matahari juga dapat dilakukan tapi Dwi lebih menyarankan untuk berjemur. "Dengan sinar matahari kita bisa mendapatkan efek positif lain, seperti vitamin D. Kalau lampu infra merah cuma pemanasan saja, yang sebenarnya dengan kompres juga bisa dilakukan," kata dia.

Namun, jika pasien sudah mengonsumsi obat pereda nyeri tetapi belum juga sembuh, maka ia sebaiknya segera berobat ke dokter. Ia terutama perlu mengunjungi dokter spesialis saraf agar penyakitnya dapat dianalisa lebih lanjut. [*]

Tiga Cara Menghindari Nyeri

DWI ASTINI menyarankan tiga cara agar orang terhindar dari nyeri akibat kekakuan otot akibat bekerja dari rumah. Berikut ini saran-sarannya.

1 Perhatikan postur tubuh.

Mata harus sejajar dengan layar komputer. Hindari posisi menunduk dan mendongak. Jika ada, sebaiknya gunakan meja kerja. Usahakan tidak bekerja di tempat tidur.

2 Lakukan peregangan setiap satu jam.

"Setelah dalam posisi statis yang lama, apalagi sudah lebih dari satu jam, sebaiknya ada peregangan," kata Dwi.

Gerakan yang bisa dilakukan saat peregangan adalah menunduk lima kali, kemudian menoleh ke kanan dan kiri secara bergantian sebanyak lima kali. Selanjutnya, dekatkan leher dan dagu selama lima hitungan.

"Ada penelitian yang bilang bahwa maksimal kita itu duduk tidak boleh lebih dari 10 jam per hari karena bisa meningkatkan faktor resiko penyakit yang lain, seperti stroke atau kardiovaskuler," kata Dwi.

3 Terapkan pola hidup sehat.

Dwi menyatakan bahwa pola hidup yang tidak sehat, seperti kebiasaan merokok, mengonsumsi minuman beralkohol dan obesitas, bisa mempercepat seseorang mengalami nyeri otot. Istirahat yang cukup juga sebaiknya dilakukan agar terhindar dari nyeri otot pada punggung atau leher.[*]

Tak Masalah Meski di Rumah

PENELITIAN MENUNJUKKAN, TAK ADA BUKTI TEGAS BAHWA BELAJAR SECARA DARING MENYEBABKAN KESEHATAN MENTAL SISWA LEBIH BURUK. PERAN ORANG TUA MENJADI PENTING.

Penulis: Didit Tri Kertapati



Sherly Saragih Turnip
Dosen Fakultas Psikologi
Universitas Indonesia

Setahun sudah anak-anak tidak lagi bisa merasakan belajar di bangku sekolah karena dampak dari pandemi COVID-19.

Mereka kini harus belajar dari rumah. Anak-anak pun harus beradaptasi dengan kebiasaan baru karena pembelajaran oleh guru dilakukan dalam jaringan (daring) atau secara *online*.

Menurut Sherly Saragih Turnip, dosen Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, kondisi ini memunculkan persoalan ketika ada anak yang mengalami hambatan untuk bisa sejalan dengan teman-teman lainnya untuk mengikuti pelajaran secara daring. Ini karena mereka tidak dapat bimbingan yang pas atau tidak cocok dengan gaya belajar yang dilakukan secara daring.

“Pada dasarnya, kesulitan dalam mengikuti pelajaran ini terjadi apabila siswa tidak mendapatkan stimulasi atau bimbingan yang sesuai dengan cara yang paling kuat di dirinya. Itu (masalah) yang paling banyak,” ujar Sherly kepada *Mediakom* pada 6 Mei lalu.

Sherly memaparkan hasil penelitiannya tentang apakah anak-anak yang belajar dari rumah mengalami masalah kesehatan mental yang lebih parah dibandingkan dengan siswa yang belajar secara tatap muka atau yang campuran, yakni yang bersekolah dua kali seminggu. Ketua Kelompok Riset Kesehatan Mental Komunitas ini menemukan bahwa untuk semua jenjang pendidikan, dari sekolah dasar hingga sekolah menengah atas, secara umum tidak ada perbedaan masalah kesehatan mental antara mereka yang belajar dari rumah dengan yang belajar tatap muka dan pembelajaran campuran.

“Jadi kalau ditanya, ada *nggak* kasus? Ada. Klien kami datang dengan berbagai macam keluhan. Keluhannya relatif sama saja dan jumlahnya sama,” kata Sherly. “Jadi *nggak* ada lonjakan atau pun bukti yang secara tegas menyatakan bahwa

belajar dari rumah telah menyebabkan siswa mengalami masalah kesehatan mental yang lebih buruk atau lebih parah tingkatannya atau lebih banyak yang mengalaminya.”

Dalam penelitian itu, Sherly juga menanyakan peran orang tua selama anak-anak belajar secara daring. Hasilnya menunjukkan bahwa anak-anak lebih memilih ditemani sang ibu ketika belajar dibandingkan ayahnya. “Hasilnya menunjukkan bahwa anak-anak itu akan paling senang, paling bahagia, kalau yang mendampingi ibu,” kata Sherly.

Penelitian Sherly dilakukan selama November–Desember 2020 dengan melibatkan 15 ribu partisipan, yang terdiri dari siswa sekolah dasar kelas 4 hingga kelas 12 sekolah menengah atas. “*Surprise*-nya, semua anak, baik itu yang dari SD sampai SLTA itu, sebetulnya sama senang-senang didampingi. Jadi mereka lebih berbahagia kalau ada yang mendampingi,” kata peraih gelar Ph.D di bidang psikiatri dari University of Oslo Norwegia ini. “Yang menjadi kunci adalah bagaimana cara pendampingannya dan sejauh mana,” tambah perempuan yang tergabung dalam organisasi Ikatan Psikolog Klinis Indonesia ini.

Psikososial Anak

Salah satu kebutuhan anak adalah pemenuhan jiwanya untuk bersosialisasi dan bermain bersama dengan teman sebaya. Belajar secara daring di masa pandemi ini, kata Sherly, cukup berat bagi anak yang tengah beranjak remaja, khususnya yang duduk di usia sekolah menengah pertama, karena mereka hanya bisa menjalin hubungan interpersonalnya melalui layar dengan teman-teman sekolahnya. Bagi anak yang masih duduk di sekolah dasar, kebutuhan tersebut tidak terlalu besar karena kedekatan dengan anggota keluarga masih menjadi hal utama yang harus dipenuhi.

Adapun pada anak usia remaja atau



Kesulitan dalam mengikuti pelajaran terjadi apabila siswa tidak mendapatkan stimulasi atau bimbingan yang sesuai dengan cara yang paling kuat di dirinya.



duduk di bangku SMA permasalahan yang muncul adalah hasrat yang besar untuk bersosialisasi dengan teman sebaya. Orang tua, kata Sherly, harus bisa berkomunikasi dengan mereka untuk mencari solusi sehingga mereka dapat bersosialisasi dengan protokol kesehatan yang ketat dan tidak membawa bahaya bagi dirinya.

“Saya juga paham mengapa mereka seperti itu karena memang ada kebutuhan untuk bersosialisasi. Tapi, ya, sekali lagi, mereka pasti punya solusi untuk menyalurkan kebutuhan tersebut. Yang

penting adalah bagaimana orang tua bisa membantu menemukan solusinya,” ujar Sherly.

Indikator Anak Bermasalah

Orang tua, menurut Sherly, dapat mengenali anaknya yang mengalami permasalahan mental ketika mengikuti pembelajaran secara daring dari dua indikator. *Pertama*, dari nilai prestasi belajar yang merupakan cerminan dari sikap mereka ketika harus mengikuti pelajaran. Sherly mencontohkan bagaimana anak yang biasanya rajin

mengerjakan pekerjaan rumah tiba-tiba sekarang menjadi tidak mau mengerjakannya atau tak acuh. Hal ini merupakan indikator adanya masalah.

Untuk anak yang lebih besar, kata Sherly, masalahnya lebih terlihat, seperti seberapa sering dia bolos. Orang tua perlu mengecek mengapa mereka bolos. Jika alasannya tidak jelas, kata dia, maka itu sudah menjadi indikator adanya masalah kesehatan mental.

Kedua, soal perilaku. Menurut Sherly, masalah pada remaja bisa dilihat dari perilakunya dalam mengendalikan emosi, seperti marah yang berlebih hingga menendang-nendang benda di sekitar. Atau, sebaliknya, anak menjadi sangat menarik diri atau takut jika didekati temannya atau orang lain.

“Inti dari indikator ini adalah perilaku-perilaku yang terlihat tidak lazim pada anak dengan usia dan tahap perkembangan tertentu,” kata Sherly. “Pokoknya, kalau ada perilaku yang memang berdasarkan usia atau tahap perkembangan tidak sesuai atau jauh melenceng, kita harus waspada.”

Ketika anak harus menjalani aktivitas belajarnya secara daring dan tidak bisa berinteraksi secara mudah dengan teman sebayanya adalah tantangan tersendiri bagi para orang tua. Keadaan akan lebih sulit bagi orang tua yang memiliki anak dengan tahapan perkembangan yang berbeda.

Menurut Sherly, setidaknya ada tiga upaya yang dapat dilakukan orang tua untuk mendukung anak-anaknya dapat menjalankan aktivitas belajar secara optimal. *Pertama*, orang tua harus berbicara kepada buah hatinya sesuai dengan bahasa yang mereka pahami. *Kedua*, memberikan kesempatan pada anak untuk menyampaikan pendapatnya, seperti kapan mau mengerjakan pekerjaan rumah, kapan ditemani ketika belajar, kapan mau bermain, dan sebagainya. *Ketiga*, membuat perjanjian dan komitmen sesuai dengan kesepakatan yang sudah dilakukan, baik untuk orang tua maupun anaknya.

SANG GURU BESAR MASKER KESEHATAN

SAAT PANDEMI COVID-19 INI TENTU MASKER MENJADI ALAT UTAMA DALAM MENJALANKAN PROTOKOL KESEHATAN. IA MEREKAYASA MASKER KOMBINASI KARBON AKTIF YANG DAPAT MENGURANGI PAPARAN BAHAN BERACUN.

Penulis Prawito



Prof. Dr. Khayan, SKM, M.Kes
Guru Besar Ilmu Kesehatan Lingkungan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Banten

Putra desa kelahiran Nganjuk 57 tahun lalu ini diangkat menjadi guru besar di bidang ilmu kesehatan lingkungan di Politeknik Kesehatan pada 27 April 2021 lalu. Prof. Dr. Khayan, SKM, M.Kes, begitu namanya dipanggil saat dilantik oleh Menkes Budi Gunadi Sadikin di Gedung Kementerian Kesehatan, Jakarta.

Selama 21 tahun Prof Khayan mengabdikan di dunia pendidikan. Karirnya dimulai sebagai dosen di Politeknik Kesehatan Pontianak tahun 2000. Khayan pernah menjabat sebagai Ketua Jurusan Kesehatan Lingkungan di sana, dan 2 kali berturut-turut menjadi Direktur Politeknik Kesehatan Pontianak dari tahun 2010 hingga 2018.

Fokus penelitian Prof Khayan yaitu efektivitas jenis masker dengan merekayasa masker kombinasi karbon aktif, *spound bound* dan *meltblown* yang dapat mengurangi paparan bahan beracun CO_x, NO_x dan SO_x yang dapat menimbulkan penyakit sistem pernapasan dan kardiovaskuler. Prof Khayan mengangkat upaya kesehatan lingkungan untuk pengendalian pencemaran lingkungan dengan topik rekayasa Alat Pelindung Diri (APD) masker pernapasan dalam upaya pengendalian pencemaran udara dan kesehatan masyarakat.

"Masker kombinasi ini sangat efektif dalam menyaring dan mengabsorpsi paparan gas CO_x, NO_x dan SO_x baik pada udara ambien (gas buang) dan kesehatan masyarakat," kata Prof Khayan dalam orasi ilmiahnya.

Khayan menjelaskan upaya kesehatan lingkungan sangat penting untuk mencegah terjadinya pencemaran lingkungan fisik, air, tanah dan udara serta gangguan kesehatan masyarakat. Di antara upaya penyehatan lingkungan yang berkaitan dengan pencemaran lingkungan fisik yaitu penyehatan air, tanah dan udara. Sedangkan penyehatan udara dapat dilakukan secara terpadu dengan rekayasa teknis, non teknis dan sosial.

“Upaya rekayasa sosial dapat dilakukan melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Germas mendorong masyarakat menggunakan Alat Pelindung Diri (APD) dengan menggunakan masker kombinasi bahan karbon aktif, *spound bound* dan *meltblown*,” ungkapnya.

Dukungan Orang Terdekat

Orangtua merupakan sosok yang paling berperan penting dalam karirnya di dunia pendidikan. Tentu saja doa dan usaha dari orangtua membantu ia untuk tetap menjalankan amanah sebagai seorang pendidik.

Selain itu, bimbingan dan motivasi para dosen/guru besar dan perguruan tinggi tempat ia menimba Ilmu juga menjadi salah satu pendukung ia mantab berkarir.

Setelah menjadi guru besar, Khayan bercita-cita dapat mengembangkan keilmuan kesehatan lingkungan melalui pendidikan, riset dan pengabdian masyarakat. Menulis atau menyusun buku-buku kesehatan khususnya kesehatan lingkungan dan mengembangkan organisasi profesi yang modern, professional dan pengabdian.

“Secara institusi, saya ingin mengembangkan program studi berbasis kebutuhan masyarakat baik nasional maupun global, meningkatkan

Pencemaran lingkungan

terjadi dimana pun. Masker ciptaan Prof Khayan ini meminimalisir paparan gas COx, NOx dan Sox.

