

MEDIAKOM



● EDISI 114/JANUARI 2020



SIAGA NOVEL CORONAVIRUS

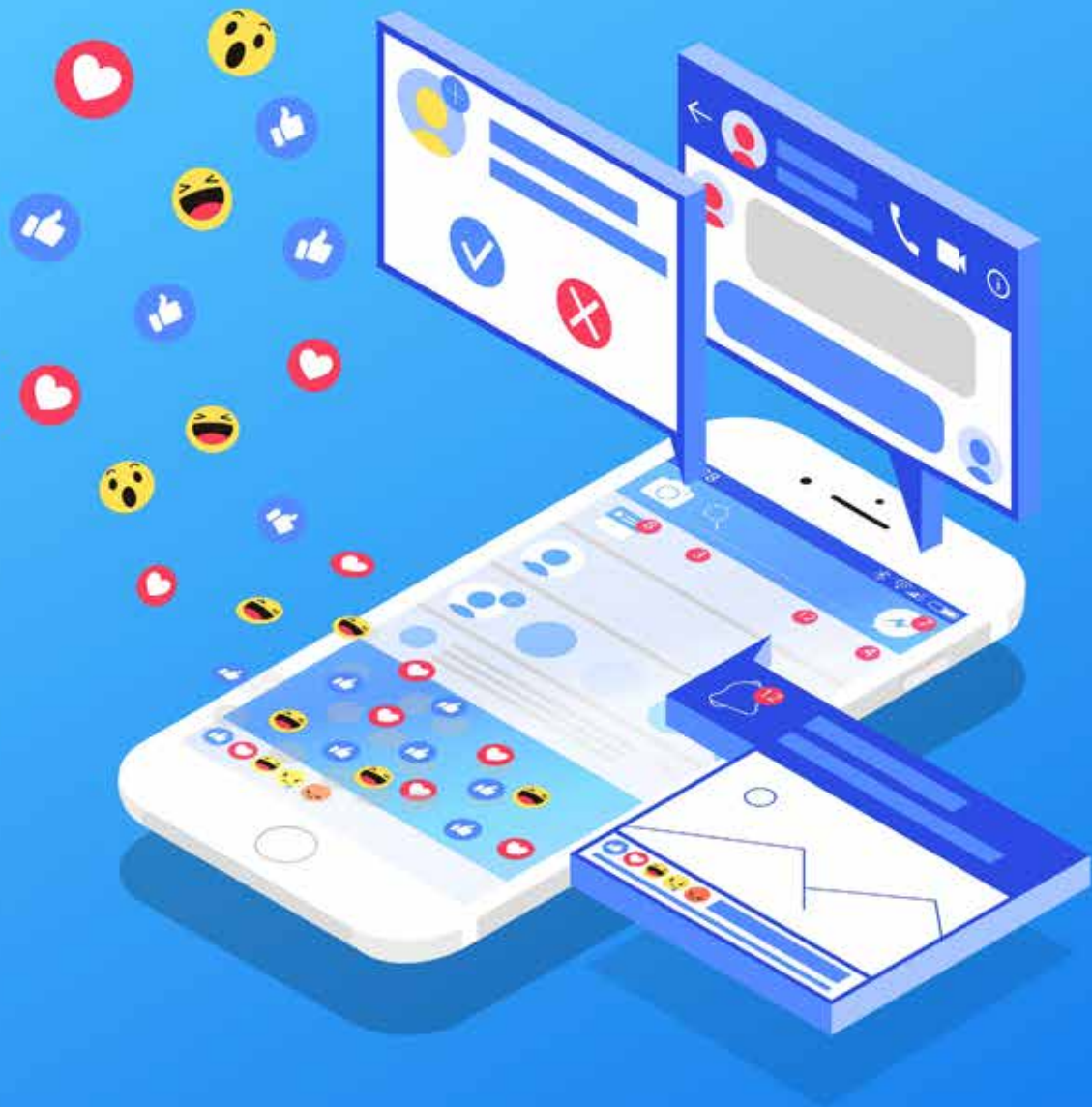
PORTO DIBAYAR

KANTOR POS SUBANG 41200

NO PKS: 123/REGIONALS/BISRATKETLOG/SUB/1029



7 25272 73070 6



*Salam Sehat
Healthies!*

Selain hadir di verified account twitter @KemenkesRI dan verified account youtube Kementerian Kesehatan RI #Minkes juga hadir di verified account facebook

Yuk like dan follow verified account kita

Kementerian Kesehatan RI

sehatnegeriku.kemkes.go.id



SUSUNAN REDAKSI

PEMIMPINUMUM

drg. Widyawati, MKM

PEMIMPINREDAKSI

Busroni

REDAKTURPELAKSANA

Nani Indriana

REDAKTURUTAMA

DiditTri Kertapati

REDAKTURLIPUTANKHUSUS

FaradinaAyu R

REDAKTUR DAERAH

Khalil Gibran A

PENYUNTING

Prawito

PENULIS

Giri Inayah Abdullah, AjiMuhawarman,

OktoRusdianto, Utami

Widyasih, Delta Fitriana,

TeguhMartono, Reiza M. Iqbal

KONTRIBUTOR

Indah Wulandari, Dewi Indah Sari, dr.

Ira Wignjadiputro, M.Epid,Sendy

Pucy, M. NoerIbtidail, Dian Widiati,

Astika Fardani

FOTOGRAFER

TutiFauziah, FerriSatriyani

SEKRETARISREDAKSI

EndangRetnowaty, RestyKiantini, Sukaji

SIRKULASI DAN DISTRIBUSI

Zahrudin

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

Redaksi berhak mengubah isi tulisan tanpa mengubah maksud dan substansi

DESAIN Vita Susanto

FOTOGRAFI Freepik

ETALASE

Siaga Novel Coronavirus

Pada akhir 2019, Pemerintah China mengumumkan kasus virus corona baru di Provinsi Hubei, tepatnya di Kota Wuhan.

Tidak hanya China, lebih dari 15 negara pada akhir Januari 2020 menyatakan telah mendeteksi penderita novel coronavirus. Penyebaran yang sebelumnya diduga berasal dari hewan ke manusia kemudian terkonfirmasi mampu menular dari manusia ke manusia.

Kementerian Kesehatan (Kemenkes) RI langsung bersiaga untuk mencegah 2019-nCoV masuk ke Tanah Air. Setidaknya ada 135 Kantor Kesehatan Pelabuhan (KKP) yang bersiaga mendeteksi novel coronavirus dengan mengawasi lalu lintas orang dan barang yang datang dari China maupun negara terjangkau lainnya.

Kemenkes RI juga telah menunjuk 100 rumah sakit di seluruh provinsi yang akan menjadi rujukan bila ada masyarakat yang kedapatan memiliki tanda dan gejala yang mengarah ke 2019-nCoV. Bio Safety Level 2 (BSL 2) di bawah komando peneliti dari Pusat Penelitian dan Pengembangan Biomedis dan Teknologi Dasar Kesehatan Badan Litbangkes bersiap melakukan pengujian atas sampel pasien yang diduga terjangkau novel coronavirus untuk kemudian



drg. Widyawati, MKM

memastikan kondisi pasien.

Berbagai kesiapsiagaan dan upaya cegah tangkal novel coronavirus yang dilakukan Kemenkes RI dituangkan dalam *Mediakom* edisi awal tahun 2020. Liputan khusus akan menghadirkan upaya Kemenkes RI merangkul remaja atau milenial untuk memperhatikan nilai gizi saat setiap kali mengonsumsi makanan.

Redaksi *Mediakom* juga menyuguhkan liputan dari daerah yang kali ini mengangkat tentang BKOM Bandung. Juga ada laporan dari RSJ Provinsi Jawa Barat tentang bahaya ketergantungan gadget pada anak-anak.

Dalam edisi awal tahun ini juga dikenalkan rubrik baru, di antaranya Kilas Internasional dan Newsflash. Porsi informasi dalam rubrik Info Sehat dan Serba-serbi juga ditambah. Semua disajikan dalam kemasan yang lebih menarik dan *fresh*.

Selamat membaca!
Salam redaksi.

daftar isi

Januari 2020

16-27

MEDIA UTAMA

18

Mengenal Novel Coronavirus

PADA AKHIR DESEMBER 2019, DUNIA DIGEGERKAN DENGAN MEWABAHNYA VIRUS INFLUENZA JENIS BARU YANG MENJANGKITI WARGA KOTA WUHAN, SEBUAH KOTA YANG TERLETAK DI PROVINSI HUBEI, CHINA.



Etalase 1

Isi Piringku 5

CARI TAHU MANFAAT TAHU

Info Sehat 8

- 6 PENYEBAB KEPALA PUSING
- KENALI GEJALA BELL'S PALSY SEJAK DINI

News Flash 14

Potret 28

Tetap Sehat Kala Musim Penghujan

MENGAPA PADA MUSIM HUJAN BANYAK ORANG MUDAH TERJANGKIT PENYAKIT SEPERTI BATUK, PILEK, DIARE, MAUPUN DEMAM BERDARAH DENGUE (DBD)?



Liputan Khusus **31**

- PENYAKIT TIDAK MENULAR BISA SERANG USIA MUDA
- "MENAMBAL GIZI" GENERASI MILENIAL

Terobosan **35**

PROGRAM DOKTER KELUARGA DI KEPULAUAN RIAU

Peristiwa **37-42**

Kolom **43-44**

Ruang Jiwa **46-47**

Dari Daerah **48**

- MENGENAL BKOM BANDUNG
- BATASI PENGGUNAAN GADGET PADA ANAK

Galeri **54-55**

Kilas Internasional **56**

- 5 TREN BUGAR 2020
- PANGAN DIET SEHAT YANG POPULER TAHUN 2020

Serba-Serbi **62**

- SEKELUMIT CERITA MENARA MIRING PISA
- MENGUSIR ULAR DENGAN GARAM MITOS ATAU FAKTA?

Lentera **66**

Resensi Film **68**

Resensi Buku **70**

Komik **72**

Menapaki Karir di Dunia Gizi

PADA 2024 INDONESIA DITARGETKAN MAMPU MENURUNKAN PREVALENSI ANGKA *STUNTING* MENJADI 14 PERSEN.

DR. RR DHIAN PROBHOYEKTI, SKM, MA



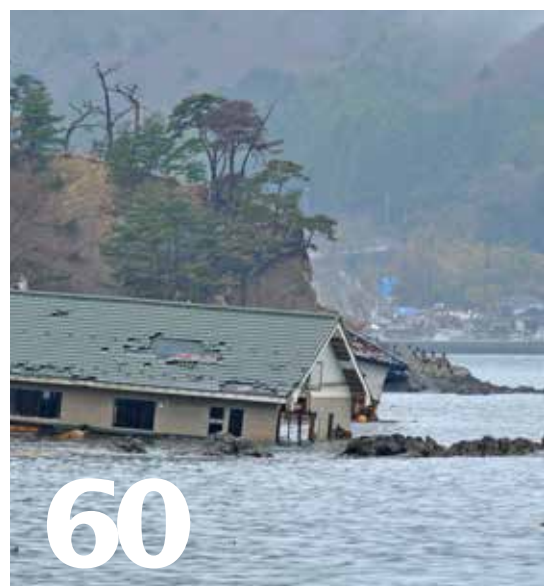
Kampung Walagri ikhtiar menyembuhkan gangguan Kejiwaan

PEMERINTAH PROVINSI JAWA BARAT MELALUI RS JIWA PROVINSI JAWA BARAT MENGHADIRKAN KAMPUNG WALAGRI (WAHANA LAYANAN ODGJ MANDIRI).



Belajar dari Rekonstruksi Pascagempa dan Tsunami di Jepang

JEPANG BAGIAN TIMUR MENGALAMI GEMPA BESAR DIKUTI TSUNAMI PADA 11 MARET 2011.



1 Fransnedo Dhiky @fansnedo_d
Resolusi sehatku di 2020 adalah memperbaiki kualitas nutrisi dalam makanan supaya segera memiliki keturunan. Mencoba mengurangi asupan gula, mengidealkan masa tubuh, mengurangi lemak tubuh. Lebih bergerak dan berolahraga aktif. Supaya di 2020, saya dan istri segera dikaruniai putra.

2 syalalalala @shayasasha

Resolusi sehat :

- Renang seminggu sekali
- Kurangi konsumsi minuman manis
- Konsisten puasa
- Perbanyak konsumsi buah
- Jangan begadang karena nonton drama Korea
- Jangan berpikir yang berlebihan

3 Muhammad Rezebri

@MuhammadRezebri

Resolusi sehat di 2020, menerapkan pola hidup sehat dengan olahraga teratur, makan tepat dengan waktunya, minum air sesuai kebutuhan tubuh, menjaga pola tidur yang baik walaupun kegiatan kuliah padat. Menerapkan sehat dari kita, untuk kita, oleh kita ke diri dan keluarga.

4 Kaii @kaimaishma

Resolusi sehat:

1. Olahraga pagi (senam di weekdays, jogging di weekend)
2. Minum jus buah min. 3x seminggu
3. Makan siang dengan sayur
4. Cek kesehatan (tensi, BB) seminggu sekali
5. Optimalkan ibadah (zikir, sholat)
6. Istirahat baik dan cukup
Sehat fisik dan sehat mental

5 Nindya Nur Bagus Karina

@Inabagaskarina

- Bawa tumbler (kurangi thai tea, boba, dan lain-lain)
- Pilih menggunakan tangga

Resolusi Sehat #Healthieas di 2020

AWAL 2020 PARA NETIZEN MEMILIKI BERAGAM TARGET YANG HENDAK DICAPAI. SALAH SATUNYA TERKAIT KESEHATAN. BERIKUT ADALAH RESOLUSI SEHAT PARA WARGA NET YANG DISAMPAIKAN KE AKUN TWITTER @KEMENKESRI

Penulis: Prawito

daripada lift

- Jalan kaki/naik sepeda ke kantor
- Kurangi begadang (waktu shift malam saja, lainnya tepat waktu)
- Jangan asal sarapan, pilih yang sehat dan bergizi
- Love myself (menjaga kesehatan mental)

6 Hendrik Kaunang Z

@Hendrik_Kaunang

- Meningkatkan aktivitas fisik/olahraga secara teratur
- Perbanyak konsumsi buah & sayur
- Menghindari stres
- Tidak mengonsumsi alkohol rokok
- Menjaga kebersihan diri, keluarga & lingkungan, tidak membuang sampah sembarangan
- Rutin kontrol Kesehatan
- Rajin beribadah/berdoa

7 Iftah M Mukarramah

@IMMukarramah

Semakin konsisten minum air mineral 8L/hari (semoga bisa lebih :), perbaiki pola makan dan asupan yang dimakan, normalkan jam istirahat malam, menambah kuantitas olahraga ringan, tidak "mager-an", makin berani menegur perokok yang ada di sekitar, & mengingatkan gaya hidup sehat pada siapapun :)

8 Cewek Tapi @namanyadani

Aktivitas fisik 30 menit setiap harinya

secara teratur, kurangi minum kopi dan minuman manis, perbanyak air putih (harus pake banget!), kurangi makan gorengan, konsumsi sayur dan buah secara seimbang, kurangi rebahan dan begadang
#terimakasih2019
#hidupsehat2020

9 Miss Dini @Dininox

Resolusi Sehat 2020:

1. Biasakan bangun pagi menghirup udara segar
2. Minum air putih yang banyak
3. Makan makanan yang mengandung banyak serat, bergizi, serta menghindari junkfood
4. Olahraga min 1 kali dalam seminggu
5. Selalu berpikiran positif agar terhindar dari stres
#terimakasih2019

10 Farhan Abdul Aziz

@farhan_abdul_az

- Sehat sekeluarga
- Menjadi pribadi yang lebih baik lagi
- Mengamalkan ilmu kesehatan yang pernah dipelajari walau sekarang kuliah jurusan akuntan
- Membuat taman tanaman herbal, sayuran, buah
- IP/indeks prestasi naik
- Olahraga rutin soalnya sekarang perut rada berlemak...wkwk

Cari Tahu Manfaat Tahu

MURAH DAN MUDAH DITEMUKAN, DUA HAL YANG MEMBUAT TAHU MENJADI MENU FAVORIT.

Penulis : Resty Kiantini

Bukan hanya sedap, makanan ini juga sehat karena tahu baik untuk kesehatan. Dilansir kompas.com, orang Asia yang banyak mengonsumsi tahu/tempe memiliki risiko lebih rendah mengalami penyakit jantung, obesitas, dan kanker payudara.

Manfaat tahu

Mengutip doktersehat.com, tahu yang terbuat dari kedelai memiliki banyak manfaat bagi tubuh. Apa saja? Setidaknya ada tujuh manfaat.

1 Menurunkan kolesterol.
Tahu merupakan sumber lesitin dan asam linoleat yang membantu mengatur metabolisme bersama dengan penguraian dan membuang endapan kolesterol dalam tubuh.

2 Mengurangi risiko terkena kanker.
Tahu mengandung isoflavon yang bisa mencegah kanker prostat dan payudara.

3 Meningkatkan fungsi ginjal.
Protein kedelai bermanfaat



meningkatkan fungsi ginjal dan baik untuk orang yang sedang menjalani dialisis atau transplantasi ginjal.

4 Mencegah anemia.
Tahu mengandung zat besi untuk membantu mencegah anemia.

5 Mengurangi hipertensi dan risiko penyakit jantung.
Tahu memiliki kandungan natrium rendah, yang baik untuk penderita hipertensi. Mengonsumsi tahu dapat menurunkan kadar lemak jenuh dan kolesterol dalam tubuh yang berdampak terhadap pencegahan risiko penyakit jantung.

6 Mencegah osteoporosis.
Kandungan kalsium merupakan bahan utama pembentukan tulang. Ini mengapakan konsumsi tahu

dianjurkan pada masa pertumbuhan khususnya untuk anak-anak dan orang dewasa.

7 Menjaga berat badan.
Tahu bagus dikonsumsi disaat sedang menjalankan program diet karena makanan ini banyak mengandung nutrisi yang bisa menjadi sumber energi.

