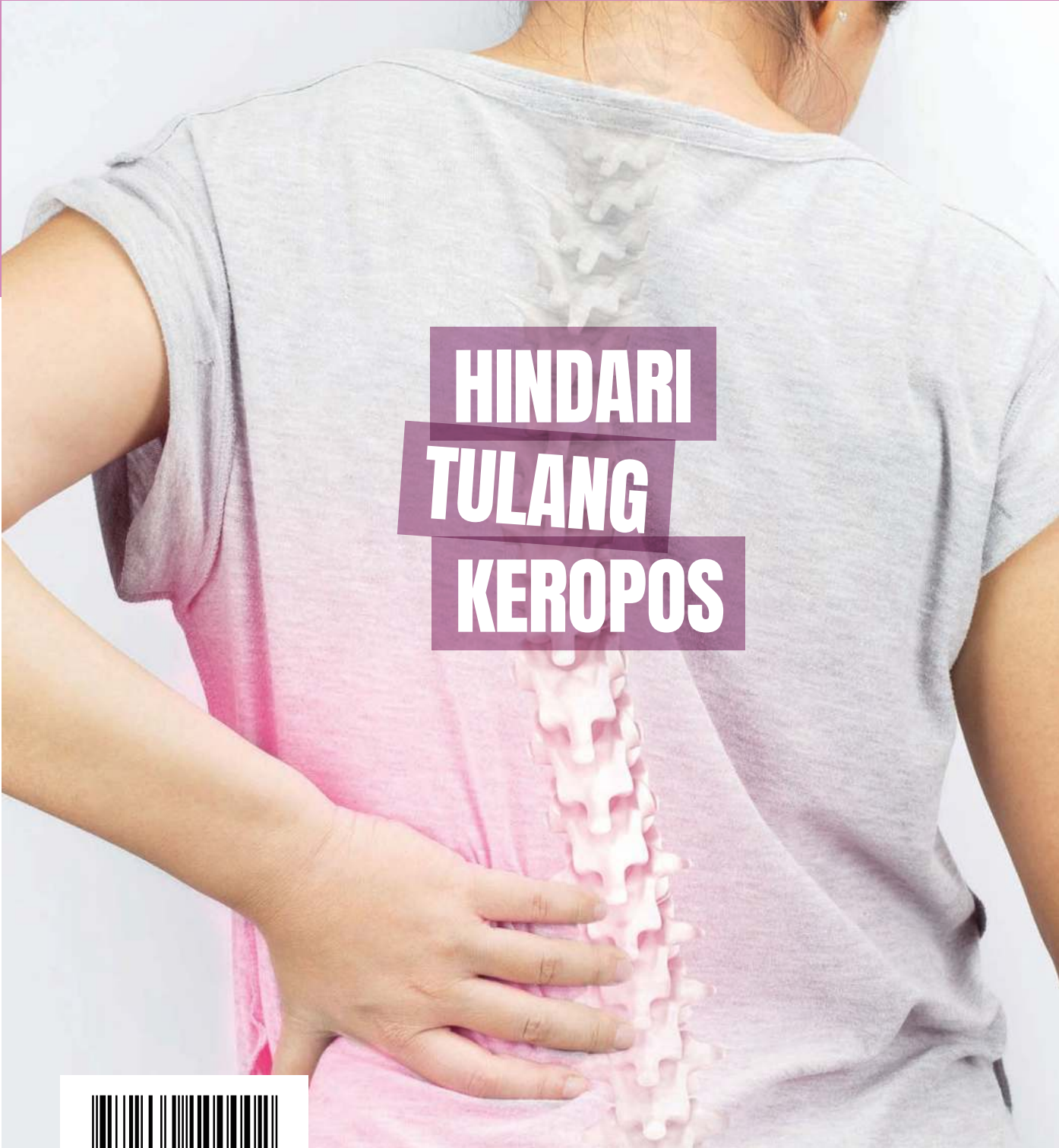




HINDARI TULANG KEROPOS



Kementerian Kesehatan RI

semua
memiliki
peran
menjadi
pahlawan

MEMPERINGATI
HARI PAHLAWAN NASIONAL
10 NOVEMBER 2021

Yuk menjadi pahlawan untuk diri sendiri, keluarga dan orang sekitar dengan mulai menjaga kesehatan diri dan lingkungan untuk mewujudkan Indonesia Sehat termasuk dalam melawan pandemi COVID-19

Semua adalah pahlawan kesehatan,
semua bisa menjadi pahlawan kesehatan



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; Wayang Mas Jendra

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

FOTO Shutterstock

ETALASE

Hindari Tulang Keropos

SATU hal yang kadang terabaikan saat kita masih dalam usia produktif adalah menjaga kesehatan tulang sehingga di hari tua persoalan tersebut baru dirasakan. WHO bahkan memperkirakan sekitar 200 juta orang akan mengidap osteoporosis pada 2050 dan 6,3 juta orang setiap tahun akan mengalami kejadian patah tulang, yang separuhnya ada di Asia.

Penyakit osteoporosis pada umumnya membuat tulang patah dan tubuh menjadi bungkuk. Penyakit ini bahkan dapat menyebabkan kematian. International Osteoporosis Foundation (IOF) menyatakan, jumlah kematian yang terkait dengan patah tulang pinggul cukup signifikan pada populasi senior. Bahkan, dalam sistem perawatan kesehatan yang canggih dan operasi tepat waktu, sekitar 25 persen pasien meninggal dalam waktu 12 bulan dan kurang dari separuhnya yang bertahan hidup dan dapat kembali beraktivitas seperti sebelumnya.

Penyakit osteoporosis selain berdampak pada fisik, psikis, juga menimbulkan beban ekonomi bagi penderitanya. Beban biaya yang harus ditanggung oleh pemerintah akibat penyakit ini juga sangatlah besar.

Kondisi tersebut menjadi pertimbangan redaksi Mediakom untuk mengangkat tema tentang osteoporosis pada edisi kali ini. IOF memprediksi usia harapan hidup penduduk Indonesia



drg. Widyawati, MKM

akan meningkat menjadi 80 tahun di tahun 2050, yang mayoritas akan diisi oleh warga berusia di atas 50 tahun yang memiliki risiko terkena osteoporosis paling tinggi. Dengan memaparkan masalah osteoporosis ini secara detail, masyarakat diharapkan menjadi peduli dengan kesehatan tulangnya dan dapat terhindar dari bahaya yang muncul ketika mengalami tulang keropos.

Referensi Film pada edisi ini akan mengangkat tentang adu balap dua raksasa industri otomotif di tahun 1960-an dalam film *Ford v Ferrari*, sementara Resensi Buku mengulas novel *The Memory Police* karya Yoko Ogawa yang mengangkat tema kenangan. Perkembangan terbaru dari dunia internasional seputar mutasi virus COVID-19 terbaru dan pelaksanaan vaksinasi anak-anak dihadirkan pada rubrik Kilas Internasional. Jangan lewatkan juga ragam informasi terbaru yang diangkat pada rubrik Peristiwa serta informasi ringan dan bermanfaat pada rubrik Info Sehat dan Serba-serbi.

Selamat membaca.

Salam Redaksi

\daftar isi\

November 2021

14-25
MEDIA UTAMA



16

Antisipasi Risiko Osteoporosis

RISIKO PENYAKIT OSTEOPOROSIS BERTAMBAH SEIRING MENINGKATNYA JUMLAH POPULASI SENIOR. KEMENTERIAN KESEHATAN MELAKUKAN BERBAGAI UPAYA UNTUK MENCEGAH DAN MENGURANGINYA.

Etalase

3

Suara Pembaca

6

Isi Piringku

7-8

GAYA UNIK LAHAP KALEDO

Info Sehat

10-15

- 10 MAKANAN PEMICU MIGRAIN
- BAHAYA TIMBAL BERACUN

Tiga Penanganan Utama

PENANGANAN OSTEOPOROSIS MELIPUTI TIGA KOMPONEN PENTING, YAITU PENCEGAHAN, PENGOBATAN, DAN PEMBEDAHAN. TUJUANNYA UNTUK MEMPERKUAT TULANG.



18 Media Utama

Potret

27

JEJAK PEMBERANTASAN TBC
DARI ZAMAN KOLONIAL DI
RSPG CISARUA

Peristiwa

30-35

- UBAH DATA DIRI DI LAYANAN BARU CHATBOT PEDULILINDUNGI
- 36 KABUPATEN/KOTA RAIH PENGHARGAAN SWASTI SABA
- KEMENKES CANANGKAN 6 BIDANG TRANSFORMASI KESEHATAN
- FENOMENA GUNUNG ES DIABETES
- RENTAN KEMATIAN, WASPADA PENYAKIT PARU OBSTRUKTIF KRONIS
- 232 TENAGA KESEHATAN DAN SDM PENUNJANG RAIH PENGHARGAAN

Galeri Foto

36-39

- SENAM BERSAMA
- ELIMINASI STUNTING DI PEMALANG

Kilas Internasional

40

- VAKSINASI COVID-19 PADA ANAK DIMULAI
- WASPADA VARIAN BARU OMIKRON

Lentera

46

MERAWAT PERSAUDARAAN
TANPA DENDAM

Serba Serbi

48-51

Resensi Buku

56

KEPING KENANGAN PERGI DI
SUATU PAGI

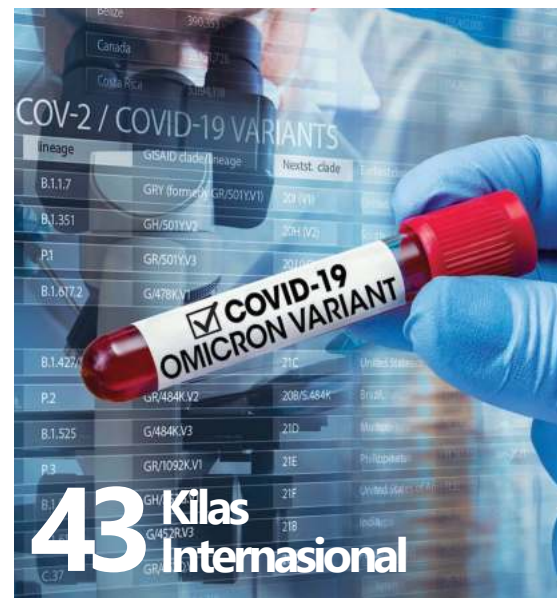
Komik

58

KETAHUI PENYEBAB
CEGAH SEDARI DINI

Waspada Varian Baru Omicron

BERBAGAI NEGARA
MEWASPADAI PENYEBARAN
VARIAN OMIKRON. PARA
PENELITI AFRIKA SELATAN
DAN NEGARA LAIN MASIH
MENELITI VARIAN INI.



43 Kilas Internasional

Merawat Persaudaraan Tanpa Dendam

IKATAN PERSAUDARAAN TIDAK
LENGKAP TANPA ADANYA
PERTENGKARAN. NAMUN
RAWATLAH PERSAUDARAAN ITU
TANPA ADANYA DENDAM.



46 Lentera

Hilangkan Penat dengan Menulis Jurnal Diri

MENGELUARKAN SEGALA
CURHATAN KE DALAM
SEBUAH DIARI MEMBUAT
PERASAAN LEGA KARENA KITA
TIDAK AKAN DIHAKIMI.



52 Serba Serbi



BAGAIMANA MENJAGA KESEHATAN TULANG

SEIRING BERTAMBAHNYA USIA, MASSA TULANG AKAN MENGALAMI PENURUNAN. UNTUK ITU, KITA HARUS MENJAGA KESEHATAN SEJAK DINI. BAGAIMANA CARA MENJAGA KESEHATAN TULANG AGAR TETAP KUAT? BERIKUT SEJUMLAH JAWABAN DARI PARA PEMBACA.

1 Amin Fauzi @AminFau73199238

Makan sayur, buah, dan minum susu murni serta jalan kaki/lari ringan tanpa menggunakan alas kaki pada pukul 5 pagi. Ini sebaiknya dilakukan setiap hari sebagai terapi alami. Kurangi makanan atau minuman yang manis, mengandung kolesterol, dan pemicu darah tinggi. Jalani dengan senang hati, ikhlas, dan sabar.

2 Mimie Jo @MimieGoi

Angkat beban hidup dan melatih kekuatan bertahan dari serangan "alien". Rajin berolahraga; makan makanan

sumber kalsium, vitamin D dan vitamin K yang enak-enak, seperti sate tuna dan jus alpukat; makan lebih banyak protein seperti soto dari daging sapi.

3 Temmy Widyasih #SudahdiVaksin @UtamiWidyasih

Biar tulang kuat, makan enak yang mengandung kalsium tinggi seperti kaleido dan minum susu. Tapi, tak lupa juga harus berolahraga, ya.

4 Dek Titut @DekTitut

Kalau saya, *nggak* olahraga jogging tapi

naik sepeda. Terus minum minuman yang mengandung magnesium dan kalsium.

5 Mackemot @Mackemot1

Rajin jalan pagi setiap hari minimal 30 menit dan jangan malas bergerak disertai tetap mengonsumsi makanan yang berimbang.

6 BondanMarhendra

@BondanMarhendra
Olahraga ringan, jogging, atau jalan santai.



Gaya Unik Lahap Kaledo

CARA MAKANNYA SAJA UNIK,
HARUS IMBANG ANTARA
MEMOTONG DAGING DAN
MENYERUPUT KUAHNYA.
PENASARAN KAN?

Penulis: Utami Widyasih
dan Dewi Astuti

Jalan-jalan ke Bumi Tadaluko Palu, Sulawesi Tengah kurang lengkap jika tak mencicipi menu spesialnya, Kaledo. Kaledo atau kaki lembu Donggala. Masakan berkuah dengan bahan dasar potongan kaki utuh lembu ini mempunyai cita rasa gurih dengan khas ukuran kaki lembu.

Tampilan Kaledo mirip kuah gulai namun dengan warna lebih jernih. Cita rasanya asam pedas dan terasa hangat di badan ketika menyapnya. Penyajiannya disertai nasi putih atau singkong rebus panas dan sambal terasi. Bawang goreng,

paru goreng, dan kacang telur turut menjadi pilihan untuk disantap di meja.

“Yang menantang buat orang baru saat makan Kaledo itu saat mencoba kaki lembu berukuran besar,” ujar salah satu pembeli di Kaledo Stereo, Dedy Askary.

Pria yang merupakan Aparatur Sipil Negara yang berdomisili di **Kota Palu** ini memang menggemari Kaledo. Dalam sebulan, ia bisa mampir di warung Kaledo tiga hingga lima kali. Ia pun sempat menerangkan cara makan bagian sumsum dalam tulang sapinya.

“Pertama, tuang kuah panasnya ke

dalam tulang yang sudah dipotong sampai sumsumnya melunak dan keluar. Baru diseruput dengan sedotan,” jelas Dedy.

Di bagian luar tulang kaki Kaledo selalu ada daging yang melekat. Biasanya penjual menyediakan pisau untuk memotong bagian tersebut dan dimakan bersama kuah Kaledo.

Cara Unik Memakan Kaledo

Salah satu penjual Kaledo legendaris, Nasir ternyata punya cerita filosofis di balik cara makan yang unik. “Kalau makan Kaledo, tangan kita harus imbang antara memotong daging dan menyeruput kuahnya. Ada keseimbangan antara sop kaki sapi atau sumsum sapi dengan kuah yang di dalamnya juga ada potongan-potongan daging yang dikasih jeruk nipis,” imbuh Nasir.

Nasir yang mulai membuka usahanya sejak 1994 ini pun menyarankan semua bagian dalam Kaledo dimakan hangat-hangat agar kelembutan dagingnya terasa optimal. Dari sisi cita rasa, Kaledo memang sangat gurih. Bagaimana dengan kandungan nutrisinya? Seperti halnya daging sapi, bagian kaki berikut daging di bagian kaki juga mengandung asam lemak, vitamin, dan mikro nutrisi seperti zat besi dan kalsium yang terdapat dalam sum-sum tulang.

Pada tulang sapi terdapat unsur pembangun organik yaitu kalsium dan protein. Protein dari sapi berbentuk kolagen, yaitu sejenis protein yang memiliki kandungan asam amino esensial yang kurang lengkap jika dibandingkan dengan bagian daging, sehingga membuatnya sulit untuk dicerna tubuh. Sekitar 30% kandungan kolagen dapat ditemukan pada kaki dan kiki hewan mamalia seperti sapi, kambing, dan kerbau.

Dilansir dari [healthline.com](https://www.healthline.com), daging kaki sapi juga mengandung selenium, yaitu sejenis mineral yang sangat penting

untuk membantu mengaktifkan enzim antioksidan dalam tubuh yang disebut glutathione peroksidase. Enzim ini mampu melindungi tubuh dari penyakit berbahaya seperti kanker.

Selain itu selenium juga sangat penting untuk mempertahankan fungsi kekebalan tubuh agar tetap sehat dan berfungsi secara optimal, yaitu dengan merangsang aktivitas sel-sel darah putih dalam tubuh. Menilik kandungan zat-zat tersebut, beberapa manfaat kesehatan bisa didapatkan seperti

1 Mempertahankan kekuatan dan elastisitas kulit

Kandungan kolagen yang terdapat pada kiki sapi bersama dengan keratin dan elastin berfungsi untuk membentuk struktur pada jaringan guna mempertahankan kekuatan dan elastisitas kulit.

2 Mencegah resiko penyakit degeneratif

Kandungan selenium yang cukup tinggi dalam daging sapi berfungsi sebagai antioksidan alami untuk mencegah terjadinya resiko penyakit degenerative karena membantu pertumbuhan sel-sel dalam tubuh.

3 Mencegah osteoporosis

Daging kaki sapi banyak memiliki kandungan protein hewani dan kalsium. Hal ini dapat membantu untuk pertumbuhan sel-sel dalam tubuh serta menjaga agar tulang tetap kuat, serta mencegah terjadinya osteoporosis (tulang keropos).

Jadi kenikmatan Kaledo setara dengan nutrisinya yang cukup tinggi. Namun, karena kandungan kolesterolnya tinggi, sebaiknya bisa pilih waktu makannya, dan jangan lupa imbangi dengan konsumsi sayuran dan buah-buahan ya!