SDM, sarana dan prasana pengajaran dan pengelolaan keuangan yang efisien, efektif dan produktif,” harapnya.

Mengapa mau menjadi dosen? Pertanyaan ini yang menjadi latar belakang Khayan ingin terus belajar dan mengajar. Sebelum menjadi dosen, ia pernah sebagai tenaga kesehatan di perbatasan sebagai pelaksana *Hygiene sanitasi Sanitasi* (HS) di Puskesmas Sambas. Kemudian melanjutkan pendidikan, lulus D3 di Akademi Penilik Kesehatan Tehnologi Sanitasi (APKTS) atau Jurusan Kesling Poltekkes Padang tahun 1991. Selanjutnya, bekerja sebagai staf pengajar (dosen) di SPPH (Sekolah Pembantu Penilik Hygiene) Depkes Pontianak.

Menurut Khayan, penugasan di institusi pendidikan dan pengalaman sebagai tenaga HS di Puskesmas, yang mendorongnya menjadi dosen menjadi daya dorong tersendiri. Sebab, sebagai dosen tidak hanya mampu mentransfer ilmu pengetahuan dan teknologi kepada peserta didik mahasiswa, tetapi juga harus mampu mengembangkan karakter (mentalitas) lulusannya.

“Sebagai seorang dosen harus mampu meningkatkan status kesehatan lingkungan dan kesehatan masyarakat melalui peran dosen sebagai bagian dari *agent of change* di institusi pendidikan,” ungkapnya.

Menurut Prof Khayan, mengajar secara optimal atau profesional harus disertai dengan belajar terus menerus. Bukan hanya sekedar menghadirkan materi pengajaran saja terhadap peserta didik. Ilmu pengetahuan pasti terus berkembang dan masalah kesehatan lingkungan juga mengalami transisi, khususnya dapat dilihat pencemaran lingkungan meningkat, akibat dampak aktifitas masyarakat.

“Sebab itu dosen harus memiliki kemampuan transfer pengetahuan dan ketrampilan kekinian untuk pengajaran, tetapi juga harus mengembangkan diri melalui belajar mandiri, secara formal maupun informal. Cara belajar dan mengajar seperti ini jadi bekal mengajar yang baik, professional dan panutan peserta didik,” tandasnya.

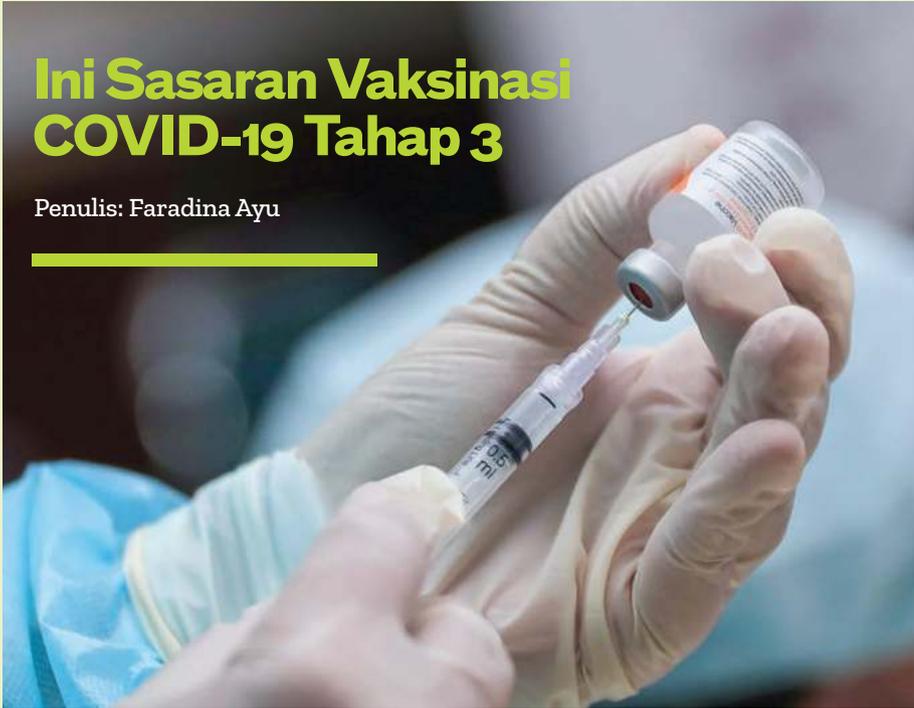
Sebagai dosen bagian dari rekam jejak pendidikannya, Khayan mengaku meningkatkan pengetahuan dan keterampilan melalui kegiatan tri dharma pendidikan perguruan tinggi, khususnya bidang ilmu Kesehatan Lingkungan. Ia terus mengembangkan diri dengan belajar untuk mendukung kompetensi sebagai pengajar dan pengelola jurusan.

“Jangan mudah putus asa terhadap keadaan seperti sempitnya biaya, waktu, keluarga dan tugas pengajaran. Kejar terus kesempatan Inshaallah harapan itu masih ada,” tegasnya.

Di akhir perbincangan dengan Mediakom, Khayan mengaku terharu dan bangga sebagai pendidik mampu menghasilkan lulusan SDM yang unggul, professional dan berkarakter. Para alumni Poltekkes dapat diterima sebagai tenaga kesehatan tingkat lokal di daerah, nasional, regional maupun global bahkan internasional dan juga dapat memberikan kesempatan dengan beasiswa bagi mahasiswa kurang mampu.

Ini Sasaran Vaksinasi COVID-19 Tahap 3

Penulis: Faradina Ayu



VAKSINASI COVID-19 tahap tiga sudah dimulai pada Bulan Mei 2021. Uji coba pelaksanaan vaksinasi tahap tiga ini juga sudah berlangsung di Provinsi DKI Jakarta. Sasaran vaksinasi tahap tiga ini adalah masyarakat dengan rentang usia 18 sampai dengan 59 tahun.

“Vaksinasi tahap tiga ini kita mulai pada kelompok yang rentan dulu,” kata Juru Bicara Vaksinasi COVID-19 Kementerian Kesehatan, dr. Siti Nadia Tarmizi M.Epid, saat memberi keterangan kepada Mediakom secara daring pada 21 Mei 2021.

Nadia mengatakan ada dua kriteria kelompok rentan, yang pertama adalah kelompok rentan secara epidemiologi, yaitu masyarakat yang tinggal pada daerah-daerah dengan kondisi laju penularan atau kasus COVID-19 yang jumlahnya cenderung banyak dan meningkat. Kemudian kriteria yang kedua adalah kelompok rentan secara sosial ekonomi, yaitu masyarakat dengan keterbatasan ekonomi atau masyarakat dengan status ekonomi menengah ke bawah yang umumnya tinggal di daerah-daerah yang kumuh dan berada di kota-kota besar. Selain itu ada pula masyarakat dengan kondisi tertentu, yaitu kelompok

disabilitas dan orang dengan gangguan jiwa (ODGJ). Selain itu, pemerintah juga masih mengejar target cakupan vaksinasi COVID-19 pada lansia.

“Karena bagaimanapun juga kita tahu bahwa lansia ini kan memiliki resiko yang sangat tinggi terhadap kematian maupun kesakitannya,” ujarnya.

Provinsi DKI Jakarta, lanjut Nadia, dipilih menjadi *pilot project* pelaksanaan vaksinasi COVID-19 tahap tiga karena kasus di DKI Jakarta cenderung meningkat dan juga masyarakat Jakarta memiliki status sosial dan ekonomi sangat beragam.

Pengelompokkan sasaran vaksinasi pada prinsipnya mempertimbangkan ketersediaan vaksin. Kedatangan vaksin yang bertahap inilah yang menjadikan pemerintah menentukan prioritas sejak Januari 2021 saat pelaksanaan tahap pertama lalu hingga sekarang memasuki tahapan ketiga.

Untuk pelaksanaan vaksinasi COVID-19 tahap tiga ini, Nadia menjelaskan pemerintah sudah memiliki data sasaran vaksinasi. Hanya saja, karena diprioritaskan terlebih dahulu untuk kelompok rentan, maka diharapkan perangkat desa setempat seperti

kecamatan, kelurahan, RW atau pun RT bisa pro aktif mendata kembali warganya yang masuk dalam kriteria kelompok rentan.

“Sebenarnya kalau usia 18 sampai 59 tahun itu sudah ada di dalam data yang kita miliki ya, tetapi kita meminta kembali melalui jajaran kecamatan, kelurahan maupun RT, RW memastikan data masyarakat dengan kriteria tadi,” jelasnya.

Selanjutnya, hasil pendataan tersebut diserahkan kepada Puskesmas setempat untuk ditindaklanjuti dengan pemberian vaksin COVID-19.

Kemudian untuk pemberian vaksin COVID-19 bagi ODGJ akan dilakukan melalui rumah sakit-rumah sakit jiwa. Sedangkan, untuk ODGJ yang ada di jalanan, Nadia menyebut pemberian vaksin COVID-19 akan dilakukan dengan bekerja sama dengan Dinas Sosial setempat. Selanjutnya, pelaksanaan vaksinasi COVID-19 bagi penyandang disabilitas akan dilakukan dengan melibatkan komunitas-komunitas ataupun yayasan-yayasan yang bergerak di bidang disabilitas ini.

“Inilah datanya yang kemudian nanti akan disampaikan ke Dinas Kesehatan setempat, nanti Dinas Kesehatan setempat akan mengatur kapan waktu pelaksanaan vaksinasi untuk kelompok ini,” tandas Nadia.



dr. Siti Nadia Tarmizi, M.Epid
Juru Bicara Vaksinasi COVID-19
Kementerian Kesehatan

PEMERINTAH melalui Kementerian Kesehatan telah mengkonfirmasi masuknya 4 varian baru mutasi virus corona di Indonesia. Keempat varian itu adalah varian Inggris (B.1.1.7), varian India (B.1.6.1.7), varian Afrika Selatan (B.1.3.5.1), dan varian (B.1.5.2.5).

Varian baru mutasi virus corona dikonfirmasi telah masuk ke Indonesia. Meski demikian, pemerintah melalui Kementerian Kesehatan (Kemenkes) terus berusaha mengatasi dan mencegah penyebaran virus COVID-19 ini semakin meluas. 7 Laboratorium pun disiapkan untuk pemeriksaan virus COVID-19.

Penetapan 7 jenis laboratorium pemeriksaan COVID-19 ini sesuai dengan Keputusan Menteri Kesehatan nomor HK.01.07/MENKES/4642/2021 tentang Penyelenggaraan Laboratorium Pemeriksaan COVID-19.

"Seluruh laboratorium harus memenuhi persyaratan paling sedikit Standar Laboratorium Bio Safety Level 2 (BSL-2) serta sumber daya manusia yang memiliki kompetensi dan kewenangan untuk melakukan pemeriksaan dan validasi pemeriksaan COVID-19," kata Menteri Kesehatan (Menkes) Budi Gunadi Sadikin pada Diktum Kedua dalam Kepmenkes yang ditetapkan pada 11 Mei 2021 tersebut.

Dalam regulasi itu disebutkan tujuh jenis laboratorium tersebut yaitu: Laboratorium Klinik; Laboratorium yang ada di dalam fasilitas pelayanan Kesehatan; Laboratorium Kesehatan Daerah; Balai atau Balai Besar Teknik Kesehatan Lingkungan dan Pengendalian Penyakit; Balai Besar Laboratorium Kesehatan; Laboratorium Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; dan Laboratorium Riset di Lingkungan Perguruan Tinggi Atau Institusi Mandiri Non Perguruan Tinggi.

Dari ke tujuh jenis laboratorium terbagi lagi menjadi:

Laboratorium Rujukan Nasional yang merupakan Badan Penelitian dan



Kemenkes Siapkan 7 Jenis Lab COVID-19

Penulis: Awallokita Mayangsari

Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan melalui Pusat Penelitian dan Pengembangan Biomedis dan Teknologi Dasar Kesehatan Kementerian Kesehatan;

Laboratorium Pembina Provinsi yang diberi tugas tambahan untuk membantu dinas kesehatan provinsi untuk melakukan pembinaan kepada laboratorium pemeriksa.

Laboratorium pemeriksa yang merupakan penerima spesimen untuk pemeriksaan COVID-19 dari rumah sakit, dinas kesehatan, laboratorium kesehatan, atau fasilitas kesehatan lainnya.

Adapun tugas secara rinci dari laboratorium rujukan nasional, laboratorium pembina provinsi, dan laboratorium pemeriksa secara rinci tercantum dalam diktum kelima hingga ke sepuluh dalam peraturan tersebut. Sementara terkait pendanaan terhadap penyelenggaraan Laboratorium Pemeriksaan *Coronavirus Disease* 2019 (COVID-19) dibebankan kepada

Anggaran Pendapatan Belanja Negara (APBN), Anggaran Pendapatan Belanja Daerah (APBD), dan/atau sumber lain yang sah dan tidak mengikat sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

Setiap laboratorium memiliki kapasitas pemeriksaan yang ditentukan oleh banyak faktor, seperti ketersediaan logistik, peralatan laboratorium, dan sumber daya manusia untuk pelaksanaan kegiatan pemeriksaan maupun pencatatan dan pelaporan. Untuk itu, diperlukan pengaturan untuk menjamin semua laboratorium yang terlibat dalam pemeriksaan COVID-19 mempunyai standar dan bekerja dalam kapasitas maksimal, sehingga didapatkan hasil pemeriksaan spesimen COVID-19 yang cepat dan valid. Pemerintah Pusat, Pemerintah Daerah Provinsi, dan Pemerintah Daerah Kabupaten/Kota melakukan pembagian peran dalam rangka pembinaan dan pengawasan terhadap laboratorium pemeriksaan COVID-19.