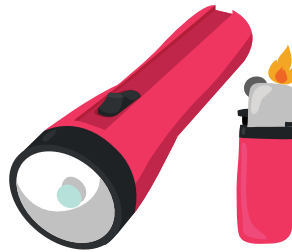
Manfaat tahu untuk kesehatan juga disampaikan oleh pakar kesehatan pangan dan gizi IPB Bogor Dr. Ir. Made Astawan MS yang mengatakan, "Khasiat tahu dan tempe jangan diragukan, itu luar biasa. Kita punya warisan budaya yang sangat sederhana cara membuatnya. Bayangkan, kedelai direbus kemudian dikasih ragi, difermentasi 40 jam, jadi makanan luar biasa." [*]



Perlengkapan Kebersihan

Pribadi dan praktis

Senter
Maupun alat
penerangan lainnya
(korek, lilin, dll)



Kotak PK3
Dan obat-obatan
pribadi

Masker
Steril siap pakai



**Makanan
dan Air Minum**
Siap santap

Dokumen
Pribadi & Penting



**Uang
Tunai**
Secukupnya

Pakaian
2-3 pasang



yuk siapkan **TAS SIAGA BENCANA** punyamu

Bencana selalu tidak terencana dan datangnya selalu tiba-tiba, tetapi mempersiapkan diri dalam keadaan bencana harus diperhatikan juga lho

Apa saja isinya?

*dan juga jangan lupa selalu cek berkala tas siaga bencanamu
#sehatsiagahadapibencana*



YUKdibaca
YUKdijawab
KUIS MEDIAKOM



- 1 Latihan fisik harus memenuhi syarat BBTT, apa kepanjangan dari BBTT?
- 2 Siapa nama dokter sub spesialis kesehatan jiwa anak dan remaja di RSJ Provinsi Jawa Barat yang menangani pasien dengan ketergantungan gadget?
- 3 Siapa nama direktur jenderal WHO pada tahun 2020?
- 4 Bell's palsy adalah kelumpuhan saraf perifer wajah, apa nama latin untuk saraf perifer wajah?
- 5 Apa gejala umum yang ditimbulkan oleh virus 2019-nCoV?
- 6 PCR merupakan suatu metode yang sering digunakan di dunia biologi molekuler untuk mendeteksi penyakit, apa kepanjangan dari PCR?
- 7 Berapa jumlah korban meninggal dari wabah SARS sepanjang tahun 2002 hingga 2003?

**SEGERA KIRIMKAN
JAWABANMU**

via email
mediakom.kemkes@gmail.com

Sertakan pula dalam email
Data Nama, Alamat, dan
Nomor HP yang bisa
DIHUBUNGI



www.mediakom.sehatnegeriku.com





Tetap Sehat Kala Musim Penghujan

MENGAPA PADA MUSIM HUJAN BANYAK ORANG MUDAH TERJANGKIT PENYAKIT SEPERTI BATUK, PILEK, DIARE, MAUPUN DEMAM BERDARAH DENGUE (DBD)?

Penulis: Delta Fitriana

Dr. Eva Fahmiah, MPH dari RSAB Harapan Kita dalam *talkshow* di Radio Kesehatan menuturkan munculnya genangan air kala musim hujan menjadi media yang baik bagi kuman untuk berkembang.

Kelembaban udara, hawa dingin, dan sirkulasi udara di rumah yang kurang baik juga memicu mudahnya penularan penyakit.



Oleh karena itu, dr. Eva menekankan pentingnya menjaga asupan makan untuk

menjaga imunitas tubuh. Hal ini dilakukan melalui konsumsi tambahan suplemen atau multivitamin. Namun, ia tetap menekankan lebih utama mengonsumsi makanan yang bergizi seperti buah dan sayur.

“Multivitamin bisa kita konsumsi melalui bahan alami seperti sayur dan buah. Kita mau pakai suplemen juga enggak apa-apa, tapi kalau asupan makan sudah bagus, itu sudah cukup untuk tubuh kita,” kata dr. Eva.

Penyakit saat musim hujan

Selain menjaga asupan, hal yang tak kalah penting adalah menjaga kebersihan lingkungan.

“Ketika kita membersihkan lingkungan se usai hujan, sebaiknya kita harus pakai sepatu tertutup atau *boot*, masker, maupun sarung tangan. Karena kita terkadang tidak tahu jika di kaki kita ada luka, lalu kita bersentuhan dengan cairan atau air seni tikus lalu masuk ke tubuh. Itu juga bisa menjadi penyebab penyakit leptospirosis,” katanya.

Ketika tubuh terinfeksi bakteri penyebab leptospirosis, gejala yang timbul antara lain demam, linu, muntah, diare, dan mata menguning.

Lakukan Sendiri

Larutan gula garam atau oralit dapat dibuat sendiri di rumah. Kita dapat membuatnya dengan memasukkan 1 sendok teh gula dan sejumput garam ke dalam 200cc air putih.

“
**KETIKA KITA
MEMBERSIHKAN
LINGKUNGAN
SEUSAI HUJAN,
SEBAIKNYA
KITA HARUS
PAKAI SEPATU
TERTUTUP ATAU
BOOT, MASKER,
MAUPUN SARUNG
TANGAN.**

Jika mengalami hal tersebut, dr. Eva menyampaikan untuk segera datang ke fasilitas pelayanan kesehatan terdekat agar mendapat tindakan lebih lanjut. Diagnosa akan penyakit ini memang memerlukan uji laboratorium. Untuk penanganannya sendiri, pasien akan mendapatkan antibiotik guna mematikan bakteri penyebab leptospirosis.

Pentingnya menjaga kebersihan lingkungan tentu juga seiring dengan upaya pencegahan penyakit DBD. Pemberantasan sarang nyamuk atau yang dikenal dengan PSN ini terdiri atas 3M (menguras tempat penampungan air, menutup tempat penampungan air, memanfaatkan kembali barang bekas). Sementara plus-nya adalah upaya pencegahan seperti menaburkan bubuk larvasida



pada penampungan air yang sulit dibersihkan, menanam tanaman pengusir nyamuk, memelihara ikan pemakan jentik nyamuk, meletakkan pakaian bekas dalam wadah tertutup, menggunakan kelambu saat tidur atau menggunakan obat anti-nyamuk.

Penyakit berikut yang harus diwaspadai saat musim hujan adalah diare. Jika kita terkena penyakit ini tentu kita harus segera mengganti cairan elektrolit tubuh yang hilang dengan mengonsumsi larutan gula garam atau oralit.

Selain bisa dibeli dengan mudah di pasaran, dr. Eva memberitahu bahwa kita juga dapat membuat larutan gula garam sendiri di rumah. Kita dapat membuatnya dengan memasukkan 1 sendok teh gula dan sejumput garam ke dalam 200cc air putih. [*]



6 Penyebab Kepala Pusing

PUSING JANGAN DIANGGAP ENTENG. JIKA MENDERA LEBIH DARI DUA PEKAN, CEK KONDISI KE DOKTER KARENA ADA BEBERAPA INDIKASI YANG PERLU DIWASPADAI.

Penulis : Indah Wulandari

“

JIKA ANDA MENGALAMI SAKIT KEPALA KARENA STRES, SEBAIKNYA MENGUPAYAKAN UNTUK MENGURANGI PERHATIAN TERHADAP SUMBER PEMICU MASALAH.

Seperti yang ada di laman *self.com*, Direktur Orange County Migraine and Headache Center Dr. Susan Hutchinson, M.D secara lebih spesifik menyebutkan tiga tipe penyebab sakit kepala, yakni migrain, tekanan darah, dan pemicu dari luar.

Nah, agar tidak salah mengambil tindakan, coba kenali penyebab sakit kepala berikut.

1 Stress
“Tekanan psikologis saat stres langsung memicu sakit kepala,” ujar Hutchinson.

Jenis sakit kepala satu ini dapat dikenali ketika otot-otot sekitar leher dan bahu terasa tegang. Kondisi ini terjadi akibat respons tubuh ketika mengalami kekhawatiran atau

tekanan berlebih.

Jika Anda mengalami sakit kepala karena stres, sebaiknya mengupayakan untuk mengurangi perhatian terhadap sumber pemicu masalah. Artinya, kata Hutchinson, obat satu-satunya untuk jenis sakit kepala tersebut dengan melakukan manajemen stres dan beberapa strategi khusus.

Strategi yang ampuh di antaranya dengan mengubah gaya hidup, yang awalnya disibukkan dengan berbagai kegiatan menjadi lebih enjoy dengan melakukan hobi. Bagi yang terdampak serius, dokter biasanya menyarankan untuk melakukan psikoterapi jenis *cognitive behavioral therapy*. Cara ini dapat mengurangi rasa amarah atau kekhawatiran berlebihan dalam diri.

2 Dehidrasi

Terkadang kegiatan minum air putih terlupakan, padahal hal sederhana ini dapat menjadi pemicu sakit kepala.

Para ahli kesehatan di Amerika Serikat belum menemukan keterkaitan langsung antara dehidrasi dan sakit kepala. Namun, mereka mencermati fungsi cairan dalam tubuh untuk mendukung tugas jantung saat memompa darah ke seluruh tubuh.

Ketika kadar air kurang dalam tubuh, darah tidak cepat terpompa ke seluruh tubuh. Volume darah yang terbatas ini membuat kadar oksigen menuju otak ikut terhambat dan menimbulkan efek sakit kepala. Hutchinson menyarankan agar mengenali tanda-tanda awal dehidrasi seperti air kencing berwarna kuning pekat, rasa haus, dan bibir pecah-pecah dan kering.

Segeralah minum air putih, atau jika hanya tersedia makanan, pilih makanan dengan kadar air tinggi seperti seledri, semangka, dan tomat.

Perhatikan pula kadar air yang harus terpenuhi. Secara umum dari jurnal "National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine", kaum perempuan sebaiknya

mengonsumsi 2,7 liter air atau cairan per hari dan laki-laki seharusnya memenuhinya dengan 3,7 liter air per hari.

3 Anemia

Anemia disebabkan kurangnya sel darah merah yang mendistribusikan oksigen ke seluruh jaringan tubuh.

Kondisi ini menyebabkan lemah, letih, sesak nafas, hingga sakit kepala. Jika gejala anemia melanda, pastikan terlebih dahulu kondisi tadi adalah benar anemia. Dokter biasanya menanyakan riwayat kesehatan keluarga hingga melakukan sejumlah tes untuk mengetahui penyebabnya apakah kekurangan zat besi ataukah kurang vitamin B12.

4 Penyakit kronis

Sakit kepala bisa jadi efek samping dari penyakit kronis seperti fibromyalgia, lupus, dan diabetes.

Tanda awal penyakit tersebut biasanya berupa rasa sakit terus menerus di kepala yang diikuti tanda sakit lainnya di bagian tertentu, seperti penderita lupus yang mengalami sakit sendi dan bercak kulit setelah pusing terus menerus.

5 Kondisi hormonal seperti haid

Menstruasi atau haid seringkali menjadi penyebab utama rasa pusing di kalangan kaum perempuan dewasa.

Perubahan hormon estrogen jelang masa haid menjadi pemicunya. Hormon ini juga bereaksi ketika masa perimenopause (periode transisi saat akan memasuki masa berakhirnya menstruasi) dan postpartum (setelah melahirkan).

Lantaran penyebabnya alami, dokter biasanya menyarankan mengurangi sakit kepala dengan mengompres bagian kepala dengan air es, melakukan gerakan relaksasi sampai minum obat pengurang sakit kepala.

6 Infeksi sinus

Sakit kepala akibat sinus mirip migraine, dan para ahli kesehatan memastikan bahwa 90 persen penderita sinus selalu mengalami sakit kepala. Dokter pun selalu menyarankan penderita sinus mengonsumsi obat antibiotik untuk menanggulangi infeksi berkepanjangan.



AIRPUTIH

"Terkadang kegiatan minum air putih terlupakan, padahal hal sederhana ini dapat menjadi pemicu sakit kepala."

Kenali Gejala BELL'S PALSY Sejak Dini

BUKAN CUMA RANO KARNO,
ARTIS INTERNASIONAL KAWAKAN
ANGELINA JOLIE JUGA PERNAH
MENGALAMI KELUMPuhan
SYARAF KARENA BELL'S PALSY.

Penulis: Utami Widyasih



BELL'S PALSY ADALAH KELEMAHAN ATAU KELUMPuhan SARAF PERIFER WAJAH (NERVUS FASIALIS) SECARA AKUT PADA SISI SEBELAH WAJAH.

Selintas, stroke dan bell's Palsy terlihat serupa. Padahal, keduanya amatlah berbeda.

dr. Diorita Dyah Prayanti, Sp.S, dari RS Pusat Otak Nasional Sehat menjelaskan, bell's palsy adalah kelemahan atau kelumpuhan saraf perifer wajah (*nervus fasialis*) secara

akut pada sisi sebelah wajah. Kondisi ini menyebabkan ketidakmampuan penderita menggerakkan separuh wajahnya secara sadar pada sisi yang lumpuh.

Penyebab pasti penyakit ini belum diketahui. Namun, diduga *bell's palsy* disebabkan virus yang mengakibatkan peradangan saraf wajah hingga pelebaran pembuluh darah di sekitar saraf tersebut.

"Ada juga dugaan kondisi jaringan syaraf mengalami kekurangan oksigen yang ditandai kelumpuhan salah satu wajah dari sisi kanan atau kiri," lanjut Diorita.

Bell's palsy biasanya menyerang usia dewasa, wanita hamil, dan seringkali pada penderita diabetes. Pada wanita hamil, penyakit ini terjadi karena terdapat penambahan cairan tubuh karena kehamilan.

Tahapan penanganan

Bell's palsy bersifat sementara. Gejala biasanya mulai membaik dalam beberapa minggu, dengan pemulihan lengkap dalam waktu sekitar enam bulan. Terdapat beberapa kriteria pada penyakit Bell's Palsy, mulai dari kriteria ringan sampai berat. Pada kriteria ringan, terapinya akan lebih cepat yakni selama dua minggu.

"Jika penyakit disebabkan oleh peradangan karena virus, maka dapat sembuh dengan sendirinya jika sistem kekebalan tubuhnya baik. Namun, ditemukan jugsan penderita Bell's palsy yang terjangkit hingga 6 bulan," terang dr. Diorita.

Penanganan Bell's palsy terbagi menjadi 2, tanpa obat (non farmakologis) dan dengan obat (farmakologis). Salah satu penanganan pertama non-farmakologis adalah dengan mengompres air hangat selama 15-20 menit di sisi yang lumpuh minimal 2 kali sehari.

Kalau ada keluhan pada mata, bisa diberi obat tetes mata dan mata ditutup dengan kain kassa untuk mencegah infeksi.

"Tutup mata jika ingin bepergian, atau gunakan kacamata," lanjut dr. Diorita.

Sementara untuk farmakologis ialah dengan pemberian obat anti-radang dan antivirus. Selain itu juga diberikan vitamin B12 dosis tinggi.

dr. Diorita berpesan sebaiknya penderita langsung dibawa ke dokter jika terkena bell's Palsy agar dapat ditangani dengan segera, lalu

dilanjutkan dengan fisioterapi atau dikompres pada bagian muka yang lumpuh dan dilakukan pemijatan ringan. Sementara pada tahap bell's palsy yang berat dan sangat mengganggu dapat dilakukan bedah rekonstruksi wajah.

"Jika sudah ada gejala awal perlu langsung ke tenaga kesehatan seperti dokter umum. Tidak harus ke spesialisasi syaraf. pengobatan di fase awal lebih efektif karena peradangan tidak bertambah lanjut dan fase pemulihan lebih cepat" imbuh dr. Diorita.

Mitos pendingin udara

Ada banyak informasi mengenai keterkaitan bell's palsy dengan paparan pendingin udara (AC) yang berlebihan.

Menyangkut hal ini, dr. Diorita tidak dapat memberikan klarifikasi secara ilmiah karena belum

Gejala Awal Bell's Palsy

Beberapa pertanda awal penyakit bell's palsy.

- Merasa tidak nyaman di wajah
- Mata sulit menutup
- Kesulitan mengunyah atau berkumur
- Fungsi pendengaran semakin sensitif (suara terdengar lebih keras)
- Masalah dalam berkedip hingga kesulitan menutup mata.
- Hilangnya kerutan di dahi

pernah ada penelitian lebih lanjut. Menurutnya, mungkin ada hubungan dengann imunitas, seperti jika badan sedang kurang fit lalu terkena paparan AC maka imunitas tubuh menurun, sehingga rentan terkena virus.

"Jadi bukan karena badannya terlalu dingin," tegasnya. [*]

Bell's Palsy Vs Stroke	
<p>Bell's palsy, kata dr. Diorita, tidak menyerang bagian tubuh lain kecuali syaraf wajah bagian tepi. Sedangkan stroke yang terkena adalah inti syaraf wajah atau bahkan di atasnya, dalam ini di otak.</p> <p>Namun, ada juga stroke yang memiliki gejala awal seperti bell's palsy, tapi terdapat juga kelumpuhan di bagian wajah atau tubuh lainnya.</p>	
PERBEDAAN BELL'S PALSY DENGAN STROKE	
Bell's palsy	Stroke
<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyerang bagian wajah 2. Wajah miring 3. Mata tidak bisa menutup sempurna 4. Tidak bisa merasakan makanan 5. Telinga seperti kemasukan air 6. Dapat sembuh dengan sendirinya 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Terjadi gangguan darah ke otak 2. Mata masih bisa menutup dengan sempurna 3. Terjadi gangguan gerak (motorik) atau rasa (sensorik) pada tubuh 4. Mengganggu kemampuan berbicara 5. Kesulitan berjalan atau mempertahankan posisi tubuh karena adanya gangguan sistem koordinasi tubuh
Sumber: medcom.id	



Izin Edar Alkes Lebih Cepat

Penulis: Prawito

Kementerian Kesehatan telah mempermudah dan mempercepat registrasi alat kesehatan. Sebelumnya, surat izin edar kelas risiko D selesai 120 hari dipangkas menjadi 40 hari. Demikian juga surat izin edar kelas risiko A, B dan C sebelumnya 45 hari dan 90 hari dipangkas menjadi 20 hari dan 30 hari. Hal ini tertuang dalam Peraturan Menteri Kesehatan 62 tahun 2017.