Nilai Gizi



Komposisi Gizi Sup Kaki Sapi berdasarkan Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI) Kementerian Kesehatan RI

Abu (<i>Ash</i>)	: 0,9 gram
Air (<i>Water</i>)	: 84,5 gram
Besi (<i>Fe</i>), Ferrum, Iron	: 2,2 miligram
Energi (<i>Energy</i>)	: 68 Kalori
Fosfor (<i>P</i>), Phosphorus	: 15 miligram
Kalsium (<i>Ca</i>), Calcium	: 302 miligram
Karbohidrat (<i>CHO</i>)	: 3,7 gram
Karoten total (<i>Re</i>)	: 150 mikrogram
Lemak (<i>Fat</i>)	: 1,9 gram
Natrium (<i>Na</i>), Sodium	: 435 miligram
Protein	: 9,0 gram
Retinol (<i>vit A</i>), C20H30O	: 48 mikrogram
Tiamina (<i>vitamin B1</i>)	: 0,46 miligram

@kemenkes_ri



14 NOVEMBER 2021
access to diabetes care

**SAAT INI DUNIA BERUPAYA MENGAUNGKAN
KESADARAN GLOBAL TERHADAP PENYAKIT
DIABETES DAN PENTINGNYA KEMUDAHAN
AKSES BAGI PENYANDANG DIABETES**

Diabetes bisa mengintai segala usia, tak hanya lansia maupun dewasa tetapi juga anak-anak, orang tua juga harus waspada dengan memberikan perhatian dan pendampingan terhadap makanan yang dikonsumsi oleh anak-anak

Pencegahan primer harus dilakukan secepatnya sejak prediabetes bahkan diabetes agar tidak menimbulkan masalah kesehatan lainnya seperti komplikasi jantung. Cara ini jauh lebih efisien dan efektif untuk menangani pasien daripada saat mereka sudah jatuh sakit

MEMPERINGATI HARI

DIABETES SEDUNIA

Diabetes adalah salah satu penyakit kronis penyebab kematian tertinggi di Indonesia. Bahkan jumlah angka kesakitannya terus meningkat. Data Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi diabetes yakni sebesar 8,5%, meningkat dibandingkan Riskesdas 2013 yaitu sebesar 6,9%

Salah satu penyebab timbulnya penyakit diabetes adalah obesitas yang tidak segera ditangani. Pada pasien prediabetes, ditandai dengan gula darah yang naik, Gula Darah Puasa berkisar 100-125 sementara Gula Darah Setelah Makan yakni 140<200. Kalau kondisi ini dibiarkan, maka cepat atau lambat akan menjadi diabetes



10 Makanan Pemicu Migrain

ADA SEJUMLAH MAKANAN DAN MINUMAN YANG DAPAT MEMICU MIGRAIN ATAU SAKIT KEPALA. PEMICUNYA TERUTAMA KANDUNGAN DI DALAMNYA, SEPERTI TIRAMIN DAN ALKOHOL.

Penulis: Faradina Ayu

Migrain adalah sakit kepala yang dapat menyebabkan nyeri, berdenyut parah, atau sensasi berdenyut yang biasanya terjadi di satu sisi kepala. Serangan migrain bisa berlangsung berjam-jam hingga sehari-hari dan rasa sakitnya bisa sangat parah sehingga bisa mengganggu aktivitas sehari-hari. Menurut hasil penelitian Badan Kesehatan Dunia (WHO), dari populasi manusia

berusia 18-65 tahun yang melaporkan pernah mengalami sakit kepala, sekitar 30 persen di antaranya menderita migrain.

Menurut *Mayo Clinic*, ada beberapa penyebab migrain seperti perubahan hormon pada perempuan, stres, stimulus sensorik seperti lampu terang atau berkedip, bau menyengat seperti parfum atau cat, perubahan pola tidur, serta minuman dan makanan. Meski makanan bisa menjadi salah satu faktor penyebab seseorang mengalami migrain tapi,

menurut Migraine Research Foundation, makanan yang memicu migrain hanya bisa terjadi jika dikombinasikan dengan pemicu lainnya.

Berikut merupakan 10 makanan yang dapat memicu terjadinya migrain yang dirangkum dari laman *Healthline*.

1. Cokelat

Menurut American Migraine Foundation, cokelat dianggap sebagai pemicu paling umum kedua untuk serangan migrain setelah alkohol. Ada sekitar 22 persen orang yang mengalami migrain karena mengonsumsi cokelat. Hal ini terjadi karena cokelat mengandung kafein dan beta-phenylethylamine yang dapat memicu sakit kepala pada beberapa orang.

2. Makanan mengandung MSG

Monosodium glutamat (MSG) atau sering disebut dengan micin adalah garam natrium dari asam glutamat yang secara alami ada dalam tubuh kita. MSG ditemukan dalam makanan tertentu dan digunakan sebagai zat aditif makanan. Ia tergolong aman untuk dikonsumsi tetapi beberapa peneliti menghubungkannya dengan serangan migrain. American Migraine Foundation mencatat bahwa mengonsumsi makanan yang mengandung MSG dapat memicu migrain pada 10 hingga 15 persen orang yang menderita migrain.

3. Daging yang diawetkan

Daging yang diawetkan, seperti ham dan sosis, mengandung pengawet yang disebut nitrat, yang berfungsi untuk mempertahankan warna dan rasa. Makanan ini dapat melepaskan oksida nitrat ke dalam darah, yang diduga dapat melebarkan pembuluh darah di otak. Ada beberapa bukti bahwa oksida nitrat dapat menyebabkan atau berkontribusi pada migrain.

4. Keju tua

Keju tua mengandung zat yang disebut tiramin. Ini terbentuk ketika penuaan makanan menyebabkan pemecahan protein. Semakin lama usia keju, semakin tinggi kandungan tiramin. Tiramin adalah bahan kimia yang dinilai dapat memicu sakit kepala dan migrain. Jenis keju yang mengandung tiramin tinggi, antara lain, adalah feta, keju biru, dan parmesan.

5. Makanan fermentasi

Seperti keju tua, acar dan makanan yang difermentasi mengandung tiramin dalam jumlah tinggi. Makanan tersebut antara lain adalah acar mentimun, kimchi, kombucha (yang juga bisa mengandung alkohol), acar okra, dan acar Jalapenos.

6. Makanan beku

Makanan dan minuman beku seperti es krim atau slushies dapat memicu rasa

sakit yang menusuk di kepala. Anda kemungkinan besar akan mengalami serangan migrain jika memakan makanan dingin dengan cepat setelah berolahraga atau saat kepanasan.

7. Makanan asin

Makanan asin, terutama makanan olahan asin yang mungkin mengandung pengawet, dapat memicu migrain pada beberapa orang. Mengonsumsi natrium tingkat tinggi dapat meningkatkan tekanan darah, menyebabkan sakit kepala, atau serangan migrain.

8. Kafein

Terlalu banyak kafein dapat menyebabkan migrain atau sakit kepala. Namun, menurut American Migraine Foundation, kafein sebenarnya dapat membantu menghentikan serangan migrain. Kafein juga dapat meredakan sakit kepala bila digunakan sesekali. Makanan dan minuman yang mengandung kafein, antara lain, adalah kopi, teh, dan cokelat.

9. Pemanis buatan

Banyak makanan olahan yang mengandung pemanis buatan. Pemanis buatan adalah alternatif gula yang ditambahkan ke makanan atau minuman untuk menambah rasa manis. Akan tetapi, pemanis buatan ini bisa menyebabkan migrain, khususnya pemanis buatan jenis aspartam.

10. Alkohol

Alkohol adalah salah satu produk yang lebih umum dianggap memicu migrain. Menurut suatu studi, lebih dari 35 persen peserta yang mengalami migrain melaporkan bahwa alkohol adalah salah satu pemicunya. Anggur merah secara khusus disebut sebagai pemicu pada lebih dari 77 persen peserta yang melaporkan alkohol sebagai pemicu migrain. Alkohol dapat menyebabkan dehidrasi, yang merupakan penyumbang signifikan dalam membuat sakit kepala.



Meski makanan bisa menjadi salah satu faktor penyebab migrain tapi, menurut Migraine Research Foundation, makanan pemicu migrain hanya bisa terjadi jika dikombinasikan dengan pemicu lainnya.



Bahaya Timbal Beracun

TIMBAL YANG TERKANDUNG DALAM CAT, MAINAN, DAN BENDA LAIN BERBAHAYA BAGI TUBUH. ANAK-ANAK ADALAH KELOMPOK PALING RENTAN TERPAPAR.

Penulis: Didit Tri Kertapati

Badan Kesehatan Dunia (WHO) mengingatkan masyarakat akan bahaya timbal, yang terbentuk dari logam beracun alami yang ditemukan di kerak bumi. Seiring penggunaannya yang sudah dilakukan secara luas, selain berakibat pada kerusakan lingkungan, timbal juga menimbulkan masalah kesehatan. "Timbal beracun bagi berbagai sistem tubuh, seperti sistem saraf pusat dan otak kita. Sistem reproduksi, ginjal, sistem kardiovaskular, darah dan sistem kekebalan

tubuh," demikian pernyataan WHO pada akhir Oktober lalu.

Berbagai kelompok umur dapat terpapar oleh timbal beracun. Pada anak-anak yang merupakan kelompok paling rentan, efek racun timbal menimbulkan dampak kesehatan yang merugikan dan permanen, terutama pada perkembangan otak dan sistem saraf. Timbal juga menyebabkan kerusakan jangka panjang pada orang dewasa, termasuk peningkatan risiko tekanan darah tinggi dan kerusakan ginjal. Paparan timah hitam pada ibu hamil

dapat menyebabkan keguguran, lahir mati, kelahiran prematur, dan berat badan lahir rendah.

Sumber Timbal

Timbal beracun umumnya berasal dari kegiatan penambangan, peleburan, manufaktur, dan daur ulang serta di beberapa negara ada penggunaan cat bertimbal dan bahan bakar penerbangan bertimbal secara terus-menerus. Lebih dari tiga perempat konsumsi timbal global adalah untuk pembuatan baterai timbal-asam untuk kendaraan bermotor.

Namun, timbal juga digunakan dalam banyak produk lain, seperti pigmen, cat, solder, kaca patri, gelas kristal timbal, amunisi, glasir keramik, perhiasan, mainan, beberapa kosmetik, dan obat-obatan tradisional. Air minum yang dialirkan melalui pipa timbal atau pipa yang disambung dengan solder timbal mungkin mengandung timbal. Sebagian besar timah dalam perdagangan global sekarang diperoleh dari daur ulang.

Sumber paparan tambahan timbal adalah penggunaan beberapa jenis obat dan kosmetik tradisional. Tingkat timbal yang tinggi, misalnya, telah dilaporkan pada jenis kohl tertentu dan beberapa obat tradisional yang digunakan di negara-negara seperti India, Meksiko, dan Vietnam.

Menurut *Mayo Clinic*, terdapat sumber lain yang dapat menimbulkan timbal beracun dan berbahaya bagi manusia yang bisa ditemukan di beberapa tempat. Di tanah, partikel timbal dari bensin atau cat bertimbal mengendap dan bisa bertahan bertahun-tahun. Tanah yang terkontaminasi timbal masih menjadi masalah utama di sekitar jalan raya dan di beberapa daerah perkotaan. Beberapa tanah di dekat dinding rumah tua juga bisa mengandung timbal.

Debu rumah tangga juga dapat mengandung timbal yang berasal dari serpihan cat timbal atau dari tanah yang terkontaminasi yang dibawa dari luar. Glasir yang ditemukan pada beberapa

Mencegah Terpapar

MENURUT *Mayo Clinic*, ada langkah-langkah sederhana yang dapat membantu melindungi Anda dan keluarga Anda dari keracunan timbal sebagai berikut.

- **Cuci tangan dan mainan.**

Untuk membantu mengurangi perpindahan debu atau tanah yang terkontaminasi dari tangan ke mulut, cuci tangan anak-anak Anda setelah bermain di luar ruangan, sebelum makan dan sebelum tidur. Cuci mainan mereka secara teratur.

- **Bersihkan permukaan yang berdebu.**

Bersihkan lantai dengan pel basah dan lap perabotan serta kusen jendela dan permukaan berdebu lainnya dengan kain lembab.

- **Lepas sepatu sebelum masuk rumah.**

Ini akan membantu menjaga tanah berbasis timbal tidak terbawa masuk.

- **Kuyurkan air dingin.** Jika Anda memiliki pipa ledeng lama yang berisi pipa atau alat kelengkapan timbal, kuyurkan air dingin setidaknya satu menit sebelum digunakan. Jangan gunakan air keran panas untuk membuat susu formula bayi atau untuk memasak.

- **Cegah anak-anak bermain di tanah.**

Tanam rumput atau tutupi tanah kosong dengan mulsa.

- **Makan makanan yang sehat.**

Makanan teratur dan nutrisi yang baik dapat membantu menurunkan penyerapan timbal. Anak-anak terutama membutuhkan kalsium, vitamin C, dan zat besi yang cukup.

- **Pelihara rumah dengan baik.**

Jika rumah Anda memiliki cat berbahan dasar timbal, periksa cat yang terkelupas secara teratur dan segera perbaiki masalahnya. Cobalah untuk tidak mengampelas, yang menghasilkan partikel debu yang mengandung timbal.

Tanda dan Gejala Keracunan Timbal

MENURUT WHO, tidak ada konsentrasi timbal darah yang aman yang diketahui, bahkan konsentrasi timbal dalam darah serendah 5 gram per desiliter dapat dikaitkan dengan penurunan kecerdasan pada anak-anak serta kesulitan perilaku dan masalah belajar. *Mayo Clinic* menyebut keracunan timbal terjadi ketika timbal menumpuk di dalam tubuh, yang seringkali selama berbulan-bulan atau bertahun-tahun. Bahkan, sejumlah kecil

timbal dapat menyebabkan masalah kesehatan yang serius dan sayangnya hal ini tidak bisa dideteksi dari awal. "Keracunan timbal sulit dideteksi, bahkan orang yang tampak sehat pun bisa memiliki kadar timbal dalam darah yang tinggi. Tanda dan gejala biasanya tidak muncul sampai jumlah yang berbahaya terkumpul," tulis *Mayo Clinic*.

Meski sulit dideteksi tapi orang yang mengalami keracunan timbal, menurut *Mayo Clinic*, memiliki sejumlah tanda. Tanda dan gejala keracunan timbal pada anak, antara lain, adalah keterlambatan perkembangan, kesulitan belajar, iritabilitas, kehilangan selera makan,

penurunan berat badan, kelesuan dan kelelahan, sakit perut, muntah, sembelit, gangguan pendengaran, kejang, dan makan sesuatu seperti serpihan cat.

Bayi yang terpapar timbal sebelum lahir mungkin mengalami lahir prematur, memiliki berat badan lahir rendah, dan memiliki pertumbuhan yang melambat. Gejala keracunan timbal pada orang dewasa mungkin termasuk tekanan darah tinggi, nyeri sendi dan otot, kesulitan dengan memori atau konsentrasi, sakit kepala, sakit perut, gangguan suasana hati, jumlah sperma berkurang, sperma abnormal, keguguran serta lahir mati atau kelahiran prematur pada wanita hamil.

tembakar, keramik, dan porselen dapat mengandung timbal yang dapat larut ke dalam makanan yang disajikan atau disimpan di dalamnya.

Timbal terkadang ditemukan pada mainan dan produk. Keracunan timbal sering dikaitkan dengan greta dan azarcon, obat-obatan tradisional Hispanik serta beberapa obat herbal dari India, Cina, dan negara lain. Peluru timah jelas mengandung timbal dan waktu yang dihabiskan pada jarak

tembak dapat menyebabkan paparan. Orang-orang terpapar timbal dapat membawa timbal pulang pada pakaian mereka ketika mereka bekerja di bengkel mobil, pertambangan, pemasangan pipa, pembuatan baterai, pengecatan, konstruksi, dan bidang tertentu lainnya.

Anak Paling Rentan

Keingintahuan bawaan anak-anak dan perilaku tangan-ke-mulut yang sesuai dengan usia mereka menyebabkan

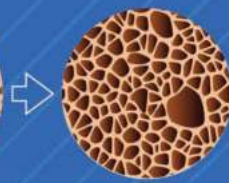
mereka dapat menelan benda-benda yang mengandung timbal atau berlapis timbal, seperti tanah yang terkontaminasi atau debu dan serpihan dari cat yang mengandung timbal yang membusuk. Rute paparan ini semakin besar pada anak-anak dengan gangguan psikologis yang disebut pica (mengidam terus-menerus dan kompulsif untuk makan barang-barang non-makanan) yang mungkin memilih dan memakan cat bertimbal dari dinding, kusen pintu, dan perabotan. [*]

OSTEOPOROSIS

Kondisi atau penyakit ketika tulang menjadi rapuh dan mudah retak atau patah. Penyakit ini ditandai dengan berkurangnya massa tulang dan perubahan mikroarsitektur jaringan tulang.



tulang normal



tulang osteoporosis



patah tulang

KONDISI TULANG
OSTEOPOROSIS



Osteoporosis disebabkan oleh berkurangnya produksi hormon estrogen, efek samping beberapa jenis obat yang mengandung kortikosteroid, gaya hidup kurang sehat seperti merokok dan minuman beralkohol, kurang asupan kalsium & Vitamin D, kurang aktivitas fisik, serta haid tidak teratur. Osteoporosis bisa terjadi oleh siapa saja, tidak mengenal usia, anak-anak pun bisa terkena

Karenanya harus dilakukan pencegahan sedini mungkin. Deteksi dini sangat penting dilakukan untuk mencapai massa tulang semaksimal mungkin, serta penurunan seminimal mungkin

Bagaimana kondisi di indonesia

Penelitian mengenai analisis data risiko osteoporosis pada tahun 2005 dilakukan oleh Puslitbang Gizi Kemenkes RI dan sebuah perusahaan nutrisi dengan sampel pada 16 wilayah di Indonesia pada populasi tertentu. Jumlah sampel sebanyak 65.727 orang dengan metode pemeriksaan DMT (Densitas Massa Tulang) menggunakan alat *clinical bone sonometer*

didapatkan data sebagai berikut

41,7% prevalensi osteopenia (osteoporosis dini)
10,3% prevalensi osteoporosis

*) Hasil Analisa Data Risiko Puslitbang Depkes RI, 2005

Dimana data-data ini berarti bahwa



*) Infodatin, Situasi Osteoporosis di Indonesia

OSTEOPOROSIS sudah menjadi krisis global dimana orang dengan risiko patah tulang akibat osteoporosis diprediksi meningkat 2 kali lebih besar pada tahun 2040

*) www.worldosteoporisday.org



41,2% dari keseluruhan sampel berusia <55 tahun menderita OSTEOPENIA



~9 JUTA patah tulang terjadi setiap tahunnya



50%

Berdasarkan data WHO, 50% kejadian patah tulang panggul akibat osteoporosis dapat menimbulkan kecacatan seumur hidup dan meningkatkan angka kematian

Dan pada wanita penderita osteoporosis, dapat mengalami TULANG MUDAH PATAH walaupun hanya cedera ringan



20%

WANITA DENGAN FRAKTUR SPINAL



RISIKO PATAH TULANG VERTEBRATA (SPINAL) PADA WANITA

BIASANYA AKAN MENGALAMI FRAKTUR BARU DALAM SETAHUN BERIKUTNYA



mari kenali Gejalanya



TULANG WANITA LEBIH CEPAT KEROPOS (OSTEOPOROSIS) DARIPADA PRIA KARENA PEREMPUAN YANG MEMASUKI MASA MENOPAUSE KADAR ESTROGEN-NYA MENURUN DAN MEMPENGARUHI KEMAMPUAN PEMBENTUKAN TULANG

sebisamungkin hindari gaya hidup berisiko osteoporosis



Menurunnya tinggi badan



POSTUR BUNGKUK

Postur punggung bungkuk seperti yang sering terlihat pada orang lanjut usia



SAKIT PUNGGUNG

Sakit punggung berkelanjutan dalam jangka waktu yang lama



SERING MENGALAMI CEDERA ATAU KERETAKAN TULANG

Biasanya terjadi pada tulang balakang, pergelangan tangan, lengan, atau tulang pangkal paha

International Osteoporosis Foundation (IOF) mencatatkan data bahwa 20% pasien patah tulang osteoporosis meninggal dalam jangka waktu satu tahun. Sepertiga di antaranya harus terus terbaring di tempat tidur, dan sepertiga lainnya harus dibantu untuk dapat berdiri dan berjalan. Hanya sepertiga sisanya yang dapat sembuh dan beraktivitas secara normal lagi



KONSUMSI ALKOHOL

Minuman dengan kandungan alkohol (>2 unit/hari) dapat meningkatkan risiko dan fraktur panggul pada pria dan wanita



KOPI DAN SODA

Kandungan kafein dan soda berpotensi mengurangi kemampuan penyerapan kalsium ke dalam tulang



ROKOK

Kandungan nikotin dalam rokok / vape menyebabkan terjadinya reabsorpsi kalsium dalam ginjal. Merokok juga dapat menyebabkan hormon estrogen berkurang (hormon yang menjaga kesehatan tulang). Efek racun dari rokok juga memperlambat pembentukan sel tulang (osteoblast) yang baru dengan cara menghambat kerja hormon calcitonin di dalam tubuh, hal ini berakibat jumlah sel tulang yang sehat menjadi lebih sedikit

SECARA UMUM PENDERITA BIASANYA MENGALAMI DAMPAK YANG BERAGAM



Faktor Fisik

Postur tubuh penderita mengalami perubahan yang berakibat pada keterbatasan dalam beraktivitas



Faktor Psikis / Kejiwaan

Terbatasnya kemampuan bergerak mengakibatkan stres karena keinginan untuk bergerak terhalang



Faktor Ekonomi

Biaya yang harus dikeluarkan untuk osteoporosis sangat besar meliputi konsumsi obat-obatan yang mahal



Faktor Sosial

Osteoporosis bahkan jika patah perlu bantuan orang lain yang dapat menyebabkan keterbatasan bersosial

ANTISIPASI RISIKO OSTEOPOROSIS



RISIKO PENYAKIT
OSTEOPOROSIS BERTAMBAH
SEIRING MENINGKATNYA
JUMLAH POPULASI SENIOR.
KEMENTERIAN KESEHATAN
MELAKUKAN BERBAGAI
UPAYA UNTUK MENCEGAH
DAN MENGURANGINYA.