Vaksin Sinovac Efektif Cegah Penyebaran Virus

Penulis: Awalokita Mayangsari

KEMENTERIAN Kesehatan (Kemenkes) RI melalui Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan melakukan kajian cepat efektifitas vaksinasi Sinovac terhadap infeksi COVID-19 baik perawatan maupun kematian khususnya terhadap sasaran tenaga kesehatan DKI Jakarta. Hasil kajian tersebut menyatakan vaksin Sinovac efektif mencegah kematian.

Dalam kegiatan konferensi pers secara virtual pada Rabu, 15 Mei 2021, Ketua Tim Peneliti Efektivitas Vaksin Kemenkes RI, Pandji Dhewantara, memaparkan hasil kajian tersebut dapat disimpulkan bahwa sesungguhnya pemberian vaksinasi dosis lengkap itu secara signifikan dapat menurunkan risiko dan mencegah gejala COVID-19.

“Vaksinasi menurunkan risiko perawatan dan kematian sampai 98%. Jauh lebih besar dibandingkan pada individu yang baru menerima dosis pertama dimana hanya efektif menurunkan sekitar 13% risiko COVID-19 bergejala” ungkap Pandji.

Berdasarkan analisis yang

dilakukan dapat disimpulkan bahwa vaksinasi Sinovac dosis lengkap bisa menurunkan atau mengurangi risiko COVID-19 sebanyak 94%. Kajian cepat tersebut sangat jelas menunjukkan bahwa pemberian vaksinasi lengkap 2 dosis benar-benar efektif bisa menurunkan risiko terinfeksi COVID-19 dan mencegah kematian. Tidak hanya itu, pemberian vaksinasi Sinovac 2 dosis dapat mencegah sekitar 96% risiko perawatan karena COVID-19, juga mencegah sebesar 98% kematian karena COVID-19.

“Hal itu menunjukkan bahwa vaksinasi lengkap itu sangat disarankan karena vaksinasi pemberian dosis pertama itu belum cukup melindungi. Apabila masyarakat sudah menerima vaksinasi penuh atau lengkap itu akan jauh lebih efektif dalam menurunkan risiko COVID-19 baik perawatan maupun kematian,” tandasnya.

Kajian cepat dilaksanakan pada periode 13 Januari sampai 18 Maret 2021 dan dilakukan terhadap tenaga

kehatan di wilayah DKI Jakarta. Fokus penelitian ini pada kelompok tenaga kesehatan baik yang belum divaksinasi maupun yang sudah divaksinasi, baik dosis pertama maupun yang sudah vaksinasi lengkap sebanyak 2 dosis.

Tercatat lebih dari 128 ribu orang menjadi sasaran penelitian dengan rata-rata usia > 18 tahun. Sebagian besar sasaran 60% merupakan perempuan dengan rata-rata usia 30 tahun. Kajian menggunakan desain Kohort Retrospektif, yakni menelusuri riwayat setiap individu yang dilibatkan dalam penelitian ini.

“Kajian cepat ini dilakukan berdasarkan data-data sekunder. Jadi data-data yang kita olah itu merupakan data dari berbagai sumber yang ada di Kementerian Kesehatan,” tutur Panji.

Hasil kajian merupakan informasi penting bagi masyarakat maupun bagi pemerintah, terutama dalam hal menentukan langkah-langkah strategis yang dapat dimanfaatkan untuk memperkuat pemberian vaksinasi di masyarakat.

Penghentian Sementara Vaksin AstraZeneca Bets CTMAV547

Penulis: Didit Tri Kertapati

PENGUNAAN vaksin AstraZeneca bets CTMAV547 dihentikan sementara. Langkah ini dilakukan sebagai upaya pemerintah melindungi masyarakat yang menerima vaksinasi COVID-19. Pemeriksaan terhadap vaksin AstraZeneca pun masih terus dilakukan.

"Ini adalah bentuk kehati-hatian pemerintah untuk memastikan keamanan vaksin ini, Kementerian Kesehatan mengimbau masyarakat untuk tenang dan tidak termakan oleh hoaks yang beredar," demikian keterangan juru bicara vaksinasi COVID-19 Kemenkes, dr. Siti Nadia Tarmizi, M.Epid, sebagaimana dikutip dari rilis Kemenkes.

Saat diwawancara Mediakom secara daring pada 21 Mei 2021, perempuan yang akrab disapa Nadia ini menerangkan latar belakang dihentikannya satu dari 56 bets vaksin AstraZeneca yang ada di Indonesia. Menurutnya, saat ini sedang dilakukan uji sterilisasi dan toksisitas oleh Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) setelah Komisi Nasional untuk Kejadian Ikutan Pasca Imunisasi (Komnas KIPI) tengah melakukan investigasi terkait kematian tiga orang yang diduga terjadi setelah memperoleh suntikan vaksin AstraZeneca bets CTMAV547.

"Kita ketahui bahwa vaksin yang disuntikan kepada ketiga kasus yang dilaporkan sebagai kasus kejadian KIPI serius atau fatal yang berakhir kepada kematian itu menggunakan vaksin dari

nomor bets ini," sebutnya.

Nadia menyampaikan berdasarkan data yang diterima hingga Jumat 21 Mei 2021 tercatat ada 10.627 KIPI tidak serius dan 229 KIPI serius dimana tidak semuanya berakhir dengan kematian. Terkait laporan meninggal pasca divaksin, Komnas KIPI bersama Komda KIPI Daerah melakukan sejumlah prosedur pengumpulan data. Pertama, dengan mengumpulkan data kesehatan pasien yang dinyatakan meninggal termasuk riwayat kesehatan pasien. Kedua, menelusuri bagaimana penanganan kegawatdaruratan pasien hingga tiba di fasilitas kesehatan. Ketiga melihat standar pelayanan vaksinasi termasuk vaksinator dan bagaimana standar penyuntikannya.

"Terakhir, kalau tadi dari aspek kesehatan dan aspek pemberian vaksin, nah, sekarang yang harus diperiksa vaksinnya, dan harus jadi keyakinan artinya perlu ada informasi bahwa betul vaksin yang disuntikan itu mutunya baik dan tidak bermasalah," terang perempuan yang juga menjabat sebagai Direktur Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Menular Kemenkes ini.

Menurut Nadia, seperti yang dilaporkan Komnas KIPI bahwa seluruh kasus kematian yang diduga berhubungan dengan pasca penyuntikan vaksin Sinovac setelah dilakukan proses investigasi diketahui semuanya tidak ada yang berhubungan dengan vaksin



tersebut. Dari 27 orang yang meninggal setelah disuntikan vaksin Sinovac seluruhnya disebabkan karena kondisi kesehatan yang dimilikinya.

"Jadi semua kasus KIPI yang berat pada Sinovac itu berhubungan dengan kondisi kesehatannya, kalau kita lihat itu ada yang diabetes, ada yang penyakit jantung, ada juga yang terinfeksi COVID-19 karena dia kekebalan tubuhnya belum maksimal terbentuknya. Artinya hampir 100 persen kejadian ikutan pasca imunisasi yang serius itu bukan karena vaksinnya tetapi karena kondisi kesehatannya," tegas Nadia.

Sementara itu terkait KIPI serius yang menyebabkan kematian setelah disuntikan vaksin AstraZeneca ada 3 kasus yang hingga menyebabkan kematian. Hasil investigasi menunjukkan untuk dua orang sudah diketahui penyebab kematiannya yakni masalah kesehatan yang diderita.

"Untuk KIPI serius dari vaksin



AstraZeneca yang kita tahu itu ada tiga, nah yang dua kasus itu sudah jelas itu bukan disebabkan oleh vaksin, karena kita sudah ketahui yang satu karena ada radang paru dan satu lagi karena COVID-19 positif dengan gejala berat dan baru mendapatkan satu kali penyuntikan juga,” ucap Nadia.

Sementara satu kasus lagi masih dalam tahap investigasi, karena kebetulan juga memperoleh vaksinasi dari vaksin yang sama yakni AstraZeneca bets CTMAV547 maka pemerintah memutuskan untuk dilakukan penghentian sementara.

“Satu kasus lagi ini yang masih proses investigasi kita tahu dengan proses investigasi tadi kita melakukan penundaan untuk distribusi dan penggunaan dari vaksin AstraZeneca dengan nomor bets CTMAV547. Jadi tidak semua bets ditarik tetapi hanya nomor bets tersebut dengan tujuan kehati-hatian, artinya kita betul-betul

memastikan vaksin ini tidak bermasalah,” ucap Nadia.

Menurut Nadia, penghentian sementara vaksin AstraZeneca bets CTMAV547 yang berjumlah 448.480 dosis ini tidak mempengaruhi target vaksinasi yang sudah dicanangkan pemerintah. Saat ini, lanjut Nadia, masih tersedia vaksin Sinovac yang sampai Maret lalu sudah mencapai 22 juta dosis ditambah 6 juta dosis pada bulan April kemarin. Untuk vaksin AstraZeneca sendiri sudah tersedia 6,4 juta dosis yang terdiri dari 56 bets. Jika ada kekurangan, maka Pemerintah akan melakukan sejumlah upaya untuk menambah jumlah ketersediaan vaksin.

“Sampai saat ini belum mengganggu distribusi maupun target pencapaian kita kalau nanti kemudian vaksin ini memang bermasalah nanti kita akan melakukan langkah-langkah, apakah kemudian menambah ataupun meminta tambahan dari COVAX Facility,” tutupnya.

Hasil Investigasi BPOM

Pada tanggal 26 Mei 2021, Badan Pengawas Obat dan Makanan mengeluarkan penjelasan tentang hasil pengujiannya terhadap mutu vaksin COVID-19 AstraZeneca bets CTMAV547. Dalam laporan yang dibuat oleh Pusat Pengembangan dan Pengujian Obat dan Makanan Nasional (PPPOMN) BPOM disebutkan bahwa vaksin tersebut memenuhi syarat mutu dan aman untuk digunakan.

“Berdasarkan hasil pengujian tersebut, dapat disimpulkan bahwa tidak ada keterkaitan antara mutu vaksin COVID-19 AstraZeneca nomor bets CTMAV547 dengan KIPI yang dilaporkan, demikian rilis BPOM.

Dalam keterangan tersebut disampaikan, BPOM bersama Kemenkes dan Komnas KIPI akan terus memantau keamanan vaksin di Indonesia dan menindaklanjuti setiap laporan KIPI. Dengan keluarnya hasil investigasi ini, maka distribusi dan penggunaan vaksin AstraZeneca bets CTMAV547 yang sempat dihentikan sementara dapat dilanjutkan kembali.

“Untuk itu, vaksin COVID-19 AstraZeneca nomor bets CTMAV547 dapat digunakan kembali,” tulis BPOM.



Kemenkes Siapkan Skenario Antisipasi Lonjakan COVID-19

Penulis : Ferri Satriyani

ANGKA kasus COVID-19 dikhawatirkan melonjak usai arus balik mudik dan libur lebaran. Kementerian Kesehatan (Kemenkes) melakukan skenario antisipasi lonjakan kasus COVID-19 melalui pendataan beberapa fasilitas kesehatan seperti tempat tidur, farmasi dan alat kesehatan serta melakukan pendampingan ketat pada daerah yang terindikasi terjadi tren kenaikan kasus.

"Lebaran sudah dekat. Tugas kami adalah mempersiapkan menghadapi kondisi terburuk," kata Menteri Kesehatan, Budi Gunadi Sadikin, dalam keterangan pers

usai rapat terbatas di Jakarta pada Senin, 10 Mei 2021.

Budi menjelaskan saat ini sudah tersedia 390.000 unit tempat tidur di seluruh rumah sakit yang ada. Dimana 70.000 di antaranya digunakan untuk pasien COVID-19 dengan keterisian saat ini sekitar 23.000 tempat tidur.

"Saya berharap Insyaallah ini tidak terjadi. Tapi kalau terjadi peningkatan penularan kita ingin melakukan

antisipasi agar kita tidak kaget dan cukup fasilitasnya," tegas Budi seperti dikutip dari laman resmi Presiden Republik Indonesia.

Sementara untuk fasilitas ruang ICU secara nasional, lanjut Budi, ada sekitar 22.000. 7.500 di antaranya dialokasikan untuk pasien COVID-19 dengan keterisian sebanyak kurang lebih 2.500 tempat tidur.

"Saya ingin memberi gambaran bahwa kapasitas rumah sakit dan ICU yang kita miliki itu masih tiga kali lebih besar dari kapasitas tempat tidur dan ICU yang kita dedikasikan untuk COVID-19 saat ini," ujarnya.

Menurut Budi, di beberapa daerah tertentu mengalami kenaikan cukup tinggi dari segi tingkat keterisian tempat tidurnya seperti di Sumatera Utara, Kepulauan Riau, Riau, Sumatera Selatan, Jambi, Kalimantan Barat, Lampung, dan Nusa Tenggara Timur.

"Ini adalah delapan provinsi dengan tingkat keterisian tertinggi tempat tidur isolasinya maupun tempat tidur ICU," katanya.

Oleh karena itu, Budi meminta para

gubernur, walikota dan bupati di daerah dengan tingkat keterisian tempat tidur dalam kasus COVID-19 yang tinggi untuk mewaspadaai hal tersebut dan meningkatkan kesiapan rumah sakit di daerah masing-masing, serta terus mengingatkan masyarakat agar disiplin menjalankan protokol kesehatan.

"Beberapa provinsi jauh lebih tinggi kasusnya, ini yang harus menjadi perhatian kami Pemerintah Pusat dan harus menjadi perhatian Pemerintah Daerah. Kepada Gubernur, Bupati dan Walikota tolong ini dijaga," pintanya.