Direktur Penilaian Kesehatan dan PKRT, Dirjen Kefarmasian dan Alat Kesehatan, Dr. Wirabrata, Apt mengatakan bahwa jumlah pemohon izin edar alat kesehatan terus meningkat setiap tahun. Untuk tahun 2018 terbit sebanyak 17.965 Nomor Izin Edar (NIE) dan tahun 2019 meningkat menjadi 19.581 NIE.

“Kementerian Kesehatan

berupaya memberikan yang terbaik dalam pelayanan izin edar alat kesehatan dengan cara percepatan janji layanan izin edar. Saat ini menjadi pelayanan izin edar tercepat bila dibandingkan dengan negara Asia lainnya. Bahkan, lebih cepat dibandingkan dengan Australia dan China,” jelas Wirabrata.

Sebagai informasi pelayanan izin edar di luar negeri, seperti Singapura butuh 180 hari, Australia 210 hari, dan China sampai 720 hari.

Lebih lanjut Dr Wirabrata menjelaskan, sekalipun sudah cepat, kualitas kinerja pelayanan izin edar alat kesehatan akan terus ditingkatkan, khususnya untuk memenuhi syarat keamanan, mutu dan kemanfaatan. Untuk mencapai hal ini, telah dilakukan peningkatan kapasitas bagi penilai izin edar.

Selain itu, juga meningkatkan kemampuan pemohon atau perusahaan dan pemenuhan persyaratan administrasi, teknis dan penandaan produk (*labelling*).

Selain itu, Kementerian Kesehatan juga memberi kemudahan sistem pengajuan permohonan izin edar secara elektronik melalui *online registration* dan persetujuan izin edar menggunakan tanda tangan elektronik (*digital signatur*) yang telah mendapat izin dari Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

“Semoga ke depan, perizinan alat kesehatan yang lebih cepat dan mudah, sehingga berdampak pada peningkatan kepercayaan publik, termasuk investor dalam negeri maupun luar negeri,” ujar Wirabrata.

Kesiapsiagaan RSPI-SS Hadapi Kasus 2019-nCoV

Penulis: Dr. Bambang Setiaji



Rumah Sakit Penyakit Infeksi Prof Dr Sulianti Saroso (RSPI-SS) merupakan salah satu rumah sakit rujukan yang ditunjuk untuk memberikan pelayanan pada kasus 2019-nCoV. Pelayanan yang diberikan oleh RSPI-SS, yaitu screening untuk kasus 2019-nCoV dan pelayanan rawat inap kepada masyarakat yang memerlukan.

Pelayanan screening kasus 2019-nCoV di RSPI-SS dilakukan melalui program "Pos Pemantauan 24 Jam, 2019-nCoV". Pos Pemantauan ini berfungsi untuk memberikan komunikasi, informasi, dan edukasi (KIE) kepada masyarakat yang membutuhkan KIE terkait kasus 2019-nCoV.

Pengunjung yang datang ke pos pemantauan dan memiliki risiko terkena virus 2019-nCoV seperti memiliki riwayat perjalanan dari

wilayah China ataupun negara pandemik lainnya akan dilakukan screening. Kegiatan ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengunjung, apakah memerlukan pengobatan lebih lanjut atau cukup perawatan di rumah dengan memperhatikan PHBS.

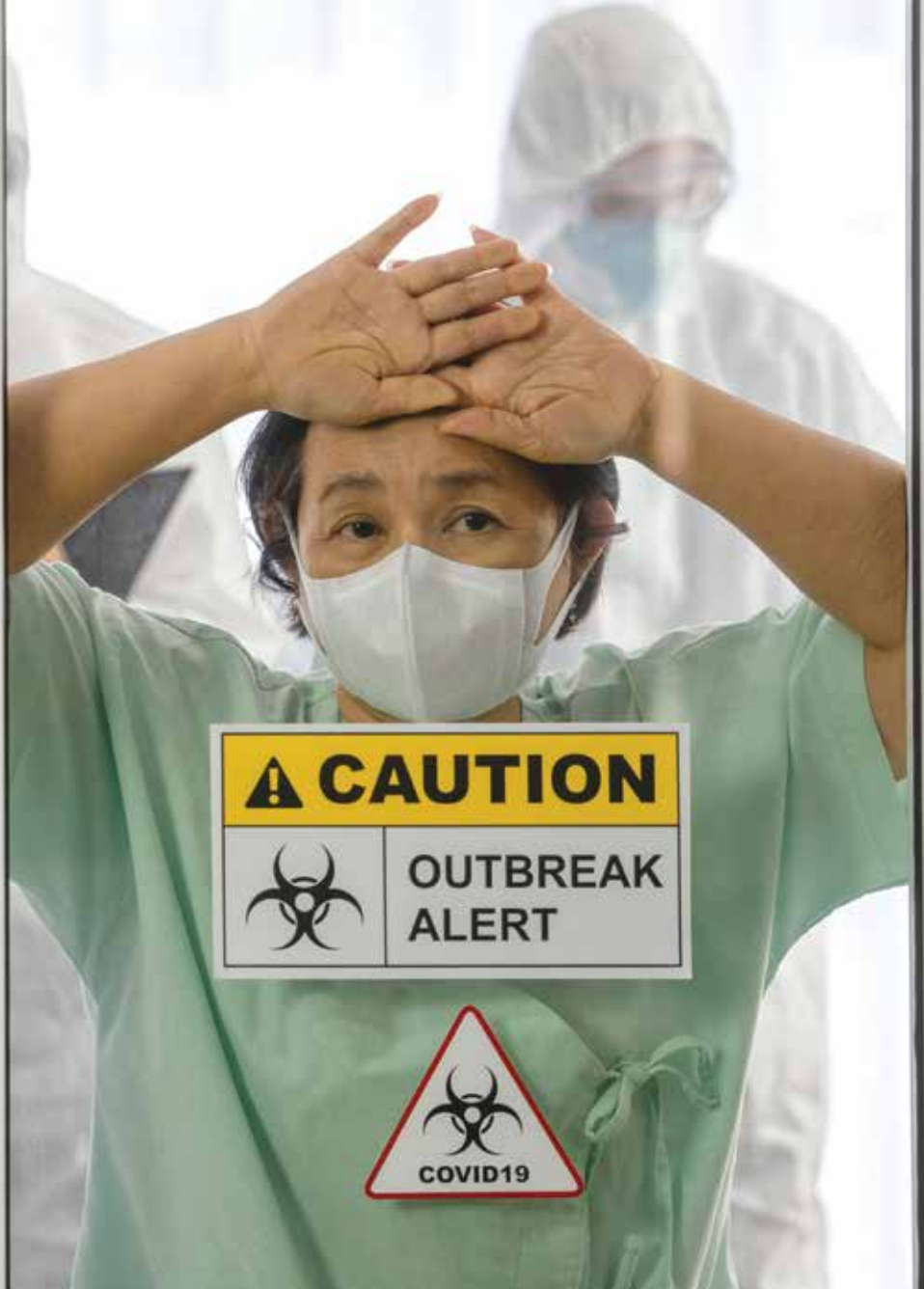
Hasil screening akan menghasilkan dua kesimpulan, yaitu pasien dalam pengawasan dan orang dalam pemantauan. Pasien dalam pengawasan adalah pengunjung yang memiliki gejala dan riwayat perjalanan ke negara China dan lainnya serta memiliki riwayat kontak dengan pasien yang telah konfirmasi kasus 2019-nCoV. Pasien dalam pengawasan akan dilanjutkan ke IGD yang nantinya akan dilakukan pemeriksaan lebih lanjut oleh tim medis.

Apabila hasil dari IGD memerlukan rawat inap, maka pasien akan

dimasukkan ke ruang isolasi ketat, sementara jika pasien tidak memerlukan rawat inap, maka pasien dipersilahkan pulang dengan dibekali KIE terkait PHBS, baik pada pasien maupun keluarga pasien untuk memutuskan mata rantai penularan 2019-nCoV.

Sedangkan, untuk orang dalam pemantauan adalah pengunjung yang tidak memiliki gejala tetapi memiliki riwayat dari negara pandemik. Pengunjung tersebut akan dilakukan edukasi agar dapat melindungi dirinya dari penularan 2019-nCoV.

Pengunjung dalam pemantauan selanjutnya akan ditindaklanjuti oleh tim surveilans RSPI-SS dengan melaporkan ke dinas kesehatan setempat agar dinas kesehatan dapat melanjutkan melakukan penyelidikan epidemiologi (PE) untuk memastikan kondisi dari pengunjung tersebut.



FASILITAS KESEHATAN SIAP SIAGA

ANTISIPASI NCOV

KOMISI IX DPR RI, PIMPINAN DAN ANGGOTA MEMASTIKAN KEMENTERIAN KESEHATAN, KHUSUSNYA FASILITAS PELAYANAN KESEHATAN SIAP MENGANTISIPASI DAN MENANGANI MEREBAKNYA NOVEL CORONAVIRUS (2019-NCOV).

Penulis: Prawito

Hal tersebut disampaikan Wakil Ketua Komisi IX DPR RI Emanuel

Melkiades Laka Lena saat mengunjungi RSPI Suliarti Saroso. Komisi IX DPR juga telah berdiskusi dengan dirjen Pelayanan Kesehatan Kementerian Kesehatan, dirut dan para dokter Rumah Sakit Penyakit Infeksi (RSPI) Prof Dr Suliarti Saroso (22/01).

Penyediaan fasilitas kesehatan yang tepat

Wakil Ketua Komisi IX DPR RI Emanuel Melkiades Laka Lena menyampaikan keterangan bahwa kesiapan pemerintah telah dibuktikan dengan menyiapkan 100 rumah sakit rujukan lengkap dengan sarana dan prasarannya yang tersebar di seluruh Indonesia. "Rumah sakit ini semua siap memberi pelayanan kesehatan masyarakat terkait dengan nCoV," jelas Emanuel.

Wakil Ketua Komisi IX DPR RI dra Sri Rahayu juga merasa tenang setelah hadir di RSPI Suliarti Saroso dengan melihat mekanisme penanganan penyakit, terutama kasus coronavirus. Karena sebelumnya juga telah menangani berbagai virus, seperti flu burung dan SARS.

"Kepada masyarakat Indonesia, jangan terlalu percaya dengan media sosial

yang tidak jelas (hoaks) yang berseliweran saat ini. Jangan khawatir, yang penting tetap menjaga hidup sehat. Kalau tubuh sehat, mudah-mudahan tidak mudah terserang penyakit," tegas Yuyu.

Kesiapan fasilitas pelayanan kesehatan ini juga dikemukakan oleh Dirjen Pelayanan Kesehatan Kementerian Kesehatan dr Bambang Wibowo, Sp. OG(K), MARS saat menerima kunjungan Pimpinan dan anggota Komisi IX DPR RI Ke RSPI Prof Dr Sulianti Saroso.

"Fasilitas pelayanan kesehatan telah siap dari sisi sistem, SDM dan sarana prasarana dalam menghadapi kasus novel coronavirus ini. Bahkan, saat ini sudah menyiapkan *hotline* pengaduan dan pelaporan masyarakat selama 24 jam dan menyiapkan laboratorium kesehatan untuk pemeriksaan 24 jam," jelas dr Bambang.

Dr Bambang pun mengingatkan masyarakat agar melakukan pencegahan dengan menggunakan masker bila menderita batuk, mencuci tangan pakai sabun, makan yang bergizi, istirahat yang cukup dan apabila menderita sakit, demam, batuk, pilek segera mengunjungi pelayanan kesehatan terdekat.

"Dalam menghadapi kasus nCoV, diharapkan masyarakat tetap tenang dan jangan panik," sarannya.

Pemantauan

Terkait dengan kekhawatiran masyarakat, apakah 100 rumah sakit rujukan yang ditetapkan memiliki kualitas yang sama? Dr Bambang menjelaskan bahwa 100 rumah sakit rujukan ditetapkan dengan surat keputusan. Berikutnya, mereka mendapat pemantauan kualitas pelayanan dengan melakukan simulasi atau saat mendapat rujukan.

Dukungan pemantauan juga akan dilakukan Komisi IX. Mereka sudah meminta alamat 100 rumah sakit rujukan tersebut dan akan melakukan kunjungan ke rumah sakit, ketika sedang melakukan kunjungan daerah. "Sekaligus mengecek tentang kesiapan rumah sakit tersebut," jelas wakil Ketua Komisi IX Emanuel.

Sementara itu, Dirut Rumah Sakit Penyakit Infeksi (RSPI) Prof Dr Sulianti Saroso dr. Mohammad Syahril Mansyur, Sp.P, MPH menyatakan telah menyiapkan 11 kamar isolasi ketat. Saat ini, sedang mengawasi 2 pasien, bukan *suspect*. Satu pasien sudah diizinkan pulang dengan status negatif. Sedangkan, yang satu lagi secara klinis kondisinya bagus dan stabil.

"Kalau ada masyarakat yang merasa demam, batuk, pilek, sakit tenggorok dan baru pulang dari Wuhan, China agar

segera memeriksakan ke pelayanan kesehatan," tegas dr Syahril.

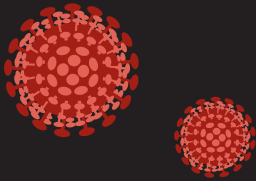
Ketua Pokja PINERE (Penyakit Infeksi Emerging dan Reemerging) RSPI Sulianti Saroso dr. Pompini Agustina, Sp.P menjelaskan bahwa Kementerian Kesehatan telah membuat panduan terkait penanganan nCoV di pintu masuk Indonesia.

Tidak semua warga negara Indonesia yang datang melalui pintu masuk Indonesia di karantina atau isolasi rumah sakit. Sebab akan ada skrining, bila tidak memenuhi kriteria, maka mereka akan dikembalikan ke masyarakat dan dipantau selama masa inkubasi selama 14 hari.

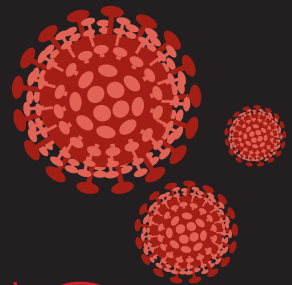
"Petugas kesehatan setempat akan melakukan pemantauan setiap hari selama 14 hari. Kalau tidak ditemukan gejala-gejala nCoV, maka mereka kembali ke masyarakat seperti biasa," jelas dr Popi.

PENCEGAHAN

menggunakan masker bila menderita batuk, mencuci tangan pakai sabun, makan yang bergizi, istirahat yang cukup dan apabila menderita sakit, demam, batuk, pilek segera mengunjungi pelayanan kesehatan terdekat.

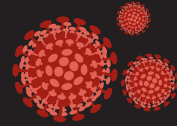


MENGENAL NOVEL CORONAVIRUS



PADA AKHIR DESEMBER 2019, DUNIA DIGEGERKAN DENGAN MEWABAHNYA VIRUS INFLUENZA JENIS BARU YANG MENJANGKITI WARGA KOTA WUHAN, SEBUAH KOTA YANG TERLETAK DI PROVINSI HUBEI, CHINA. PENULARANNYA YANG BEGITU CEPAT MEMBUAT WARGA CHINA, BAHKAN WARGA DUNIA, RESAH.

Penulis : Faradina Ayu



GEJALA YANG AKAN MUNCUL ADALAH DEMAM, BATUK, DAN PILEK. KONDISI INI KURANG LEBIH SAMA SEPERTI KONDISI SAAT SAKIT INFLUENZA, HANYA MUNGKIN DISERTAI SESAK NAPAS.

termasuk ke dalam jenis virus korona sehingga diberi nama dengan novel coronavirus atau 2019-nCoV. Dan, virus baru ini ternyata “satu keluarga” dengan virus SARS dan MERS-CoV.

Darimana virus ini berasal? Nadia mengungkapkan virus ini berasal dari hewan, sehingga diduga ada penularan penyakit dari hewan kepada manusia. “Novel coronavirus ini merupakan virus yang sebenarnya ada pada jenis kelelawar atau hewan reptil,” ungkapnya.

Nadia menjelaskan dugaan ini ditunjukkan dengan adanya penyelidikan epidemiologi yang kemudian diketahui bahwa sebagian besar orang yang terjangkit adalah orang yang punya riwayat terpapar pasar seafood di Kota Wuhan. Di pasar ini banyak dijual hewan-hewan liar, contohnya ular dan kelelawar. Namun, hingga saat ini belum terkonfirmasi dengan pasti, hewan apa yang menjadi sumber utama penularan virus ini.

Cara penularan

Seiring dengan berkembangnya kasus ini, diduga 2019-nCoV tidak

hanya ditularkan dari hewan ke manusia saja, akan tetapi juga dapat ditularkan manusia ke manusia. “Awalnya kita melihat bahwa ini adalah penyakit yang ditularkan dari hewan ke manusia saja, berharap-harap tidak ada penularan dari manusia ke manusia. Tapi, kemudian kita ketahui kasus yang muncul karena ada tenaga kesehatan yang sakit, tetapi tidak pernah datang ataupun punya keterpaparan dengan pasar seafood tadi,” terang Nadia.

Hingga saat ini pula, sumber penularan 2019-nCoV masih terus dalam penelitian. “Hal ini masih terus dalam penelitian, hanya saja karena fokus utama sekarang ini adalah penularan dari manusia ke manusia, sehingga ini yang lebih banyak muncul di dalam pemberitaan. Tapi, sampai sekarang CDC (Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit Menular AS, -red) masih melakukan penelitian tetapi belum memastikan dari mana sumber awal dari kasus ini,” ungkap Nadia.