Penulis: Nani Indriana

Hari osteoporosis internasional diperingati setiap tanggal 20 Oktober. Pelaksana Tugas Direktur Pencegahan Penyakit Tidak Menular Kementerian Kesehatan, dr. Elvieda Sariwati, M.Epid., mengatakan bahwa peringatan ini bertujuan untuk meningkatkan perhatian dunia terhadap pencegahan, diagnosis, dan terapi osteoporosis serta penyakit metabolik. "Hari osteoporosis internasional pertama kali diperingati pada 20 Oktober 1996 dan diperkuat dengan dibentuknya International Osteoporosis Foundation (IOF) serta sponsor dari Badan Kesehatan Dunia (WHO). Sejak saat itu, program edukasi masyarakat mengenai osteoporosis semakin ditingkatkan," kata Elvieda melalui keterangan tertulis yang diterima redaksi *Mediakom* pada 23 November lalu.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa beban osteoporosis meningkat seiring dengan peningkatan populasi di suatu negara. Dalam laporan mengenai prakarsa inovatif dan kolaboratif untuk meningkatkan perawatan osteoporosis di Asia Pasifik oleh Asia Pacific Consortium on Osteoporosis (APCO) di jurnal *Osteoporosis International* pada 2020, M. Chandran dan kawan-kawan menyatakan bahwa pada tahun 2050 diperkirakan terjadi peningkatan populasi penduduk usia 65 tahun sebanyak empat kali lipat yang berbanding lurus dengan risiko terjadinya patah tulang.

Menurut WHO, sekitar 200 juta orang diperkirakan mengidap osteoporosis pada 2050. Sebanyak 6,3 juta orang setiap tahun akan mengalami kejadian patah tulang dan separuhnya terjadi di Asia. Risiko osteoporosis terjadi pada 1 dari tiga orang perempuan yang berusia lebih dari



Deteksi dini pada osteoporosis penting dilakukan karena sangat berpengaruh terhadap produktivitas dan pada akhirnya berdampak pada perkembangan ekonomi negara.

50 tahun dan satu dari lima laki-laki pada usia lebih dari 50 tahun. Dalam artikel mengenai risiko osteoporosis dan patah tulang pada orang tua di jurnal *Clinical Medicine* pada 2014, Tara Coughlan dan kawan-kawan mengatakan bahwa 50 persen wanita dan 30 persen pria di atas 50 tahun akan mengalami patah tulang karena osteoporosis.

Hasil penelitian Gunawan Tirtarahardja dan kawan-kawan mengenai kepadatan mineral tulang pada 2016 menyimpulkan bahwa prevalensi osteoporosis pada perempuan rata-rata meningkat dari 23 persen saat usia 50-80 tahun menjadi 53 persen pada usia 70-80 tahun. Prevalensi osteoporosis pada laki-laki juga meningkat meskipun jauh lebih rendah dengan tingkat kepadatan mineral tulang turun sekitar 10-20 persen antara usia 20-39 tahun ke 70-79 tahun.

Data Perhimpunan Osteoporosis Indonesia (PEROSI) tahun 2013 menunjukkan prevalensi osteoporosis pada wanita usia 50-70 tahun adalah 23 persen dan pada wanita lebih dari 70 tahun adalah 53 persen. Prevalensi patah tulang panggul adalah 119 di antara 100 ribu populasi. Data Sistem Informasi Rumah Sakit (SIRS) tahun 2010 mencatat bahwa terdapat insiden patah tulang paha atas akibat osteoporosis sekitar 200 di antara 100 ribu wanita dan pria di atas usia 40.

"Patah tulang panggul merupakan keadaan yang paling berat pada pasien osteoporosis dan akan mengakibatkan kematian pada sebanyak 15-20 persen pada tahun pertama. Lebih dari 50 persen pasien patah tulang panggul terancam mengalami ketergantungan (tidak mandiri) dan 25 persen di antaranya memerlukan bantuan perawat terlatih," kata Elvieda.

Deteksi dini pada osteoporosis, menurut Elvieda, penting dilakukan karena sangat berpengaruh terhadap

produktivitas dan pada akhirnya berdampak pada perkembangan ekonomi negara. Dampak osteoporosis bukan hanya pada fisik tapi juga psikis, ekonomi, dan sosial.

"Pembiayaan untuk pengobatan osteoporosis, terutama pengobatan patah tulang akibat osteoporosis, tentu saja cukup besar. Sebagai contoh, biaya yang harus dikeluarkan berkaitan dengan osteoporosis sebanyak US\$ 20 miliar per tahun untuk 250 juta penduduk Amerika Serikat dan 940 juta pound sterling untuk 60 juta penduduk Inggris," ujar Elvieda.

Kementerian Kesehatan melakukan berbagai upaya untuk mencegah dan mengurangi kasus osteoporosis di Indonesia. Beberapa program itu di antaranya adalah meningkatkan promosi kesehatan, advokasi, kemitraan, kepemimpinan, dan manajemen dalam pengendalian osteoporosis. Upaya pencegahan dan pengendalian faktor risiko ditingkatkan dan sistem kesehatan dan peningkatan akses pelayanan osteoporosis diperkuat. Peningkatan surveilans, riset, pemantauan, dan evaluasi terhadap pengendalian osteoporosis juga dilakukan.

Salah satu program rutin yang dilakukan, kata Elvieda, adalah penyusunan petunjuk teknis pengendalian osteoporosis dan meningkatkan kesadaran masyarakat melalui informasi dan edukasi, aktivitas fisik bersama, dan deteksi dini yang dilakukan bersama organisasi profesi, PEROSI, dan Perkumpulan Warga Tulang Sehat Indonesia (PERWATUSI) serta mitra kerja. "Meskipun hasilnya belum terlihat tapi upaya untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat terhadap osteoporosis dan pencegahannya tetap dilakukan. Upaya ini tentu perlu didukung oleh berbagai pihak, termasuk swasta dan industri," kata dia.



TIGA PENANGANAN UTAMA

PENANGANAN OSTEOPOROSIS MELIPUTI TIGA KOMPONEN PENTING, YAITU PENCEGAHAN, PENGobatan, DAN PEMBEDAHAN. TUJUANNYA UNTUK MEMPERKUAT TULANG.

Penulis: Faradina Ayu

Dokter subspesialis reumatologi di Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah, dr. Gede Kambayana, Sp.P.D. (K). mengatakan, penanganan osteoporosis meliputi tiga komponen penting, yaitu pencegahan, pengobatan, dan pembedahan. Pencegahan dilakukan dengan mencukupi kebutuhan kalsium dan vitamin D serta berolahraga secara rutin dan teratur untuk memperkuat tulang dan otot.

Pengobatan osteoporosis dilakukan apabila kondisi osteoporosis telah memasuki tingkat lanjut. Saat sudah masuk tahap ini, pemeriksaan lanjutan harus segera dilakukan, seperti pemeriksaan tingkat kepadatan tulang.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Obat-obatan yang digunakan untuk penderita osteoporosis saat ini, antara lain, adalah obat pengganti hormon, bifosfonat, agen biologis dan agen anabolik. Kemudian apabila telah terjadi patah tulang, maka tindakan pembedahan perlu dilakukan agar tidak terjadi komplikasi lebih lanjut.

Menurut Pusat Data dan Informasi Kementerian kesehatan, osteoporosis terbagi dua jenis, yaitu osteoporosis primer dan osteoporosis sekunder. Osteoporosis primer terjadi pada perempuan pascamenopause serta perempuan dan lelaki berusia lanjut. Hal ini umum terjadi di kalangan perempuan usia 50-an yang mengalami penurunan hormon estrogen saat terjadi menopause yang memicu pengeroposan tulang.

Osteoporosis prime memiliki dua tipe. Tipe pertama terjadi pada perempuan pascamenopause. Ini biasanya terjadi 15-20 tahun setelah masa menopause. Tipe kedua atau osteoporosis senil (penuaan) terjadi karena kekurangan kalsium dan sel-sel perangsang pembentuk vitamin D. Ini biasanya terjadi pada orang usia 70 tahun ke atas dan dua kali lebih sering terjadi pada perempuan yang mengalami osteoporosis primer tipe pertama.

"Saat usia muda, hormon pembentuk tulang masih aktif sehingga akan terbentuk tulang yang padat dan kuat. Namun, ketika memasuki usia lanjut, hormon ini akan menurun fungsinya sehingga lebih mudah untuk terjadi kerapuhan tulang. Hal inilah yang terjadi pada osteoporosis primer," kata Kamba kepada *Mediakom* pada Selasa, 30 November 2021, melalui keterangan tertulis.

Osteoporosis primer berhubungan erat dengan usia sehingga untuk mengobatinya pun lebih sulit dilakukan. "Pengobatan osteoporosis tipe ini

memerlukan terapi hormonal, namun dengan risiko efek samping yang tinggi," kata Kamba. Namun, kata dia, ada beberapa pilihan terapi lain, seperti pemberian bifosfonat, agen biologis, dan agen anabolik yang mampu memperbaiki kerapuhan tulang.

Osteoporosis sekunder diakibatkan oleh penyakit lain atau akibat efek samping penggunaan obat jangka panjang. Menurut Pusat Data dan Informasi Kementerian kesehatan, osteoporosis jenis ini muncul sebagai efek dari obat-obatan steroid, alkohol, tembakau, tiroksin, antikejang, obat-obatan hormon antiseks, heparin, litium, metotreksat, obat sitotoksik lain, dan obat yang cenderung meningkatkan risiko osteoporosis. Ia berkaitan pula dengan beberapa penyakit kronis yang mengakibatkan keterbatasan gerak pada penderitanya seperti penyakit reumatik atau penyakit kronis yang menyebabkan kurangnya kalsium, seperti ginjal, intoleransi terhadap produk susu, dan penyakit pada sistem pencernaan dan sebagainya.

Pada osteoporosis jenis ini, pengobatan terutama dilakukan untuk penyakit dasar yang mengakibatkan kondisi osteoporosis atau menghentikan pengobatan jangka panjang yang mengakibatkan osteoporosis. "Akan tetapi, pada kondisi berat, obat juga diperlukan dengan pilihan yang sama pada osteoporosis primer, yaitu pemberian bifosfonat, agen biologis, dan agen anabolik," tutur Kamba.

Gejala osteoporosis dapat menyebabkan rasa sakit dan ketidaknyamanan. Oleh karena itu, Kamba mengatakan, sebaiknya segera memeriksakan diri ke dokter jika mengalami rasa sakit yang berat, terutama pada punggung, leher, pinggul, atau pergelangan tangan.



Pengobatan osteoporosis primer memerlukan terapi hormonal, namun dengan risiko efek samping yang tinggi.

A woman with dark hair tied back is shown in profile, leaning forward and holding her lower back with her right hand, indicating pain. She is wearing a short-sleeved shirt with horizontal stripes in dark blue, green, white, and orange, and a green pleated skirt. She is standing outdoors in a park-like setting with trees in the background. A green metal bench is visible in the lower right corner.

TAK CUMA BIKIN BUNGKUK

PENYAKIT OSTEOPOROSIS
AKAN BERDAMPAK PADA
FISIK, PSIKIS, DAN EKONOMI
PENDERITA. BEBAN
BIAYA PENYAKIT INI JUGA
SANGATLAH BESAR.

Penulis: Giri Inayah

Penyakit osteoporosis pada umumnya membuat tulang patah dan tubuh menjadi bungkuk. Ini akibat tulang yang rapuh dan mudah patah karena berkurangnya massa tulang. "Biasanya orang terpeleset di kamar mandi kan tidak patah, cuma memar saja. Tapi, karena tulangnya keropos, jatuh sedikit saja langsung patah," kata Kepala Instalasi Gawat Darurat Rumah Sakit Umum Pusat Cipto Mangunkusumo, dr. Yogi Prabowo, Sp.O.T. (K), kepada *Mediakom* pada 10 November 2021.

Pada orang tua, osteoporosis menyebabkan seseorang berkurang tinggi badannya. "Tulang punggungnya amblas. Tinggi badannya berkurang beberapa sentimeter atau semakin membungkuk," kata Yogi.

Penyakit ini bahkan dapat menyebabkan kematian. International Osteoporosis Foundation (IOF) menyatakan, jumlah kematian yang terkait dengan patah tulang pinggul cukup signifikan pada populasi senior. Bahkan, dalam sistem perawatan kesehatan yang canggih dan operasi tepat waktu tersedia, sekitar 25 persen pasien meninggal dalam waktu 12 bulan dan kurang dari separuhnya yang bertahan hidup dan dapat kembali beraktivitas seperti sebelumnya.

Dampak osteoporosis pada fisik berupa bentuk atau postur tubuh yang mengalami perubahan, seperti menjadi lebih pendek atau bungkuk sehingga penderita mengalami keterbatasan dalam beraktivitas. Terbatasnya gerak itu juga dapat mengakibatkan stres.

Menurut IOF, setahun setelah cedera tulang, 60 persen penderita membutuhkan bantuan untuk beraktivitas seperti makan, berpakaian,

dan ke toilet, dan 80 persen butuh pertolongan untuk kegiatan seperti berbelanja dan mengemudi. Sebanyak 10-20 persen penderita bahkan pada akhirnya harus dirawat permanen setelah cedera terjadi. Hal ini memicu dampak sosial karena penderita sukar bergerak, berinteraksi dengan orang lain, dan perlu bantuan orang lain untuk beraktivitas.

Laporan IOF pada 2013 memproyeksikan bahwa pada 2050, 50 persen kasus patah tulang terjadi di Asia. Jumlah kasus pada orang usia 50 tahun ke atas meningkat 58 persen pada perempuan dan 49 persen pada lelaki selama 2002 hingga 2006. Kebanyakan negara Asia, menurut IOF, mengalami 2-3 kali lipat kasus patah tulang selama 30 tahun terakhir. Kenaikan jumlah kasus dan jumlah penduduk usia lanjut akan meningkatkan potensi penderita osteoporosis.

Menurut Yogi, osteoporosis menimbulkan dampak ekonomi yang cukup signifikan. Misalnya, kalau patah tulang panggul atau tulang punggung tidak dikelola, orang yang produktif akan menjadi tidak produktif. Selain itu, "Biaya yang dibutuhkan untuk operasi tulang panggul dan tulang punggung ini saja bisa triliunan rupiah secara nasional. Itu tidak main-main," katanya.

Dampak ekonomi langsung yang berkaitan dengan osteoporosis sangat besar. Hasil audit IOF terhadap negara-negara Asia Pasifik pada 2013 menunjukkan hal tersebut. Australia, misalnya, memiliki 33 persen penduduk usia 50 tahun ke atas dan tingkat harapan hidup 82 tahun pada 2013. Kasus patah tulang per tahun mencapai 295 per 100 ribu perempuan.

Biaya langsung akibat patah tulang di Australia pada tahun 2012 adalah



dr. Yogi Prabowo, Sp.O.T. (K)

Kepala Instalasi Gawat Darurat Rumah Sakit Umum Pusat Cipto Mangunkusumo



Sebuah negara semakin maju bila dia memperhatikan kualitas hidup warganya. Salah satunya dengan mengelola risiko-risiko osteoporosis.

US\$ 1,65 miliar per tahun atau lebih dari Rp 15,4 triliun dengan kurs saat itu. Adapun total biaya osteoporosis, termasuk obat, kunjungan medis, dan lain-lain, untuk semua kasus patah tulang pada orang dewasa usia lebih dari 50 tahun mencapai lebih dari Rp 24,1 triliun.

Dalam laporan yang sama, IOF memperkirakan penduduk Indonesia akan tumbuh 20 persen selama empat dekade mendatang, dari 251 juta pada 2013 menjadi 300 juta pada 2050. Tingkat harapan hidup kemungkinan naik dari 72 tahun menjadi 80 tahun. Peningkatan paling dramatis diperkirakan terjadi pada mereka yang berusia di atas 50 dan 70 tahun. Pada tahun 2050, mereka yang paling berisiko terkena osteoporosis adalah pria dan wanita berusia di atas 50 tahun, yang akan mencapai sepertiga dari total penduduk.