Di samping pendataan jumlah tempat tidur dan keterisiannya, Kemenkes juga mengawasi secara ketat ketersediaan obat-obatan serta oksigen di seluruh daerah agar tidak terjadi kekosongan. Dengan perhitungan ini, Budi memperkirakan masih mampu mengantisipasi sekiranya terjadi lonjakan kasus COVID-19 pasca libur panjang.

"Persiapan sudah kita lakukan, saya berdoa agar persiapan itu tidak terpakai. Tetap kosong," ungkapnya.

Kemenkes Tuntaskan Insentif Nakes

Penulis: Prawito

KEMENTERIAN Kesehatan (Kemenkes) RI akhirnya menuntaskan pembayaran insentif relawan tenaga kesehatan Rumah Sakit Darurat COVID-19 Wisma Atlet tunggakan tahun 2020 sebesar Rp 11.8 miliar. Insentif ini diberikan kepada 1.613 relawan pada tanggal 6 Mei dan 10 Mei 2021.

Tunggakan insentif ini merupakan pembayaran untuk bulan Desember 2020, yang seharusnya dibayarkan di tahun yang sama. Kemenkes juga sudah membayar insentif periode Januari hingga Maret 2021 dengan cara mentransfer langsung ke rekening tenaga kesehatan. Sementara untuk pembayaran insentif periode bulan April, masih dalam proses pengajuan Surat Perintah Membayar (SPM).

"Bagi teman-teman relawan Rumah Sakit Darurat COVID-19 (RSDC) Wisma Atlet juga sudah tepat waktu mengajukan untuk Januari, Februari dan Maret. Pembayaran sudah dibayarkan langsung ke para tenaga kesehatan," kata Plt. Kepala Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan, Kemenkes RI, dr Kirana Pritasari dalam keterangan pers update insentif tenaga kesehatan dalam penanganan COVID-19, di Jakarta, Selasa 11 Mei 2021.

Lebih lanjut, Kirana menjelaskan bahwa Kemenkes juga tengah mempercepat pembayaran tunggakan insentif tahun 2020 kepada seluruh tenaga kesehatan yang bertugas di fasilitas tenaga kesehatan yang menjadi tanggung jawab Kemenkes. Selain itu, Kemenkes juga masih memiliki tanggungjawab untuk menyampaikan data untuk di-review BPKP sebesar Rp 382 miliar.



"Sebagian datanya sudah diproses oleh BPKP, semoga segera mendapat persetujuan BPKP sebagai dasar Kementerian Kesehatan memproses pembayarannya," ungkapnya.

Kirana menjelaskan akurasi data akan sangat menentukan kecepatan pembayaran insentif. Sebab, apabila terjadi perbedaan dengan tahun sebelumnya, maka proses pembayaran membutuhkan waktu yang lama, karena membutuhkan verifikasi kembali. Kedepan, lanjut Kirana, proses pembayaran insentif akan dilakukan secara rutin perbulan. Fasilitas kesehatan harus mengajukan usulanya tepat waktu,



Yogaditya
Perawat RSDC Wisma Atlet

dr. Kirana Pritasari, MQIH

Plt. Kepala Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan, Kemenkes RI

sehingga jumlah yang diinput diaplikasi tidak menumpuk.

"Upayakan insentif Juni diajukan Mei, Juli diajukan Juni. Supaya secara rutin membayarkannya, tidak dikumpulkan beberapa bulan baru diajukan," tegasnya.

Pihaknya memahami bahwa belum seluruh relawan menerima rekening baru. Hal ini karena, proses pembukaan rekening membutuhkan waktu untuk divalidasi. Di samping itu, merujuk pada perubahan sistem tahun 2021, Kirana mengingatkan, pembayaran insentif harus dikirimkan langsung ke rekening tenaga kesehatan, tidak boleh melalui fasilitas kesehatan. Hal ini untuk menghindari adanya penyimpangan, keterlambatan pembayaran insentif sekaligus sebagai bentuk transparansi pemerintah.

Yogaditya, salah seorang perawat yang bertugas sebagai relawan RSDC Wisma Atlet sejak awal beroperasinya rumah sakit ini mengaku sudah menerima insentif tersebut per tanggal 10 Mei 2021. Insentif untuk bulan Januari tahap 1, Maret dan April tahun 2021 juga sudah diterima Yogaditya.

19 Anggota KEPPKN yang dilantik

1. Prof. dr. Pratiwi Pudjilestari Sudarmono, Ph.D., Sp. MK(K) (Dosen/Dokter)
2. Drs. Ondri Dwi Sampurno, M.Si, Apt. (Peneliti Kesehatan)
3. Dr. Nana Mulyana (Sekretaris Badan Litbangkes)
4. Prof. Dr. dr. Rianto Setiabudy, Sp.FK (Dosen/Dokter)
5. Prof. Dr. dr. Cita Rosita Sigit Prakoeswa, Sp.KK(K), FINSDV, FAADV (Dosen/Dokter)
6. Prof. drg. Anton Rahardjo, M.Sc(PH). Ph.D (Dosen/Dokter)
7. Prof. Dr. drg. Niniek L. Pratiwi, M.Kes (Peneliti Kesehatan)
8. Prof. Bambang Parmanto, Ph.D (Peneliti)
9. dr. Ivo N. Sahbandar, MD, Ph.D (Peneliti)
10. Prof. dr. David Handojo Mulyono, SpPD, FINASIM, Ph.D (Peneliti/Dokter)
11. Dr. dr. Harimat Hendrawan, M.Kes (Peneliti Kesehatan)
12. Prof. dr. Emiliana Tjitra, M.Sc, Ph.D (Peneliti Kesehatan)
13. Dr. drh. Joko Pamungkas, M.Sc (Dosen/Dokter Hewan)
14. Prof. drh. Dondin Sajuthi, MST., Ph.D (Dosen/Dokter Hewan)
15. Prof. Dr. dr. Soenarto Sastrowijoto, Sp.THT (Dosen/Dokter/Ahli Bioetika)
16. Prof. Dr. dr. Herkutanto, Sp.F (K), SH, LLM, FACLM (Dosen/Dokter/Ahli Hukum)
17. Drs. Imam Budidarmawan Prasodjo, MA, Ph.D (Ahli Sosial Budaya)
18. Dr. Dra. Lucia Rizka Andalucia, M. Pharm., Apt. (Perwakilan BPOM)
19. Dr. dr. Anwar Santoso, Sp.JP (K), FIHA (Dokter)



Menkes Lantik 19 Anggota Komisi Etik Litbangkes Nasional

Penulis: Faradina Ayu

19 ANGGOTA Komisi Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional (KEPPKN) dilantik. 19 anggota komisi ini akan menjalani masa bakti 2021-2024.

Pelantikan KEPPKN ini digelar di Gedung Kemenkes, Kuningan, Jakarta pada Selasa, 4 Mei 2021. 19 Komisi etik langsung dilantik oleh Menteri kesehatan (Menkes) Budi Gunadi Sadikin

Dalam sambutannya, Budi menyampaikan dua pesan penting kepada anggota KEPPKN yang baru. Budi berharap anggota KEPPKN dapat membina dan membimbing semua komite etik yang ada di Indonesia. Tujuannya agar para peneliti benar-benar bisa melakukan sains di koridor yang sesuai dengan kaidah-kaidah ilmiah yang berlaku. Selain itu, Budi mengakselerasi jumlah dan kualitas riset yang ada di Indonesia. Ia menilai jika tidak dilakukan sama halnya dengan menyia-nyikan

sumber daya yang ada.

"Tetapi ada satu permintaan saya yang lebih besar, Bapak Ibu juga harus mampu akselerasi jumlah dan kualitas riset yang ada di Indonesia karena kalau tidak kita sama saja menyia-nyikan karunia Ilahi yang luar biasa yang sudah diberikan," tegasnya seperti dikutip dari rilis Kemenkes.

Selain itu, pada kesempatan yang sama, Budi juga menekankan pentingnya peran KEPPKN di masa pandemi. Budi mengatakan agar KEPPKN tidak hanya melakukan pengawasan terhadap riset, akan tetapi juga melakukan promosi riset.

Budi juga berharap anggota Komisi Etik Litbangkes menjadi pengatur, pembina dan sekaligus penegak Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan sebagai bentuk pelaksanaan kewajiban moral di tanah air.

Halalbihalal Kementerian Kesehatan

Penulis: Wayang Mas Jendra; Foto: Dokumen Sehatnegeriku



MENTERI KESEHATAN Budi Gunadi Sadikin dan pejabat tinggi di lingkungan Kementerian Kesehatan menyelenggarakan kegiatan halalbihalal atau silaturahmi secara daring pada 17 Mei lalu. Acara ini juga diikuti oleh para mantan menteri kesehatan, seperti Farid Anfasa Moeloek, Achmad Sujudi, Siti Fadilah Supari, Nafsiah Mboi, Nila F. Moeloek, dan Ali Ghufron Mukti. Rektor Universitas Islam Internasional Indonesia Komaruddin Hidayat menyampaikan ceramahnya pada acara ini. Menurut Komaruddin, silaturahmi ini menjadi momentum untuk menghubungkan kembali daya-daya rohani kita yang selalu berorientasi pada kebaikan, kebenaran, keindahan, dan kedamaian.







Peluncuran Gebyar Vaksinasi

Penulis : Wayang Mas Jendra
Foto : Dokumen Sehatnegeriku



UNTUK meningkatkan cakupan vaksinasi COVID-19 di Jawa Barat, Kementerian Kesehatan bekerja sama dengan Pemerintah Daerah Jawa Barat menyelenggarakan Gebyar Vaksinasi bagi orang lanjut usia di RSUD Otista Soreang pada 18 Mei lalu. Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin

menyatakan bahwa cakupan vaksinasi COVID-19 bagi Lansia di provinsi ini baru 8 persen. "Risiko tinggi dan yang wafat juga bisa tinggi. Jadi, tolong dengan adanya program ini, yuk kita lebih agresif melakukan vaksinasi kepada orang lanjut usia. Mereka adalah orang-orang yang harus kita lindungi," kata Budi.



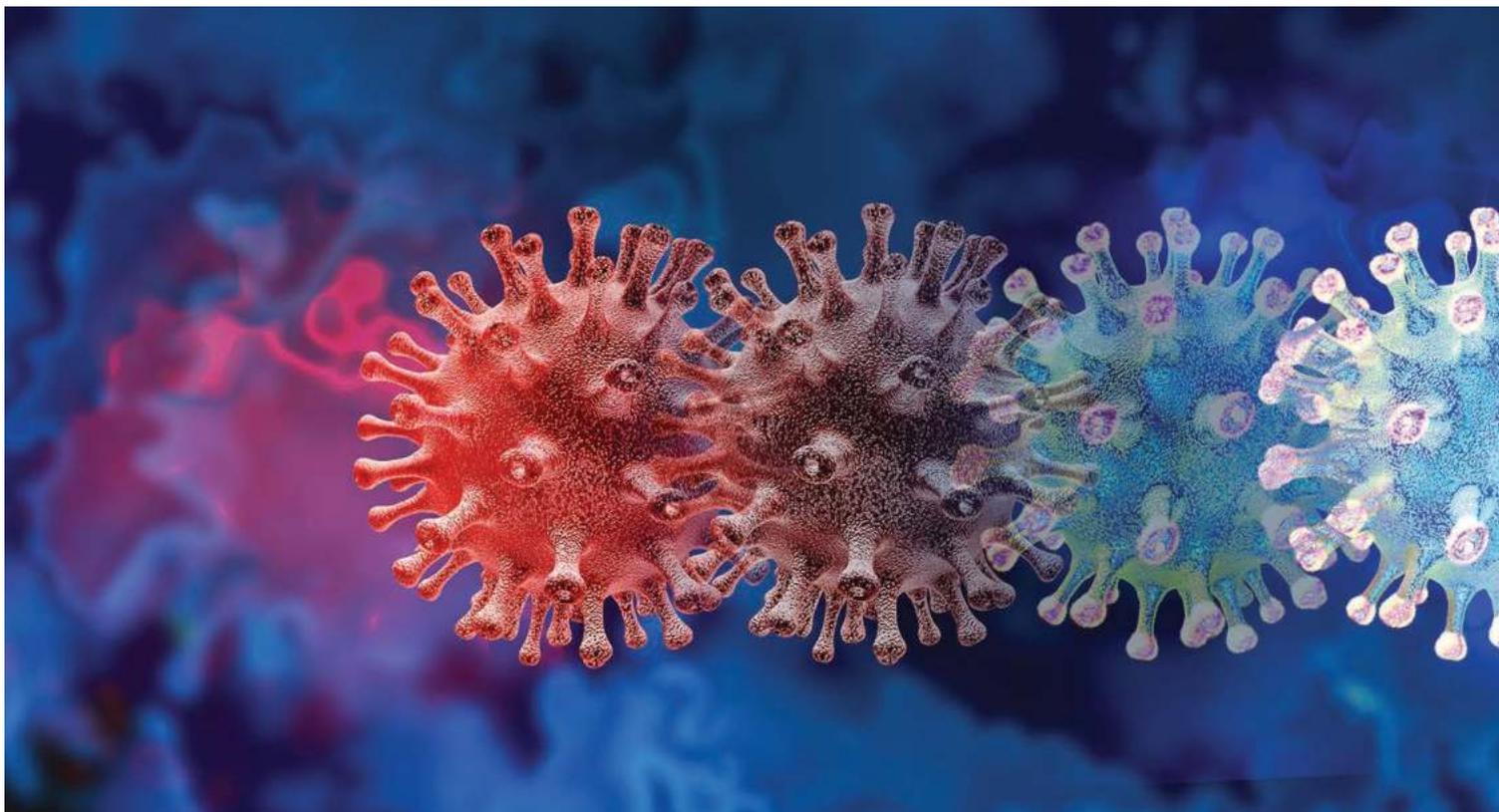
GALERI FOTO



 @kemenkes_ri



Hari Buruh atau May Day 2021 menjadi momentum dan waktu yang tepat untuk bersinergi dan bersama-sama memulai kembali, berinovasi kembali untuk membangun Indonesia lebih baik



Ancaman Varian Baru COVID-19 di Indonesia

VARIAN BARU DARI INGGRIS, INDIA, AFRIKA SELATAN, DAN JEPANG TELAH MASUK KE INDONESIA. VARIAN INI DIPERKIRAKAN LEBIH BERBAHAYA DAN LEBIH MUDAH MENULAR.