Ciri-ciri

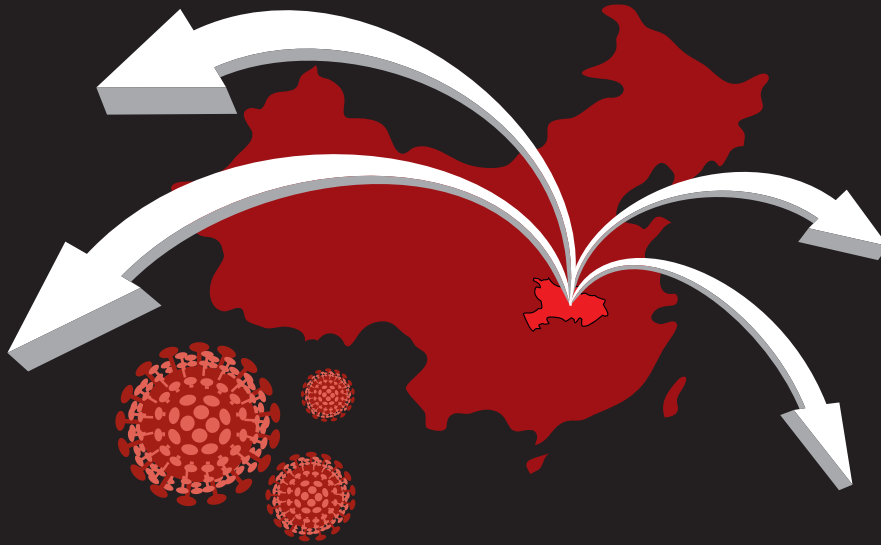
Terkait ciri-ciri seseorang yang

Kepada Mediakom, Direktur Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tular Vektor dan Zoonosis Kemenkes RI Siti Nadia Tarmizi mengatakan pada saat pertama kali diumumkan secara internasional, jenis virus influenza baru ini sudah menjangkiti cukup banyak warga dalam waktu yang singkat, sekitar 59 orang terjangkit dan sudah ada 1 korban meninggal dunia.

Asal

Menurut Nadia, setelah dilakukan penelitian lebih lanjut, virus ini

2019-nCoV CORONAVIRUS



menghadapi penyakit ini,” terang Nadia.

Status terkini

Selanjutnya, dijelaskan bahwa virus ini memiliki dampak buruk yang dapat mengakibatkan kematian. Terlebih jika penderita mengalami sesak napas berat hingga mengakibatkan kesulitan bernafas yang parah. Risiko kematian yang diakibatkan oleh novel coronavirus sangat menjadi perhatian seperti halnya MERS-Cov dan SARS. Bahkan, yang patut diwaspadai adalah penularannya yang sangat cepat.

Melansir Infeksiemerging.kemkes.go.id, total kasus konfirmasi 2019-nCoV global per 29 Februari 2020 adalah 85.503 kasus, 79.394 kasus di antaranya dilaporkan dari China (tersebar di 34 wilayah termasuk Hong Kong SAR, Macau SAR, dan Taipei), dengan 83,5 persen kasus konfirmasi dari China berasal dari Provinsi Hubei. Total kematian 2.924 kasus. Sebanyak 2.838 di antaranya dilaporkan dari China.

Pencegahan

Saran dari Nadia, penggunaan masker dan rajin mencuci tangan dengan sabun sangat dianjurkan agar terhindar dari penularan 2019-nCoV. Hal ini, karena 2019-nCoV berbentuk droplet dengan partikel berukuran besar dan memiliki kecenderungan jatuh ke bawah.

“Karena ukuran partikelnya besar sehingga pakai masker (masker bedah atau N95, -red) sudah cukup untuk menjaga dan membatasi penularan. Dan, jangan lupa untuk rajin mencuci tangan dengan sabun,” pungkask Nadia.

terinfeksi novel coronavirus, Nadia memaparkan bahwa secara umum virus ini memberikan dampak seperti gejala pneumonia, yang kemudian dapat menyebabkan kematian dengan cepat. Pada pneumonia yang diserang adalah saluran pernapasan.

“Gejala yang akan muncul adalah demam, batuk, dan pilek. Kondisi ini kurang lebih sama seperti kondisi saat sakit influenza, hanya mungkin disertai sesak napas. Kalau kita flu biasa jarang dibarengi dengan sesak napas. Nah, ini tiba-tiba terasa sesak napas dan cepat sekali perburukannya. Artinya, ketika kita demam, batuk, pilek biasanya dengan beristirahat ataupun makan makanan bergizi bisa kembali fit, tapi kemudian untuk novel corona virus ini progresivitas menjadi buruk dengan cepat,” papar Nadia

Pengobatan

Sayangnya, sampai saat ini penyakit novel coronavirus belum ditemukan obatnya. “Membicarakan soal pengobatan, memang obat yang betul-betul untuk 2019-nCoV ini belum ada. Akan tetapi, tetap ada terapi suportif yang diberikan bagi pasien. Maksudnya, ketika pasien demam, batuk, pilek, atau sesak napas akan diberikan pengobatan standar pneumonia,” jelas Nadia.

Nadia menambahkan bahwa kesembuhan penyakit ini juga bergantung pada kondisi daya tahan tubuh penderitanya. “Soal penyembuhan, terdapat penyakit yang self limiting disease. Artinya, penyakit ini dapat sembuh dengan sendirinya dengan daya tahan tubuh yang kuat. Dan, penyakit mengenai virus ini sebenarnya termasuk di dalamnya. Nah, jadi daya tahan tubuh yang kuat adalah kunci untuk

MENDETEKSI NOVEL CORONAVIRUS **SEJAK DI PINTU** **MASUK NEGARA**

AKHIR DESEMBER 2019,
PEMERINTAH CHINA MELAPORKAN
KEPADA WHO BAHWA DITEMUKAN
PASIEN-PASIEN PNEUMONIA
(RADANG PARU-PARU) BERAT
YANG BELUM DIKETAHUI
PENYEBABNYA DI KOTA WUHAN.
WHO KEMUDIAN MERESPON
LAPORAN TERSEBUT DENGAN
MENGELUARKAN PERNYATAAN
PERTAMA PADA 5 JANUARI 2020.
TETAPI, MENGATAKAN BELUM
MENGETAHUI PENYEBAB VIRUS
PNEUMONIA MISTERIUS TERSEBUT.

Penulis: Didit Tri Kertapati



Beberapa hari kemudian diketahui dan dinyatakan bahwa penyebab pneumonia di kota Wuhan merupakan coronavirus tipe baru yang selanjutnya dinamai novel coronavirus atau 2019-nCoV. Pada awalnya, virus ini diduga menular dari hewan liar yang dikonsumsi oleh penduduk setempat. Akan tetapi, perkembangan kasus yang terjadi menunjukkan penularan dapat terjadi antarmanusia.

Cegah penyebaran

Penyebaran virus tidak hanya terjadi di Wuhan, tetapi juga sampai ke beberapa negara, seperti Thailand, Jepang, dan Amerika Serikat yang diketahui para pasien tersebut mengeluhkan gejala terinfeksi 2019-nCoV setelah sebelumnya memiliki riwayat perjalanan ke kota Wuhan. Pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan mengambil langkah dengan cara melakukan deteksi novel coronavirus sejak di pintu masuk negara untuk menghindari virus masuk ke Indonesia.

“Terdapat 135 pintu negara baik udara, laut, maupun darat yang dijaga oleh petugas Kantor Kesehatan Pelabuhan. Yang paling awal bisa dideteksi adalah dengan termoscanner untuk mendeteksi suhu tubuh,” ujar Dirjen Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kemenkes Anung Sugihantono di Gedung Kemenkes, Jakarta (20/1).

Kemenkes meningkatkan pengawasan dengan menugaskan pegawai Kantor Kesehatan Pelabuhan (KKP) memeriksa langsung penumpang yang berasal dari China maupun negara lain ketika turun dari pesawat.

Pemindaian

Kepala KKP Bandar Udara



**DISAMPAIKAN
OLEH ANAS, BAHWA
PEMERINTAH INDONESIA
MENANGGUNG BIAYA
PENGOBATAN PASIEN
NOVEL CORONAVIRUS
BAIK UNTUK WARGA
NEGARA INDONESIA
MAUPUN UNTUK WARGA
NEGARA ASING.**

Soekarno Hatta Anas Ma’ruf menjelaskan khusus bagi penumpang yang baru pulang dari China selain dilakukan pemindaian suhu sejak keluar dari pintu pesawat juga diwajibkan untuk melewati area pemindaian suhu yang telah disiapkan. Selanjutnya, penumpang dari China juga diminta menunjukkan health alert card kepada petugas KKP sekaligus dicek kembali suhunya ketika sudah berada di area kedatangan.

“Jika ada yang demam, batuk, pilek, sesak, akan diajak oleh petugas kesehatan ke tempat yang sudah disiapkan, kemudian dilakukan pemeriksaan yang lebih lengkap,”



jelas Anas.

Anas menambahkan, apabila ada penumpang yang diduga terjangkit 2019-nCoV setelah dilakukan pemeriksaan oleh dokter di KKP segera dirujuk ke rumah sakit dengan menggunakan alat khusus yang dapat meminimalisasi penyebaran virus.

“Ketika merujuk ke rumah sakit, kami akan menggunakan alat yang disebut dengan kapsul transportasi, bentuknya seperti brankas tetapi ada penutupnya, di mana ada sistem yang dilengkapi di sana, antara lain berupa filter dan ultraviolet. Udara yang ada di kapsul tersebut tidak akan bercampur dengan udara di sekitarnya sehingga dapat meminimalisasi faktor risiko penyebaran atau penularan penyakit

tersebut,” terang Anas.

Tata laksana

Menurut Anas, setiap hari ada sekitar 2.500 – 3.000 penumpang dari China yang mendarat di Bandara Soekarno Hatta dan dilakukan skrining. Sementara, petugas KKP berjaga penuh untuk melakukan skrining kepada para penumpang yang dilakukan secara bergantian atau dengan sistem shift.

“Setiap shift sekarang ini terdapat kurang lebih 10-14 petugas. Petugas 24 jam selalu siaga. Peralatan yang digunakan di Terminal 3 Internasional Bandara Soetta terdapat 4 thermal scanner dan di Terminal 2F Bandara Soetta terdapat 2 thermal scanner . Untuk yang naik ke atas pesawat dengan menggunakan thermo gun dilakukan oleh 3 orang petugas,” tegas Anas.

Para petugas KKP, kata Anas, saat melakukan tugasnya dilengkapi dengan masker dan sarung tangan. Baru lah, jika diketahui kondisi ketika pesawat masih di udara sudah ada laporan bahwa diduga ada penumpang yang mengidap gejala 2019-nCoV, maka petugas yang memeriksa ketika pesawat mendarat akan menggunakan alat perlindungan diri (APD) lengkap.

“Kalau sudah ada suspect di dalam pesawat baru lah kami menggunakan APD lengkap. Jadi, bisa dibedakan jika pesawat yang datang sudah mengangkut orang yang meninggal atau orang yang sakit dengan gejala coronavirus maka dia parkirnya di remote area. Petugas yang naik baru menggunakan alat perlindungan diri yang lengkap,” detail Anas.

Bagi orang yang akan datang ke Indonesia dari negara terjangkit tidak perlu khawatir atau takut karena proses skrining yang dilakukan merupakan bagian dari ketentuan kekarantinaan kesehatan ketika terjadi wabah.

“Prosedur kekarantinaan yang

dilakukan di bandara karena ini untuk mengamankan bagi kita semua, kalau yang bersangkutan sehat nanti hanya diberikan health alert card dan silahkan meneruskan perjalanan,” imbuh Anas.

Disampaikan oleh Anas, bahwa pemerintah Indonesia menanggung biaya pengobatan pasien novel coronavirus baik untuk warga negara Indonesia maupun untuk warga negara asing.

“Kebutuhan biaya sampai seorang suspect dibuktikan positif atau tidak, pemerintah yang akan menanggung. Kalau suspect negatif maka akan dibiayai sampai dinyatakan negatif. Kalau dia positif, maka akan dibiayai sampai sembuh. Kalau dia sudah sembuh, jika dia bekerja di sini (Indonesia, -red) silahkan bekerja, kalau dia mau pulang silahkan pulang,” pungkas Anas.





MEREBAKNYA NOVEL CORONAVIRUS

“MAHASISWA INDONESIA DI CHINA MEMILIH PULANG KAMPUNG”

TERUS BERTAMBAHNYA JUMLAH PASIEN TERINFEKSI VIRUS 2019-NCOV MENJADI ALASAN AYU MAGHFIROH (20) SALAH SATU MAHASISWA INDONESIA YANG SEDANG MENEMPUH PENDIDIKAN DI CHINA UNTUK KEMBALI KE KAMPUNG HALAMAN.

Penulis: Didit Tri Kertapati

“Waktu itu, di tempat saya (provinsi Fuzian)

sudah 17 orang terjangkit. Karena penyebarannya yang begitu cepat membuat saya memutuskan untuk pulang ke Indonesia,” ujar Ayu saat ditemui Mediakom di Terminal 3 Bandar Udara Soekarno Hatta (29/1).

Menurut Ayu, berdasarkan informasi yang diperoleh dari teman-temannya sudah ada beberapa bandara yang ditutup oleh pemerintah China. Selain itu, kondisi kota-kota di China juga

tampak sepi karena selain bertepatan dengan libur musim dingin dan Imlek, wabah novel coronavirus menjadikannya tambah sepi. Bahkan, untuk belanja keperluan sehari-hari saja sulit karena banyak toko yang tutup.

“Bagi yang tidak memasak, kalau mau makan di luar itu lebih kesulitan untuk mencari makanan. Saya saja, kemarin mau bawa bekal (oleh-oleh) ke sini (Indonesia) tidak ada toko-toko yang buka kecuali toko obat,” untkapnya.

Ayu merupakan mahasiswa semester awal yang tengah menempuh pendidikan Bahasa Mandarin di salah satu universitas di kota Fuzhou, provinsi Fujian, China. Saat memutuskan kembali ke Indonesia, Ayu menggunakan pesawat Xiamen Air yang berangkat dari Fujian pada 29 Januari 2020.

Perjalanan yang harus ditempuh Ayu sekitar 5 jam 13 menit dan harus melakukan satu kali transit, yakni di provinsi Guangzhou. Pada prosesnya, Ayu harus melalui proses skrining kesehatan dan juga diberikan *health alert card* oleh petugas kesehatan setempat karena berangkat dari China. “Saat di Fuzhou dan Guangzhou juga sudah diberikan *health alert card*,” jelasnya.

“Health alert card”

Kepala Kantor Kesehatan Pelabuhan (KKP) Bandar Udara Soekarno Hatta Anas Ma’ruf menjelaskan bahwa *health alert card* berfungsi sebagai tanda kewaspadaan baik bagi orang yang datang dari China maupun bagi petugas kesehatan di negara tujuan. Sehingga, bagi penumpang yang diberikan *health alert card* harus menyimpan kartu ini minimal selama dua minggu atau 14 hari sejak tiba di Indonesia.

“Orang yang melakukan perjalanan harap menyimpan kartu ini selama

dua minggu karena dua minggu adalah masa inkubasi dari penyakit novel coronavirus. Bila di rumah atau di suatu daerah kemudian mengalami demam, batuk, pilek, sakit tenggorakan, sesak, segera ke dokter atau ke fasilitas pelayanan kesehatan puskesmas, rumah sakit dan sebagainya dengan membawa kartu kewaspadaan kesehatan ini,” terang Anas.

Dengan adanya kartu ini, apabila gejala-gejala yang ditunjukkan sesuai, maka petugas kesehatan akan memeriksakan kesehatan pasien ke arah novel coronavirus. “Dokter yang

memeriksa akan berpikir bahwa orang ini mempunyai riwayat perjalanan ke daerah terjangkit, sehingga dia akan melakukan pemeriksaan ke arah sana,” tegas Anas.

Anas pun meminta agar para penumpang yang datang ke Indonesia dari China tidak perlu khawatir dengan skrining yang dilakukan oleh petugas KKP Bandara. “Bagi yang akan datang ke Indonesia tidak usah khawatir, tidak usah takut meskipun kami melakukan skrining, tidak perlu khawatir. Kalau yang bersangkutan sehat, tidak akan dilakukan karantina atau apapun, hanya diberi *health alert card*,” tutup Anas.




**BAGI YANG AKAN DATANG KE INDONESIA
TIDAK USAH KHAWATIR, TIDAK USAH
TAKUT MESKIPUN KAMI MELAKUKAN
SKRINING, TIDAK PERLU KHAWATIR. KALAU
YANG BERSANGKUTAN SEHAT, TIDAK AKAN
DILAKUKAN KARANTINA ATAU APAPUN,
HANYA DIBERI HEALTH ALERT CARD.”**



PERBEDAAN

SARS,
MERS-COV,
DAN
2019-NCOV



ADANYA VIRUS CORONA
JENIS BARU YANG
DISEBUT DENGAN
2019-NCOV ATAU NOVEL
CORONA VIRUS YANG
MEWABAH SEJAK
DESEMBER 2019 LALU,
MEMBUAT MASYARAKAT
DUNIA RESAH.

Penulis: Faradina Ayu

Hal ini mengingatkan kita pada situasi beberapa tahun silam. Kala itu dunia dihebohkan dengan adanya virus corona, yaitu *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS) yang menjangkiti banyak negara di dunia sepanjang 2002-2003 dan *Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus* (MERS-CoV) yang merebak pada 2012.

Menurut Direktur Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tular Vektor dan Zoonosis Siti Nadia Tarmizi berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa 2019-nCoV masih satu keluarga dengan SARS dan MERS-CoV. Seperti jenis virus corona lainnya, 2019-nCoV menyerang saluran pernapasan pada manusia.

Meskipun ketiga virus tersebut masih satu keluarga, ternyata mereka memiliki perbedaan. Baik dari cara penularan maupun dari tingkat kematian. Berikut merupakan ulasan perbedaan antara SARS, MERS-CoV, dan 2019-nCoV yang dirangkum dari berbagai sumber.