Menurut data rumah sakit yang

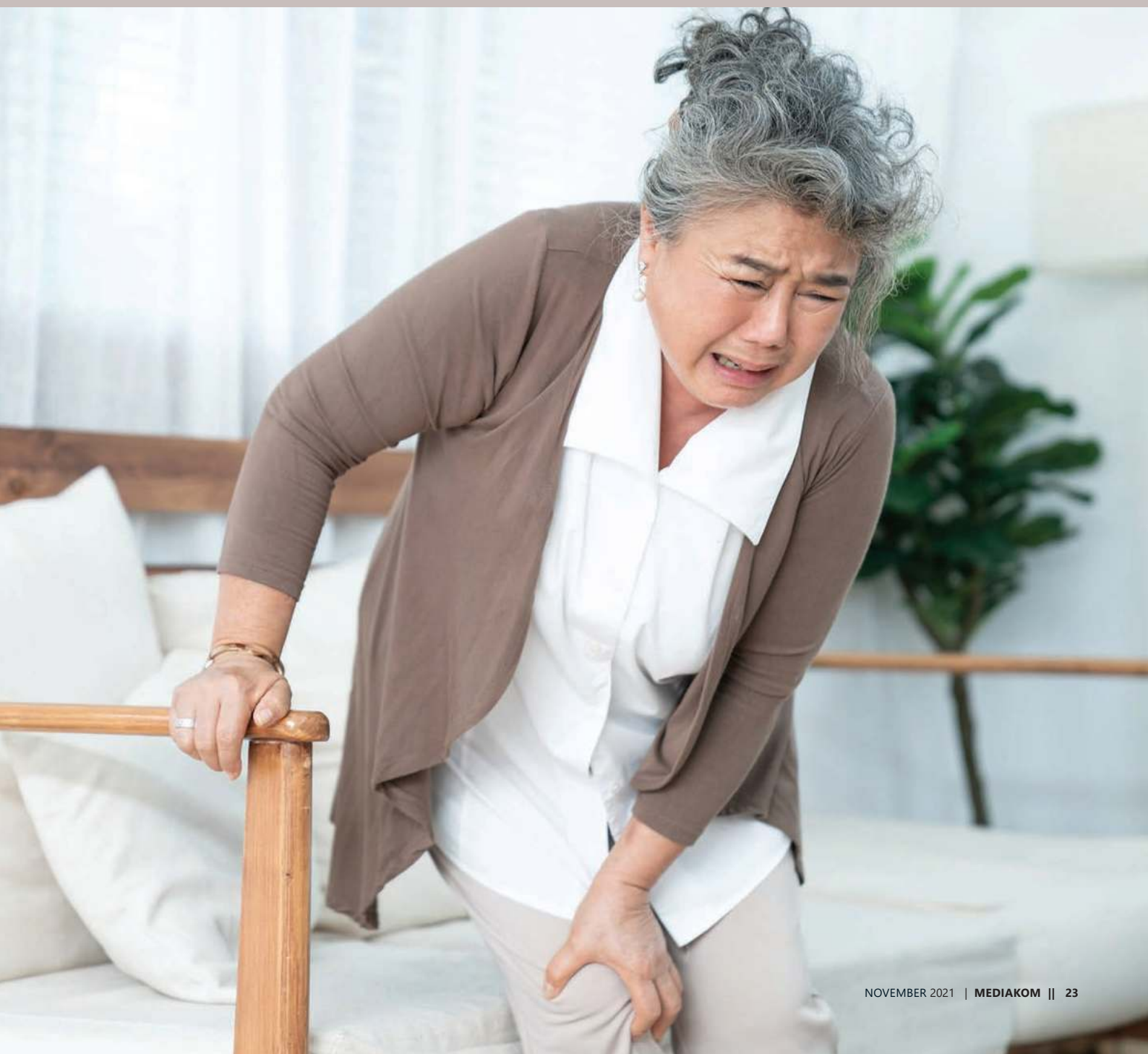
diperoleh IOF, biaya perawatan patah tulang beragam, sekitar Rp 9-18 juta per penanganan. Sekitar 43 ribu kasus patah tulang yang dilaporkan pada 2010 terjadi pada perempuan dan lelaki usia 40 tahun ke atas. Artinya, biaya patah tulang pada tahun itu paling tidak sekitar Rp 387 miliar.

Penelitian C. Cooper, G. Campion, dan L. J. Melton di jurnal Osteoporosis International pada 1992 memperkirakan jumlah kasus patah tulang pada orang usia 35 tahun ke atas di dunia meningkat setiap tahun, dari 1,66 juta kasus pada 1990 menjadi 6,26 juta pada 2050. Mereka memperingatkan bahwa, bila tidak ada perubahan signifikan atau kebijakan pencegahan yang bermakna, osteoporosis akan menjadi masalah global di paruh pertama abad ini. "Sebuah negara semakin maju bila dia memperhatikan kualitas hidup warganya. Salah satunya dengan mengelola risiko-risiko osteoporosis," kata Yogi.

JANGAN TUNGGU TULANG PATAH

ORANG PERLU MENCEGAH TERJADINYA OSTEOPOROSIS DENGAN MEMAHAMI PENYEBABNYA. PEMERIKSAAN TULANG DISARANKAN TERUTAMA KEPADA ORANG YANG BERISIKO MENDERITA OSTEOPOROSIS.

Penulis: Didit Tri Kertapati



Penyakit osteoporosis ditandai tulang yang rapuh sehingga tulang mudah patah atau berubah bentuk. Untuk mengurangi dampak osteoporosis, Pusat Pengendalian Penyakit Amerika Serikat (CDC) menyarankan masyarakat melakukan pemindaian tulang, yang biasanya dilakukan dengan sinar-x tingkat rendah yang disebut *dual/energy x-ray absorptiometry* (DXA). Pemindaian ini juga dapat menunjukkan jika seseorang memiliki massa tulang yang rendah, yang berarti tulang lebih lemah dari biasanya, dan cenderung berkembang menjadi osteoporosis.

CDC menyatakan, orang jangan menunggu sampai mengalami patah tulang untuk mengambil langkah-langkah dalam meningkatkan kesehatan tulang. Pencegahan, kata lembaga itu, harus dimulai berapa pun usia Anda.

Menurut Mayo Clinic, kemungkinan seseorang terkena osteoporosis sebagian tergantung pada seberapa banyak massa tulang yang dicapai pada masa muda. Semakin tinggi massa tulang puncak, maka semakin banyak tulang yang dimiliki "menjadi tabungan" dan semakin kecil kemungkinan untuk terkena osteoporosis.

Mayo Clinic menyarankan orang yang memiliki riwayat tertentu untuk segera berkonsultasi ke dokter untuk memeriksakan kondisi kesehatan tulangnya. Mereka adalah orang yang mengalami menopause dini atau menggunakan kortikosteroid selama beberapa bulan pada suatu waktu, atau jika salah satu dari orang tua mengalami patah tulang pinggul. Kortikosteroid adalah obat yang mengandung hormon steroid yang umumnya berguna untuk meredakan peradangan.

Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Kementerian Kesehatan menyarankan masyarakat untuk menjalani hidup sehat

untuk mencegah osteoporosis, seperti menghindari rokok dan minuman beralkohol serta kafein yang berlebihan. Selain itu, orang perlu mengonsumsi makanan yang kaya akan kandungan kalsium, salah satu zat pembentuk tulang.

Menurut Mayo Clinic, pria dan wanita usia 18-50 membutuhkan 1.000 miligram kalsium per hari. Jumlah ini meningkat menjadi 1.200 miligram ketika wanita berusia 50 tahun dan pria berusia 70 tahun. Sumber kalsium yang baik bisa didapat dari produk susu rendah lemak, sayuran berdaun hijau tua, salmon kalengan atau sarden dengan tulang, produk kedelai seperti tahu, sereal yang diperkaya kalsium, dan jus jeruk.

Apabila sulit untuk memenuhinya, orang disarankan agar mengonsumsi suplemen kalsium tapi tidak melebihi kebutuhan yang telah direkomendasikan agar tidak menimbulkan efek samping pada tubuh. "Terlalu banyak kalsium telah dikaitkan dengan batu ginjal. Meski belum jelas, beberapa ahli menyatakan bahwa terlalu banyak kalsium, terutama dalam suplemen, dapat meningkatkan risiko penyakit jantung," tulis Mayo Clinic.

Direktorat PTM juga menyarankan masyarakat beraktivitas dan latihan fisik secara rutin dan teratur karena olahraga akan meningkatkan integritas tulang. Olahraga juga dapat mengurangi jatuh dengan meningkatkan tonus otot—kontraksi otot yang dipertahankan oleh otot itu sendiri—dan keseimbangan.

Vitamin D juga penting bagi tulang. Direktorat PTM Pencegahan menyarankan orang terkena paparan sinar matahari pada pagi pukul 9 pagi selama lima menit. Lalu, naikan lamanya secara bertahap hingga 15 menit sebanyak 2-3 kali per minggu. Area yang dijemur adalah kedua lengan dan tungkai.

Soal vitamin D dan kalsium, Mayo Clinic menyatakan bahwa orang membutuhkan setidaknya 600 unit



Jangan menunggu sampai mengalami patah tulang untuk mengambil langkah-langkah dalam meningkatkan kesehatan tulang. Pencegahan harus dimulai berapa pun usia Anda.

Penyebab Osteoporosis



MENURUT Mayo Clinic, ada beberapa faktor risiko yang dapat menyebabkan terjadinya osteoporosis. Dengan memahami faktor-faktor ini, orang diharapkan dapat mencegah terjadinya osteoporosis.

Hormon seks

Osteoporosis lebih sering terjadi pada orang yang memiliki terlalu banyak atau terlalu sedikit hormon tertentu dalam tubuh mereka. Penurunan hormon seks cenderung melemahkan tulang. Penurunan kadar estrogen pada wanita pada saat menopause adalah salah satu faktor risiko terkuat untuk berkembang menjadi osteoporosis. Perawatan untuk kanker prostat yang mengurangi kadar testosteron pada pria dan perawatan untuk kanker payudara yang mengurangi kadar estrogen pada wanita juga cenderung mempercepat pengeroposan tulang.

Tiroid

Terlalu banyak hormon tiroid dapat menyebabkan pengeroposan tulang. Ini dapat terjadi jika tiroid Anda terlalu aktif atau Anda mengonsumsi terlalu banyak obat hormon tiroid untuk mengobati tiroid yang kurang aktif.

Makanan

Osteoporosis lebih mungkin terjadi pada orang yang asupan kalsiumnya rendah, membatasi asupan makanan, dan kekurangan berat badan.

Operasi gastrointestinal

Operasi gastrointestinal adalah bedah untuk penyakit pada saluran pencernaan. Operasi ini membantu Anda menurunkan berat badan dan gangguan pencernaan lainnya.

Obat-obatan

Penggunaan jangka panjang obat

kortikosteroid oral atau suntikan, seperti prednison dan kortison, akan mengganggu proses pembangunan kembali tulang. Osteoporosis juga telah dikaitkan dengan obat-obatan untuk mencegah kejang, refluks lambung, dan kanker.

Kondisi medis

Risiko osteoporosis lebih tinggi pada orang yang memiliki masalah medis tertentu, seperti penyakit celiac, radang usus, ginjal atau hati, kanker, mieloma multiple, dan artritis reumatoid.

Gaya hidup

Beberapa kebiasaan buruk dapat meningkatkan risiko osteoporosis, seperti kebanyakan duduk, mengonsumsi alkohol secara berlebihan, dan penggunaan tembakau.

TIAP MALAM BEGADANG DEMI MEMUASKAN DIRI MELIHAT MEDIA SOSIAL ?

“

Penundaan waktu tidur sebagai
“BALAS DENDAM” untuk melakukan
kegiatan yang menyenangkan diri,
lantaran tidak punya waktu luang
di siang hari, dan dikenal sebagai :

Revenge Bedtime Procrastination



Revenge bedtime procrastination menggambarkan sebuah keputusan untuk mengorbankan waktu tidur demi waktu senggang yang diakibatkan oleh rutinitas harian yang terlalu padat. Bagi orang-orang yang bekerja dalam tingkatan stres tinggi dan menghabiskan sebagian besar waktu mereka, kegiatan ini adalah cara mereka untuk memperoleh “sebuah hiburan” walaupun mengorbankan waktu tidur yang kurang.

SELAMA WFH 2020

Diketahui **31 JUTA PEKERJA** dari
21 RIBU PERUSAHAAN memiliki
waktu kerja yang lebih panjang,
hingga memicu stres dan
terganggunya waktu tidur*

*berdasarkan data dari World Economic Forum

Ayo Bangun Kebiasaan Tidur yang Baik !



Waktu tidur dan bangun yang konsisten
setiap hari, termasuk saat libur



Hindari konsumsi kopi atau kafein
pada sore / malam hari



Berhenti menggunakan gawai 30 MENIT
sebelum tidur untuk hindari *blue light*
dari layar gawai yang dapat mengecoh
otak untuk berpikir masih siang hari



Pasang notifikasi *screen time* pada gawai
untuk mengingatkan jam tidur



Lakukan rutinitas sebelum tidur yang
membuat diri rileks seperti meditasi,
atau membaca buku



Jejak Pemberantasan TBC dari Zaman Kolonial di RSPG Cisarua

93 TAHUN BERDIRI, RSPG CISARUA TERUS MEMPERBAIKI LAYANAN KESEHATAN TERHADAP PASIEN TBC.

Penulis: Didit Tri Kertapati



Sejarah menunjukkan bahwa penyakit paru merupakan salah satu penyakit tertua yang berada di muka bumi, sebagai salah satu bukti seperti yang tergambar dalam relief yang terdapat pada Candi Borobudur. Sebagaimana dikutip dari laman Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, relief tersebut menggambarkan ketika candi ini dibangun sudah ada penderita tuberculosis (TBC) di masa itu.

Ketika Belanda menjajah Indonesia, permasalahan TBC menjadi salah satu fokus yang berusaha ditangani. Dikutip dari laman Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret, pada tahun 1908 Pemerintah Hindia Belanda



membentuk suatu perkumpulan yang dinamakan *Centrale Vereeniging voor Tuberculose Bestrijding* (CVT) yang pada tahun 1930 diubah menjadi SCVT (*Stichting Centrale Vereniging voor Tuberculose Bestrijding*) sebagai upaya pemberantasan penyakit tuberkulosis. Selanjutnya, SCVT mendirikan 15 sanatorium besar dan kecil terutama di Jawa dan Sumatra, salah satunya adalah Sanatorium Tjisaroea yang merupakan cikal bakal dari Rumah Sakit Paru Dr. M. Goenawan Partowidigdo (RSPG) Cisarua Bogor.

"Pada tanggal 15 Agustus 1938 dilakukan peletakan batu pertama pembangunan serta tanggal 15 November 1938 dilakukan pembukaan pertama Sanatorium vor Lunlojders. Pada tahun 1978 berubah namanya menjadi RSTP (*Rumah Sakit Tuberkulosa Paru-Paru*) berdasarkan Surat Keputusan Menteri Kesehatan," ujar Direktur Utama RSPG, dr. Ida Bagus Sila Wiweka, Sp.P (K), MARS, kepada Mediakom.

Menurut pria yang akrab disapa Sila ini, sebenarnya sejak tahun 1928 Sanatorium Tjisaroea sudah difungsikan sebagai fasilitas kesehatan untuk pengobatan penderita TBC. Beberapa jejak peninggalan fasilitas sarana



Selain memberikan layanan masalah penyakit paru, RSPG Cisarua juga buka layanan poliklinik obgyn, penyakit dalam, spesialis anak dan bedah hingga pasien COVID-19.

pengobatan TBC zaman itu, hingga kini masih ada di area lahan RSPG yang memiliki luas 69.661 meterpersegi.

"Beberapa bangunan *heritage* yang masih ada kami gunakan sebagai perpustakaan dan museum untuk menyimpan barang-barang peninggalan bersejarah yang masih ada, seperti museum sederhana," sebut Sila.

Meski beberapa bangunan lama masih terawat, namun ada satu bangunan yang memiliki nilai sejarah tinggi tidak berhasil dipugar lagi. Bangunan tersebut, kata Sila, dipersiapkan oleh dokter Goenawan sebagai *founding father* RSPG yang juga merupakan bawahan dari Panglima Besar Jenderal Soedirman.

Kala itu, lanjut Sila, sebagai seorang dokter Goenawan mengetahui Jenderal Soedirman menderita penyakit TBC sehingga untuk membantu pengobatannya maka disiapkan bangunan khusus untuk perawatan sang Jenderal Besar.

"Karena beliau dokter, jadi beliau tahu Jenderal Soedirman terkena TBC. Akhirnya dibangun di belakang, bangunan yang diperuntukkan bagi beliau. Namun beliau belum sampai di sini sudah meninggal. Untuk bangunan tersebut kami kesulitan untuk menjaganya karena dibuat dari kayu," terang Sila.

Seiring berjalannya waktu, RSPG Cisarua terus memperbaiki kualitas layanannya, terlebih sejak tahun 2009 sudah ditetapkan sebagai Instansi Pemerintah Yang Menerapkan Pengelolaan Keuangan Badan Layanan Umum secara penuh (BLU penuh). Sila mengatakan, RSPG Cisarua yang telah berusia 93 Tahun, terus menyelenggarakan upaya penyembuhan, pemulihan secara paripurna serta pendidikan, pelatihan, penelitian dan pengembangan di bidang kesehatan paru secara serasi, terpadu dan berkesinambungan dengan upaya peningkatan kesehatan lainnya serta melaksanakan upaya rujukan.

Hal ini didukung dengan keberadaan 481 pegawai yang terdiri dari 27 dokter

spesialis paru, 19 dokter umum, 3 dokter gigi, 179 perawat, 2 perawat gigi, 3 bidan, 21 farmasi, 8 radiografer, 6 nutrisionis, 3 fisioterapis, 17 analis kesehatan, 2 transfusi darah, 18 perekam medis, 4 sanitarian, 3 teknik elektromedik, 1 fisikawan medis, 3 penata anestesi dan 162 tenaga non kesehatan.

Sebagaimana di awal pendiriannya, layanan kesehatan terhadap pasien TBC merupakan salah satu keunggulan dari RSPG Goenawan. Bahkan, secara spesifik RSPG juga memberikan layanan kepada penderita TBC resisten obat yang biasanya mengalami putus berobat, baik sebelum atau selama pengobatan dengan memanfaatkan teknologi sebagai pengingat jadwal sampai dengan program konvensional pemberdayaan pasien TBC.

“Untuk pasien TB yang butuh waktu perawatan yang panjang kami memanfaatkan teknologi digital dan pemberdayaan masyarakat. Diantaranya dengan membuat WA grup pasien TBC, TBC sensitif obat dan TBC resisten obat. Jika tidak datang untuk kontrol, maka kami akan lakukan *telemedicine*,” ungkapnya.

Layanan Unggulan

Selain pelayanan bagi pasien TBC, fasilitas unggulan lain yang dimiliki RSPG Cisarua adalah layanan bedah toraks. Layanan Spesialis Bedah Toraks Kardiovaskuler (BTKV) diberikan



untuk bedah saluran pernapasan dari kerongkongan sampai paru-paru baik penyakit maupun cedera, infeksi paru, kelainan pembuluh darah trauma pembuluh darah, tumor dinding dada sampai tumor paru, penyakit dan kelainan di daerah mediastinum, kelainan di diafragma, dan kelainan atau penyakit pada dinding dada. Bedah toraks di RSPG menggunakan teknologi *Video-Assisted Thoracoscopy (VATS)*. Dengan adanya teknologi modern, dokter bedah toraks dapat menggunakan metode dan teknik yang lebih tepat dan akurat, sehingga mengurangi risiko infeksi dan komplikasi serius lainnya. Sejak September 2019 hingga semester pertama 2020, RSPG

telah melaksanakan bedah toraks kasus kecil sampai dengan besar sejumlah 567 pembedahan.

Sebagai rumah sakit BLU, RSPG selain memberikan layanan masalah penyakit paru juga menyediakan layanan poliklinik yang terdiri dari poli obgyn, penyakit dalam, spesialis anak dan bedah. Rumah sakit yang terletak di terletak Desa Cibeureum, Kecamatan Cisarua, Kabupaten Bogor, Jawa Barat ini mayoritas kedatangan pasien yang berasal dari Bogor, Sukabumi dan Cianjur. Selain itu rumah sakit yang berada di kawasan wisata Puncak ini juga memiliki pasien yang berasal dari luar negeri.

“Ada pasien umum bahkan ada yang berasal dari organisasi migran, ada beberapa orang Afganistan, Saudi Arabia, sering berobat ke sini tapi mereka hanya sementara tapi lebih dominan WNI, Parahyangan Barat istilahnya,” sebut Sila.

Perkembangan zaman juga membuat RSPG Cisarua membangun rencana untuk memberikan layanan yang lebih baik lagi serta sesuai dengan kebutuhan pasien. Diantara layanan yang hendak dikembangkan beberapa waktu mendatang adalah *house peace care*, dimana pasien dapat memanfaatkan lingkungan RSPG yang nyaman dan asri sementara keluarga yang mengantar bisa menikmati wisata di daerah puncak.