Penulis: Didit Tri Kertapati

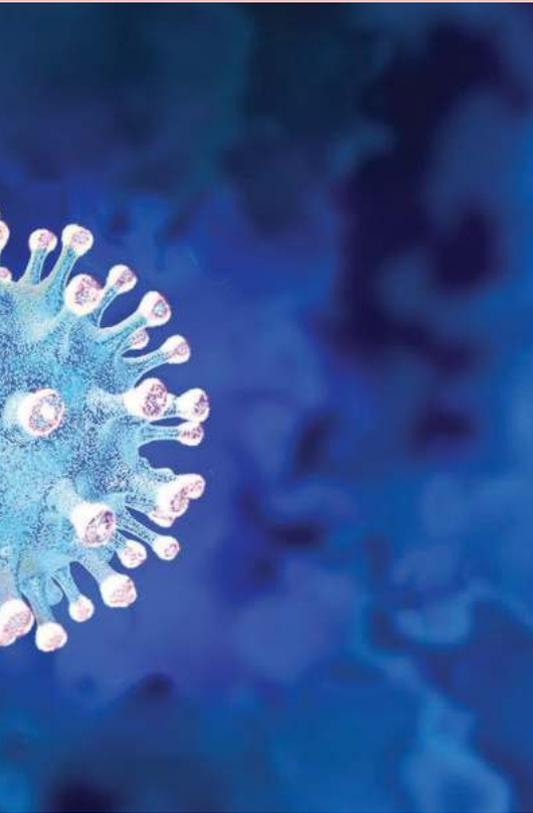
Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin menyampaikan bahwa beberapa varian baru hasil mutasi SARS CoV-2, virus penyebab penyakit Coronavirus Disease 2019 (COVID-19), sudah masuk ke Indonesia. Ini terjadi setelah B.1.1.7, varian COVID-19 yang ditemukan pertama kali di Inggris, diumumkan telah masuk

pada awal Februari lalu.

"Tadi sudah dilaporkan kepada Bapak Presiden karena sudah ada mutasi baru yang masuk, yaitu mutasi dari India dan ada dua insiden, dua-duanya ada di Jakarta. Dan, satu insiden untuk mutasi dari Afrika Selatan yang masuk itu ada di Bali," kata Menteri Budi yang disiarkan melalui kanal Youtube Sekretariat Presiden pada 3 Mei lalu.

Juru Bicara Vaksinasi COVID-19

Kementerian Kesehatan dr. Siti Nadia Tarmizi, M.Epid. mengatakan, varian baru biasanya masuk karena dibawa oleh pelancong yang datang ke suatu negara. Namun, ia bisa juga terjadi karena adanya transmisi lokal sebagaimana kasus yang terjadi di Bali. "Bisa saja seseorang memiliki riwayat kontak dari orang yang sudah membawa varian baru tapi tidak bergejala sehingga penularan dapat



**APA PUN VIRUSNYA,
APA PUN MUTASINYA,
KALAU KITA DISIPLIN
DENGAN PROTOKOL
KESEHATAN INSYA
ALLAH PENULARAN
TIDAK TERJADI.**

terjadi secara lokal,” kata Nadia kepada *Mediakom* pada 11 Mei lalu.

Sejauh ini, kata Nadia, ada beberapa varian baru yang masuk ke Indonesia. Mereka dibagi dalam dua kelompok sesuai ketentuan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) yakni *variant of concern* (VoC) yang terdiri dari varian B.1.1.7 dari Inggris, B.1.351 dari Afrika Selatan, dan P.1 dari Jepang/Brazil dan *variant of interest* (VoI), yaitu B.1.525 dan B.1.617 dari India. “Untuk B.1.1.7 ada 13 kasus dan B.1.351 ada satu kasus. Untuk kelompok kedua, B.1.525 ada satu kasus dan B.1.617 10 kasus,” kata dia.

Mantan Senior Adviser WHO SEARO, Profesor Tjandra Yoga Aditama menerangkan, varian B.1.1.7 muncul pertama kali di India pada Desember 2020 yang kemudian berkembang sejalan dengan peningkatan kasus. Menurut Tjandra, varian B.1.617 saat ini diketahui memiliki beberapa bentuk seperti B.1.617.1, B.1.617.2 dan B.1.617.3. “Studi awal pemodelan oleh WHO berdasarkan sekuens yang dimasukkan ke GISAID menduga bahwa varian B.1.617 punya kemungkinan berkembang (*growth rate*) lebih tinggi dari varian lain yang ada di India,” kata mantan Kepala Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan ini.

Kematian

Sejak awal Mei, jumlah kematian akibat varian baru COVID-19 di India meningkat, yang dalam sehari dapat mencapai empat ribu orang. Tingginya angka kematian ini, menurut Nadia, dapat terjadi karena varian virus COVID-19 itu merupakan mutasi pada protein dari virus yang kemudian mempengaruhi tingkat keparahan penyakit tersebut.

“Orang yang dengan gejala ringan akan sangat mudah dan dalam waktu cepat menjadi gejala berat dan perlu perawatan intensif serta pengobatan yang ada tidak memberikan perbaikan

klinis atau tidak ada respons terhadap obat yang diberikan. Hal ini tentunya dapat menyebabkan kematian pada orang tersebut,” ujarnya.

Efikasi Vaksin

Tjandra Yoga menyatakan, mutasi B.1.617 ternyata sudah pernah dilaporkan dalam VoC dan VoI sebelumnya, seperti karakteristik L452R, P681R, dan E484Q yang diketahui berada pada B.1.617.1 dan B.1.617.3. L452R, misalnya, juga terdapat pada VoI lain, yaitu B.1.427 atau B.1.429 yang berhubungan dengan peningkatan penularan dan juga sebagian pengurangan netralisasi. P681R juga diduga dapat meningkatkan penularan. “Penelitian lain juga menunjukkan bahwa E484Q tampaknya dapat menurunkan netralisasi. Jadi, mungkin saja berpengaruh pada efikasi vaksin,” kata Tjandra.

Pada April lalu, sejumlah negara dan perusahaan biofarmasi tengah mempertimbangkan untuk memberikan suntikan ketiga vaksin COVID-19. Kajian ini dilakukan karena mutasi virus yang terus terjadi dan dikhawatirkan berdampak pada efikasi vaksin yang tidak cukup baik meredam varian baru. Di Indonesia, kemungkinan pemberian suntikan ketiga vaksin COVID-19 masih menunggu lampu hijau dari sejumlah pihak, seperti WHO dan Badan Pengawas Obat dan Makanan.

Upaya pencegahan dengan disiplin menerapkan protokol kesehatan diyakini sebagai langkah yang paling efektif. Masyarakat pun diminta untuk tidak kendor melaksanakannya agar tidak terjangkit berbagai varian COVID-19. “Apa pun virusnya, apa pun mutasinya, kalau kita disiplin dengan protokol kesehatan *insya Allah* penularan tidak terjadi. Itu sebabnya saya akan terus mengingatkan bahwa disiplin atas protokol kesehatan harus terus dijalankan oleh kita semua di mana pun kita berada,” kata Menteri Budi.



Amerika Izinkan Wanita Hamil Divaksin COVID-19

TIM PENELITI AMERIKA SERIKAT MENYATAKAN BAHWA WANITA HAMIL DAPAT MENERIMA VAKSIN COVID-19. BARU PENELITIAN PENDAHULUAN.

Penulis: Didit Tri Kertapati

Tim peneliti Amerika Serikat menemukan bahwa wanita hamil dapat menerima vaksin Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). Temuan itu berdasarkan analisa terhadap data efek samping yang dilaporkan oleh 35.691 peserta vaksin ke aplikasi V-safe, sistem pemantauan keamanan vaksin virus korona dari Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit Amerika (CDC). Para peserta menyatakan tengah hamil saat menerima vaksin Pfizer atau Moderna dalam kurun waktu antara 14 Desember 2020 dan 28 Februari 2021. Hasilnya kemudian diterbitkan di *The New England Journal of Medicine* pada Rabu, 19 April lalu.

“Studi ini sangat penting bagi individu yang hamil. Sangat meyakinkan bahwa tidak ada kejadian akut yang dilaporkan oleh orang hamil

during the study,” kata Michal Elovitz, dokter spesialis kandungan di University of Pennsylvania, sebagaimana dikutip dari *The New York Times*.

Menurut *The New York Times*, hasil penelitian ini lebih bersifat pendahuluan karena hanya mencakup 11 pekan pertama program vaksinasi di Negeri Abang Sam. Sebagian besar dari mereka yang terdaftar hamil adalah tenaga kesehatan. Selain itu, belum ada data tentang efeknya pada wanita hamil yang divaksin selama tiga semester pertama kehamilan.

Data penelitian juga menunjukkan bahwa peserta yang hamil melaporkan efek samping yang sama yang umum terjadi pada orang yang tidak hamil. Efek itu, antara lain, adalah nyeri di tempat suntikan, kelelahan, sakit kepala, dan nyeri otot.

Wanita yang hamil sedikit lebih mungkin melaporkan nyeri di tempat

suntikan dibandingkan wanita yang tidak hamil tetapi lebih kecil kemungkinannya untuk melaporkan efek samping lainnya. Mereka juga sedikit lebih mungkin melaporkan mual atau muntah setelah dosis kedua.

Pada akhir Februari, 827 orang dari peserta telah melahirkan dan 86 persen punya bayi yang selamat. Tingkat keguguran, prematuritas, berat badan lahir rendah, dan cacat lahir konsisten dengan yang dilaporkan pada wanita hamil sebelum pandemi.

“Saya pikir kami dapat merasa lebih percaya diri untuk merekomendasikan vaksin pada masa kehamilan dan terutama pada orang hamil yang berisiko terkena COVID-19. Tapi, kita perlu menunggu lebih banyak data untuk melengkapi hasil kehamilan dari vaksin di awal kehamilan,” kata Stephanie Gaw, dokter spesialis kandungan di Universitas California, San Francisco.

The New York Times menulis bahwa COVID-19 menimbulkan risiko serius bagi ibu yang tengah mengandung. Para wanita hamil yang mengalami gejala penyakit COVID-19 cenderung menjadi sakit parah dan lebih mungkin meninggal dibandingkan wanita tidak hamil dengan gejala tersebut. Oleh karena itu CDC merekomendasikan agar vaksin COVID-19 disediakan juga untuk wanita hamil tapi tetap peserta harus konsultasi dengan dokter dahulu sebelum memutuskan untuk divaksin.

“Saya pikir itu semua sangat meyakinkan dan akan sangat membantu penyedia dan pejabat kesehatan masyarakat lebih kuat untuk merekomendasikan agar (wanita) mendapatkan vaksin saat hamil,” kata Gaw.

Di situs web Johns Hopkins Medicine, dua ahli kandungan Andrew Satin dan Jeanne Sheffield juga menyampaikan pandangan bahwa

wanita hamil dapat menerima vaksin COVID-19 setelah berdiskusi dengan dokter. Selain itu, vaksin yang saat ini telah memperoleh persetujuan dari Badan Pengawas Obat dan Makanan Amerika (FDA) sudah layak untuk diberikan kepada wanita hamil.

Menurut mereka, hal ini karena wanita hamil yang tertular COVID-19 dan memiliki gejala akan lebih berisiko mengalami penyakit parah, komplikasi, dan kematian dibandingkan wanita yang tidak hamil. Banyak pula wanita hamil yang memiliki kondisi medis yang membuat mereka semakin berisiko. “Studi toksisitas pada perkembangan dan reproduksi pendahuluan tidak menunjukkan adanya efek buruk pada reproduksi atau perkembangan janin,” kata mereka.

Syarat penerima vaksin COVID-19 telah mengalami perubahan, dari sebelumnya tidak diperbolehkan kemudian dianjurkan. Salah satunya adalah kebijakan pemberian vaksin COVID-19 bagi ibu menyusui. Di awal pelaksanaan vaksinasi di Indonesia, ibu menyusui tidak menerima vaksin, tapi pada Maret lalu kebijakan tersebut diubah sehingga wanita menyusui boleh mendapatkan vaksin.

Namun, juru bicara vaksinasi COVID-19 Kementerian Kesehatan, dr. Siti Nadia Tarmizi, M.Epid., menyatakan bahwa pemerintah masih menunggu rekomendasi lebih lanjut untuk pemberian vaksin kepada wanita hamil. “Pada prinsipnya, sesuai dengan hasil uji klinis tahap 3 dan berdasarkan data ilmiah, maka penggunaan vaksin COVID-19 akan mengikuti rekomendasi baik dari organisasi profesi maupun Indonesian Technical Advisory Group on Immunization (ITAGI), yang selanjutnya akan dibahas melalui Badan Pengawas Obat dan Makanan perihal indikasi sasaran vaksinasi. Kita tunggu saja rekomendasinya,” kata Nadia. [*]



MENURUT THE NEW YORK TIMES, HASIL PENELITIAN INI LEBIH BERSIFAT PENDAHULUAN KARENA HANYA MENCAKUP 11 PEKAN PERTAMA PROGRAM VAKSINASI DI NEGERI ABANG SAM.