**NOVEL CORONAVIRUS
ATAU 2019-NCOV
ADALAH JENIS BARU
CORONAVIRUS YANG
BELUM PERNAH
DIIDENTIFIKASI
SEBELUMNYA PADA
MANUSIA.**



2019-nCoV

- Novel coronavirus atau 2019-nCoV adalah jenis baru coronavirus yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Virus ini pertama kali dilaporkan pada Desember 2019 di Wuhan, China.
- Hingga saat ini, belum diketahui bagaimana manusia bisa terinfeksi virus ini. Para ahli masih sedang melakukan penyelidikan untuk menentukan sumber virus, jenis paparan, cara penularan, dan pola klinis serta perjalanan penyakit.
- Hasil penyelidikan sementara dari beberapa institusi di kota Wuhan, sebagian kasus terjadi pada orang yang bekerja di pasar hewan/ikan, akan tetapi belum dapat dipastikan jenis hewan penular virus ini. Awalnya, sumber virus ini diduga berasal dari kelelawar.
- Berdasarkan keterangan Direktur Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tular Vektor dan Zoonosis Siti Nadia Tarmizi, awalnya virus ini diduga tidak menular dari manusia ke manusia. Akan tetapi, dengan berkembangnya kasus, ada penularan dari manusia ke manusia, di mana orang tersebut tidak memiliki riwayat terpapar dengan makanan-makanan ataupun dengan hewan-hewan liar, tetapi lebih banyak terpapar pada pasien yang terjangkit virus 2019-nCoV.
- Dilansir dari laman Infeksiemerging milik Kemenkes, gejala umum yang ditimbulkan apabila terjangkit virus 2019-nCoV, antara lain demam ≥ 38 derajat celsius, batuk, pilek, nyeri tenggorokan, dan sesak napas.
- Jika ada orang dengan gejala tersebut pernah melakukan perjalanan ke China, terutama Wuhan, atau pernah merawat/kontak dengan penderita 2019-nCoV, maka terhadap orang tersebut akan dilakukan pemeriksaan laboratorium lebih lanjut untuk memastikan diagnosis.
- Pada Kamis 30 Januari 2020, Direktur Jenderal WHO Dr Tedros Adhanom Ghebreyesus mengumumkan bahwa wabah novel coronavirus sebagai darurat kesehatan global atau Public Health Emergency of International Concern (PHEIC).

SARS

- Dilansir dari Badan Kesehatan Dunia (WHO), SARS adalah penyakit yang berasal dari Provinsi Guangdong, China. Kasus paling awal diidentifikasi pada pertengahan November 2002. Kemudian, virus ini mewabah sepanjang 2002-2003.
- Berdasarkan data WHO, dalam kurun waktu delapan bulan, wabah SARS menyebabkan 774 orang meninggal dan 8.100 orang lainnya terinfeksi di 26 negara. Sebanyak 45 persen kasus kematian terjadi di China.
- Kelelawar dan musang ditengarai menjadi sumber virus SARS karena virus tersebut biasanya disebarkan melalui sistem pernafasan mereka, sehingga apabila menghirup udara yang mengandung virus SARS, akan terjangkit penyakit tersebut.
- Seseorang yang terjangkit SARS pada awalnya memiliki berbagai macam keluhan seperti, demam dan meriang, tubuh gemetar, nyeri otot, sakit kepala, batuk tidak berdahak dan nyeri dada.

MERS-CoV

- Menurut Buku Pedoman Umum Kesiapsiagaan Menghadapi MERS-CoV, virus ini pertama kali dilaporkan pada Maret 2012 di Arab Saudi dan menyebar ke wilayah Eropa. Akibat virus ini telah ditemukan 130 kasus dengan 58 kematian.
 - Virus MERS-CoV telah diidentifikasi dalam unta dromedaris di beberapa negara, termasuk Mesir, Oman, Qatar dan Arab Saudi. Ada bukti lebih lanjut bahwa MERS-CoV tersebar luas di unta dromedaris di Timur Tengah, Afrika dan sebagian Asia Selatan.
 - MERS-CoV tidak mudah menular dari manusia ke manusia kecuali jika ada kontak yang dekat, seperti penyediaan perawatan klinis untuk pasien yang terinfeksi tanpa tindakan kebersihan yang ketat.
- Sementara, sebagian besar kasus MERS yang dilaporkan terjadi di rangkaian perawatan kesehatan. Sejauh ini, tidak ada penularan dari manusia ke manusia.
- Direktur Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tular Vektor dan Zoonosis Siti Nadia Tarmizi menerangkan, "Kasus MERS coronavirus tidak ada penularan dari manusia ke manusia. Itu hanya murni dari unta ke manusia. Jadi, kalau manusia sakit itu karena dia punya kontak dengan unta, *direct* ataupun tidak *direct* dengan unta."
 - Gejala klinis yang dialami ketika terjangkit virus MERS-CoV, antara lain demam, batuk, gangguan pernapasan akut, timbul gambaran pneumonia, dan terkadang disertai dengan diare.

Mengenal Perpustakaan Kementerian Kesehatan

PEMBACA SETIA *MEDIAKOM*, APAKAH ADA YANG SUDAH PERNAH BERKUNJUNG KE PERPUSTAKAAN KEMENTERIAN KESEHATAN?

Oleh: Resty Kiantini



Saat ini, layanan yang tersedia di Perpustakaan Kemenkes, antara lain baca di tempat, penelusuran informasi literatur, peminjaman buku sementara (fotokopi), rujukan/referensi, e-book, e-jurnal, akses internet gratis, ISBN dan KDT, story telling, pembinaan, bimbingan dan kerjasama pengembangan perpustakaan kesehatan. Pemustaka Perpustakaan Kemenkes beragam mulai dari internal pegawai, mahasiswa, hingga masyarakat umum.

Perpustakaan khusus kesehatan

Perpustakaan Kemenkes merupakan perpustakaan khusus yang mengoleksi buku atau literatur kesehatan. Di sini tersedia buku, e-book dan e-jurnal kesehatan dengan berlangganan setiap tahunnya.

Sebagai perpustakaan khusus kementerian dan lembaga (KL), Perpustakaan Kementerian Kesehatan telah melaksanakan Nota Kesepahaman bersama Perpustakaan Nasional sebagai instansi pembina perpustakaan seluruh Indonesia. Nota Kesepahaman dengan nomor HK.05.01/XI/368/2016 dan 11/PKS/II/2016 tertanggal 23 Februari 2016 mengenai tentang Pengembangan Penyelenggaraan Perpustakaan.

Dengan adanya peraturan

Perpustakaan yang berlokasi di dalam Gedung dr. Adhyatma Kemenkes Lantai 1 Blok A ini didesain modern dan nyaman. Ingin tahu lebih banyak tentang Perpustakaan Kementerian Kesehatan? Yuk, kita tengok isinya.

Layanan

Jam buka pelayanan Perpustakaan Kementerian Kesehatan adalah setiap hari kerja Senin sampai Kamis, pukul 08.00 sampai 16.00 WIB. Untuk hari libur dan tanggal merah perpustakaan tutup.

Selain menyediakan berbagai literatur kesehatan, perpustakaan

ini juga menyediakan koran harian nasional, seperti Kompas, Media Indonesia, Jakarta Post, Republika, Koran Sindo, Warta Kota, dan Suara Pembaharuan.

Untuk kenyamanan, Perpustakaan Kemenkes juga menyediakan fasilitas lain, seperti ruangan yang selalu dijaga agar tetap bersih dan ber-AC, pencahayaan yang terang, Wi-Fi gratis, loker untuk pengunjung, dan CCTV untuk keamanan.

Selanjutnya, untuk memenuhi kebutuhan pemustaka Perpustakaan Kemenkes menyediakan area-area khusus, seperti area disabilitas, area anak, ruang baca, ruang referensi, buku terbaru, dan terbitan berkala.



Perpustakaan Kemenkes

merupakan perpustakaan khusus yang mengoleksi buku atau literatur kesehatan. Di sini tersedia buku, e-book dan e-jurnal kesehatan dengan berlangganan setiap tahunnya.



melakukan story telling di sekolah dasar yang berada di Jakarta, misalnya sekolah SD Islamic Al Jabr yang berlokasi di Jakarta Selatan. Di sana, drg. Ria memberikan materi story telling tentang menjaga dan merawat gigi yang sehat, mengajarkan anak-anak cara menyikat gigi yang benar dan menyanyi.

Sinergi

Perpustakaan Kemenkes adalah perpustakaan khusus dan pusat rujukan koleksi kesehatan. Dalam rangka memudahkan masyarakat untuk mendapatkan informasi kesehatan berbasis perpustakaan, Kemenkes memiliki program khusus satu pintu bernama Katalog Induk Nasional Kesehatan (KINK). KINK dapat diakses secara online.

Program layanan perpustakaan satu pintu yang bergerak di bawah naungan Indonesia One Search dimotori oleh Perpustakaan Nasional RI. Masyarakat yang ingin mengakses dapat melalui <http://onesearch.kink.kemkes.go.id>.

Kepala Sub Bagian Penerbitan dan Perpustakaan Nani Indriana, SKM, MKM mengatakan keunggulan Perpustakaan Kemenkes terletak pada repositorinya.

tersebut, menurut salah satu pustakawan perpustakaan Kemenkes, drg. Ria Purwanti, M.Kes dapat mendukung ketersediaan koleksi di perpustakaan Kemenkes.

Ramah anak

Perpustakaan Kemenkes sebagai perpustakaan khusus juga memprioritaskan kegiatan anak-anak. Sasarannya adalah Taman Pengasuhan Anak (TPA) Serama, yaitu sarana pengasuhan dan pendidikan bagi anak karyawan Kemenkes yang letaknya di dalam Gedung Adhyatma, tidak jauh dari perpustakaan. Ada sekitar 15 orang anak TPA Serama berusia 3 – 5 tahun yang kerap mengikuti kegiatan story

telling setiap hari Selasa dan Jumat di Perpustakaan Kemenkes.

Sebagai pengisi kegiatan story telling, drg. Ria mengatakan perlu pendekatan terlebih dahulu dengan anak-anak. "Materinya dibuat tidak kaku. Karena mereka senang bermain, jadi sebelum saya story telling, saya main dulu, saya duduk bareng mereka. Ketika mereka bilang 'bu saya mau nyanyi', nyanyilah dia, 'bu saya mau main', mainlah dia. Nanti kalau sudah kira-kira 5 sampai 10 menit baru saya masuk," cerita drg. Ria.

Story telling tidak hanya dilakukan oleh anak-anak TPA Serama di dalam ruangan, tetapi Perpustakaan Kementerian Kesehatan kerap menerima undangan untuk

Memadai

MENURUT salah seorang pengunjung Perpustakaan Kemenkes, dr. Dedi Ahmadi, MPH (55 tahun) fasilitas di perpustakaan Kemenkes sudah memadai. "Sudah bagus dan cukup dalam penerangan dan fasilitas lain sudah memadai untuk sebuah perpustakaan yang pernah saya kunjungi," papar dr. Dedi. Ketika di perpustakaan Dedi mengaku kerap mencari buku-buku terbaru dari WHO (World Health Organization). "Saya suka baca buku terbaru dari WHO dan dari unit-unit lainnya seperti dari ditjen kesmas, ditjen P2P, dan yankes, terutama yang berkaitan dengan pekerjaan kebencanaan," jelas dr. Dedi.

Permenkes

Sebagai perpustakaan khusus Kementerian Kesehatan, pimpinan tertinggi di instansi ini sangat mendukung keberadaan Perpustakaan Kementerian Kesehatan. Hal ini ditandai dengan dikeluarkannya 3 (tiga) Peraturan Menteri Kesehatan tentang Perpustakaan. Ketiga dasar hukum ini dipakai sebagai acuan bagi Perpustakaan di lingkungan unit utama dan UPT Kementerian Kesehatan.

1 Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes) No. 38 tahun 2015 tentang Penerbitan dan serah Simpan Karya Cetak dan Karya Rekam di Lingkungan Kementerian Kesehatan

2 Permenkes No. 58 tahun 2015 tentang Pedoman Penyelenggaraan Perpustakaan di Lingkungan Kementerian Kesehatan

3 Permenkes No. 68 Tahun 2016 tentang Pengolahan Bahan Perpustakaan di Lingkungan Kementerian Kesehatan.

"Keunggulannya (Perpustakaan Kemenkes) pastinya pusat repositorinya Kementerian Kesehatan, jadi semua yang terkait dengan terbitan- terbitan Kementerian Kesehatan itu kita yang punya," terang Nani.

Sebagai pembina, Perpustakaan Kemenkes menggandeng perpustakaan lainnya di lingkungan Kemenkes, yaitu perpustakaan unit utama dan UPT di seluruh Indonesia untuk membantu memenuhi kebutuhan masyarakat akan literasi kesehatan.

Tidak hanya itu, Perpustakaan Kemenkes juga membina Sumber Daya Manusia (SDM) perpustakaan di lingkungan Kemenkes, baik dalam penilaian Daftar Usulan Penilaian Angka Kredit (DUPAK) maupun peningkatan kapasitas pustakawannya.

Namun, saat ini Perpustakaan Kemenkes masih memiliki beberapa kendala dalam pelaksanaannya. "Masalahnya kami punya perpustakaan Eselon I, misalnya PPSDM, Litbang. Kami berharapnya memang pembinaan berjenjang, jadi dari kami ke perpustakaan pustakawan unit Eselon I, baru dari situ mereka ke UPT-nya. Hanya sayangnya, itu belum berjalan, jadi kami sebagai perpustakaan yang di sini biasanya langsung ke UPT," jelas Nani.

Tahun ini, Perpustakaan Kemenkes akan menjalankan akreditasi untuk memenuhi standar penilaian perpustakaan khusus oleh Perpustakaan Nasional. Sebagai Kepala Perpustakaan Kemenkes Nani berharap perpustakaan Kemenkes bisa menjadi rujukan.

"Saya berharap supaya perpustakaan ini benar-benar dikenal menjadi pusat rujukan untuk orang mencari referensi kesehatan," pungkas Nani.



Dr. RR Dhian Probhoyekti, SKM, MA

“Menapaki Karir di Dunia Gizi”

Oleh: Nani Indriana

PADA 2024 INDONESIA DITARGETKAN MAMPU MENURUNKAN PREVALENSI ANGKA *STUNTING* MENJADI 14 PERSEN. INI JADI TANTANGAN BESAR KARENA INDONESIA DISEBUT MASIH MEMILIKI PERMASALAHAN GIZI JIKA PREVALENSINYA MASIH DI ATAS 20 PERSEN.

Hal tersebut disampaikan Direktur Gizi Masyarakat Dr. RR Dhian Probhoyekti, SKM, MA. “Tantangan yang kita hadapi adalah Presiden Jokowi menargetkan penurunan stunting yang cukup besar dari 27,6 persen di 2019, kita harus menurunkan sampai 14 persen di 2024. Ini bukan hal mudah,” tegas perempuan yang akrab disapa Dhian ini.

Perempuan kelahiran Malang ini dilantik sebagai Direktur Gizi Masyarakat pada 7 Oktober 2019. Sebelumnya, beliau menjabat sebagai Kepala Sub Direktorat Pemberdayaan Masyarakat, Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat sejak 2016. Beliau meraih gelar Magister Gizi Kesehatan Masyarakat dari The University of Leeds Inggris dan gelar Doktor Kesehatan Masyarakat dari Universitas Indonesia.

Permasalahan

Dhian menegaskan bahwa permasalahan gizi tidak hanya menjadi tanggung jawab Kementerian Kesehatan, tapi juga menjadi tanggung jawab lintas sektor terkait.

Bekerja sendirian, Kementerian Kesehatan hanya akan mampu mendongkrak status gizi sebesar 30 persen, tetapi jika semua lintas sektor bergerak bersama akan mendongkrak 70 persen status gizi di Indonesia. “Permasalahan gizi tidak akan selesai kalau permasalahan air bersih, permasalahan jamban, dan permasalahan akses menuju pelayanan kesehatan tidak selesai,” tekannya.

Edukasi

Pendidikan kesehatan bagi masyarakat menjadi kunci menurut perempuan yang sudah menggeluti di dunia gizi lebih dari 28 tahun ini. Menurutnya, mendapatkan

kesempatan mencicip jabatan sebagai Kepala Sub Direktorat Pemberdayaan Masyarakat selama tiga tahun membuatnya lebih memahami tentang konsep pemberdayaan masyarakat.

“Antara promosi kesehatan dengan gizi tidak jauh berbeda. Gizi akan berkembang jika edukasinya benar,” terang Dhian.

Untuk itu, Dhian memiliki cara terkini untuk mengedukasi masyarakat. Dalam menetapkan output dilakukan dengan menempatkan diri sebagai masyarakat sebagai sasaran edukasi.

Oleh karena itu, saat menentukan langkah, Dhian mengandalkan posisinya sebagai direktur gizi masyarakat. Inovasi dilakukan melalui memanfaatkan peluang teknologi untuk menyampaikan informasi yang ada. “Edukasi melalui aplikasi dan platform media sosial. Pelatihan juga dilaksanakan melalui e-learning,” ujar Dhian.



“

BEKERJA SENDIRIAN, KEMENTERIAN KESEHATAN HANYA AKAN MAMPU MENDONGKRAK STATUS GIZI SEBESAR 30 PERSEN, TETAPI JIKA SEMUA LINTAS SEKTOR BERGERAK BERSAMA AKAN MENDONGKRAK 70 PERSEN STATUS GIZI DI INDONESIA.

Berawal dari ketidaksengajaan

Tidak terlintas dalam benak seorang Dr. RR Dhian Probhoyekti, SKM, MA menjadi seorang Pegawai Negeri Sipil (PNS). Akademi Gizi juga tidak menjadi pilihan pertamanya untuk melanjutkan pendidikan di bangku kuliah. Tetapi rupanya, lewat jalur pendidikan gizi, jalan karir Dhian melejit.

“Awalnya saya ingin ambil arsitektur karena itu passion saya, tapi orang tua mau saya masuk Akademi Gizi dan berkarir sebagai PNS,” ungkap Dhian.

Setelah lulus dari Akademi Gizi Jakarta tahun 1988, Dhian langsung terikat wajib kerja selama tiga tahun di Kabupaten Lebak. Tahun 1992, Dhian masuk Ke Kementerian Kesehatan

dengan penempatan di Direktorat Gizi.

Semangat Dhian untuk mendalami dunia gizi, membuatnya pada tahun 1997 melanjutkan pendidikan sarjana di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia selama dua tahun. Di 2001, Dhian melanjutkan pendidikan Magister Gizi Kesehatan Masyarakat di University of Leeds Inggris selama satu tahun. “Saya mau menunjukkan pada dunia, kalau orang lain bisa, saya juga bisa,” tegasnya.

Piawai

Selama bekerja di Kementerian Kesehatan, Dhian lebih banyak bergelut di bidang gizi mikro, di mana asupan gizi yang dibutuhkan sangat sedikit, namun sangat esensial

dibutuhkan tubuh seperti Vitamin A, Yodium, dan Zat Besi.

“Saat kita kekurangan yodium pada ibu hamil misalnya, anak yang dilahirkan bisa kretin (yaitu pendek dan idiot). Atau, saat kekurangan zat besi bisa mengakibatkan anemia,” dicontohkan oleh Dhian.