Ubah Data Diri di Layanan Baru Chatbot PeduliLindungi

Penulis: Faradina Ayu

KEMENTERIAN Kesehatan meluncurkan layanan chatbot PeduliLindungi. Aplikasi layanan ini dibuat untuk mempercepat respon pengaduan masyarakat yang berkaitan dengan sertifikat vaksin dan status vaksinasi.

Untuk mengakses layanan chatbot PeduliLindungi, masyarakat bisa menghubungi nomor Whatsapp 081110500567. Akun ini menggunakan nama Kemenkes RI dengan tanda centang hijau.

Sekretaris Jenderal Kementerian Kesehatan RI, Kunta Wibawa Dasa Nugraha mengatakan, selama ini pengaduan diarahkan ke email sertifikat@pedulilindungi.id atau *call center* 119 ext 9. Dari kedua saluran pengaduan tersebut, jumlah rerata aduan per minggunya mencapai lebih dari 134.000 email dan 80.000 menelepon. Sebagian besar aduan terkait dengan informasi sertifikat vaksin dan penyesuaian data, seperti nama dan nomor ponsel.

"Oleh karena itu, Kementerian Kesehatan bisa menghadirkan layanan chatbot PeduliLindungi untuk mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan sertifikat, status vaksinasi dan perbaikan info diri," kata Kunta pada konferensi pers peluncuran Chatbot Whatsapp PeduliLindungi yang digelar secara daring, Rabu, 10 November 2021 di Jakarta.

Layanan chatbot PeduliLindungi ini dapat diakses selama 24 jam, sehingga diharapkan bisa menjawab kebutuhan masyarakat. "Karena rata-rata aduannya sangat tinggi per minggunya sehingga diharapkan masyarakat yang masih terkendala dengan email dan *call center* bisa menggunakan chatbot yang lebih gampang dan juga bisa 24 jam diakses," tutur Kunta.

Pada kesempatan yang sama, Chief of Digital Transformation Office (DTO), Kementerian Kesehatan, Setiaji menyebut

bahwa layanan Chatbot ini memiliki 3 menu utama yang dapat digunakan oleh masyarakat, yakni Download Sertifikat Vaksin, Status Vaksinasi, dan Ubah Info Diri.

Bagi masyarakat yang belum mendapatkan sertifikat dan terkendala untuk mengaksesnya di Aplikasi PeduliLindungi bisa memilih menu Download Sertifikat. Pengecekan status vaksinasi juga dapat dilakukan melalui menu Status Vaksinasi.

Sementara menu Ubah Info Diri diperuntukkan bagi masyarakat yang ingin mengubah data nama pada sertifikat vaksin agar sesuai dengan Kartu Tanda Penduduk dan nomor telepon yang terdaftar di aplikasi PeduliLindungi.

Semua kemudahan dalam layanan chatbot ini didesain dengan proses verifikasi dan tingkat keamanan yang mencukupi agar data dan privasi pengguna tetap terjaga dengan baik.

Saat mengakses layanan ini pengguna diminta melakukan verifikasi terlebih dahulu dengan memasukkan kode OTP pada nomor telepon yang terdaftar di aplikasi PeduliLindungi untuk menjaga keamanan datanya.

"Insya Allah ini aman karena sudah didesain dengan proses verifikasi dan *end to end encryption* karena Whatsapp itu kan pada saat mengirim juga sudah terenkripsi sehingga data privasi dari pengguna akan tetap terjaga," jelas Setiaji.

Selain itu, kelebihan lain dari layanan chatbot ini, kata Setiaji, adalah perubahan data info diri yang diajukan dapat langsung *terupdate* dengan cepat.

"Jadi secepat mungkin akan *terupdate* di data tersebut. Pada saat Anda mendapatkan konfirmasi dari chatbot tersebut, pada saat itu juga sistem di dalam PeduliLindungi akan dilakukan perubahan. Kecuali ada perubahan, misalnya NIK-nya terpakai, itu beda lagi," katanya.



36 Kabupaten/Kota Raih Penghargaan Swasti Saba

Penulis: Prawito

36 KABUPATEN/KOTA mendapat penghargaan sebagai kabupaten/ kota sehat yang bersih, aman, nyaman untuk dihuni. Penghargaan ini diberikan oleh Kementerian Kesehatan (Kemenkes).

Pemberian penghargaan ini diberikan Kemenkes pada Rabu, 17 November 2021. Kabupaten/kota yang sehat dinilai dapat meningkatkan sarana, produktivitas, dan perekonomian masyarakat sekitar. Terdapat 7 tatanan kabupaten/kota yang sehat, antara lain: kawasan pemukiman sarana dan prasarana umum, kawasan tertib lalu lintas dan sarana pelayanan transportasi, kawasan industri dan perkantoran sehat, kawasan pariwisata sehat, ketahanan pangan dan gizi, kehidupan masyarakat sehat yang mandiri, serta kehidupan sosial yang sehat.

Terwujudnya 7 tatanan yang sesuai dengan standar akan mendukung pembangunan berwawasan kesehatan. Sehingga menjadi modal tercapainya derajat kesehatan setinggi-tingginya di wilayah tersebut. Penyelenggaraan program kabupaten/kota sehat

melibatkan banyak lintas sektor dan lintas program melalui tatanan dalam kabupaten/kota sehat.

Selain kabupaten/kota sehat, Kemenkes juga memberikan penghargaan penerapan protokol kesehatan pencegahan dan pengendalian COVID-19 dan inovasi tempat pengelolaan pangan (TPP). Saat ini terdapat 135 TPP masuk nominasi yang terdiri dari 37 jasa boga, 51 restoran, 40 restoran hotel, dan 7 sentra pangan jajanan atau kantin.

Wakil Menteri Kesehatan RI, dr. Dante Saksono Harbuwono, mengatakan pemberian penghargaan kabupaten/ kota sehat dan TPP merupakan salah satu bentuk apresiasi kepada kabupaten/kota yang telah menerapkan berbagai macam inovasi, kemandirian, dan bentuk kerja aktif.

"Itu adalah hasil kerja keras bukan semata-mata yang diselenggarakan dalam satu atau dua minggu saja tapi penghargaan yang sudah dikerjakan selama bertahun-tahun sebelumnya," kata Dante seperti dikutip dari rilis Kemenkes.

Adapun 36 kabupaten/kota peraih penghargaan sehat sebagai berikut:

25 kabupaten/kota peraih penghargaan Swasti Saba Wistara

1. Kota Padang Panjang
2. Kabupaten Sukabumi
3. Kota Semarang
4. Kabupaten Banyuwangi
5. Kabupaten Ngawi
6. Kabupaten Ponorogo
7. Kabupaten Lamongan
8. Kabupaten Gresik
9. Kota Blitar
10. Kota Tomohon
11. Kabupaten Pinrang
12. Kabupaten Soppeng
13. Kabupaten Bantaeng
14. Kabupaten Barru
15. Kabupaten Wajo
16. Kabupaten Luwu
17. Kabupaten Gowa
18. Kabupaten Takalar
19. Kabupaten Sinjay
20. Kabupaten Jeneponto
21. Kabupaten Enrekang
22. Kabupaten Luwu Timur
23. Kabupaten Pare-Pare
24. Kabupaten Baubau
25. Kabupaten Palopo

4 kabupaten/kota peraih penghargaan Swasti Saba Wiwerda

1. Kabupaten Tebo
2. Kota Pangkal Pinang
3. Kabupaten Sumedang
4. Kabupaten Nganjuk

7 kabupaten/kota peraih penghargaan Swasti Saba Padapa

1. Kabupaten Lampung Selatan
2. Kabupaten Bandung
3. Kabupaten Majalengka
4. Kota Sukabumi
5. Kabupaten Tegal
6. Kabupaten Boyolali
7. Kabupaten Banjar



Kemenkes Canangkan 6 Bidang Transformasi Kesehatan

Penulis : Faradina Ayu

SITUASI pandemi COVID-19 yang tengah terjadi saat ini memberikan kesempatan lain dalam bidang kesehatan. Kementerian Kesehatan (Kemenkes) mencanangkan 6 bidang transformasi kesehatan sebagai bagian dari memperbaharui dan menyempurnakan kesehatan.

"Sudah saatnya kita memanfaatkan pandemi ini untuk mengoreksi apa yang bisa kita lakukan ke depannya. Dan Kementerian Kesehatan sudah mencanangkan transformasi kesehatan yang harus kita lakukan meliputi 6 bidang," kata Menkes Budi Gunadi Sadikin, dalam upacara peringatan Hari Kesehatan Nasional ke-57 pada Hari Jumat, 12 November 2021 di Auditorium Siwabessy, Kuningan, Jakarta.

Peringatan upacara HKN ini turut dihadiri pejabat tinggi madya, pratama serta pegawai di lingkungan Kemenkes dan seluruh insan kesehatan di pelosok Tanah Air yang mengikuti secara daring melalui kanal Youtube Kemenkes RI. Peringatan HKN ke-57 mengangkat

tema "Sehat Negeriku, Tumbuh Indonesiaku".

Keenam bidang transformasi kesehatan tersebut yaitu **pertama**, transformasi di layanan primer. Transformasi ini bertujuan untuk membantu seluruh puskesmas atau klinik yang ada di pelosok-pelosok Indonesia untuk meningkatkan layanan promotif dan preventif.

Kedua, transformasi layanan rujukan. Transformasi ini bertujuan untuk meningkatkan akses rumah sakit dan kualitas layanannya. Sehingga, seluruh rakyat Indonesia yang sakit bisa dengan mudah mendapatkan pelayanan dengan kualitas yang baik tanpa perlu antri lama dan tanpa perlu berobat ke luar negeri.

Ketiga, transformasi dari sistem ketahanan kesehatan. Indonesia adalah negara yang kaya akan sumber daya alam, akan tetapi, Indonesia juga sering mengalami bencana, baik bencana alam maupun bencana non alam yang menelan korban yang cukup banyak. Untuk itu, Indonesia harus memiliki sistem ketahanan kesehatan agar selalu

siap siaga melayani rakyat yang menjadi korban dari bencana tersebut.

Keempat, transformasi sistem pembiayaan kesehatan. Indonesia harus bisa menciptakan pembiayaan yang berkesinambungan dan bisa memberikan layanan yang adil dan merata kepada seluruh rakyat Indonesia, namun juga dalam skala yang bisa ditanggung secara berkesinambungan oleh negara.

Kelima, transformasi di bidang sumber daya kesehatan. Pemerintah harus memastikan jumlah, sebaran dan kualitas tenaga kesehatan agar dapat memberikan layanan dan akses kepada seluruh rakyat Indonesia.

Keenam, transformasi teknologi kesehatan. Pemerintah melihat bahwa kedepannya industri kesehatan secara masif juga akan mengalami transformasi dengan adanya kemajuan teknologi informasi yang luar biasa, baik dari sisi diagnostik, skrining maupun juga dari sisi layanan kesehatannya.

Implementasi keenam pilar transformasi sistem kesehatan tersebut diharapkan bisa menyempurnakan sistem kesehatan Indonesia dan juga dunia yakni sistem kesehatan yang tangguh terhadap bencana kesehatan termasuk pandemi.

"Indonesia sebagai presiden G-20 sekarang akan menunjukkan bahwa kita mampu memulai transformasi sistem kesehatan di Indonesia dan juga akan menunjukkan bahwa perubahan sistem kesehatan global juga harus dilakukan, untuk memastikan anak kita, cucu kita akan jauh lebih siap dibandingkan kita bila ada pandemi berikutnya," tutur Budi.

Pada kesempatan itu, Budi juga menyampaikan apresiasi kepada tenaga kesehatan atas kerja keras mereka dalam mengatasi pandemi COVID-19 di tanah air.

"Atas nama pribadi, atas nama Kementerian Kesehatan dan atas nama pemerintah Indonesia, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas kerja keras dan dharma bakti seluruh insan kesehatan di Indonesia," ucap Budi.



Fenomena Gunung Es Diabetes

Penulis: Didit Tri Kertapati

PENDERITA penyakit diabetes melitus (DM) banyak yang tidak mengetahui jika dirinya menderita penyakit tersebut. Kejadian ini menjadi sebuah fenomena gunung es yang terjadi di masyarakat. Badan Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2016 menyebut Diabetes Melitus (DM) sebagai 10 besar penyebab kematian di dunia.

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementerian Kesehatan menunjukkan terjadi peningkatan jumlah penderita DM dari 6,9% pada 2013 menjadi 8,5% di 2018.

"Hasil survei diabetes pada orang sehat ternyata lebih dari 2/3 orang tidak mengetahui bahwa mereka menderita diabetes. Artinya fenomena diabetes seperti fenomena gunung es, dimana yang menderita diabetes jauh lebih banyak dibandingkan yang sudah diketahui diabetes," ujar Wakil Menteri Kesehatan, dr. Dante Saksono Harbuwono, Sp.PD-KEMD, Ph.D, pada Senin 15 November.

Setiap tahun Hari Diabetes Sedunia diperingati pada tanggal 14 November sebagai sarana sosialisasi kepada masyarakat tentang bahaya diabetes. Tahun ini tema yang diangkat mengenai *Access to Diabetes Care*. Pemerintah Indonesia menyatakan dukungannya

sebagaimana disampaikan oleh Wamenkes bahwa diabetes bukan hanya mengobati soal gula darah saja namun juga pemberian layanan kesehatan kepada pasien diabetes mulai dari hulu melalui kegiatan promotif dan preventif sampai hilir dengan melakukan upaya maksimal bagi pengobatan pasien sehingga mereka dapat hidup normal.

"Kalau kita bisa melakukan *access to diabetes care* lebih dini, harapan kita orang dengan diabetes bisa hidup normal, penyandang diabetes yang terkontrol diabetesnya bisa hidup lebih berkualitas dibandingkan mereka yang tidak terkendali diabetesnya," kata Dante.

Seperti dijelaskan WHO, Diabetes Melitus merupakan suatu penyakit atau gangguan metabolisme kronis dengan multi etiologi yang ditandai dengan tingginya kadar gula darah disertai dengan gangguan metabolisme karbohidrat, lipid dan protein sebagai akibat insufisiensi fungsi insulin. Apabila penyakit ini tidak terkontrol maka dalam waktu lama penderitanya dapat mengalami penyakit jantung dan pembuluh darah, gangguan penglihatan, gangguan ginjal dan gangguan saraf yang dapat menyebabkan luka dan amputasi pada kaki.



Rentan Kematian, Waspada Penyakit Paru Obstruktif Kronis

Penulis: Faradina Ayu

PENYANDANG Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK) dinilai rentan mengalami infeksi dalam penyebaran virus COVID-19. Karena itu, dibutuhkan peningkatan kewaspadaan masyarakat awam, penyandang PPOK dan keluarga melalui edukasi serta sosialisasi perihal pengurangan paparan faktor resiko PPOK.

Paparan tersebut disampaikan dalam penyelenggaraan hari PPOK yang diperingati tanggal 17 November setiap tahunnya. Hari PPOK sedunia tahun 2021 ini mengangkat tema *'Healthy Lung: Never More Important'*. Tema ini kemudian diadaptasi sebagai sub tema Indonesia yaitu *'Tiada yang Lebih Penting dari Paru Sehat Untuk Indonesia Hebat'*.

Hari PPOK Sedunia ini merupakan momentum untuk mengingatkan masyarakat bahwa menjaga kesehatan paru menjadi sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup manusia

Indonesia sampai di usia tua. Karena yang terjadi di masa yang akan datang tergantung apa yang dilakukan pada hari ini.

Terlebih pada masa pandemi COVID-19 seperti saat ini diketahui bahwa virus Sars-CoV-2 akan menyerang sistem pernafasan dan ini membuat para penyandang PPOK lebih rentan. Melihat kondisi tersebut, maka dipandang perlu untuk memberikan kewaspadaan dan edukasi secara persuasif kepada masyarakat.

Salah satu penyebab (PPOK) adalah paparan rokok. Riset Kesehatan Dasar mencatat bahwa jumlah perokok di Indonesia sebanyak 33,8 persen atau 1 dari 3 orang di Indonesia merokok. Dengan perokok pria mempunyai proporsi yang lebih besar sekitar 63 persen atau 2 dari 3 pria di Indonesia saat ini merokok.

"Ini memberikan kontribusi pada kejadian PPOK yang besar," kata Wakil Menteri Kesehatan, dr. Dante Saksono Harbuwono, pada konferensi pers yang

diselenggarakan secara daring, Selasa, 23 November 2021.

Selain itu, peningkatan prevalensi merokok cenderung lebih tinggi pada kelompok remaja usia 10-18 tahun, sekitar 7,2 persen naik menjadi 9,1 persen di tahun 2018. Atau hampir 1 dari 10 anak di Indonesia itu merokok.

"Kalau diteruskan pada saatnya nanti paparan yang terjadi bertahun-tahun akan menyebabkan PPOK pada saat mereka menginjak dewasa," imbuh Dante.

Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyebut Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK) merupakan penyebab kematian ketiga terbanyak di dunia. Sebanyak 3,23 juta kematian di tahun 2019 dengan merokok sebagai penyebab utamanya.

Tahun 2020, *Global initiative for Chronic Obstructive Lung Disease* memperkirakan secara epidemiologi di tahun 2060 angka prevalensi PPOK akan terus meningkat karena meningkatnya jumlah angka orang yang merokok. PPOK bukan termasuk dalam penyakit menular. PPOK dapat dicegah dan diobati, sehingga tatalaksana penyakit ini lebih diupayakan kepada pencegahan, perburukan gejala maupun fungsi paru.

PPOK disebabkan karena adanya korelasi erat antara paparan partikel atau gas berbahaya yang signifikan dan meningkatnya respon inflamasi kronik pada saluran nafas dan jaringan paru. Partikel gas berbahaya utamanya adalah asap rokok dan partikel lain seperti polusi, bahan kimia di tempat kerja serta asap dapur.

232 Tenaga Kesehatan dan SDM Penunjang Raih Penghargaan

Penulis: Faradina Ayu



KEMENTERIAN Kesehatan memberikan penghargaan kepada 232 tenaga kesehatan (nakes) dan Sumber Daya Manusia (SDM) penunjang yang terlibat dalam penanganan pandemi COVID-19. Para nakes dan SDM penunjang ini dinilai telah bekerja dengan baik dan cepat dalam penanganan virus COVID-19.

"Hari ini kami berikan 232 nakes (tenaga kesehatan) penghargaan atas jasa mereka yang terus membantu penanganan pandemi COVID-19 di Indonesia," kata Menteri Kesehatan RI, Budi Gunadi Sadikin, seperti dikutip dari rilis Kemenkes, Kamis, 11 November 2021 di Jakarta.

Menurut Budi, para nakes ke depannya diharapkan senantiasa bertindak proaktif dalam mencegah penyebaran virus COVID-19. Hal tersebut harus dilakukan dalam lintas sektor, seperti di bidang peternakan.

"Pandemi adalah tugas kita, saya mengimbau kepada nakes dan sebagian teman-teman di peternakan ke depannya jangan menunggu terjadi pandemi baru reaktif. Tapi kita bangun secara proaktif bagaimana pandemi ke depannya bisa dicegah," tutur Menkes.

Selain itu, lanjut Budi, pemerintah juga harus membangun kerjasama internasional untuk mencegah penyebaran virus antar negara.