Ada yang lain dari acara pisah sambut Kapolres Padang Panjang, AKBP Cipi Noval pada September 2019 lalu.

Seorang gadis kecil tiba-tiba menyeruak masuk ke barisan polisi yang tengah mengikuti kegiatan perpindahan jabatan Kapolres Padang Panjang ke AKBP Sugeng Hariyadi.

Gadis kecil itu ternyata seorang penjual kue Onde-onde. Cipi ternyata sering membeli dagangan onde-onde milik gadis kecil itu bahkan suka memborong habis. Dengan membawa barang dagangannya di atas kepala, ia menangis menghampiri Cipi. AKBP Cipi pun tampak berusaha menenangkan dengan mengusap kepala gadis kecil itu.

Seperti dikutip dari video Youtube Tribunnews.com, pada pertemuan itu, Cipi menyampaikan agar setelah dirinya pergi, ada yang meneruskan tugas membeli dagangan gadis kecil ini. Kelak suatu saat dia berjanji akan kembali kesini untuk mengecek keadaannya.

Sepenggal cerita tentang Cipi dan gadis kecil ini memang sempat viral di dunia maya. Mengambil hikmah dari cerita itu, bagaimana seseorang berusaha memberikan manfaat hidupnya kepada orang lain yang membutuhkan, tak terkecuali kepada gadis kecil yang berusaha bertahan hidup dan meneruskan sekolahnya.

Tiga Model Manusia

Dalam interaksi antar sesama manusia sehari-hari, sekurang-kurangnya ada tiga model yang berkembang di masyarakat. Pertama, keberadaan seseorang bisa membuat susah orang lain dan ketiadaannya membuat bahagia orang di sekitarnya. Kedua, kehadiran dan kepergian seseorang tidak terasa manfaatnya dan ketiga, keberadaan orang itu membuat bahagia dan kepergiannya dirindukan.

Jika dibahas masing-masing, maka pertama; tipologi seseorang model



Hidup Bermanfaat bagi Orang Lain

HIDUP TIDAK HANYA MENERIMA TAPI JUGA MEMBERI. MEMBERI MANFAAT BAGI HIDUP ORANG LAIN BISA DENGAN CARA-CARA SEDERHANA.

Penulis: Prawito

ini, keberadaannya selalu membuat susah siapa saja yang berinteraksi dengannya. Ketika berada di rumah, membuat susah anggota keluarga. Misalnya, merusak hubungan silaturahmi, merusak ketenteraman rumah tangga, sedikit-sedikit hanya marah dan marah. Mau menang sendiri, tak peduli saran dan kondisi orang lain, termasuk kepada istri, suami, anak dan cucu sendiri.

Ketika berada di tengah masyarakat, mereka hanya dikenal sebagai pribadi yang menimbulkan onar dan kekacauan. Semua sikap dan tingkah lakunya hanya menimbulkan kerusakan, kebisingan, kegaduhan dan kerugian orang lain secara moral maupun material. Karena

perilakunya tersebut membuat orang lain menghindar darinya.

Bila di tempat kerja, juga tidak patuh aturan. Tidak produktif, tidak disiplin, bekerja semaunya sendiri. Akibatnya merugikan tempat kerja, baik lembaga maupun kinerjanya. Sehingga orang seperti ini akan berakhir dengan pemecatan dengan tidak hormat oleh lembaga tempat mereka bekerja. Kemudian diusir oleh keluarga dan terkucil dari pergaulan masyarakat. Bila orang seperti ini hilang dari lingkungan, masyarakat merasa bahagia dan bersyukur.

Kedua; tipologi interaksi orang model ini, keberadaannya tidak terasa



**SEMAKIN BANYAK
MEMBERI MANFAAT
KEPADA ORANG LAIN,
MAKIN BANYAK PULA
MANFAAT YANG
DIDAPAT UNTUK DIRI
SENDIRI.**

lingkungan seoptimal mungkin, sesuai dengan kemampuan.

Mereka memiliki kelapangan hati kepada sesuatu yang ia tidak suka. Tidak serta merta menolak, apalagi memusuhi. Mereka berusaha untuk memahami, kemudian memaklumi, serta mencari solusi atas masalah bersama yang mereka hadapi. Yang terpikir olehnya hanyalah membantu, memberi dan mencari solusi. Begitu terus dalam menjalani hidup secara konsisten. Sehingga hubungan mereka dengan anggota keluarga dan masyarakat begitu dekat, erat menyatu seperti satu tubuh.

Masyarakat selalu berharap keberadaannya dan menanti kepulangannya. Masyarakat akan merasa kehilangan yang sangat besar bila mereka pergi, apalagi tak kembali lagi. Sebab mereka selama ini telah berjasa memberi banyak manfaat dari waktu, tenaga, pikiran, harta dan jiwa raganya. Mereka telah mewakafkan seluruh hidup untuk memberi manfaat kepada orang banyak. Ia telah menjadi manusia terbaik. Sebab, *"Sebaik-baik manusia, ialah yang paling banyak manfaatnya untuk orang lain"*. Nah, akan memilih model manakah diri kita?

Kiat-kiat memberi manfaat

Untuk menjadi pribadi bermanfaat bagi orang lain, sebenarnya tidak sulit

dan tidak harus membutuhkan biaya besar. Rumusnya hanya satu, "mau berbuat". Sebab kalau mau, berikutnya pasti akan mampu bermanfaat. Memberi manfaat tak selalu harus mengeluarkan modal atau biaya. Misal, tersenyum pada orang lain ketika berjumpa, kemudian menyapa, bertanya kabar, selanjutnya mendoakan, semoga sehat selalu ya. Ucapan-ucapan sederhana seperti itu, secara tidak langsung sudah membahagiakan lawan bicara. Hal ini dapat kita lakukan dimana saja dengan orang lain. Mulai dengan anggota keluarga di rumah, bertetangga dan teman sekantor atau tempat lainnya.

Sebagai contoh lain, ada kebiasaan baik dari Mama Ida, begitu panggilan sehari-harinya. Mama Ida selalu membeli sabun cuci piring botol kemasan lebih dari harga yang sesungguhnya. Ia tahu, bahwa si penjual ini anak yatim dan duafa yang memerlukan bantuan. Rutin seminggu 1x ia membeli 1 botol. Terkadang belum habis pun, kalau si penjual ini datang ke rumah Mama Ida tetap membelinya. Kalau sudah menumpuk sabun cuci piringnya, maka Mama Ida membagi kepada tetangganya.

Selanjutnya, memahami kaidah, memberi manfaat kepada orang lain, berarti memberi manfaat pada diri sendiri. Semakin banyak memberi manfaat kepada orang lain, makin banyak pula manfaat yang didapat untuk diri sendiri. Apabila sudah terbiasa memberi manfaat kepada orang lain, akhirnya menjadi kebutuhan. Sekiranya, memberi manfaat sudah menjadi kebutuhan, maka tidak ada rasa berat hati untuk melakukannya.

Bagi sebagian orang, bila sudah lama tidak memberi manfaat pada orang lain akan merasa ada sesuatu yang hilang, sehingga berusaha untuk mencarinya. Seperti hal bila kita merasa lapar dan dahaga, maka akan berusaha untuk mendapatkan makan dan minum tersebut. Pertanyaannya, sudah terbiasakah kita memberi manfaat kepada orang lain?

manfaatnya juga tidak menyusahkan orang lain. Mereka lebih banyak fokus pada urusan dan kepentingan diri sendiri. Tidak peduli dengan urusan orang lain, tapi juga berusaha tidak mengganggu dan menyusahkan orang lain. Mereka ini sangat minim keterlibatan atau interaksi dengan orang lain, termasuk dalam hal urusan pergaulan yang bersifat sosial.

Mereka berusaha tidak bergantung pada orang lain. Kalau ada urusan, kepentingan dan kebutuhan diri, ia berusaha menyelesaikan sendiri. Ada rasa tinggi hati kalau meminta bantuan orang lain, baik tetangga atau anggota keluarga lain. Prinsipnya, tidak mau bergantung pada orang lain, merepotkan orang lain, juga tidak mudah membantu orang lain, kecuali terpaksa. Sehingga ada dan tiada, mereka ini tidak bermakna apa-apa dalam kehidupan masyarakat.

Ketiga; tipologi interaksi orang model ini, sebagai apapun keberadaannya selalu memberi manfaat kepada orang banyak di lingkungannya, apalagi kepada orang miskin dan duafa. Memiliki kepedulian yang tinggi dengan sesama. Selalu berusaha memberi kontribusi kebaikan kepada orang lain dan

Bikin Kartu Ucapan Lebaran Digital

MUMPUNG MASIH DI BULAN SYAWAL, YUK BIKIN KARTU UCAPAN IDUT FITRI KE KERABAT DAN TEMAN-TEMAN. JANGAN KHAWATIR, APLIKASI INI MEMUDAHKAN PENGGUNANYA.

Penulis: Reiza Muhammad Iqbal

Perkembangan teknologi menggiring kebiasaan masyarakat dari kegiatan yang dilakukan secara konvensional menjadi kegiatan yang dapat digunakan hanya melalui sebuah alat yang canggih. Kalau dahulu, kita biasa menggunakan dan mengirim kartu ucapan selamat Idul Fitri ke berbagai kerabat dan teman-teman melalui kantor pos, kini kebiasaan itu sudah beralih ke sebuah jaringan internet. Bahkan kini sudah ada aplikasi khusus kartu ucapan lebaran.

Apalagi saat ini pandemi COVID-19 masih belum selesai. Tradisi bermaaf-maafan dengan bersalaman satu sama lain dan berkunjung ke rumah kerabat serta berkumpul menjadi suatu hal yang sebaiknya dihindari sebagai bagian memutus mata rantai penyebaran COVID-19.

Nah, kartu ucapan virtual ini hadir sebagai bagian solusi alternatif untuk tetap bersilaturahmi tanpa harus bertemu secara langsung. Cara membuatnya pun tidak sulit karena sudah ada *template* sendiri di aplikasi tersebut. Pengguna tinggal mengetik tulisan yang akan disampaikan kepada penerima pesan ucapan tersebut. Mumpung bulan Syawal masih ada, *yuk* kita simak, apa saja aplikasi ucapan kartu lebaran tersebut seperti dikutip dari laman msn.com.

1 Canva

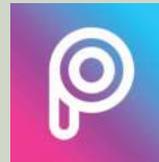
Aplikasi desain dan *video editing* dengan jumlah unduhan lebih dari 100 juta di Playstore ini dapat membantu mendesain kartu ucapan lebaran dengan ragam *template* yang menarik. Kita tinggal menentukan *template* yang sesuai keinginan kita, cara pakainya ialah:



- Masuk ke dalam aplikasi Canva, pilih kategori "card"
- Pilih "Eid Al Fitr Card"
- Tentukan *template* yang disuka dan kreasikan
- Agar lebih menarik tambahkan teks ucapan Idul Fitri sesuai keinginan
- Setelah selesai, simpan ke dalam ponsel dan kemudian dibagikan ke temanmu

2 Picsart

Aplikasi editor foto dan video ini memberikan keunggulan dibandingkan aplikasi Canva, antara lain fitur filter gambar, fitur efek foto dan foto kolase. Dalam aplikasi ini kamu pun dapat memilih ukuran canvas dan *template*, mulai *portrait*, horizontal, ukuran *feed* Instagram dan lainnya. Adapun cara membuat kartu ucapan di Picsart sebagai berikut:



- Buka aplikasi Picsart, lalu tekan tombol (+)
- Scroll dan pilih mulai dari *template*, *drawing*, *background* dan fitur lainnya untuk digunakan dalam mendesain
- Tambahkan ilustrasi, teks ataupun gambar yang berkaitan dengan Idul Fitri sesuai keinginanmu
- Setelah selesai, tekan tanda panah di bagian kanan atas. Setelah itu kamu akan masuk ke bagian *editing* untuk penambahan efek dan lainnya atau kamu dapat melewati bagian tersebut apabila tidak menginginkan penambahan *editing*
- Jangan lupa menekan tombol "simpan" dan kamu langsung dapat membagikan kartu ucapan hasil karyamu ke saudara,

teman dan sanak saudara lainnya.

3 Muslim Pro

Selain sebagai aplikasi yang menyediakan pengingat waktu shalat dan membaca



Al Qurán, Muslim Pro ternyata memiliki juga fitur penyedia layanan desain kartu ucapan Idul Fitri. Namun, di aplikasi ini kamu tidak dapat mengubah *template*, teks dan ilustrasi yang telah disediakan sebelumnya oleh pengembang

- Carilah logo menyerupai "amplop" di bagian bawah, kemudian geser layar ke atas untuk menemukannya
- Kemudian klik dan mulailah gambar yang menarik yang kamu inginkan
- Setelah itu kamu dapat membagikan kartu ucapan tersebut

4 Nichi

Aplikasi yang dikembangkan oleh Beijing Muke Technology Co., Ltd ini merupakan aplikasi yang lebih populer untuk pembuatan dan pengeditan Instagram *Stories* dengan jumlah unduhan lebih dari 30 ribu.



Aplikasi Nichi selain sebagai aplikasi layanan untuk membuat kartu lebaran, dapat juga membuat kalender dan *to-do-list* dengan layout dan warna-warna pastel. Dan kita juga dapat menambahkan teks, gambar dan layout lainnya sesuai keinginan. Namun, kekurangan Nichi hanya dapat mendesain kartu ucapan dalam bentuk *portrait*.