Kepiawaiannya dalam urusan gizi mikro mengangkat karir seorang Dhian sebagai Kepala Seksi Standarisasi Gizi Mikro di Direktorat Gizi pada 2006. Setelah 24 tahun berkarier di Direktorat Gizi, di 2016 Dhian mendapatkan tantangan baru sebagai Kasubdit Pemberdayaan Masyarakat di Direktorat Promosi Kesehatan.

Perjalanan karier yang panjang akhirnya mengantarkan doktor Kesehatan Masyarakat ini sebagai Direktur Gizi Masyarakat di 2019. Dhian yakin dengan menularkan rasa tanggung jawab dan semangat untuk bekerjasama menjadi kunci untuk menyelesaikan permasalahan gizi di Indonesia.

“Yang perlu kita lakukan adalah bekerjasama untuk menyelesaikan permasalahan gizi di Indonesia,” pungkask Dhian.



Penyakit Tidak Menular Bisa Serang Usia Muda

KULINER KINI MENJADI BAGIAN DARI GAYA HIDUP. HAL INI KEMUDIAN DIKUTI DENGAN MENJAMURNYA MAKANAN DAN MINUMAN KEKINIAN SEPERTI BOBA—YANG KANDUNGAN GULANYA SANGAT TINGGI—ATAU JUNKFOOD YANG KANDUNGAN KALORI, LEMAK, GARAM, DAN MINYAKNYA JUGA TINGGI, TAPI KANDUNGAN VITAMIN DAN SERATNYA RENDAH.

Penulis: Faradina Ayu

Ditambah dengan hadirnya jasa pesan-antar makanan, akses mendapatkan makanan dan minuman tersebut menjadi lebih mudah.



Menurut Direktur Gizi Masyarakat Kementerian Kesehatan RI, Dhian Proboyekti, konsumsi makanan dengan mengabaikan gizi seimbang, seperti mengonsumsi *junkfood* atau minum minuman kekinian seperti boba, jika dilakukan terus-menerus dapat mempengaruhi kondisi

metabolisme tubuh yang berakibat pada obesitas atau kegemukan. Hal tersebut terjadi karena menurut keterangan Dhian, minuman boba memiliki kandungan gula yang cukup tinggi.

Tak hanya menyebabkan obesitas, mengonsumsi makanan yang gizinya tidak seimbang juga memperbesar potensi seseorang menderita penyakit tidak menular (PTM) seperti hipertensi, stroke, dan diabetes mellitus.

Pola Hidup

PTM adalah penyakit kronis yang

tidak ditularkan dari manusia ke manusia. Berdasarkan data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), 70% penyebab kematian di dunia adalah penyakit tidak menular.

Data Riskesdas 2018 juga menunjukkan PTM meningkat jika dibandingkan dengan Riskesdas 2013. Prevalensi kanker naik dari 1,4 permil (Riskesdas 2013) menjadi 1,8 permil; prevalensi stroke naik dari 7 permil menjadi 10,9 permil; dan penyakit ginjal kronik naik dari 2 permil menjadi 3,8 permil. Berdasarkan pemeriksaan gula darah, diabetes melitus naik dari 6,9% menjadi 8,5%; dan hasil pengukuran tekanan darah, hipertensi naik dari 25,8% menjadi 34,1%.

Kenaikan prevalensi PTM ini berhubungan dengan pola hidup, antara lain merokok, konsumsi minuman beralkohol, minim aktivitas fisik, serta kurang konsumsi buah dan sayur.

Riskesdas 2018 mencatat proporsi konsumsi buah dan sayur kurang pada penduduk \geq 5 tahun, masih sangat bermasalah yaitu sebesar 95,5%.

Oleh karena itu, khususnya kepada generasi milenial, Dhian mengingatkan agar tetap waspada karena saat ini, tidak hanya lansia saja yang bisa terserang PTM, anak muda pun juga bisa

terserang PTM.

Untuk menghindari terserang PTM, menurut Dhian sebaiknya kita membatasi konsumsi gula, garam, dan lemak sesuai anjuran dari Kemenkes.

"Kementerian Kesehatan juga bikin, ada GGL: gula, garam, dan lemak itu kan dibatasi. Artinya itulah yang memang harus kita penuhi, karena ternyata kelebihan itu dampaknya terhadap penyakit tidak menular juga sangat besar," ujar Dhian.

Batasi asupan

Agar terhindar dari PTM, Dhian juga mengatakan agar kita memperhatikan komposisi asupan makanan kita sehari-hari sesuai dengan Isi Piringku.

"Dengan Isi Piringku itu kita mengajarkan kepada masyarakat untuk mengonsumsi makanan secara seimbang sesuai porsi. Jadi, seperti apa di dalam Isi Piringku itu kan ada batasan-batasan," kata Dhian.

Sekadar catatan, Isi Piringku merupakan media Komunikasi

Informasi dan Edukasi (KIE) dalam upaya penyampaian pesan gizi seimbang dan implementasi pedoman gizi seimbang kepada masyarakat.

Isi Piringku mengatur komposisi makanan dalam satu kali makan, yang terdiri dari makanan pokok (sumber karbohidrat) seperti beras, jagung, singkong, sagu, dan lainnya, dengan porsi 2/3 dari 1/2 piring. Kemudian lauk pauk (sumber protein baik nabati maupun hewani) seperti ikan, ayam, tempe, tahu dan lainnya dengan porsi 1/3 dari 1/2 piring. Komposisi selanjutnya adalah sayur-sayuran (sumber vitamin dan mineral) seperti, bayam, wortel, brokoli dan lainnya dengan porsi 2/3 dari 1/2 piring dan yang terakhir adalah buah-buahan (sumber vitamin dan mineral) dengan porsi 1/3 dari 1/2 piring.

Perhitungan komposisi dalam isi piringku didasarkan pada kebutuhan kalori seseorang dalam satu hari.

"Per orang kebutuhannya dari 1.800 sampai 2.000 kalori. Nah dari 1.800 sampai 2.000 kalori itu dibagi tiga, kan kita 3 kali makan," papar Dhian. [*]



Kenaikan prevalensi

penyakit tidak menular (PTM) ini berhubungan dengan pola hidup, antara lain merokok, konsumsi minuman beralkohol, minim aktivitas fisik, serta kurang konsumsi buah dan sayur.

“Menambal” Gizi Generasi Milenial

TAHUN INI, HARI GIZI NASIONAL KE-60 MENGANGKAT TEMA “GIZI OPTIMAL UNTUK GENERASI MILENIAL.”

Penulis: Didit Tri Kertapati

Menurut Direktur Gizi Masyarakat Kementerian Kesehatan RI, Dr. RR. Dhian Proboyekti, SKM, MA, salah satu upaya untuk menyelesaikan persoalan



kesehatan di Indonesia saat ini adalah dengan melakukan perbaikan gizi bagi para generasi milenial.

“Jadi permasalahan kesehatan saat ini harusnya diperbaiki dari generasi milenial, karena 1.000 HPK itu mulai dari ibu hamil, sementara harusnya mulai dari sebelum hamil. Sehingga kita perbaiki kesehatan calon ibu ini untuk nanti menghasilkan generasi yang unggul,” kata Dhian.

Meski demikian, di era revolusi industri ini, bukan hal yang mudah untuk menjangkau generasi milenial. Diperlukan beberapa strategi untuk mendekati mereka. Sejauh ini, kata Dhian, Kemenkes sudah merancang berbagai cara pendekatan.

“Kita masuk ke sekolah dengan seminar yang di situ juga diberikan informasi mengenai makanan-makanan bergizi. Jadi boleh bermacam-macam, tetapi ingat setiap makan paling tidak ada sayurinya, ada buahnya, jadi tidak single gitu,” sebut Dhian.

Pendekatan lain yang dilakukan

adalah dengan merangkul generasi milenial melalui peer group. Dalam peer group tersebut, tambah Dhian, para remaja akan saling mengingatkan untuk mengonsumsi makanan-makanan yang sehat.

Selain itu Kemenkes juga memberikan edukasi kepada remaja dengan mengenalkan pentingnya sarapan. Karena selama ini ada keengganan pada para pelajar untuk sarapan sebelum beraktivitas.

Persoalan gaya hidup

Persoalan gaya hidup adalah masalah terbesar yang harus diselesaikan. Menurut Dhian, anak-anak milenial sekarang memiliki kecenderungan untuk memiliki postur tubuh yang

bagus, yang kemudian untuk mencapainya mereka biasanya akan mencoba mengurangi makan dan menggantinya dengan makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh.

Belum lagi, lanjut Dhian, remaja masa kini mudah mengikuti tren makanan yang sedang marak. Padahal banyak makanan kekinian yang masuk ke dalam kategori makanan tidak sehat.

Kemudahan dalam memperoleh makanan saat ini juga menjadi persoalan karena remaja jadi malas bergerak. Belum lagi tawaran-tawaran berupa promo yang memancing remaja untuk mencobanya. Oleh karena itu, strategi pendekatan melalui media sosial pun digencarkan untuk

Fakta

Anak-anak milenial sekarang memiliki kecenderungan untuk memiliki postur tubuh bagus, untuk mencapainya mereka akan mencoba mengurangi makan dan menggantinya dengan makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh.





memberikan pemahaman tentang pentingnya mengonsumsi makanan sehat.

Menurut Dhian, perubahan gaya hidup para remaja dalam mengonsumsi makanan juga berimbas pada faktor risiko penderita penyakit tidak menular (PTM). Jika sebelumnya penyakit degeneratif ini identik dengan orang tua, kini juga sudah mulai ditemui pada anak-anak usia remaja.

Untuk itu, Dhian menyarankan kepada para remaja agar memperhatikan gula, garam dan lemak setiap akan mengonsumsi makanan agar tidak berlebih sekaligus menghindari terkena PTM.

Lebih lanjut Dhian mengatakan, pendekatan kepada generasi milenial memiliki perbedaan dengan generasi sebelumnya yang masuk pada fase dewasa tua. Jika generasi terdahulu

KEMUDAHAN DALAM MEMPEROLEH MAKANAN SAAT INI JUGA MENJADI PERSOALAN KARENA REMAJA JADI MALAS BERGERAK.

cenderung cukup “ditakut-takuti” tentang bahaya mengonsumsi makanan yang tidak seimbang, maka untuk para remaja sekarang ini langkah yang diambil tidak bisa demikian.

“Kalau yang anak generasi milenial ini lebih kepada contoh positif. Misalnya bilang, ‘kalau kamu mau sehat dan cantik seperti dia, maka kamu harus makan dengan komposisi seperti ini, bergizi seimbang,’” terang Dhian.

Dhian berharap sejumlah

pendekatan yang telah dilakukan bisa mendorong perubahan gaya hidup generasi milenial dengan menerapkan gizi seimbang dalam mengonsumsi makanan.

“Saya mengimbau kepada generasi milenial, bahwa hidup sehat itu ada banyak manfaatnya, terutama untuk kehidupan berikutnya. Sehingga generasi yang akan dihasilkan adalah generasi unggul, dan Indonesia bakal bisa bersaing di internasional,” pungkas Dhian. [*]

Program Dokter Keluarga di Kepulauan Riau



PEMERINTAH PROVINSI KEPULAUAN RIAU MELAKUKAN BERBAGAI UPAYA DALAM MENCUKUPI KEBUTUHAN MASYARAKAT AKAN TENAGA KESEHATAN. SALAH SATU UPAYANYA ADALAH MENANGGULANGI KEKURANGAN TENAGA KESEHATAN PROFESI DOKTER DI WILAYAH INI.

Penulis: Christin Natalia



Secara geografis Kepulauan Riau merupakan daerah yang memiliki keterbatasan akses, termasuk salah satunya akses layanan kesehatan.

Kesulitan

Kepala Dinas Kesehatan Kepulauan Riau Dr.H.Tjetjep Yudiana, M.Kes menjabarkan bahwa transportasi umum hanya sampai di ibu kota kecamatan, sementara banyak desa terdapat di pulau kecil. Di Kepulauan Riau, untuk 1 (satu) jam perjalanan keadaan darurat membutuhkan biaya Rp3 juta, dengan pulang-perg menjadi Rp6 juta.

“Dengan kondisi ini, maka banyak orang di pulau kecil tersebut ketika sakit akan ditahan-tahan tidak berobat ke klinik/dokter. Kecuali, ketika kondisinya sudah betul-betul tidak berdaya dan dirasakan membahayakan jiwa, baru lah mereka gotong royong menyewa speed boat. Hal ini seringkali tidak serta-merta memecahkan masalah,



karena penemuan dalam keadaan stadium lanjut itu banyak tidak tertolong. Meninggal

atau melahirkan di perjalanan,” papar Dr. Tjetjep.

Solusi

Oleh karena keterbatasan layanan kesehatan tersebut, dinas kesehatan setempat membuat program Dokter Keluarga, yang dibangun dengan mengajak atau mempromosikan kepada para mahasiswa di fakultas kedokteran agar para lulusan dokter bersedia ditugaskan di Kepulauan Riau.

Untuk dokter yang ingin bergabung dalam program ini, akan melaksanakan tahap ujian, antara lain uji kompetensi dan wawancara. Saat wawancara para dokter akan ditanya mengenai kesiapan mereka untuk ditugaskan di daerah terpencil. Untuk tahap pertama di 2011, banyak lulusan dokter yang ingin mengikuti Dokter Keluarga dan peminatnya juga berasal dari luar daerah.

Untuk penghasilan yang didapat para Dokter Keluarga, selain gaji pokok, mereka akan mendapat insentif dari masing-masing kabupaten kota, di mana untuk besaran nominal berbeda tergantung daerah yang ditempatkan.

Pada 2011, gubernur mengangkat 110 Dokter Keluarga disebar di pulau



terpencil dan sangat terpencil untuk ditugaskan di puskesmas pembantu. Dokter Keluarga menjadi salah satu program yang mendukung tercapainya indikator sumber daya manusia Kepulauan Riau.

“Dokter di Kepulauan Riau, 1 dokter melayani 1.750 penduduk. Sementara secara nasional, 1 dokter melayani 2.500. Artinya, sumber daya manusia, dalam hal ini dokter di Kepulauan Riau sudah luar biasa. Walaupun penyebarannya masih terdapat kendala. Hal ini dikarenakan, Provinsi Riau merupakan daerah kepulauan dengan 2.408 pulau,” terang Dr. Tjetjep.

Dr. Tjetjep menambahkan bahwa sejak ada Program Dokter Keluarga, akses rumah sakit di Kepulauan Riau termasuk yang terbaik yang dirasakan masyarakat. “Secara logika tidak masuk akal apalagi dilihat dari geografis, tapi ternyata program ini membuat akses menjadi lebih baik. Program ini mendapatkan hasil positif dari masyarakat,” paparnya.

Tugas

Tugas Dokter Keluarga adalah mengurus langsung warga masyarakat yang tinggal di pulau-pulau dan desa-desa yang jauh dari pusat kota. Setiap hari mereka bertugas di puskesmas pembantu dan memberikan penyuluhan kepada masyarakat. Penyuluhan ini antara lain adalah pengukuran gizi buruk dan stunting.

Dokter Keluarga juga mengobati warga yang menderita penyakit tertentu. Untuk pemeriksaan dan pengobatan ini dilakukan dengan cara home visit (mengunjungi rumah pasien). Upaya jemput bola ini membuahkan hasil maksimal karena dokter melakukan deteksi dini terhadap kondisi kesehatan masyarakat. Tujuan pengobatan ini, salah satunya memudahkan pasien dapat memperoleh langsung obat-obatan yang dibutuhkan karena di

daerah terpencil tidak ada apotek.

Dalam melaksanakan penyuluhan atau pemeriksaan ke rumah-rumah masyarakat, Dokter Keluarga siap siaga membawa perlengkapan kedokteran, yaitu stetoskop, alat ukur tekanan darah, dan obat-obatan umum.

Setiap hari maksimal 5 rumah dikunjungi oleh Dokter Keluarga. Pemeriksaan dilakukan menyeluruh termasuk pemeriksaan gigi, bahkan Dokter Keluarga juga memberikan penyuluhan mengenai kebersihan rumah, seperti MCK, dapur, dan ventilasi rumah. Dengan cara home visit, masyarakat yang semula susah mendapatkan pelayanan kesehatan, kini terbantuan dengan mudah.

Mengatasi gizi buruk dan “stunting”

Penempatan Dokter Keluarga di Kepulauan Riau juga membuat permasalahan stunting dan gizi buruk cepat ditangani. Dalam menangani balita stunting, Dokter Keluarga melakukan intervensi bersama pemegang program gizi dan bidan keseluruhan.

Pelacakan balita stunting juga dilakukan saat home visit. Balita yang dicurigai stunting akan dilakukan kunjungan ulang dan dilakukan pemeriksaan secara lengkap. Pemeriksaan lengkap tersebut, antara lain pengukuran lingkaran atas (LILA), pengukuran tinggi/panjang badan, dan pengukuran berat badan.

Dokter Keluarga harus turun dan wajib melaporkan apa yang mereka lakukan dan mereka selalu dievaluasi. Salah satu yang mereka laporkan adalah penemuan kasus gizi buruk karena ketidaktahuan orang tua. Contohnya, pada 2011 terdapat bayi di bawah 6 bulan diberikan susu kental manis oleh orang tuanya karena orang tua ini tidak tahu mengenai ASI eksklusif.

“Dari satu indikator saja, kita



melakukan evaluasi bahwa gizi buruk harus menjadi target utama. Sehingga, di tahun berikutnya sosialisasi dan intervensi terhadap penemuan gizi buruk segera mampu diatasi,” jelas Dr. Tjetjep.

Di 2019, Kepulauan Riau menerima piagam penghargaan TOP 99 Inovasi Pelayanan Publik tahun 2019 oleh Menteri PANRB atas inovasi “Cegah Stunting bersama Dokter Keluarga”. Dengan adanya Dokter Keluarga, stunting di Kepulauan Riau menurun dan ini merupakan hasil positif dari program tersebut.

Harapannya, semoga program ini dapat terus berkembang dan semakin dapat membantu masyarakat dalam mendapatkan pelayanan kesehatan yang tepat.