Sementara itu, Plt. Kepala Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan, dr. Kirana Pritasari, MQIH, mengatakan dimasa pandemi COVID-19 tenaga kesehatan menjadi pejuang untuk menyalurkan dan menjaga masyarakat.

"Hari ini kami beri apresiasi dan penghargaan dari pemerintah kepada tenaga kesehatan dan juga SDM penunjang yang bertugas di Puskesmas, rumah sakit, dan fasilitas kesehatan lainnya yang menangani pasien COVID-19," kata Kirana.

Para tenaga kesehatan dan SDM penunjang tersebut berhadapan langsung dengan pasien COVID-19, sehingga mereka memiliki risiko terpapar COVID-19. Namun, di sisi lain mereka harus tetap menjaga pelayanan kesehatan yang bersifat esensial harus tetap berlangsung.

Tak hanya itu, para nakes dan SDM penunjang juga berperan penting dalam pencapaian cakupan vaksinasi COVID-19. Saat ini cakupan vaksinasi telah mencapai lebih dari 205 juta suntikan.

Satu hari sebelumnya, Rabu, 10 November 2021, Presiden RI Joko Widodo (Jokowi) juga menganugerahkan Tanda Kehormatan Bintang Jasa kepada 300 tenaga kesehatan yang telah gugur dalam penanganan COVID-19.







Untuk meningkatkan imun tubuh, Kementerian Kesehatan menggelar senam kebugaran jasmani bagi para pegawai setiap Jumat pagi. Dalam suasana hari kesehatan nasional ke-57 pada Jumat, 19 November 2021, Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin, Wakil Menteri Kesehatan Dante Saksono, Sekretaris Jenderal Kementerian Kesehatan Kunta Wibawa, dan beberapa pejabat Kementerian meramaikan senam kebugaran jasmani di halaman utama Gedung Kementerian Kesehatan dengan penerapan protokol kesehatan standar.

Penulis : Wayang Mas Jendra
Foto : Dokumen Kemenkes RI





Wakil Menteri Kesehatan Dante Saksono melakukan monitoring dan evaluasi intervensi *stunting* di pos pelayanan terpadu Desa Kalirandu, Kabupaten Pemalang, Jawa Tengah, Selasa, 16 November 2021. Dante berharap Kementerian Kesehatan dan jajaran pemerintah daerah setempat dapat mengeliminasi kasus *stunting* dan gizi buruk serta menyokong kesehatan ibu dan anak.

Penulis : Wayang Mas Jendra
Foto : Dokumen Kemkes RI



Vaksinasi COVID-19 pada Anak Dimulai

SEJUMLAH NEGARA, TERMASUK AMERIKA SERIKAT DAN INDONESIA, MULAI MEMBERIKAN VAKSIN COVID-19 KEPADA ANAK-ANAK. WHO MENILAI VAKSINASI INI TIDAK TERLALU MENDESAK.

Penulis: Didit Tri Kertapati

Pusat Pengendalian Penyakit Amerika Serikat (CDC) mengeluarkan rekomendasi pemberian vaksin COVID-19 kepada anak-anak usia 5-11 tahun pada 2 November 2021. Pemerintah Negeri Abang Sam langsung memulai kampanye vaksinasi. "Kami memperkirakan pada akhir hari ini 2,6 juta anak usia 5 hingga 11 tahun akan mendapatkan suntikan pertama mereka; 2,6 juta itu sekitar 10 persen dari populasi anak-anak," ujar Koordinator Respons Virus Corona Gedung Putih, Jeff Zients, pada 17 November lalu, seperti dikutip CNBC.

Amerika tidak sendiri dalam menjalankan vaksinasi kepada anak-

anak. Sejumlah negara di Asia juga telah menyetujui penggunaan vaksin COVID-19 kepada anak-anak, seperti Indonesia, Cina, India, Hong Kong, dan Korea Selatan.

Dalam rilis pada awal November, Direktur CDC Rochelle P. Walensky menyatakan dukungannya kepada rekomendasi Komite Penasihat CDC untuk Praktik Imunisasi (ACIP) agar anak-anak diberikan vaksin buatan Pfizer-BioNTech. Pemerintah Amerika diminta untuk segera memvaksin anak-anak yang lebih muda. "CDC sekarang memperluas rekomendasi vaksin ke sekitar 28 juta anak di Amerika Serikat dalam kelompok usia ini dan memungkinkan penyedia untuk mulai memvaksin mereka sesegera



Anak-anak dan remaja cenderung memiliki penyakit COVID-19 yang lebih ringan dibandingkan dengan orang dewasa, kecuali jika mereka berada dalam kelompok yang berisiko tinggi terkena COVID-19 parah.

mungkin," kata lembaga itu.

Menurut CDC, penelitian mereka menemukan efektivitas vaksin Pfizer-BioNTech mencapai 91 persen untuk mencegah penyakit COVID-19 pada anak-anak usia 5-11 tahun. Efek samping vaksin yang ditimbulkan juga ringan, dapat sembuh sendiri, dan mirip dengan yang terlihat pada orang dewasa. Adapun efek samping yang paling umum adalah lengan yang sakit.

Washington Post memberitakan, anak-anak itu akan mendapatkan sepertiga dosis yang diberikan kepada remaja dan orang dewasa. Pfizer-BioNTech menggunakan dosis yang lebih rendah untuk digunakan dalam uji klinis berdasarkan data keamanan, tolerabilitas, dan imunogenisitas. Anak-anak itu juga akan menerima dua dosis dengan jeda 21 hari.

Anak-anak itu harus menerima vaksin sesuai usianya pada hari mereka mendapatkan suntikan. Vaksinasi juga dilakukan dengan jarum yang lebih kecil. Vaksin untuk anak-anak ini didistribusikan dalam kemasan yang berbeda untuk memastikan tidak tercampur dengan dosis orang dewasa.

CDC menyatakan, kasus COVID-19 pada anak-anak dapat mengakibatkan rawat inap, kematian, MIS-C (sindrom inflamasi) dan komplikasi jangka panjang seperti "*long Covid*", ketika gejalanya dapat bertahan selama berbulan-bulan. Vaksinasi pada anak-anak ini, menurut CDC, diharapkan akan membantu melindungi mereka dari penyakit COVID-19 dan mengurangi risiko penyakit parah, rawat inap, atau komplikasi COVID-19 jangka panjang.

"Memvaksinasi anak-anak Anda dapat membantu melindungi mereka dari COVID-19 serta mengurangi gangguan pada masa belajar dan aktivitas langsung dengan membantu menghentikan penularan di masyarakat," kata CDC.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO)

mengakui sejumlah manfaat dari vaksinasi terhadap anak-anak dan remaja yang melampaui manfaat kesehatan langsung bagi mereka. Vaksinasi ini, misalnya, akan menurunkan penularan COVID-19 pada kelompok usia ini yang berujung pada mengurangi penularan dari mereka ke orang dewasa. Hal ini juga dapat membantu mengurangi kebutuhan akan langkah-langkah mitigasi di sekolah dan meminimalkan gangguan terhadap pendidikan anak-anak.

WHO mengingatkan bahwa negara-negara harus mempertimbangkan manfaat individu dan populasi anak-anak dan remaja dalam konteks epidemiologi dan sosial khusus mereka ketika membuat kebijakan dan program vaksinasi COVID-19. Data yang dilaporkan ke WHO menunjukkan bahwa proporsi penyakit parah dan kematian akibat COVID-19 pada anak-anak dan remaja lebih sedikit daripada kelompok usia yang lebih tua. Data selama 30 Desember 2019 hingga 25 Oktober 2021 memaparkan bahwa anak-anak usia di bawah usia lima tahun menyumbang 2 persen kasus global dan 0,1 persen kematian global. Anak-anak usia 5-14 tahun menyumbang 7 persen kasus global dan 0,1 persen kematian global. Adapun remaja yang lebih tua dan dewasa muda usia 15-24 tahun menyumbang 15 persen kasus global dan 0,4 persen kematian global.

Data juga menunjukkan bahwa anak-anak dan remaja cenderung memiliki penyakit COVID-19 yang lebih ringan dibandingkan dengan orang dewasa, kecuali jika mereka berada dalam kelompok yang berisiko tinggi terkena COVID-19 parah. Dengan begitu, "Vaksinasi terhadap mereka tidak terlalu mendesak dibandingkan orang yang lebih tua, mereka yang memiliki kondisi kesehatan kronis, dan petugas kesehatan," kata badan kesehatan dunia itu dalam pernyataan pada 24 November 2021.



Negara yang Memberikan Vaksin kepada Anak

AMERIKA

- CDC Amerika Serikat merekomendasikan vaksinasi untuk anak usia 5-11 tahun.
- Kanada mengizinkan vaksinasi untuk anak-anak usia 5-11 tahun.
- Venezuela memvaksinasi anak-anak usia 2-11 tahun.
- Kolumbia menawarkan vaksin untuk anak usia 12 tahun ke atas.
- Ekuador memvaksin anak-anak usia enam tahun ke atas.
- Brasil mengizinkan anak usia 12 tahun ke atas divaksin.
- Argentina memvaksin anak-anak usia tiga tahun ke atas.
- Chile dan El Salvador mulai memvaksin anak-anak usia 6-11 tahun.
- Kosta Rika mewajibkan vaksinasi untuk anak-anak usia lima tahun ke atas.
- Kuba telah memvaksin anak-anak usia dua tahun ke atas.

UNI EROPA

- Uni Eropa menyetujui penggunaan vaksin Pfizer dan BioNTech pada anak usia 5-11 tahun dengan dosis yang lebih rendah daripada orang yang lebih dewasa.
- Belanda telah memvaksin 60 persen anak usia 12-17 tahun.
- Prancis dan Jerman berencana memberikan vaksin pada awal tahun depan.
- Republik Ceko telah memesan vaksin untuk 700 ribu anak usia 5-11 tahun.
- Estonia, Denmark, Yunani, Irlandia, Italia, Lithuania, Spanyol, Swedia, dan Finlandia menawarkan vaksin kepada anak usia 12 tahun ke atas.

EROPA (NON-UNI EROPA)

- Inggris memberikan vaksin kepada anak usia 12-15 tahun tetapi hanya untuk satu dosis kecuali mereka berisiko tinggi atau tinggal dengan seseorang yang berisiko tinggi.
- Swiss menyetujui vaksinasi anak-anak usia 12-15 tahun.
- Norwegia menawarkan satu dosis vaksin kepada anak usia 12-15 tahun.

TIMUR TENGAH DAN AFRIKA

- Yordania dan Afrika Selatan memvaksinasi anak-anak usia 12 tahun ke atas.
- Israel, Uni Emirat Arab, dan Bahrain mulai menawarkan vaksin kepada anak usia 5-11 tahun.

ASIA PASIFIK

- Cina menyetujui vaksin untuk anak-anak tiga tahun ke atas.
- India menyetujui vaksin untuk penggunaan darurat pada anak usia 12 tahun.
- Hong Kong menurunkan batas usia untuk vaksin Sinovac menjadi tiga tahun.
- Korea Selatan, Filipina, dan Australia memvaksinasi anak-anak usia 12 tahun ke atas.
- * Indonesia mengesahkan vaksinasi untuk anak-anak usia 12-18 tahun.
- * Malaysia sedang mengadakan vaksin untuk anak-anak usia 5-11 tahun.
- * Vietnam mulai memvaksin remaja usia 16-17 tahun.

Waspada Varian Baru Omicron

BERBAGAI NEGARA MEWASPADAI
PENYEBARAN VARIAN OMICRON. PARA
PENELITI AFRIKA SELATAN DAN NEGARA
LAIN MASIH MENELITI VARIAN INI

Penulis: Aji Muhawarman



Afrika Selatan melaporkan temuan B.1.1.529, varian SARS-CoV-2, virus penyebab penyakit COVID-19, kepada Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada 24 November 2021. Dua hari kemudian, WHO menamakan varian tersebut Omicron dan menetapkan sebagai varian yang menjadi perhatian (VOC). Keputusan itu berdasarkan penilaian yang diberikan oleh Kelompok Penasihat Teknis tentang Evolusi Virus SARS-CoV-2 (TAG-VE) bahwa Omicron memiliki beberapa mutasi yang mungkin berdampak pada perilakunya. Dampak mutasi yang mungkin ditimbulkan adalah kemudahan menyebar, tingkat keparahan penyakit yang ditimbulkannya, atau pengaruhnya pada respons antibodi yang telah

divaksin.

Data GISAID, inisiatif global untuk berbagi data virus influenza, menunjukkan varian ini sudah ditemukan di 35 negara per 4 Desember 2021. Di Asia, varian ini ditemukan di Hong Kong, Malaysia, Singapura, India, Korea Selatan, dan Sri Lanka.

WHO menyatakan para peneliti Afrika Selatan dan negara lain masih meneliti varian ini. Hingga 28 November 2021, WHO menyatakan bahwa belum jelas apakah Omicron lebih menular daripada varian lain, termasuk Delta. Jumlah orang yang terkena varian ini memang meningkat di Afrika Selatan tetapi studi epidemiologi masih berlangsung untuk memahami apakah itu terjadi karena Omicron atau faktor lain.

Omicron, kata WHO, juga belum

Apakah menyebabkan kondisi yang lebih parah dibandingkan dengan infeksi varian lain. Data awal menunjukkan bahwa ada peningkatan tingkat rawat inap di Afrika Selatan tetapi ini mungkin terjadi karena meningkatnya jumlah orang yang terinfeksi daripada akibat Omicron. Saat ini, menurut organisasi PBB itu, tidak ada informasi yang menunjukkan bahwa gejala Omicron berbeda dari varian lain. Hasil penelitiannya membutuhkan waktu sehari-hari hingga beberapa minggu.

Menurut WHO, bukti awal menunjukkan bahwa Omicron ada kemungkinan dapat meningkatkan risiko infeksi ulang pada orang yang telah terinfeksi COVID-19. Namun, informasi tentang hal ini masih terbatas. "Saat ini banyak studi yang sedang berlangsung di Afrika Selatan dan sejumlah negara lain untuk lebih memahami tingkat penularan, tingkat keparahan infeksi, dan dampak pada diagnostik, terapi maupun vaksin. kinerja vaksin dan tes diagnostik," kata Maria Van Kerkhove, kepala urusan teknis COVID-19 di WHO, di kanal Youtube WHO pada 26 November lalu.

WHO memberikan sejumlah rekomendasi kepada negara-negara dalam menghadapi varian ini. Negara diminta meningkatkan pengawasan dan memeriksa pengurutan keseluruhan genom (WGS). Hasil pemeriksaan WGS perlu dibagi ke basis data yang tersedia untuk umum, seperti GISAID. Negara juga diminta untuk melaporkan kasus atau kluster awal temuannya ke WHO. Penelitian lapangan dan pemeriksaan di laboratorium perlu dilakukan untuk lebih memahami apakah Omicron memiliki karakteristik penularan atau penyakit yang berbeda atau berdampak pada efektivitas vaksin, terapi, diagnostik, atau tindakan pencegahan dengan protokol kesehatan.

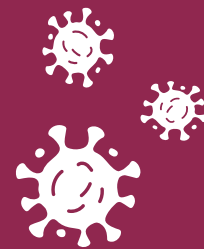
WHO juga mengingatkan pemerintah untuk menerapkan intervensi kesehatan masyarakat yang efektif dalam mengurangi penyebaran COVID-19 secara keseluruhan. Mereka harus meningkatkan



beberapa tindakan kesehatan masyarakat dan kapasitas medis untuk mengelola peningkatan kasus. Untuk individu, WHO mengimbau untuk tetap menerapkan 3M, seperti menjaga jarak, memakai masker, dan mencuci tangan. Masyarakat diminta juga membuka jendela untuk melancarkan aliran udara, menghindari kerumunan, menjaga etika batuk/bersin, dan segera divaksin.

Merebaknya Omicron juga mendorong Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit Amerika Serikat (CDC) memperkuat rekomendasinya soal pemberian vaksin penguat (*booster*) untuk penduduk berusia 18 tahun ke atas. Lembaga itu mendorong jutaan orang dewasa Amerika Serikat untuk segera divaksin dan memvaksin anak-anak dan remaja di keluarga mereka karena kekebalan dari vaksin akan mencegah penyakit serius.

Hingga 4 Desember lalu, 71,4 persen penduduk Amerika sudah divaksin minimal satu kali dan 59,8 persen penduduk sudah divaksin penuh. Pemerintah juga mendorong penggunaan vaksin penguat dan sudah 13,7 persen penduduk yang menerimanya. "Saya juga ingin mendorong orang untuk melakukan tes COVID-19 jika mereka sakit. Peningkatan pengujian akan membantu kami mengidentifikasi Omicron dengan cepat," kata Direktur CDC, Rochelle Walensky, dalam siaran pers CDC.



WHO menyatakan bahwa belum jelas apakah Omikron lebih menular daripada varian lain atau apakah menyebabkan kondisi yang lebih parah dibandingkan dengan infeksi varian lain.



Merawat Persaudaraan Tanpa Dendam

IKATAN PERSAUDARAAN TIDAK LENGKAP TANPA ADANYA PERTENGKARAN.
NAMUN RAWATLAH PERSAUDARAAN ITU TANPA ADANYA DENDAM.

Penulis: Prawito

Kedua geng pelajar Kabupaten Bantul, DIY tawuran. Satu orang tewas, satu lainnya luka dan 11 pelajar diamankan polisi diduga sebagai pelaku. Mereka terdiri dari 8 orang status dewasa atau di atas umur dan 3 orang di bawah umur. Tawuran ini berawal dari saling tantang lewat media sosial dan *whatsApp*. Selanjutnya, mereka mengutus 1 orang perwakilan masing-masing bertemu untuk menandatangani perjanjian.

Keduanya membahas dan menandatangani perjanjian tanggal 28 September 2021 sebelum tawuran. Isi

perjanjiannya, tidak boleh lapor siapapun, tidak boleh *visum* dan siap menanggung risiko. Fakta tersebut disampaikan Kapolres Bantul AKBP Ihsan, dilansir dari tribunnews.com, 08/11/2021.

Belajar dari kasus di atas, tawuran remaja selalu berulang, seperti tak ada bosannya walau korban terus berjatuhan. Orang tuanya menangis, menyesal, kecewa atas kematian anak tercinta. Kepala sekolah, guru dan orang tua memberi nasihat sampai mulut “berbusa”, cerewet sampai lelah. Semua nasihat seperti angin lalu, masuk telinga kanan, keluar telinga kiri, tak berkesan. Hanya sebab sepele seperti kasus Bantul bisa menimbulkan

korban. Sudah puluhan tahun, tetap tawuran, luka, dan korban.

Mengapa merawat persaudaraan sebangsa dan setanah air itu penting?

Tawuran sering kali terjadi akibat perbedaan suku, ras, dan agama. Ada saja kebencian antar kelompok, kemudian tawuran dan saling dendam. Seolah, tak mau kalah dengan orang dewasa. Tawuran antar pelajar seperti membudaya dan mewarnai dunia pendidikan kita. Bahkan melibatkan pelajar antar sekolah yang bersekala besar. Semua itu menjadi bukti dan fenomena betapa rapuhnya

persaudaraan sesama anak bangsa.

Bila benih kebencian, perpecahan dan permusuhan ini terus berkembang sangat membahayakan keamanan dan keberlangsungan kehidupan berbangsa dan bernegara. Sudah banyak contoh negara lain, yang hingga kini masih terus bergejolak, berperang, dan saling membunuh antar sesama anak bangsa. Sebut saja, Irak, Afganistan, Myanmar dan lainnya.