- Pilih *template* desain sesuai keinginan
- Masukkan gambar yang kamu inginkan atau hapus sebagian sesuai kebutuhan
- Agar lebih menarik tambahkan ilustrasi atau ubah latar belakangnya
- Tambahkan teks ucapan lebaran sesuai keinginan
- Simpan dan kemudian bagikan



Tiada kata terlambat untuk menyambung silaturahmi virtual di bulan baik ini. Mohon maaf lahir bathin.

5 Minuman Asli Indonesia yang Unik dan Berkhasiat

SELAIN KAYA AKAN KEANEKARAGAMAN SUKU, BAHASA DAN BUDAYA, INDONESIA JUGA MEMILIKI BERBAGAI MINUMAN TRADISIONAL YANG TIDAK HANYA UNIK TETAPI JUGA BERKHASIAT.

Penulis: Faradina Ayu

Di samping memiliki rasa yang unik, nama-nama dari minuman khas daerah tersebut juga mengundang rasa penasaran, terutama bagi warga asing yang tidak tinggal di Indonesia. Apa saja aneka minuman tersebut? *Yuk*, simak ulasannya berikut!

1 Sarabba

Sarabba adalah minuman tradisional khas dari Suku Bugis Makassar. Sarabba dibuat dari campuran rempah-rempah yang khas yaitu jahe, gula merah, merica dan santan. Rasanya hangat pedas manis yang langsung terasa hangat di mulut dan tenggorokan. Aromanya yang khas menggugah selera. Karena mampu memberikan sensasi hangat pada tubuh, minuman ini cocok untuk dinikmati di malam hari.

Jahe sebagai salah satu bahan membuat Sarabba dikenal sebagai rempah yang menyehatkan. Buku berjudul "Budi Daya Secara Organik Tanaman Obat Rimpang" menyebut bahwa jahe memiliki beberapa manfaat seperti menghangatkan badan, menghambat pertumbuhan bakteri dan menambah nafsu makan.

Jalan Sungai Cerekang merupakan kawasan di Makassar yang menjadi

tempat menikmati Sarabba. Sepanjang 1 kilometer deretan penjual sarabba berada di areal pinggir jalan tersebut. Dilansir dari situs Kabar Makassar, proses pembuatan sarabba cukup mudah, yaitu gula merah direbus mendidih hingga larut, kemudian dimasukkan jahe dan merica lalu masak hingga 10 sampai 20 menit sampai aroma jahnya tercium, kemudian kecilkan apinya dan masukkan santan kental sambil di aduk terus secara perlahan dan yang terakhir tuangkan air jahe lalu hidangkan selagi hangat. Akan tetapi dari beberapa penjual Sarabba ada pula yang menambahkan kuning telur dan susu, tergantung selera masing-masing.

2 Teh Talua Pinang

Teh Talua Pinang merupakan minuman khas dari Sumatera Barat. Teh Talua merupakan minuman teh yang banyak diujakan di rumah makan Minang. Banyak rumah makan di Sumatera Barat punya racikan teh telor yang enak. Dilansir dari DetikFood, hal tersebut bisa ditandai dengan adanya tandan pinang muda yang ditaruh di meja peracik minuman. Sesuai dengan namanya, bahan utama dari minuman ini adalah teh dan buah pinang muda. Selain teh dan pinang muda, untuk membuat minuman ini juga diperlukan telur itik atau telur ayam kampung, gula atau madu, jeruk nipis dan susu kental manis.

Cara membuat minuman ini pun cukup mudah. Pertama, kocok telur bebek atau ayam kampung di dalam gelas kemudian masukkan gula dan aduk hingga tercampur. Selanjutnya, rebus teh dan pinang muda hingga pekat. Setelah mendidih, tuang ke dalam telur. Untuk menghilangkan rasa amis, tambahkan jeruk nipis dan susu kental manis. Biasanya minuman ini disajikan dengan perasan jeruk nipis untuk mengurangi bau amis dari telur.

3 Adon-adon Coro

Adon-adon Coro merupakan minuman tradisional khas dari

Jepara, salah satu kabupaten di Provinsi Jawa Tengah yang menjadi kota kelahiran pahlawan emansipasi wanita Indonesia, RA. Kartini. Dilansir dari portal Liputan 6, minuman ini disebut-sebut sebagai minuman favorit Ibu Kartini.

Minuman ini terbuat dari rempah-rempah seperti pandan, merica bubuk, kayu manis, cengkeh, lengkuas yang disiram dengan santan, jahe gula merah dan air. Karena terbuat dari rempah-rempah minuman ini sangat cocok diminum ketika cuaca dingin atau sedang hujan, karena dapat menghangatkan tubuh. Saat ini, Adon-adon Coro sudah agak sulit ditemukan. Namun, karena bahan-bahan yang digunakan cukup mudah ditemukan, kita bisa membuatnya sendiri di rumah.

Cara membuatnya, pertama, rebus terlebih dahulu jahe, gula merah, santan dan potongan kelapa muda hingga mendidih, angkat. Kemudian masukkan rempah-rempah (pandan, merica bubuk, kayu manis, cengkeh, lengkuas) yang sudah disiapkan, aduk rata. Selanjutnya tuang Adon-adon Coro ke dalam mangkuk atau gelas, siap sajikan selagi hangat.

4 Loloh Cemcem

Jika berkunjung ke Bali, tepatnya ke Desa Penglipuran, Bangli, kita akan menjumpai minuman tradisional bernama Loloh Cemcem. Dari daerah ini, Loloh Cemcem kemudian menyebar ke seluruh provinsi di Bali. Warnanya hijau alami, seperti jus sayur yang pekat. Yang unik, ada serutan daging kelapa di dalam minuman ini.

Dalam portal Liputan6 disebut bahwa jamu ini terbuat dari daun cemcem (daun kloncing), kayu manis, daun sirih, daun jarak pagar, daun dhadhap, air kelapa, buah kelapa, dan gula aren. Semua bahan dihaluskan kemudian diseduh dengan air panas. Cemcem diketahui sejenis kedondong hutan.

Minuman ini memiliki sensasi rasa

yang beragam ketika diminum, yaitu asam, manis, asin, dan sedikit pahit. Variasi rasa ini berasal dari bahan-bahan yang terkandung di dalamnya. Rasa asam dari Loloh Cemcem didapat dari komposisi tamarin atau buah asam. Kemudian rasa manis dan asin didapat dari komposisi gula dan garam. Sedangkan rasa pahit didapat dari daun cemcem.

Dilansir dari sumber yang sama, loloh cemcem memiliki manfaat untuk menurunkan tensi dan meredakan panas dalam.

Minuman ini biasanya dikemas dengan botol plastik seperti botol air putih kemasan ukuran 600 ml. Minuman ini dapat dengan mudah ditemui di warung makan yang menjual makanan khas Bali. Satu botol Loloh Cemcem dibanderol dengan harga Rp 5.000 hingga Rp 7.500.

5 Guraka

Dilansir dari portal IDN Times, dalam bahasa Indonesia, Guraka artinya adalah jahe. Guraka merupakan minuman tradisional dari Maluku Utara, khususnya di Pulau Ternate dan Halmahera. Guraka dibuat dari bahan yang sangat sederhana yaitu air, jahe, gula merah, gula pasir dan serai. Dalam penyajiannya, Air Guraka biasanya disajikan bersama kacang kenari yang disangrai terlebih dahulu, kemudian ditaburkan di atasnya. Karena berbahan dasar jahe yang dapat menghangatkan tubuh, minuman ini cocok dinikmati saat udara dingin atau sedang hujan.

Cara membuat air guraka, sangat mudah. Pertama, bersihkan jahe merah kemudian geprek. Selanjutnya masukkan air, jahe, gula merah, gula pasir, dan serai ke dalam panci. Masak hingga air mendidih, lalu biarkan hingga kurang lebih 20 menit dengan api sedang. Matikan kompor, diamkan hingga dingin. Selanjutnya, saring air guraka dan tuangkan ke dalam gelas. *Voila*, Air Guraka pun siap disajikan dengan *garnish* kacang kenari.



“**I** buku bilang kau tunawisma, benarkah?” tanya Makenzie, anak kawan lama Fern. “Tidak, aku bukan tunawisma.

Aku cuma tak berumah. Itu tidak sama, bukan?” jawab Fern dalam film *Nomadland* karya sutradara Chloé Zhao.

Fern (Frances McDormand) adalah pengembara, bagian dari kaum nomaden yang berkeliaran di seantero Amerika Serikat. Rumah mereka adalah karavan atau mobil van. Rumah yang terus bergerak dan tak pernah menetap di satu tempat. Bagi kita, yang biasa hidup di rumah tapak atau apartemen dengan alamat yang jelas, tidaklah mudah memahami cara berpikir Fern. “Aneh bahwa kau mendorong orang untuk menginvestasikan seluruh hidupnya untuk menabung, lalu berutang, hanya untuk membeli sebuah rumah yang tak mampu mereka beli,” kata Fern suatu ketika.

Sebelum menjadi nomaden, Fern menghabiskan hidupnya di Empire, kota di pedalaman Nevada. Dia dan suaminya bekerja di pabrik gipsum US Gypsum. Pada kenyataannya, dulu memang ada pabrik ini di sana. Pabrik itu tutup pada 2011 karena ekonomi lesu dan kota kecil itu pun jadi kota mati. Tak ada lagi kegiatan ekonomi di sana. Kode posnya pun dihapus. Suami

Sampai Jumpa di Ujung Jalan

FILM *NOMADLAND* KARYA SUTRADARA CHLOÉ ZHAO INI MENGUNGKAP KEHIDUPAN KAUM PENGEMBARA. APA MAKNA RUMAH BAGI MEREKA?

Penulis: Resty Kiantini

Fern meninggal bersamaan dengan kota yang semakin menghilang.

Film *Nomadland*, yang diangkat dari buku nonfiksi Jessica Bruder, dibuka ketika Fern kehilangan tujuan setelah suaminya meninggal. Perasaan sedih membuat Fern memutuskan untuk menjual barang miliknya dan membeli sebuah rumah mobil (RV) berbentuk van, yang diberinya nama Vanguard.

Dia tidur di van dan bekerja di gudang Amazon. Di situ Fern bertemu dengan teman dekatnya, Linda (Linda May), salah satu tokoh kunci dalam buku Bruder dan termasuk di antara banyak pemain non-aktor di film ini. Seperti Fern, Linda juga memilih hidup nomaden dengan kendaraannya. Fern memperkenalkan vannya kepada Linda dan menunjukkan bagian dalam mobilnya, termasuk barang pecah belah

warisan dari ayahnya.

Ketika Fern berbelanja untuk kebutuhan sehari-harinya, dia bertemu dengan Brandy (Brandy Wilber). Brandy menawarkan Fern untuk tinggal bersamanya jika membutuhkan tempat tinggal. Namun, Fern menolak. Brandy adalah salah satu tokoh non-aktor lain di film ini. Di dunia nyata dia adalah pemilik toko kelontong di Empire.

Dalam suatu kesempatan Linda menceritakan pengalaman hidupnya kepada Fern. Sulitnya kehidupan membuat Linda sempat ingin mengakhiri hidupnya hingga akhirnya tanpa sengaja dia menjelajah Internet dan menemukan program Bob Wells Cheap RV Living. Linda pun memutuskan untuk tinggal di rumah mobil dan berkelana.

Linda memperlihatkan telepon

genggamnya kepada kepada Fern dan menunjukkan program Bob Wells Cheap RV Living, yaitu Rubber Tramp Rendezvous (RTR). Ini adalah perkumpulan untuk nomad pemula yang lokasinya berada di tengah-tengah gurun Quartzsite, Arizona. Linda memberikan peta lokasinya dan kemudian mereka berpisah.

Setelah putus kontrak dengan Amazon, Fern kembali mencari pekerjaan. Ternyata di usianya yang sudah tidak muda lagi sulit bagi Fern untuk mendapat pekerjaan. Fern pun berangkat menuju RTR dan bertemu dengan Linda dan Bob (Bob Wells), pemimpin komunitas nomad. Bob juga memerankan dirinya sendiri di film ini.

Malam harinya para pengembara ini berkumpul dan menyampaikan testimoni tentang pertama kali mereka memutuskan hidup mengembara. Di situlah Fern bertemu dengan komunitas yang memiliki tujuan hidup yang sama dengannya. Bob menyampaikan simpatinya kepada Fern atas kehilangan suami, perusahaan tempat dia bekerja, teman, dan bahkan tempat tinggalnya. Bob juga memberi semangat bahwa jalan yang dipilih Fern sudah benar. Menyatukan diri dengan alam dan komunitas akan dapat memberikan perubahan pada diri Fern, kata dia.

Di sana Fern belajar untuk bertahan

hidup dengan menggunakan peralatan seadanya dan keterampilan dasar dalam menghadapi situasi darurat di perjalanan. Ada pameran yang di dalamnya menampilkan contoh rumah mobil modern dan menjual berbagai peralatan untuk keperluan mengembara. Para komunitas saling barter peralatan mereka.

Setelah pertemuan RTR, Fern melanjutkan perjalanan. Di tengah jalan, ban mobilnya kempes dan dia tidak mempunyai ban cadangan. Fern meminta Swankie (Charlene Swankie) mengantarnya ke kota. Sebagai balasannya, Fern dengan menambal cat mobil Swankie yang terkelupas. Saat itulah Swankie bercerita bahwa dia mengidap kanker paru-paru. Hidup pria 75 tahun itu tinggal beberapa bulan tapi menolak menghabiskannya di rumah sakit.

Suatu ketika mobil Fern mogok lagi. Dia membawanya ke bengkel dan harus membayar biaya perbaikan yang mahal. Fern kemudian menghubungi Dolly (Melissa Smith), adiknya. Dolly meminta Fern datang mengambil uang ke rumahnya. Di rumah Dolly, Fern disambut sang adik dan suaminya, George (Warren Keith). Dolly meminta Fern untuk tinggal bersamanya tapi Fern menolak dengan halus.