SAYA PERCAYA AMANAH YANG DIEMBAN AKAN MENJADI KEKUATAN BUAT SAUDARA SEMUA YANG MENDUDUKI JABATAN INI UNTUK BISA MELAKSANAKAN APA YANG DIAMANATKAN, DAN SAYA YAKIN SAUDARA BISA JADI KETELADANAN BUAT ORGANISASI YANG ANDA PIMPIN,

Penulis: Didit Tri Kertapati

Menkes Lantik Dirut RSUP Dr. Johannes Leimena Ambon

Menteri Kesehatan RI Letjen TNI (Pur.) Dr. dr. Terawan Agus Putranto, Sp.Rad (K) RI melantik 6 pejabat Eselon 2 di Lingkungan Kementerian Kesehatan. Salah satu pejabat yang dilantik adalah Direktur Utama Rumah Sakit Umum Pusat (RSUP) dr. Johannes Leimena Ambon dr. Celestinus Eigya Munthe, Sp.KJ, M.Kes, sebagai nahkoda

pertama rumah sakit rujukan di Indonesia timur tersebut.

“Saya percaya amanah yang diemban akan menjadi kekuatan buat saudara semua yang menduduki jabatan ini untuk bisa melaksanakan apa yang diamanatkan, dan saya yakin saudara bisa jadi keteladanan buat organisasi yang Anda pimpin,” ujar Menkes Terawan, sebagaimana dikutip dari rilis Kemenkes, Kamis (9/1).

Daftar nama pejabat Eselon 2 yang dilantik oleh Menkes Terawan adalah sebagai berikut:

1 dr. Celestinus Eigya Munthe, Sp.KJ, M.Kes sebagai Direktur Utama Rumah Sakit Umum Pusat dr. Johannes Leimena Ambon.

2 dr. Yan Aslian Noor, M.P.H sebagai Direktur Pelayanan Medik, Keperawatan dan Penunjang Rumah Sakit Umum Pusat dr. Johannes Leimena Ambon.

3 Ester Manapa Samparaya, S.K.M., M.Kes sebagai Direktur Keuangan dan Umum Rumah Sakit Umum Pusat dr. Johannes Leimena Ambon.

4 dr. Rita Rogayah, Sp.P. (K), M.A.R.S sebagai Direktur Utama Rumah Sakit Umum Pusat Persahabatan Jakarta.

5 dr. Mohammad Syahril, Sp.P., M.P.H sebagai Direktur Utama Rumah Sakit Penyakit Infeksi Prof. dr. Sulianti Saroso Jakarta.

6 Naning Nugrahini, S.K.M., M.K.M sebagai Kepala Balai Besar Teknik Kesehatan Lingkungan dan Pengendalian Penyakit Jakarta.



Kendalikan Antraks Agar Tak Berulang

PRESIDEN REPUBLIK INDONESIA JOKO WIDODO HADIR PADA ACARA GERAKAN BERSAMA MENUJU ELIMINASI TBC

Penulis: Prawito

Direktur Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (Dirjen P2P) Kemenkes dr. Anung Sugihantono, M.Kes mengatakan kasus antraks yang ditemukan pada 28 Desember 2019 sampai 13 Januari 2020 di Gunung Kidul merupakan pengulangan kasus. Sebelumnya, pada 21 Mei sampai 27 Juni 2019 ditemukan 3 kasus konfirmasi antraks kulit pada manusia.

Terkait kasus tersebut, Pemerintah Provinsi DI Yogyakarta, Pemerintah Kabupaten Gunung Kidul telah lakukan pengendalian upaya terpadu dengan Dinas Kesehatan dan Dinas Pertanian dan Ketahanan Pangan DIY. Mereka melakukan penyelidikan epidemiologi secara terpadu, penyuluhan, dan skrining kepada seluruh warga masyarakat yang kontak dengan ternak yang mati/sakit.

Khusus kasus pada 28 Desember 2019 Dirjen P2P mendapat laporan

adanya 21 orang dengan tanda klinis baik gejala atau tanda positif antraks, 1 warga di antaranya meninggal dunia. "Namun sampai sekarang tidak ditemukan lagi kasus baru," terang dr. Anung pada temu media di Gedung Kemenkes, Jakarta (20/1).

Menurut dr. Anung, pemerintah daerah telah melakukan pengambilan sampel berupa swab atau usap luka dan serum darah pada 20 orang, penyiraman formalin di lokasi yang terduga tercemar, dan penyuntikan vaksinasi, antibiotik, serta vitamin pada seluruh hewan ternak (50 ekor sapi dan 155 ekor kambing).

"Upaya penanganan yang dapat dilakukan apabila terjadi kasus antraks, antara lain tidak mengonsumsi hewan ternak yang sakit atau mati mendadak. Hewan yang mati karena antraks agar segera dikubur dalam tanah minimal sedalam 2 meter," jelas dr. Anung.

Selain itu, daging hewan yang disembelih karena sakit tidak boleh

DAGING HEWAN YANG DISEMBELIH KARENA SAKIT TIDAK BOLEH DIBAGIKAN KEPADA WARGA,

dibagikan kepada warga, dan khusus kepada peternak sapi dan kambing untuk memvaksin hewannya.

Antraks yang terjadi di Kabupaten Gunung Kidul, DI Yogyakarta membutuhkan perhatian serius agar tak berulang. Pasalnya, antraks di Gunung Kidul sudah pernah terjadi pada 21 Mei sampai 27 Juni 2019 di Kecamatan Karangmojo, sementara antraks yang baru-baru ini terjadi pada Desember 2019 merupakan kasus yang terjadi di Kecamatan Ponjong.

Kemenkes & OASE Bantu Wilayah Terdampak Banjir

Penulis: Prawito



KEMENTERIAN KESEHATAN TELAH MENGIRIMKAN BANTUAN BERUPA RIBUAN KIT KESEHATAN LINGKUNGAN KE WILAYAH TERDAMPAK BANJIR.

“
MENKES TERAWAN MENGATAKAN PENGENDALIAN LINGKUNGAN SANGAT PENTING PADA SAAT GENANGAN AIR MULAI SURUT.

Kit tersebut terdiri dari 5.000 tablet desinfektan air, 25 paket *hygiene* kit individu, 4.500 lembar *polybag* ramah lingkungan, 2.500 masker kain N95, 30 kit APD Kit Food Handler, 12 pack repellent lalat, dan 2 pasang sepatu boot.

Ribuan kit tersebut diserahkan Menteri Kesehatan RI Letjen (Purn) Dr. dr. Terawan Agus Putranto, Sp. Rad(K) saat melakukan kunjungan layanan kesehatan di Posko Bencana Banjir di Cengkareng, Universitas Borobudur, dan Perumahan Pondok Gede Permai, Bekasi (2/01).

Pada saat yang sama, Organisasi Aksi Solidaritas Era Kabinet Indonesia Maju (OASE KIM) membagikan berbagai bantuan kepada warga terdampak banjir di Bojong Kulur, Kabupaten Bogor. OASE KIM yang

merupakan kumpulan istri menteri/ kepala lembaga membagikan 3.000 paket bantuan. Bantuan tersebut berupa barang-barang kebutuhan sehari-hari, makanan, dan obat-obatan.

Pada kegiatan ini, Kementerian Kesehatan menyumbang 250 *pieces* makanan tambahan (PMT) Balita dan Ibu Hamil, serta 950 Kit Kesehatan Keluarga yang terdiri dari Kit Balita, Kit Manula pria dan wanita, Kit Ibu Pasca Melahirkan, dan Kit Remaja Perempuan. Kementerian Kesehatan juga memberikan layanan kesehatan dasar, seperti cek tekanan darah, cek suhu tubuh, dan konsultasi kesehatan. Layanan kesehatan tersebut diberikan oleh Unit Pelayanan Kesehatan (UPK) Kemenkes bekerjasama dengan RSPAD Gatot Subroto.

Hasil pemeriksaan kesehatan sementara terhadap sebagian warga Desa Bojong Kulur tercatat bahwa

sebagian warga terkena penyakit kulit akibat banjir. Kemenkes sudah memberikan obat kepada mereka dan memastikan obat cukup bagi warga terdampak di sana.

Antisipasi setelah banjir

Menurut Menteri Kesehatan RI Letjen (Purn) Dr. dr. Terawan Agus Putranto, Sp. Rad(K) langkah berikutnya setelah banjir pemerintah daerah segera mengerahkan seluruh warga melakukan pembersihan. Termasuk semua pihak terkait untuk membantu, apalagi banyak juga dari sukarelawan,

seperti TNI, Polri semua bahu membahu," harap Menkes Terawan.

Hasil pantauan dari kunjungan, Menkes Terawan, melihat saat mereka melakukan pembersihan ada banyak faktor yang dapat menyebabkan wabah penyakit, seperti diare, ISPA, maupun penyakit Pes yang berasal dari tikus. Untuk mengantisipasi wabah penyakit, saat ini sudah ada lebih dari 300 Posko Kesehatan di Jabodetabek.

Potensi penyebaran penyakit karena banjir dinilai masih tinggi, terutama penyakit yang timbul

dari lingkungan. Menkes Terawan mengatakan pengendalian lingkungan sangat penting pada saat genangan air mulai surut. Karena pada saat itu akan muncul berbagai hama yang mati terbawa banjir seperti tikus.

"Kita harus melakukan *pest control*, kita belum tahu apa yang terjadi apa yang terbawa pada saat banjir. Kita harus mengantisipasi itu semua. Nomor satu yang penting sekarang warga sudah pada selamat, tinggal kita pikirkan jangan sampai ada yang sakit karena dampak dari banjir," tegas Menkes Terawan.



Fugite verum venditi

Fugite verum venditi
cus aut maio tem sit
dus dempe numqui
Ipicabor esendio. Et
velendu ntiissime del in
pre nulluptatur ad que
accum commihicidus
volupta



Presiden Tegaskan Indonesia Harus Capai Eliminasi TBC di 2030

PRESIDEN REPUBLIK INDONESIA JOKO WIDODO HADIR PADA ACARA GERAKAN BERSAMA MENUJU ELIMINASI TBC

Penulis: Didit Tri Kertapati

Editor: Sumi Ong

PEMERINTAH HARUS LEBIH MEMFOKUSKAN PADA PENCEGAHAN PENYAKIT DIBANDINGKAN DENGAN MENGOBATI PENYAKIT TBC.

Presiden Republik Indonesia Joko Widodo hadir pada acara Gerakan Bersama Menuju Eliminasi TBC yang diselenggarakan di Gedung Techni Park, Cimahi (29/01). Pada kesempatan tersebut, Presiden menegaskan Indonesia harus mampu mengeleminasi TBC pada 2030.

“Saya ingin mendukung keras kegiatan ini, kegiatan bersama menuju eliminasi TBC di 2030. Kalau

masyarakat kita tidak sehat, akibatnya bisa ke mana-mana. Ke pendidikan, pekerjaan, ke mana-mana,” ujar Presiden Jokowi, sebagaimana dikutip dari rilis Kemenkes.

Menurut Presiden Jokowi, untuk mencapai target tersebut, maka pemerintah harus lebih memfokuskan pada pencegahan penyakit dibandingkan dengan mengobati penyakit TBC. Selain itu, beliau juga mengingatkan bahwa untuk menangan



FOTO: DOK KEMENKES



kasus TBC ini tidak bisa dilakukan oleh sektor kesehatan saja, tetapi harus didukung oleh lintas sektor.

“Infrastruktur harus mendukung kesehatan masyarakat, *drainase*, air bersih, lingkungan bersih. Saya perintahkan PUPR rumah yang belum sehat agar dilakukan renovasi,” tegas Jokowi.

Sebagaimana dikutip dari rilis Kemenkes, Tuberkulosis adalah penyakit yang menular melalui udara antar manusia dan disebabkan oleh bakteri. Di era milenial ini, TBC termasuk salah satu dari lima besar penyebab kematian prematur dan kematian penduduk di Indonesia sepanjang 2007-2017.

Penularan TBC adalah permasalahan yang pasang surut di Indonesia dan dampaknya tidak hanya menyangkut kesehatan, tetapi juga produktifitas. Usia produktif merupakan proporsi terbesar dari seluruh kasus TBC yang ada di Indonesia. Pemberantasan TBC menjadi prioritas pembangunan kesehatan selain menurunkan AKI/



Kematian akibat TBC diperkirakan dapat merugikan **0,7% PDB Indonesia di 2030** atau **123.6 Milyar Dolar AS**

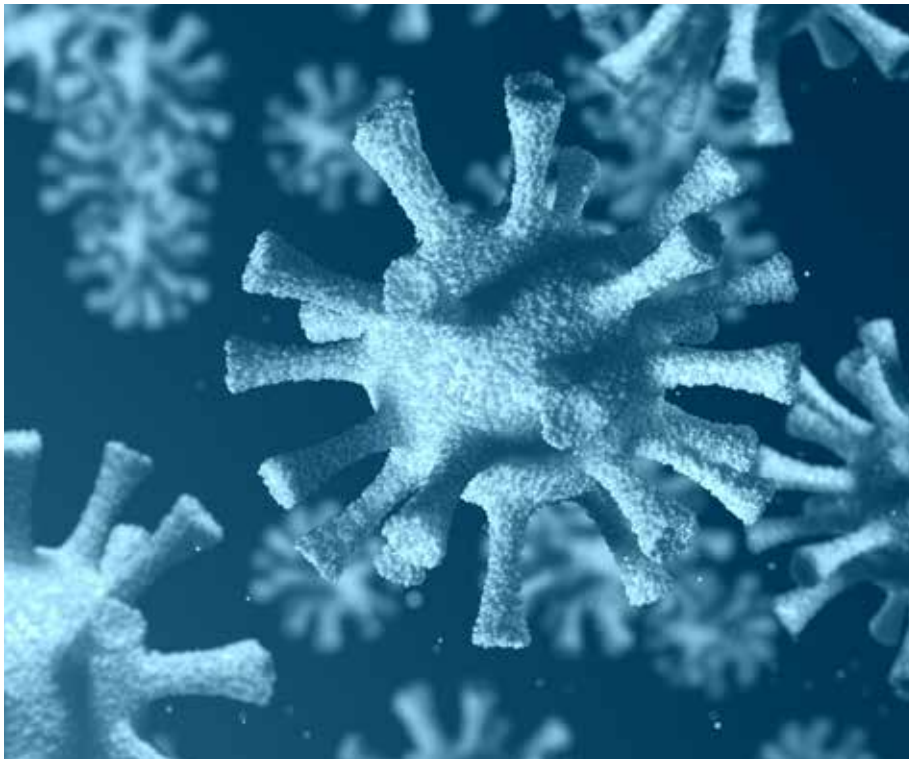
(Global Economic Impact of TB, RESULTS & KPMG, 2017)

AKB, Stunting, dan JKN.

Tanpa adaptasi dalam merespon epidemi ini, kematian akibat TBC pada 2015-2030 diperkirakan dapat merugikan 0,7% PDB Indonesia di 2030 atau 123.6 Milyar Dolar AS (Global Economic Impact of TB, RESULTS & KPMG, 2017). Diestimasi kerugian terbesar disebabkan oleh hilangnya produktifitas akibat kematian prematur. TBC juga menyebabkan 13 kematian per jam di Indonesia.

Deteksi nCoV: Berpacu di Antara Akurasi dan Waktu

DETEKSI CORONAVIRUS MENJADI TOMBAK PENENTUAN PENYEBARAN KASUS VIRUS BARU. TIDAK HANYA UNTUK PERAWATAN PASIEN, TAPI KONFIRMASI KASUS CORONAVIRUS DIPERLUKAN SEBAGAI TINDAKAN PENCEGAHAN PENYEBARAN PENYAKIT LEBIH LUAS LAGI.



Ada beberapa hal yang menjadi perhatian dalam pengembangan metode deteksi selain spesifisitas dan sensitifitasnya, antara lain target yang akan dideteksi, waktu, kemudahan pemakaian, dan ketersediaan bahan dan alat.

Target deteksi dapat berupa

antibodi yang terbentuk dalam tubuh pasien selama infeksi maupun setelah infeksi, dapat pula langsung menargetkan deteksi agen penyakit itu sendiri. Menargetkan deteksi langsung ke agen penyakit dinilai lebih spesifik dan dapat memberikan gambaran saat infeksi terjadi.

Salah satu yang dapat digunakan dalam deteksi ini adalah materi genetik dari agen penyakit. Masing-masing spesies makhluk hidup memiliki susunan materi genetik yang sangat unik.

Deteksi penyakit diperlukan dalam tata-laksana pasien maupun perawatan yang diberikan kepada pasien, sehingga waktu pendeteksian menjadi hal yang sangat krusial. Deteksi suatu penyakit diharapkan dapat dilakukan secara cepat, misalnya dengan deteksi cepat (rapid test).

Namun, acap kali rapid test kurang sensitif sehingga diperlukan pemeriksaan tambahan. Pengembangan metode deteksi rapid test memerlukan waktu lama untuk menjamin pemeriksaan benar-benar akurat. Oleh karena itu, seringkali ketika penyakit baru muncul, rapid test ini belum tersedia.

Contoh lain metode deteksi yang spesifik dan sensitif adalah dengan kultur atau pengembangbiakan agen penyakit pada media tumbuh spesifik di laboratorium, tapi metode ini perlu waktu yang lama dan memerlukan laboratorium khusus.

PCR

Polymerase Chain Reaction (PCR)



Ririn Ramadhany, Ph.D

Virologist - Peneliti Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan



NAMUN, ACAP KALI RAPID TEST KURANG SENSITIF SEHINGGA DIPERLUKAN PEMERIKSAAN TAMBAHAN.

adalah metode yang sering digunakan di dunia Biologi Molekuler dan dapat digunakan mendeteksi penyakit. Pada prinsipnya, metode ini memperbanyak materi genetik yang spesifik menggunakan polymerase.

Metode ini relatif cepat dan spesifik sehingga banyak digunakan dalam diagnostik. Namun, untuk agen-agen penyakit infeksius seperti virus, metode ini harus dilakukan di laboratorium berfasilitas khusus dengan memperhatikan aspek biosafety dan biosecurity.

Tingkat spesifisitas pemeriksaan dengan metode PCR salah satunya ditentukan oleh primer, susunan basa nukleotida yang didesain spesifik untuk dapat menempel hanya pada target materi genetik yang akan diperbanyak.