Jauhi sifat dengki dan prasangka

Untuk dapat hidup dengan tenang, aman, dan damai dalam membangun Indonesia yang adil dan makmur untuk semua rakyat, bangsa Indonesia harus mampu meredam rasa benci dan dengki antar anak bangsa. Mengganti dengan sikap saling mengenal dan bersahabat dengan sesama sebagai bangsa. Harus bersikap rendah hati dan berbudi luhur.

Selain itu, setiap anggota masyarakat, aparat, dan pejabat harus mampu menjauhi prasangka buruk kepada saudara sebangsa setanah air dan mengedepankan prasangka baik. Tidak mencari-cari kesalahan orang lain dengan menyebar aibnya kepada publik.

Tokoh Inspirasi tanpa dendam

Buya Hamka, politikus tanpa dendam. Sangat menginspirasi generasi anak muda bangsa hari ini dan akan datang. Betapa sengitnya perbedaan cara pandang politik mengelola negara, tapi tak ada setitik dendam dalam hatinya kepada seluruh lawan politik, bahkan kepada Soekarno yang pernah memenjarakannya.

Soekarno dan Buya Hamka, salah satu contoh menarik dan inspiratif dalam membangun persatuan dan kesatuan bangsa. Buya tidak dendam, apalagi kecewa, tapi bersyukur. Penjara telah melahirkan tafsir Al-Azhar warisan agung untuk Indonesia. Demikian Soekarno,

dengan kerendahan hati, lapang dada, meminta Buya memimpin salat jenazahnya. Kedua pribadi yang luar biasa saling mengasihi dan menyangangi. Tak ada ego dan sombong.

Bagaimana caranya?

Untuk merawat persaudaraan sebangsa dan setanah air, setiap anggota masyarakat, aparat, tokoh agama, tokoh masyarakat dan seluruh penyelenggara negara harus saling berkolaborasi. Semua harus sadar betapa pentingnya saling mengenal, saling menghargai, saling memahami, dan saling tolong menolong untuk menciptakan keamanan, perdamaian, dan kenyamanan. Menumbuhkan rasa senasib sepenanggungan dalam bingkai Negara Kesatuan Republik Indonesia (NKRI).

Saling mengenal dan menghargai

Ratusan suku bangsa dan bahasa daerah, bukan kekurangan dan kelemahan sebagai Bangsa Indonesia. Justru menjadi kekayaan budaya yang paling berharga sebagai keragaman, penuh warna nan indah. Apalagi mereka mendiami wilayah Indonesia yang terdiri dari ribuan pulau, tersebar dari Sabang sampai Merauke. Semua suku tersebut saling berinteraksi dengan bahasa daerah dan bahasa Indonesia. Sehingga mereka saling mengenal. Bukan sekedar mengenal nama, tapi juga budayanya.

Indonesia memiliki masyarakat dengan budaya yang ramah, santun, gemar membentuk komunitas, dan bergotong royong. Mereka mudah saling menyapa satu sama yang lain. Tuhan ciptakan manusia laki-laki dan perempuan, bersuku-suku, berbeda bahasanya, agar saling mengenal.

Setelah saling mengenal, kemudian mereka dapat saling menghargai. Masyarakat Indonesia, terkenal religius, ber-Tuhan Yang Maha Esa. Memiliki rasa

cinta, kasih, dan sayang, serta menjadi saudara bagi sesama anak bangsa. Gemar saling berdamai, sehingga menjadi kebaikan bagi negara dan bangsa Indonesia.

Saling Menolong

Setelah saling kenal dan menghargai, kemudian meningkatkan saling menolong dalam hal yang baik, bukan untuk keburukan. Sebab, tak ada manusia hebat yang serba bisa. Mereka pasti akan butuh orang lain untuk membantu. Siapun dia. Penguasa atau pengusaha. Jadi, saling menolong dalam kebaikan adalah kebutuhan, bukan sekedar menggugurkan kewajiban. Itulah yang diperintahkan.

Pemersatu Bangsa

Sebagai bangsa, kita sangat bersyukur, atas berkat rahmat Tuhan Yang Maha Esa, Pancasila, UUD 1945, NKRI, telah disepakati oleh seluruh komponen bangsa menjadi dasar pemersatu bangsa, Bhineka Tunggal Ika. Merawat persatuan dan merajut persaudaraan untuk hidup bersama, mengisi dan membangun Indonesia setelah merdeka. Menjadi Indonesia yang aman, nyaman, tentram dan indah bagi seluruh rakyatnya.

Untuk menjadikan Indonesia sebagai negara dan bangsa yang indah. Ibarat taman hutan yang sangat luas, jutaan hektar. Lengkap dengan aneka rupa pohan dan tanaman hias, yang besar dan kecil. Aneka corak berwarna-warni, tercium semerbak mewangi, tertata rapi sepanjang hari. Sempurna dengan aneka binatang di dalamnya. Burung, jangkrik, tokek, kucing, anjing, dan aneka binatang bernyanyi merdu. Tak saling mengganggu. Mereka hidup bersama, bertoleransi dan saling melindungi. Hidup saling mencintai sebagai kodrat dari Tuhan Yang Maha Kuasa. Menjadikan Indonesia negeri adil dan makmur, *baladun toyyibatun warrobbun ghofur*.

Digitalisasi Arsip Via SRIKANDI

SRIKANDI MERUPAKAN APLIKASI PENGELOLAAN ARSIP DINAMIS BERBASIS DIGITAL YANG AKAN BERLAKU SECARA NASIONAL PADA KEMENTERIAN LEMBAGA DAN PEMERINTAH DAERAH.

Penulis: Dewi Indah Sari

Kementerian Kesehatan menjalankan ujicoba penggunaan aplikasi Sistem Informasi Kearsipan Dinamis Terintegrasi (SRIKANDI). Aplikasi SRIKANDI bermanfaat dalam pengelolaan persuratan secara digital yang direncanakan akan diterapkan pada tahun 2022.

SRIKANDI menggantikan aplikasi Tata Naskah Dinas Elektronik (TNDE) yang telah digunakan sejak tahun 2016. Penggunaan aplikasi SRIKANDI ini sesuai ketentuan pada Perka ANRI No 4/2021 tentang Pedoman Penerapan Sistem Informasi Kearsipan Dinamis Terintegrasi.

Aplikasi SRIKANDI diluncurkan oleh Lembaga Arsip Nasional Republik Indonesia pada tanggal 27 Oktober 2020, sebagai pelaksanaan amanat Peraturan Presiden Nomor 95 Tahun 2018 tentang Sistem Pemerintahan Berbasis Elektronik (SPBE) dan Keputusan Menteri Pendayagunaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi Nomor 679 Tahun 2020 tentang Aplikasi Umum Bidang Kearsipan Dinamis.

Peraturan Presiden tentang SPBE bertujuan untuk mewujudkan tata kelola pemerintahan yang bersih, efektif, transparan dan akuntabel, pelayanan publik yang berkualitas dan terpercaya. SRIKANDI pada dasarnya merupakan aplikasi pengelolaan arsip dinamis berbasis digital yang akan berlaku secara nasional pada kementerian lembaga dan pemerintah daerah.

Salah satu tujuan utama penetapan SRIKANDI sebagai aplikasi umum adalah agar tercipta efisiensi anggaran negara, karena akan tidak ada lagi kementerian/lembaga serta pemerintah daerah provinsi kabupaten/kota yang mengajukan anggaran pembangunan



**SRIKANDI versi 2
juga akan meluncur
di tahun 2022.**

aplikasi kearsipan sendiri, karena proses bisnis dan keamanan data SRIKANDI sudah terstandar dan terintegrasi secara nasional.

Pada aplikasi ini, setiap informasi berbasis analog dan digital akan dapat terekam dengan baik sehingga nantinya akan menjadi bukti akuntabilitas dan memori kolektif bangsa. Hal penting

lain dalam implementasi SRIKANDI ini adalah terciptanya perubahan *mindset* dari pekerjaan pengelolaan arsip dinamis secara konvensional menjadi digital, demi menunjang pekerjaan sehari-hari di masa pandemi.

SRIKANDI memiliki beberapa fitur utama. **Pertama**, fitur penciptaan arsip yang meliputi pembuatan, pengiriman, dan penerimaan naskah dinas secara elektronik antar-instansi pemerintah. **Kedua**, terdapat fitur pemeliharaan arsip untuk menjaganya agar tetap autentik, utuh dan terpercaya. Di dalam aplikasi ini juga terdapat fitur penggunaan arsip oleh yang berhak, serta fitur penyusutan arsip yang meliputi pemindahan dan pemusnahan arsip.

SRIKANDI bertujuan untuk memudahkan komunikasi dan koordinasi antar instansi dan pemerintah, termasuk membuka akses informasi kearsipan yang dibutuhkan oleh publik. Selain meningkatkan kecepatan kerja, aparatur juga diharapkan lebih optimal dalam mencapai target organisasi, termasuk mendukung upaya penghematan kertas (*paperless* atau *less paper*).

Ujicoba penggunaan aplikasi SRIKANDI di Biro Umum memberikan gambaran jelas mengenai efisiensi aplikasi ini. Ke depannya ANRI akan meluncurkan SRIKANDI versi 2 yang merupakan pengembangan dari versi sebelumnya. Biro Umum telah mengajukan Daftar Inventaris Masalah (DIM) yang diidentifikasi selama masa ujicoba, yang nantinya akan menjadi bagian dari proses perbaikan pada versi 2.

Diharapkan pada tahun 2022, seluruh satuan kerja di lingkungan Kementerian Kesehatan dapat mulai menggunakan aplikasi SRIKANDI versi 2 secara bertahap.

Menelusuri Fenomena La Nina

FENOMENA LA NINA DAN
EL NINO ADALAH KEJADIAN
ALAMIAH YANG BERULANG.

Penulis: Giri Inayah



Fenomena La Nina dikenal masyarakat sebagai sebuah badai yang menyebabkan curah hujan tinggi.

Namun ternyata, fenomena La Nina merupakan sebuah penyimpangan iklim global yang ditandai oleh kondisi Samudra Pasifik yang lebih dingin dibandingkan dengan kondisi normal.

La Nina terjadi ketika samudra bagian timur dan tengah mendingin hingga di bawah normal maka dampaknya adalah peningkatan jumlah curah hujan di Indonesia karena terjadi penguatan sirkulasi atmosfer. Sementara El Nino terjadi ketika Samudra Pasifik menghangat di atas normal yang menyebabkan penurunan jumlah curah hujan di Indonesia dan akan terjadi pelemahan sirkulasi atmosfer.

Atmosfer dan lautan adalah sistem yang terhubung sehingga bila ada keanehan di samudra, maka akan diikuti oleh keanehan di atmosfer.

"Ketika samudranya menghangat atau mendingin maka terjadi pergerakan udara di atmosfer," jelas Supari, koordinator bidang analisis variabilitas iklim Badan Meteorologi, Klimatologi dan Geofisika (BMKG), kepada Mediakom, 12 November 2021.

Ia mencontohkan fenomena El Nino bisa dilihat ketika memasak air. "Saya memasak air di dalam panci dan ketika airnya mendidih maka udara yang ada di sekitar panci akan menghangat," terangnya.

Fenomena La Nina dan El Nino adalah kejadian alamiah yang berulang namun tidak reguler. Berbeda dengan musim hujan yang kejadiannya reguler di mana setiap tahun ada musimnya.

Secara statistik ilmuwan mengatakan periode ulang La Nina adalah 2, 3, 5 dan 7 tahun sekali. Biasanya fenomena ini dimulai pada pertengahan tahun tetapi tidak selalu demikian terjadi.

"La Nina tahun ini baru teridentifikasi pada bulan Oktober," kata Supari.

La Nina bekerja pada sistem atmosfer dalam skala global, bukan pada skala lokal. Ia tidak ditandai oleh fenomena lokal seperti petir yang terjadi di suatu wilayah. Jumlah curah hujan yang meningkat akibat La Nina, terukur secara akumulatif.

"Kalau kita lihat pada saat La Nina, terjadi peningkatan curah hujan beberapa bulan, baru bisa kita katakan bahwa curah hujan ini dipicu oleh La Nina. Tapi hujan deras yang terjadi harian, misalnya terjadi hujan lebat di Jakarta, tidak bisa disandarkan pada fenomena La Nina karena La Nina tidak bekerja pada skala harian," jelas Supari.

Dampak La Nina

La Nina menjadikan *background* atmosfer menjadi lebih basah

dibandingkan dengan kondisi normal. Dengan demikian bencana yang berpotensi terjadi pada saat La Nina adalah bencana yang dipicu akumulasi hujan, seperti banjir dan longsor.

Karena curah hujan meningkat di sepanjang bulan maka akan berkontribusi pada meningkatnya volume air di saluran-saluran irigasi, badan sungai atau waduk. Akibatnya dapat meningkatkan risiko banjir. Longsor adalah bencana lain yang dipicu oleh proses akumulasi. Longsor tidak dipicu oleh hujan yang serta merta, tapi dipicu oleh hujan sebelumnya yang membuat tanah menjadi lebih jenuh. Kondisi La Nina yang menyebabkan akumulasi jumlah hujan bertambah dibarengi dengan naiknya frekuensi hari hujan, akan berkontribusi pada meningkatnya kejenuhan tanah yang dapat meningkatkan risiko longsor.

Oleh karena itu, Supari menegaskan agar masyarakat memahami manajemen lingkungan, supaya lingkungan siap untuk kondisi akumulasi yang tinggi akibat fenomena penyimpanan

iklim global ini.

Meski berbeda dengan musim hujan, masyarakat diimbau untuk menjaga kesehatan ketika curah hujan tinggi terhadap potensi penyakit yang biasa muncul akibat adanya perubahan cuaca dan musim hujan seperti diare, demam berdarah, leptospirosis, Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA), penyakit kulit, penyakit saluran cerna lain, dan perburukan penyakit kronik yang mungkin memang sudah diderita, sebagaimana dimuat pada laman sehatnegeriku.kemkes.go.id.



Masyarakat agar menjaga kesehatan saat curah hujan tinggi datang karena berpotensi munculnya beberapa penyakit.





Hilangkan Penat dengan Menulis Jurnal Diri

MENGELUARKAN SEGALA CURHATAN KE DALAM SEBUAH DIARI MEMBUAT PERASAAN LEGA KARENA KITA TIDAK AKAN DIHAKIMI.

Penulis: Ferri Satriyani D

Dear Diary, hari ini aku senang sekali....". Penggalan kalimat ini mungkin sering Anda dengar. Ya begitulah kita saat mengawali tulisan curhatan diari. Menulis di buku harian sering kita lakukan saat kita masih kecil. Buku diari yang berwarna warni, harum, penuh dengan

curhatan rasa sedih maupun gembira, lalu diberi stiker lucu atau gambar dengan spidol warna, tersimpan rapi di laci, atau disembunyikan di bawah tempat tidur.

Rasanya sangat lega saat kita dapat mengeluarkan segala pikiran dan perasaan dari dalam diri kita ke atas selembar kertas, tanpa merasa takut

dihakimi ataupun dihukum. Kita mungkin sudah meninggalkan kebiasaan menulis buku harian saat bertambah dewasa. Namun esensi dan manfaat menulis itu sendiri masih tetap sama. Sekarang kegiatan tersebut disebut menulis jurnal.

Yang kamu harus tau, menulis jurnal saat ini bukan lagi dianggap aktivitas yang ketinggalan jaman atau

hanya dilakukan oleh orang-orang jaman dulu. Menulis jurnal merupakan kegiatan yang tidak hanya membantu kita mengingat atau mengekspresikan diri, namun menulis jurnal ternyata baik untuk kesehatan dan membantu pengembangan diri kita.

Dilansir dari laman intermountain-healthcare.org, terdapat 5 manfaat menulis jurnal:

1 Mengurangi stres

Stres yang berlebihan dapat mempengaruhi kondisi mental dan fisik seseorang. Menulis jurnal dapat menjadi alat manajemen stres yang luar biasa. Dalam sebuah studi di New Zealand tahun 2013 menunjukkan bahwa menulis secara ekspresif (seperti menulis jurnal) selama 15-20 menit, dan dilakukan sehari tiga sampai lima kali selama empat bulan dapat menurunkan tekanan darah dan meningkatkan fungsi hati.

2 Meningkatkan kekebalan tubuh

Percaya atau tidak, menulis jurnal dapat memperkuat kekebalan dan mengurangi resiko terkena penyakit. Sebuah riset menunjukan, orang-orang yang menulis jurnal secara rutin mengaku mengalami peningkatan kekebalan tubuh, serta pengurangan gejala asma dan rematik. Bahkan dalam studi yang sama pada tahun 2013, dilaporkan juga menulis ekspresif mampu mempercepat penyembuhan luka.

3 Menjaga ketajaman ingatan

Menulis jurnal membantu menjaga kondisi otak kita dalam keadaan prima. Tidak hanya meningkatkan kemampuan mengingat dan pemahaman, namun juga dapat meningkatkan kapasitas memori otak kita, dan kemampuan proses kognitif kita.

4 Meningkatkan suasana hati

Ingin hari-harimu lebih cerah? cobalah menulis jurnal. Dalam sebuah penelitian disebutkan, bahwa menuliskan perasaan kita di atas kertas dapat menurunkan aktifitas amigdala, yaitu bagian otak yang bertanggungjawab mengendalikan intensitas emosi kita.

5 Memperkuat fungsi emosional

Saat kebiasaan menulis jurnal dikembangkan, manfaatnya akan berdampak dalam jangka panjang. Menulis jurnal membangkitkan kesadaran diri kita, membantu otak kita untuk mengendalikan emosi dan akibatnya kita akan menemukan kepercayaan diri serta identitas diri kita.

Saat kita mengalami masalah atau merasa stres, kita dapat mengekspresikannya dalam bentuk jurnal untuk mengidentifikasi emosi dan penyebab kita merasa stres. Dengan begitu, kita bisa membuat rencana untuk mengatasi masalahnya dan mengurangi stres.

Menulis jurnal bisa dilakukan kapan saja dan dengan cara sederhana. Dalam laman urmc.rochester.edu, terdapat tips untuk menulis jurnal:

- **Menulislah setiap hari.** Sisihkan beberapa menit dalam sehari untuk menulis jurnal, ini akan membantu untuk membiasakan kita menulis jurnal.

- **Buatlah menjadi mudah.** Bawalah pulpen dan buku notes kecil kemana-mana, jadi kapanpun kita ingin menulis, kita bisa melakukannya. Atau kita juga bisa mengunduh aplikasi jurnal di ponsel kita. Saat ini banyak aplikasi jurnal digital yang menawarkan fitur menarik. Bahkan ada fitur untuk mengunci, sehingga jurnal digital kita tidak bisa dibuka oleh sembarang orang.



MENULIS DIARI ATAU JURNAL BANYAK MANFAATNYA. APALAGI SAAT MENGALAMI STRES.

● Tidak harus bentuk tulisan.

Ditulis ataupun digambar, lakukanlah sesuka hati. Jurnal harian kita tidak harus mengikuti struktur tertentu. Jadikanlah jurnal kita tempat nyaman untuk mencurahkan ekspresi dan perasaan kita, jangan khawatirkan soal kesalahan menulis maupun struktur bahasa baku.