Setelah mengembara ke berbagai kota, akhirnya Fern kembali ke

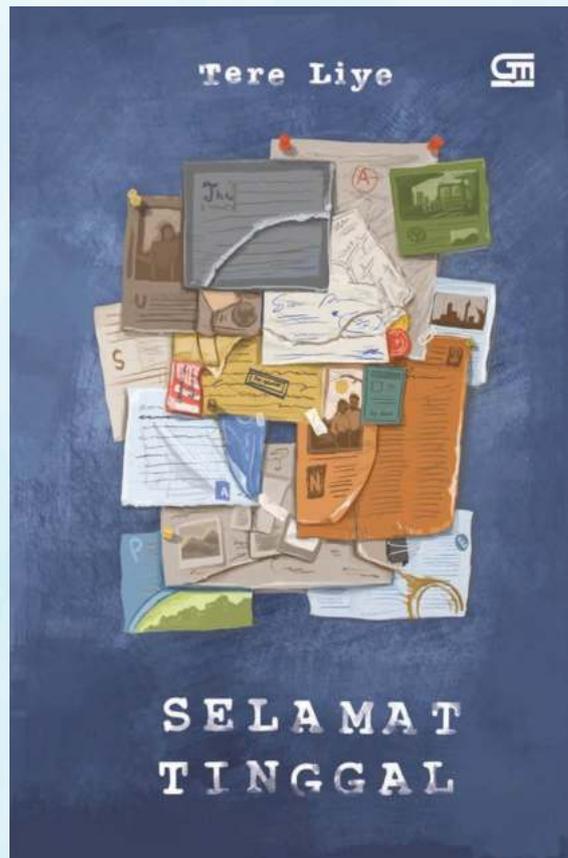
komunitasnya. Saat itulah Bob bercerita panjang tentang hidupnya dan mengapa dia bahagia hidup sebagai pengembara karena dalam kehidupan seperti itu tak ada kata perpisahan. Dia selalu mengatakan kepada teman-temannya, "sampai jumpa di ujung jalan", meski perjumpaan itu mungkin sebulan lagi, setahun lagi, atau entah kapan.

Di ajang Academy Award 2021, *Nomadland* terpilih sebagai film terbaik, Chloe Zhao didapuk sebagai sutradara terbaik, dan Frances McDormand sebagai pemeran utama terbaik. Penghargaan ini menjadikan Zhao sebagai perempuan sutradara asal Asia pertama yang meraih piala Oscar. Sebelumnya, film ini mendapat Golden Lion pada Festival Film Venesia dan penghargaan People's Choice Award pada Toronto International Film Festival.

Chloe Zhao merajut fiksi dan kenyataan di film ini. Bahkan, hanya McDormand yang merupakan aktor profesional di film ini. Pemain lain adalah para nomad yang memerankan diri mereka sendiri. Film ini mengungkap sisi lain dari Amerika: kehidupan para pengembara modern yang memilih tinggal di mobil seumur hidup. Film ini tidak hendak menjawab semua keingintahuan kita, termasuk nasib Fern setelah menjual semua hartanya dan kembali menjelajah jalan-jalan tol.



Judul: *Nomadland*
Sutradara: Chloe Zhao
Pemain: Frances McDormand, David Strathairn, Linda May, Charlene Swankie, Bob Wells
Produser: Frances McDormand, Peter Spears, Molly Asher, Dan Janvey, Chloe Zhao
Nasakah: Jessica Bruder, Chloe Zhao
Sinematografi: Joshua James Richards
Produksi: Highway Films, Hear/Say Productions, Cor Cordium Productions
Distributor: Searchlight Pictures
Tanggal Rilis: 11 September 2020 (Festival Film Venesia), 19 Februari 2021 (Amerika Serikat)
Durasi: 108 menit



Tentang Sutan Pane dan Buku Bajakan

NOVEL TERBARU TERE LIYE YANG MENGANGKAT MASALAH PEMBAJAKAN BUKU DAN SUTAN PANE, TOKOH SASTRA YANG TERLUPAKAN, YANG DIJALIN DENGAN KISAH CINTA TOKOH UTAMA.

Penulis: Giri Inayah

Novel *Selamat Tinggal* ini menceritakan kisah Sintong Tinggal, seorang pemuda dari Medan yang berkuliah di sebuah kampus ternama di Depok. Ia mengambil jurusan sastra, yang sesuai dengan keahliannya dalam menulis. Ia menjadi mahasiswa abadi. Sudah kuliah selama enam tahun tapi belum juga lulus. Ia enggan menyelesaikan skripsi

karena patah hati. Semangatnya kembali tumbuh karena Pak Dekan sudah tidak bisa memberi tambahan waktu lagi dan langsung menjadi pembimbing skripsinya. Tak hanya berbaik hati mendampingi mahasiswa berbakat, tema skripsi Sintong juga membuat Pak Dekan bersemangat membimbingnya.

Pak Dekan menyadari potensi Sintong dalam menulis. Sintong pernah menjadi redaktur di majalah kampus dan juga

menulis opini isu-isu sosial yang sedang muncul di masyarakat. Cerita pendek, esai, artikel, dan resensinya menakjubkan. Tulisannya muncul di surat kabar besar. Di usia yang muda, Sintong pernah menang banyak lomba, dan diundang di acara sastra terkemuka. Sintong adalah mahasiswa yang punya gairah, marwah seorang penulis. Itulah alasan Pak Dekan mau memberi tambahan waktu agar Sintong bisa segera menyelesaikan

kuliahnya.

Tema skripsi Sintong adalah tentang Sutan Pane, seorang penulis besar di tahun 1960-an tapi terlupakan. Tulisannya sangat terkenal pada zamannya karena menginspirasi dan tidak memihak. Pane berani mengkritik pemerintah maupun organisasi besar, termasuk Partai Komunis Indonesia. Pada 1965, sebelum pemberontakan PKI, Sutan Pane menghilang begitu saja. Lenyap seperti ditelan bumi. Tidak menulis lagi. Berhenti total.

Ide penulisan skripsi tentang Sutan Pane berawal ketika Sintong Tinggal tidak sengaja menemukan buku karya sastrawan tersebut di tumpukan buku bajakan di Pasar Senen. Buku itu sangat langka karena merupakan satu dari mahakarya Sutan Pane. "Dia terus menulis dengan netral, objektif, karena dia mencintai negeri ini. Dia tidak perlu berpikir dua kali untuk mengkritik kelompok mana pun. Baginya, kekuasaan selalu temporer. Firaun sekalipun, yang mengaku Tuhan, tetap tumbang tapi sebuah bangsa harus dirawat ratusan tahun kemudian agar rakyatnya sejahtera, hukum dan keadilan ditegakkan." (hlm. 137)

Dalam perjalanan Sintong mencari Sutan Pane, ia seperti menemukan kembali dirinya. Ia berani meninggalkan toko buku bajakan. Bukankah menjual buku bajakan sama dengan mencuri?

Novel ini mengisahkan pula romansa antara Sintong dan Jess, anak orang kaya yang hasil kekayaan orang tuanya berasal dari menjual barang-barang "KW". Sintong bertemu Jess, mahasiswa fakultas ekonomi, di toko buku bajakannya untuk membeli novel bajakan. Jess jatuh hati pada Sintong yang "keren" karena tulisannya terbit di koran besar dan sudah mendaki 14 gunung. Di atas segalanya, Jess kagum karena Sintong memiliki idealisme. Namun, cinta Jess tak berbalas karena hati Sintong tak bisa pindah dari Mawar, teman sekolah

menengah atasnya di Medan.

Mawar adalah masa lalu lalu Sintong. Gadis itu telah membuat Singtong patah hati setelah Mawar memilih Letnan Binsar, pariban Mawar yang gagah dan kaya. Namun, hidup Mawar merana. Ia ternyata anggota sindikat kejahatan bersama Binsar dan masuk penjara karena menjual obat palsu. Hal ini kemudian menyatukan lagi hati Mawar dan Sintong.

Toko buku bajakan yang dikelola Sintong adalah milik Pakde Maman. Sang paman memiliki beberapa toko buku bajakan dan belakangan merambah ke penjualan buku bajakan secara daring melalui pasar digital atau *marketplace*. Omset penjualan buku bajakannya naik tajam tapi sanubari Sintong semakin tak tenang. Akhirnya Sintong memutuskan untuk berhenti mengelola toko meskipun dikecam oleh keluarga Pakde Maman, yang merasa telah membiayai kuliah dan kehidupan Sintong selama merantau. Sintong tidak membantahnya dan berjanji akan mengembalikan uang yang telah dikeluarkan untuknya.

Kisah Sintong menulis skripsi tentang Sutan Pane terus berjalan. Dia berusaha untuk menemukan alasan mengapa penulis besar itu berhenti menulis dan menghilang tiba-tiba. Akhirnya ia menemukan kunci jawabannya dari seseorang yang membaca tulisannya di koran. Sintong kini memahami mengapa Sutan Pane menghilang.

Selamat Tinggal adalah novel yang layak dibaca. Alurnya mengalir dan kaya dengan pesan moral, terutama menggugat maraknya bisnis buku bajakan. Sebagai pengarang yang banyak melahirkan novel, Tere Liye telah menciptakan karakter tokoh dalam novel ini cukup meyakinkan, termasuk perkembangan karakter dan pertentangan batin para tokoh.

Judul: Selamat Tinggal
Penulis: Tere Liye dan Sarippudin
Penerbit: Gramedia
Pustaka Utama
Terbit: Cetakan Kelima, Maret 2021
Tebal: 360 halaman



IDE PENULISAN

SKRIPSI TENTANG SUTAN PANE BERAWAL KETIKA SINTONG TINGGAL TIDAK SENGAJA MENEMUKAN BUKU KARYA SASTRAWAN TERSEBUT DI TUMPUKAN BUKU BAJAKAN DI PASAR SENEN.



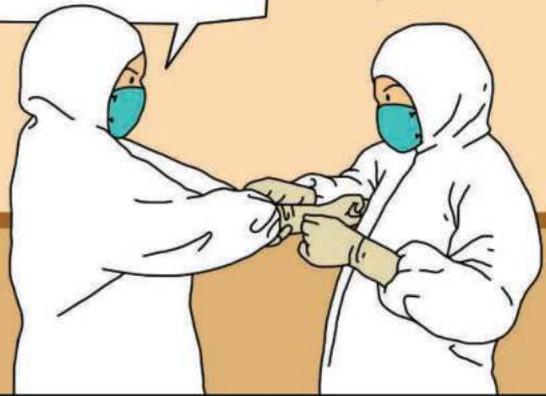
VARIAN BARU VIRUS COVID-19

PENANGANAN COVID-19 BELUM TUNTAS. INI MALAH MUNCUL TIGA VARIAN VIRUS CORONA LAGI.



IYA, B.1.1.7 DARI INGGRIS, VARIAN MUTASI GANDA B.1.617 DARI INDIA DAN VARIAN B.1.351 ASAL AFRIKA SELATAN.

DAN VIRUSNYA SUDAH MULAI MUNCUL DI BEBERAPA DAERAH

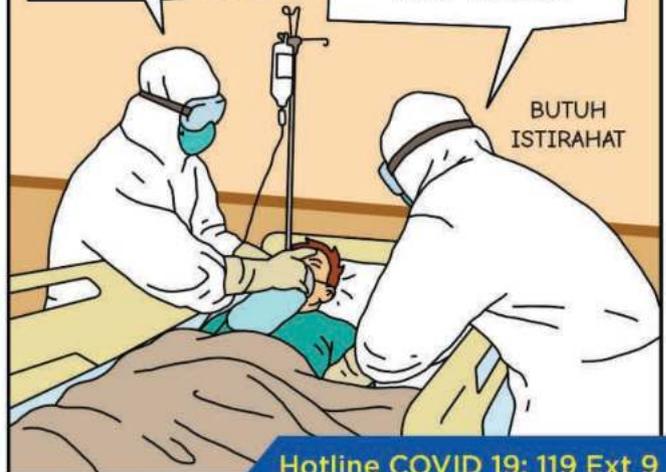


YANG PENTING JANGAN PANIK DAN TERUS JALANKAN PROTOKOL KESEHATAN UNTUK MENGHINDARI PENULARAN. MAKANYA ADA PENGETATAN MOBILITAS, TERMASUK PERJALANAN LUAR NEGERI. KALAU TIDAK DIKENDALIKAN, BISA MENYEBABKAN KENAIKAN KASUS COVID-19 YANG MENGANDUNG VARIAN-VARIAN TERSEBUT.



WALAU PASTI ADA AJA SIH, OKNUM YANG MELAKUKAN PELANGGARAN.

SEMOGA MASIH BISA TERKENDALI DAN TREN PENURUNAN KASUSNYA TETAP TERJAGA.



BUTUH ISTIRAHAT

Hotline COVID 19: 119 Ext 9



 @KemenkesRI

Ketakutan yang berlebihan membuat diri kita jadi lemah, mari dalam lindungan Tuhan kita bersama sama melawan COVID-19 dengan menjaga kesehatan diri kita bersama-sama

Selamat Memperingati Hari Kenaikan Yesus Kristus , semoga damai, kesehatan dan keselamatan menyertai kita semua

Memperingati Hari

Kenaikan Yesus Kristus

13 MEI 2021



Selamat Hari Raya

Waisak

2565 BE



Kata-kata memiliki kekuatan untuk menghancurkan dan menyembuhkan. Ketika kata-kata benar dan baik, itu dapat mengubah dunia kita