● Gunakan sesuai keinginan

kita. Kita bisa membagi pemikiran kita dengan orang lain, dengan menunjukkan sebagian kecil tulisan di jurnal kita. Namun jika kita tidak mau orang membaca jurnal kita, maka jangan lakukan. Kita bisa menyimpan jurnal untuk diri kita sendiri.

Dengan rutin menulis jurnal, kita bisa melihat bagaimana emosi kita berkembang. Kita juga bisa merefleksikan diri kita. Namun bagaimana jika suatu saat kita stuck dan tidak tahu harus menulis apa. Jangan khawatir, hal yang perlu diingat adalah jangan merasa bersalah karena tidak teratur menulis jurnal. Mulailah dari hal yang ringan, satu baris cukup. Misal, tulis secara rinci sarapan yang kita makan hari ini. Tulis saja, jangan menyibukkan diri dengan memikirkan tanda baca atau ejaan yang sempurna. Ingat, tidak perlu menjadi Shakespeare untuk menulis jurnal.

Jadi, mari kita mulai menulis jurnal!

Adu Balap Dua Raksasa

FORD DAN FERRARI BERSAING DI ARENA BALAP LE MANS PADA 1960-AN. PERTARUNGAN DUA PERUSAHAAN MOBIL BESAR YANG MENENTUKAN SEJARAH OTOMOTIF.

Penulis: Resty Kiantini

Ford dan Ferrari adalah pabrik mobil besar di era 1960-an. Namun, keduanya tidak benar-benar berduel sebelum Ford Motor Company menghadapi persaingan ketat di bisnis otomotif. Namun, itu terjadi nanti ketika balap mobil 24 jam di Le Mans, Prancis menjadi saksi persaingan keduanya dalam film *Ford v Ferrari* besutan sutradara James Manglod, yang sebelumnya dikenal lewat *Girl, Interrupted*, *Walk the Line*, *The Wolverine*, dan *Logan*.

Sebelum duel pecah, kamera menyoroti Carroll Shelby (Matt Damon), mantan pembalap profesional yang pernah memenangi Le Mans pada 1959 tapi terpaksa pensiun dini karena sakit jantung. Dia kemudian menjadi penjual mobil. Di tempat lain ada Ken Miles (Christian Bale), pembalap yang sehari-hari bekerja sebagai montir dan mengelola sebuah toko suku cadang untuk menghidupi istrinya, Mollie (Caitriona Balfe), dan putranya, Peter (Noah Jupe). Tapi, Ken tipe pemberang. Di arena balap, dia bertengkar dengan panitia, yang menilai mobilnya tidak memenuhi syarat, dan melempar kunci pas ke panitia. Petugas pun mendatangi toko Ken dan menutupnya.

Sementara itu, kejayaan Ford Motor Company sedang memudar dan beban itu membayangi Henry Ford II (Tracy Letts). Ford lalu mendatangi pabriknya dan berbicara kepada seluruh karyawan dan pejabat. "Pada 1899, kakekku, Henry Ford, berjalan kaki pulang dari Edison Illumination usai jam kerja. Dia merenung dan paginya dia mendapat ide yang mengubah dunia," katanya. Dia ingin semua pegawainya melakukan hal itu. Mereka yang datang ke kantor membawa ide baru boleh terus bekerja.

Lee Iacocca (Jon Bernthal), manajer Ford, datang dengan ide brilian: mobil balap seperti Ferrari. Lee berpendapat, jika Ford dapat memenangi balap Le Mans, mereka akan berada di puncak. Henry Ford II bersepakat dan berpandangan bahwa kemenangan di Le Mans sebagai bentuk kampanye pemasaran, investasi yang dia harapkan akan terlunasi nanti.

Henry Ford II mengirim utusan ke Italia untuk membeli Ferrari dari tangan Enzo Ferrari (Remo Girone). Enzo menolak dan mencaci perwakilan Ford. "Kembalilah ke pabrikmu yang jelek. Kembalilah ke pabrikmu yang membuat mobil jelek. Katakan kepada atasanmu yang bodoh bahwa semua eksekutifnya yang sombong adalah orang yang tidak



Judul: Ford v Ferrari
Tayang: 2019
Durasi: 2 jam 32 menit
Genre: Aksi, drama
Sutradara: James Manglod
Penulis: Jez Butterworth, John-Henry Butterworth, Jason Keller
Pemain: Matt Damon, Christian Bale, Jon Bernthal, Caitriona Balfe, Tracy Letts, Josh Lucas



berguna. Katakan dia bukan Henry Ford. Dia Henry Ford II," katanya.

Tak ada cara lain bagi Ford selain memulai divisi balap sendiri. Lee merekrut Carroll Shelby dan Ken Miles untuk membuat mobil balap terbaik di dunia. Selanjutnya penonton akan menyaksikan bagaimana tim andalan Ford ini berkejaran dengan waktu untuk mengikuti balap mobil Le Mans berikutnya.

Tim ini berjibaku membangun mobil balap Ford GT40 dengan warna biru dan putih, warna balapan Amerika. Mesinnya memakai Fairlane V8, jenis yang dikembangkan untuk balap mobil Ford di Indianapolis yang disesuaikan untuk berlari selama 24 jam dan menghasilkan

350 tenaga kuda. Simulasi di kanal angin menunjukkan mobil itu mampu mengebut dengan kecepatan sekitar 338 kilometer per jam, lebih cepat dari semua jenis mobil Ferrari.

Puncak film ini, tentu saja, adalah adu balap Ford GT40 melawan Ferrari di Le Mans. Namun, rencana awal Henry Ford II untuk menjadikan balapan ini sebagai cara beriklan telah berubah banyak. Persaingan Ford dengan Ferrari, pabrik mobil mewah Italia, menjadi urusan nasionalisme, kejayaan, dan upaya Henry Ford II menulis sejarah otomotif sebagai cara untuk menaklukkan Eropa dalam dunia yang sedang dilipat yang kita kini sebut globalisasi.

Ford v Ferrari adalah film cerita panjang. Sebagian ceritanya memang

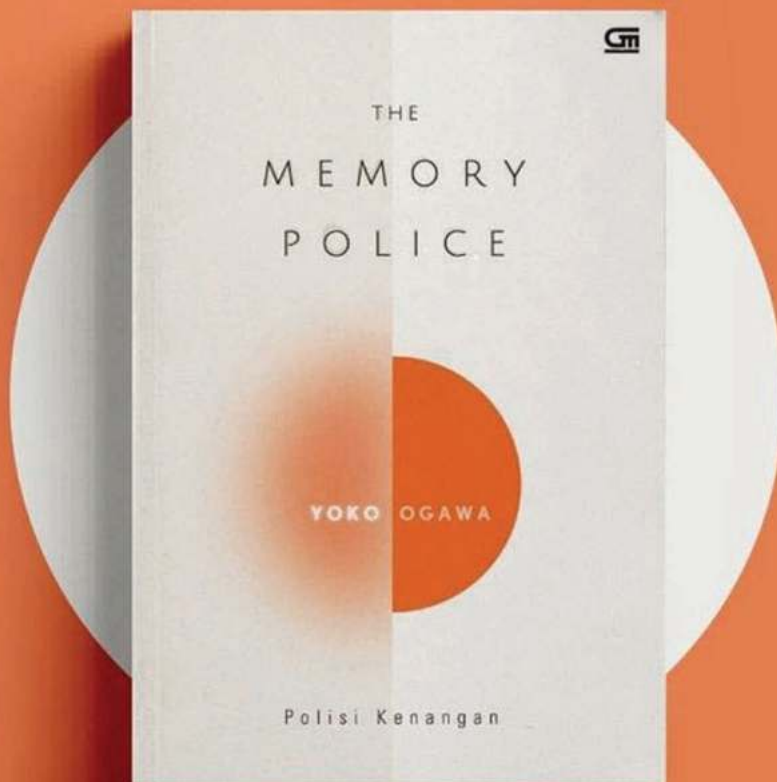
berbasis peristiwa tapi sebagian lainnya fiktif, yang tampak memang ditujukan untuk memperkuat dramanya. Misalnya, bukan Lee yang mencari Shelby tapi Shelby-lah yang datang ke kantor Ford dan saat itu Shelby sudah mencoba membikin Cobra, mobil balap buatan dia sendiri dengan mesin Ford. Pada musim semi tahun 1963, Shelby menunggang Cobra dan memenangi kompetisi Sports Car Club of America.

Sebelum masuk tim Ford, Shelby juga pernah ditawarkan menjadi pembalap Ferrari tapi ia tolak pada 1955. Shelby lantas bergabung dengan tim Aston Martin dan berjaya di berbagai arena di Eropa. Wajahnya muncul di sampul *Sports Illustrated* pada tahun 1957 sebagai "Pengemudi Mobil Sport Tahun Ini".

Keping Kenangan Pergi di Suatu Pagi

NOVEL *THE MEMORY POLICE* KARYA YOKO OGAWA INI MENGANGKAT TEMA KENANGAN. APA YANG TERJADI BILA DI SETIAP PAGI ADA YANG HILANG DARI DIRIMU?

Penulis: Kurniawan



Satu per satu benda-benda hilang. Satu per satu kenangan pergi. Yang tersisa adalah keping-keping ingatan yang rapuh. Mereka rapuh karena cepat atau lambat akan hilang pula, seperti benda-benda dan kenangan-kenangan lainnya.

Itu yang dialami tokoh "aku" dalam novel *The Memory Police* karya Yoko Ogawa. Tokoh "aku" adalah seorang pengarang novel. Dia tak bernama, seperti juga orang-orang yang tinggal di sebuah pulau yang juga tak diketahui namanya. Nama barangkali adalah keping kenangan yang pertama hilang di sana tapi Yoko Ogawa tak mengisahkan kapan mereka

kehilangan nama.

Yoko Ogawa adalah salah satu pengarang terkenal Jepang kontemporer. *The Memory Police* adalah buku pertamanya yang diterjemahkan ke dalam 25 bahasa dan "meledak" di negara-negara berbahasa Inggris. Ogawa dikenal sebagai penulis science fiction tapi karyanya bukan jenis petualangan antariksa atau mesin waktu seperti karya H. G. Wells atau Isaac Asimov.

Ogawa lebih tertarik dengan tema kenangan dan komunikasi. *Housekeeper and the Professor*, misalnya, berkisah tentang profesor yang hanya mampu mengingat hal-hal dalam 80 menit terakhir. *Little Birds* bercerita tentang dua saudara yang hanya bisa berkomunikasi

dengan burung.

Dalam *The Memory Police*, tema kenangan menjadi fokus Ogawa. Dalam novel ini, setiap orang bangun pagi, ada benda yang hilang di seluruh pulau dan kenangan tentang benda itu pun ikut hilang. Ketika di suatu pagi burung-burung mulai hilang, orang-orang di pasar memberi makan burung peliharaan mereka untuk terakhir kali. Ada yang memanggil-manggil nama burungnya. Ada yang mengelus-elusnya. Lalu, mereka membuka sangkar burung-burung itu dan melepas mereka. Sejenak burung-burung itu ragu tapi kemudian mengepakkan sayap dan menghilang di angkasa. Ketika sang novelis melihat burung di

langit, dia tak mengerti lagi arti kata “burung” dan kenangan mengenainya.

Begitulah proses kehilangan itu terjadi setiap pagi di sana. Dan, setiap pagi orang menebak-nebak apa lagi yang hilang hari ini. Ketika kalender hilang, hari ulang tahun dan hari-hari menjadi tidak penting. Lalu foto-foto hilang, kemudian bunga, lalu buah, dan seterusnya. Pembaca bisa menebak-nebak apa lagi yang akan hilang dan bagaimana akibatnya.

“Dulu, sebelum kau lahir, ada banyak barang di sini,” kata ibu sang tokoh kepada sang novelis ketika ia masih kecil. “Yang transparan dan harum... yang halus dan cemerlang... benda-benda luar biasa yang tak mungkin kau bayangkan.”

Hampir semua penduduk pulau itu kehilangan banyak kenangan tapi tidak dengan ibu sang novelis. Ibu selalu ingat. Ketika sang novelis ditunjukkan benda-benda koleksi ibunya, dia tak bisa menyebut nama benda-benda itu. Ibunya yang mengajarkan tentang parfum, pita, lonceng, zamrud, dan lainnya.

Keadaan menjadi rumit ketika polisi kenangan memburu orang-orang seperti sang ibu. Mereka ditangkap

dan ditahan entah di mana. Polisi kenangan adalah lambang ancaman dan pengendali tatanan pulau itu. Polisi-polisi itu memastikan bahwa yang sudah hilang harus benar-benar hilang. Tak boleh ada yang menyimpan benda-benda yang dinyatakan hilang. Tak boleh pula orang mengingat apa yang hilang. Ibu sang novelis meninggal karena penyakit misterius setelah ditahan polisi kenangan.

Alur novel ini adalah persilangan antara kisah sang novelis yang tengah menulis novel tentang penyanyi yang kehilangan suaranya dan upayanya menyelamatkan editornya, yang ternyata tak bisa lupa. Seperti ibunya, sang editor terancam dicitak dan ditahan polisi kenangan.

Judul asli novel ini dalam bahasa Jepang adalah *Hisoyaka na Kessho*, yang secara harfiah berarti “kristalisasi rahasia”. Judul itu menjadi metafora bagi sesuatu yang berharga tapi ada kekuatan gelap yang menekannya.

Tapi, proses kehilangan dalam novel ini tidaklah menyakitkan. Orang mungkin menderita karena kehilangan sesuatu yang berharga dan tahu mengenai hal tersebut. Namun, ketika kita kehilangan sesuatu tapi kemudian lupa tentang hal tersebut, kenangan tentangnya juga punah. Rasa sakit yang menghubungkan kita dengan hal tersebut juga lenyap.

Novel ini mengeksplorasi kehilangan dan dampaknya. Tapi, orang-orang yang kehilangan itu tak menyadari akan kehilangan tersebut. Mereka melanjutkan hidupnya dan berusaha beradaptasi dengan dunia baru dengan kenangan yang tersisa. Hanya orang-orang yang tahu atau diberi tahu, seperti sang novelis dan editornya, yang bisa melihat masalah dari kehilangan tersebut. Mereka berjuang untuk mempertahankan kenangan itu di tengah mata awas polisi kenangan. Tapi, sang novelis dan editor pun pelan-pelan mengalami kehilangan.

“

POLISI KENANGAN ADALAH LAMBANG ANCAMAN DAN PENGENDALI TATANAN. POLISI-POLISI ITU MEMASTIKAN BAHWA YANG SUDAH HILANG HARUS BENAR-BENAR HILANG.



Judul: The Memory Police: Polisi Kenangan
Judul Asli: Hisoyaka Na Kessho
Penulis: Yoko Ogawa
Penerbit: Gramedia Pustaka Utama
Terbit: 2020
Tebal: 296 Halaman

KETAHUI PENYEBAB CEGAH SEDARI DINI

SEBELUM TERLAMBAT, YUK CEGAH
SERANGAN STROKE DENGAN MENGETAHUI
PENYEBAB STROKE RINGAN DAN
GEJALANYA



RIWAYAT MEDIS. BEBERAPA PENYAKIT PEMICU STROKE
RINGAN ADALAH: HIPERTENSI, DIABETES, KOLESTEROL
TINGGI, DAN PENYAKIT JANTUNG. ANTISIPASI DARI
SEKARANG DENGAN RUTIN CHECK UP KE DOKTER.



YESS!..... LUMAYAN
TURUN SEKILO.

OBESITAS. PENUMPUKAN KADAR LEMAK DALAM TUBUH
DAPAT MENGANGGU KINERJA PEREDARAN DARAH
HINGGA MENYUMBAT JALANNYA KE OTAK.



NGGAK
OLAAH RAGA
BOY?

HUHI!

CAPEK AH BEH,
HABIS BEGADANG
MABAR.

USIA & GAYA HIDUP. ORANG BERUSIA DI ATAS 65
TAHUN LEBIH BERESIKO TERKENA SERANGAN STROKE
RINGAN. NAMUN YANG MASIH MUDA TETAP HARUS
WASPADA, KARENA PENYEBAB STROKE RINGAN LAINNYA
ADALAH GAYA HIDUP YANG TIDAK SEHAT.



TUM BEN NIH
GULANYA SEDIKIT?

BIAR NGGAK DIABET
KAYA PAPA.

HAHA...

FAKTOR GENETIK. PENYEBAB STROKE RINGAN SALAH
SATUNYA JUGA DIPENGARUHI OLEH FAKTOR GENETIK.
DENGAN UPAYA PENCEGAHAN YANG TEPAT SEDARI DINI
HAL INI BISA DICEGAH.

Hotline COVID 19: 119 Ext 9



0811
1050
0567

**RESPON
CEPAT**

PENGADUAN SERTIFIKAT VAKSIN VIA WHATSAPP

KEMENKES RI mengoptimalkan fitur dan layanan PeduliLindungi, terutama untuk mempercepat respons pengaduan masyarakat terkait sertifikat vaksinasi yang selama ini dilakukan melalui email dan Call Center 119. Saat ini tersedia layanan yang dapat diakses melalui *Chatbot Whatsapp* pada nomor 0811 1050 0567

Untuk keamanan data, masyarakat akan diminta untuk memasukkan nomor telepon yang terdaftar pada aplikasi PeduliLindungi dan kode OTP terlebih dahulu.

Selanjutnya, menu Download Sertifikat, Status Vaksinasi, dan Ubah Info Diri akan tampil dan dapat dipilih oleh masyarakat sesuai kebutuhan



**Sudah unduh
aplikasi SRK?**

@radiokesehatan

- Buka Play Store di androidmu
- Cari "RADIO KESEHATAN" yang logonya bulat biru, lalu klik unduh dan tunggu hingga selesai
- Buka aplikasinya di androidmu
- Sip! sobat sehat sudah bisa mengudara bareng RADIO KESEHATAN





Vaksinasi COVID-19 Lindungi Diri, Sehatkan Negeri

Bangkitnya semangat dan optimisme seluruh komponen masyarakat Indonesia untuk bahu membahu dan bergotong royong dalam menyelesaikan pandemi COVID-19, serta memberikan apresiasi kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penanganan COVID-19

MEMPERINGATI

HARI KESEHATAN NASIONAL

SEHAT NEGERIKU TUMBUH INDONESIAKU

Kesehatan menjadi prioritas pembangunan bagi pemerintah, apalagi kita masih berada di masa pandemi COVID-19. Yuk, lebih peduli kesehatan dengan berolahraga rutin, menjaga pola makan, istirahat cukup, dan hidup sehat. Sehat fisik dan juga sehat jiwa.

12|10|21

SEKILAS SEJARAH HKN

Pada tahun 1950-an pemerintah berupaya melakukan pemberantasan malaria di seluruh tanah air Indonesia

Tahun 1959 dibentuklah Dinas Pembasmian Malaria yang pada bulan Januari 1963 berubah nama menjadi Komando Operasi Pemberantasan Malaria (KOPEM) dengan menggunakan insektisida Dichloro Diphenyl Trichloroethane (DDT) sebagai bahan utama dalam penyemprotan malaria

Penyemprotan secara simbolis oleh Presiden Soekarno pada tanggal 12 November 1959 berlokasi di Desa Kalasan, D.I Yogyakarta

Lima tahun kemudian, kurang lebih 63 juta penduduk telah mendapatkan perlindungan dari penyakit malaria. Karena keberhasilan pemberantasan malaria tersebut, maka pada tanggal 12 November 1959 diperingati sebagai Hari Kesehatan Nasional (HKN) yang pertama