Metode PCR banyak digunakan untuk mendeteksi penyakit, misalnya novel coronavirus. Waktu yang dibutuhkan untuk deteksi dengan metode PCR antara 2 jam - 6 jam.

Pada awal kemunculan novel coronavirus (nCoV), peneliti di China mendeteksi adanya virus dari keluarga coronavirus yang tidak sama dengan virus coronavirus lain. Kemudian dilakukan sequencing, sebuah metode biomolekuler yang

dapat mengetahui susunan materi genetik basa nukleotida.

Metode ini dapat memberikan gambaran detail mengenai materi genetik dari agen penyakit seperti virus, tapi untuk menganalisis hasilnya diperlukan keahlian khusus.

Menangkap nCoV

WHO merilis beberapa acuan metode deteksi nCoV, yang semuanya menggunakan prinsip metode biomolekuler PCR. Protokol PCR yang digunakan saat ini adalah metode yang dikembangkan oleh laboratorium anggota jejaring WHO.

Perbedaan metode-metode yang dikembangkan adalah pada primer, yang didesain untuk mendeteksi beberapa target materi genetik virus nCoV.

Salah satu primer yang digunakan adalah primer yang dapat mendeteksi pancoronavirus, artinya metode ini dapat mendeteksi semua anggota keluarga coronavirus (pancoronavirus). Apabila hasil pemeriksaan negatif, artinya pasien tidak terinfeksi coronavirus, dan sebaliknya.

Kelemahannya, apabila hasil pemeriksaan positif, maka belum dapat memberikan informasi spesifik mengenai coronavirus yang menginfeksi, seperti nCoV atau coronavirus yang lain. Dengan demikian perlu pemeriksaan lanjutan seperti pemeriksaan konfirmasi dengan primer lain yang lebih spesifik atau pemeriksaan sequencing untuk mengetahui lebih detail tipe coronavirus yang menginfeksi.

Pemeriksaan ini baik digunakan untuk pemeriksaan screening awal.

Laboratorium jejaring WHO banyak mengembangkan primer yang lebih spesifik, sehingga dapat langsung mengidentifikasi nCoV. Metode PCR yang digunakan adalah pengembangan dari metode PCR konvensional, quantitative PCR atau real time PCR. Metode ini memungkinkan pemeriksaan dapat dipantau secara langsung melalui komputer sehingga mempersingkat waktu pemeriksaan.

Salah satu pemeriksaan spesifik yang digunakan oleh laboratorium Balitbangkes, Kementerian Kesehatan adalah pemeriksaan gen N yang dikembangkan oleh US CDC. Reagen pemeriksaan ini mendeteksi 3 posisi target pada gen N nCoV, hingga hasilnya dapat dikatakan spesifik untuk nCoV.

Hasil pemeriksaan tidak hanya ditentukan dari hasil analisis laboratorium, ada banyak faktor eksternal yang mempengaruhi hasil pemeriksaan, misalnya spesimen yang digunakan, cara pengambilan spesimen dan kondisi pengiriman spesimen.

Spesimen yang berbeda ataupun spesimen yang kurang tepat cara pengambilannya dan kondisi pengiriman yang tidak optimal dapat mempengaruhi hasil pemeriksaan laboratorium, hingga dapat terjadi false negative. Oleh karena itu, diperlukan metode pemeriksaan yang komprehensif dimulai dari hulu, yaitu pengambilan spesimen, hingga hilir yaitu analisis hasil laboratorium. [*]



24 JAM 30 HARI

sehat infonya asik musiknya



RADIOKESEHATAN .KEMKES.GO.ID



Download juga app
SIARAN RADIO
KESEHATAN



@RadioKesehatan @RadioKesehatan SiaranRadioKesehatan

0811 874 1919 021 225 13560 siaranradiokesehatan@gmail.com



Menjadikan Anak “Superhero”

PADA AWAL TAHUN 2020, KITA DICEMASKAN DENGAN MEREBAKNYA KASUS INFEKSI CORONAVIRUS YANG PERTAMA KALI DIDETEKSI DI WUHAN, CHINA.

Perlu dipahami bahwa anak lahir dengan segenap potensi, yang merupakan gabungan unsur-unsur genetik dari orangtuanya. Wajar jika budaya tertentu sangat menekankan “bibit,

bebet, bobot, dan sebagainya” ketika seseorang akan menikah.

Tentu ini juga tidak bisa disederhanakan untuk dituntut ketika anak lahir, karena dia sifatnya pasif. Anak terlahir merupakan suatu proses dari pernikahan dua manusia

yang kemudian lahirlah sebagai seorang manusia baru.

Artinya—bicara tentang superhero—dalam konteks pertumbuhan dan perkembangan anak, maka berarti membicarakan tentang persiapan pranikah. Sekali

“Sekolah Para Juara”

Setiap anak itu juara. Jika orangtua memahami konsep di atas maka bersiaplah menyambut para superhero di rumah dengan beragam prestasi yang diraihinya.

lagi menjadikan anak superhero tidak semata-mata berangkat ketika anak lahir, mestinya berangkat ketika seorang perempuan atau pria dewasa akan melakukan janji pernikahan.

Oke, kalau masa ini sudah terjadi—katakan ya—kita tidak bisa melepaskan apa yang disebut dengan unsur genetik tadi sehingga bisa berpotensi anak yang lahir nantinya tidak sesuai. Artinya akan mengalami yang disebut dengan kecacatan-kecacatan, dan itu juga bukan kemauan orangtua.

Dalam kenyataannya, anak-anak yang lahir (ada sekian persen) yang memang kita ketahui mengalami yang disebut dengan kelainan bawaan. Entah itu kelainan bawaannya, seperti bibir sumbing, atau kembar dempet, atau tidak lengkapnya jari, atau malah banyaknya jari. Sekali lagi ini bukan maunya orangtua dan juga bukan kehendak bayi yang akan lahir.

Penerimaan

Ketika kondisi anak yang dilahirkan tidak sempurna, sejatinya orangtua dapat menerima hal ini

dengan tetap memberikan anak stimulus berkelanjutan untuk tumbuh kembangnya. Maksudnya, ketika ingin anak menjadi superhero jangan terjebak dengan superhero yang selalu lengkap.

Saya contohkan kisah nyata dari seorang anak bernama Fajar yang menderita cerebral palsy. Dokter kandungan ketika melakukan pemeriksaan terhadap ibunya sudah memberi tahu bahwa anaknya akan lahir dengan kondisi yang tidak sempurna.

Selanjutnya, ketika ditanyakan ke orangtua, apakah akan menggugurkan kandungan atau menerima kondisi si bayi dengan segala kekurangannya? Orangtua ini bertekad bahwa apapun risiko dari sebuah kelahiran, anak akan diterima. Mereka akan tetap membesarkannya dengan cinta kasih.

Apa yang dilakukan bapak ibunya? Kebetulan karena mereka beragama Islam, mereka yakin kalau Allah Maha Kuasa, Dia tetap bisa jadikan Fajar (seorang) superhero.

Pemberian stimulus berkelanjutan

Menjadi superhero jangan selalu diartikan semua organnya lengkap, lalu dia bisa menjadikan semua apa yang lengkap itu menjadi baik. Superhero harus diartikan dengan potensi, artinya potensi apapun lalu kemudian harus dikembangkan dan memberikan azas manfaat, itu anak

superhero namanya.

Jangan kemudian harus dinilai dari nilai matematikanya, nilai biologinya, nilai ekonominya, tidak. Nilai akademis kecerdasan intelektual itu bukan menunjukkan satu-satunya superhero pada penilaian seorang anak.

Kembali kisah si Fajar, ibu dan bapaknya tadi memahami bahwa dia sudah tidak bisa apa-apa, sudah tidak bisa intervensi. Akan tetapi, mereka yakin Allah Maha Kuasa dan Maha Besar, maka mereka tidak pernah putus memberikan stimulus ayat-ayat Al-Qur'an sejak Fajar masih dalam kandungan.

Dari sisi logika tampaknya stimulus tersebut tidak akan masuk. Kita saja yang istilahnya normal diperdengarkan Al-Qur'an belum tentu merespons, apalagi ini ke seorang yang belum utuh. Tapi karena orang tua Fajar yakin tidak ada yang tidak mungkin, maka stimulus memperdengarkan ayat-ayat Al-Quran tak pernah berhenti.

Kemudian, lahirlah Fajar dalam kondisi cacat, 3 tahun tidak bisa ngomong, mengurus dirinya tidak bisa, ya sebagaimana layaknya orang seharusnya sudah bisa berdiri, bisa berjalan, bisa bicara. Dia semuanya terlambat. Tapi masya Allah, ketika Fajar pertama kali berucap, kata-kata yang diucapkannya adalah ayat Al-Qur'an.

Bagaimana bisa? Stimulus, yang tidak pernah berhenti.

Apa yang dilakukan bapak dan

Dr. dr. Fidiansjah, Sp.KJ, MPH

Direktur Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan NAPZA Kemenkes RI





ibunya? Ia terus memperdengarkan ayat Al-Qur'an ketika dalam pertumbuhan, perkembangan dengan keterbatasannya. Dan, masya Allah, Fajar menjadi hafidz Qur'an 30 juz. Ini membuktikan meski dalam keterbatasan, Fajar dapat menjadi superhero.

Superhero ≠ brilian

Dari kisah inspiratif ini, saya ingin menggarisbawahi bahwa orang tua jangan membatasi diri dengan beranggapan superhero itu harus memiliki intelligence quotient yang brilian. Tidak. IQ itu given, sama seperti juga tadi orang lahir semua dengan potensi yang Tuhan sudah berikan.

Bagi seorang Fajar yang dengan keterbatasan cerebral palsy, tapi diberikan stimulus oleh orangtua dengan pola asuh yang tepat, mampu menjadi superhero. Fajar mampu



IQ ITU GIVEN, SAMA SEPERTI JUGA TADI ORANG LAHIR SEMUA DENGAN POTENSI YANG TUHAN SUDAH BERIKAN.

menjadi seorang hafidz dengan kondisi cerebral palsy. Ini poin utama yang harus dipahami. Superhero harus dilihat dari konteks potensi, tidak bisa setiap anak disamakan.

Para orangtua juga dapat mengambil pelajaran dari konsep "Sekolah Para Juara". Apa yang ditanamkan oleh sekolah ini? Setiap anak itu juara. Juara tergantung

apa? Ada juara memang di bidang matematika, ada juara bidang fisika, ada juara bidang ekonomi, ada juara bidang seni, ada juara bidang olahraga. Jika orangtua memahami konsep yang telah disampaikan di atas maka bersiaplah menyambut para superhero di rumah dengan beragam prestasi yang diraihinya.

Mengenal BKOM Bandung

ANDA SUDAH TAHU TENTANG BKOM BANDUNG?

Penulis: Prawito



“

BKOM JUGA PERNAH MELALUKAN PROGRAM ORIENTASI TEKNIS KESEHATAN OLAHRAGA UNTUK PROGRAM LANJUT USIA DENGAN PENYAKIT KRONIS (PROLANIS) ...

Balai Kesehatan Olahraga Masyarakat (BKOM) Bandung mempunyai ruang lingkup kegiatan pelayanan kesehatan olahraga, sosialisasi dan pendidikan pelatihan olahraga, penelitian kesehatan olahraga, dan kemitraan olahraga. Semua ruang lingkup tersebut mempunyai target setiap tahun. Sedangkan program kemitraan mendukung seluruh ruang lingkup kegiatan di BKOM.



Hal tersebut sebagaimana disampaikan Kasi Pelayanan BKOM

Bandung, Indria Yulita.

“Saat ini, orientasi pelatihan yang diselenggarakan BKOM Bandung

adalah kepada tenaga kesehatan dari Dinas Kesehatan Provinsi, kabupaten/kota, hingga Puskesmas. Ada juga para praktisi pelatih senam, instruktur senam, guru sekolah yang mempunyai tugas mengajar olahraga terkait pembinaan kebugaran”, ujar Indria.



Kasi Kemitraan BKOM, Lia Siti Camelia menambahkan, pelatihan memang ditujukan

kepada tenaga kesehatan, sehingga tenaga kesehatan dapat meneruskan kepada masyarakat, baik tenaga kesehatan yang bertugas di Dinas Kesehatan Provinsi, kabupaten/kota atau Puskesmas. BKOM juga diminta memberikan sosialisasi kepada institusi pemerintah terkait pembinaan kebugaran.



hari, dengan jumlah peserta setiap angkatan maksimal 40-52 orang. Nah, setelah mengikuti orientasi peserta mendapat surat keterangan pernah mengikuti orientasi teknis kesehatan olahraga.”

Indria menambahkan, BKOM juga pernah melakukan program orientasi teknis kesehatan olahraga untuk program lanjut usia dengan penyakit kronis (prolanis), khususnya mereka yang menderita hipertensi dan diabetes melitus di Puskesmas.

Rencana

Rencana BKOM adalah memberdayakan masyarakat agar mampu mencegah dan mengatasi masalah kesehatan melalui upaya kesehatan olahraga, yang diwujudkan dengan melakukan aktivitas fisik, latihan fisik, dan olahraga pada seluruh masyarakat dalam semua siklus kehidupannya.

Selanjutnya, BKOM Bandung berupaya membudayakan masyarakat

secara mandiri melakukan aktivitas, latihan fisik, olahraga sesuai kaidah kesehatan yang baik, benar, teratur dan terukur untuk meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani.

Hal tersebut disampaikan Kepala BKOM Bandung, Linda Siti Rohaeti.

Menurut Linda, rencana kerja tahunan BKOM Bandung menyesuaikan dengan rencana kerja prioritas nasional Kementerian Kesehatan dalam melakukan pelayanan, penelitian, sosialisasi, dan pelatihan kesehatan olahraga.



Selanjutnya melaksanakan pelayanan kesehatan olahraga yang paripurna sejak dari promotif preventif, kuratif, dan rehabilitatif pada semua tahapan usia kelompok masyarakat, termasuk bagi kelompok masyarakat dengan kondisi khusus seperti diabetes melitus, hipertensi, gangguan pasca-stroke, dan lainnya.

Tidak ada target langsung untuk pelatihan. Sifatnya hanya membantu target nasional dalam peningkatan kualitas tenaga kesehatan bidang kesehatan olahraga, terutama mereka yang bertugas di Dinas Kesehatan Provinsi, kabupaten/kota, dan Puskesmas.

Menurut Indria saat ini sudah banyak wilayah yang mengikuti orientasi teknis kesehatan olahraga, seperti Jawa Barat, Jawa Timur, Jawa Tengah, Lampung, Banten dan Sumatera Selatan. Hanya, peserta terbanyak berasal dari Jawa Barat, karena secara jumlah penduduk paling besar dan posisinya juga paling dekat dengan BKOM.

“Kami memprogram orientasi teknis kesehatan olahraga selama 4

BAIK, BENAR DAN TERATUR TERUKUR

STAF pelatih BKOM, Dodi mengatakan, latihan fisik atau olahraga harus memenuhi syarat baik, benar dan teratur terukur (BBTT).

Baik artinya semua orang dapat melakukan sejak dini. Olahraga dilakukan sesuai dengan kondisi fisik medis. Tidak menimbulkan dampak yang merugikan, bervariasi, dan mampu laksana. Selain itu, latihan fisik harus yang menjadi kesenangan.

Benar. Olahraga yang benar harus dimulai secara bertahap. Berawal dari peregangan, pemanasan, latihan inti, pendinginan dan terakhir peregangan kembali. Lama waktu peregangan dan pemanasan 10-15 menit, latihan inti 20-60 menit dan

pendinginan dan peregangan 5-10 menit.

Terukur. Olahraga harus dilakukan berdasarkan denyut nadi maksimal (DNM), pada kisaran 60-80% dari DNM. Caranya menghitung $DNM = 220 - \text{umur}$.

Teratur. Olahraga dengan frekuensi latihan dilakukan secara teratur, terus menerus, dengan kisaran 3-5 kali/minggu dengan selang 1 hari untuk pemilihan. Kalau tingkat kebugaran kurang, frekuensi latihan 2 kali seminggu, lama latihan antara 20-30 menit. Selanjutnya kalau tingkat kebugarannya baik, maka frekuensi, lama latihan dan jenis olahraganya dapat ditingkatkan secara bertahap



**KAMPUNG WALAGRI
DIAMBIL DARI
BAHASA SUNDA
YANG BERMAKNA
"KUMPULAN ORANG-
ORANG SEHAT".**

Kampung Walagri, Ikhtiar Menyembuhkan Gangguan Kejiwaan

PEMERINTAH PROVINSI JAWA BARAT MELALUI RS JIWA PROVINSI JAWA BARAT MENGHADIRKAN KAMPUNG WALAGRI (WAHANA LAYANAN ODGJ MANDIRI).

Penulis: Endang Retnowaty

Kampung Walagri adalah upaya memulihkan anggota masyarakat dengan gangguan kejiwaan melalui 5 area pemulihan: pemulihan kilinis, fisik, eksistensi, sosial, dan pemulihan fungsi dalam satu kesatuan. Diharapkan, mereka yang tergolong dalam orang dengan masalah kejiwaan (ODMK) dan orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) mampu hidup produktif sesuai dengan potensi diri secara mandiri.

Hal tersebut diungkapkan Direktur Umum RS Jiwa Provinsi Jawa Barat dr. Elly Marliani SPKJ, MKM kepada Mediakom 7 November 2019 di Cisarua, Jawa Barat.

"Yang paling rumit adalah pemulihan fungsi. Sebab pemulihan fungsi tidak akan segera kembali

normal bila pemulihan klinis, pemulihan fisik, pemulihan eksistensi, dan pemulihan sosial belum selesai. Bila sudah sampai pada pemulihan fungsi, maka kecil kemungkinan kambuh lagi," ujar dr. Elly.

Ciri ODMK dan ODGJ sudah pulih secara fungsi adalah terlihat dari kemampuan membersihkan diri, mempercantik diri. Kemudian pemulihan fungsi komunikasi dan bersosialisasi. Selanjutnya fungsi bekerja.

Mandiri

Menurut dr. Elly, penggunaan istilah Kampung Walagri diambil dari bahasa Sunda yang bermakna "kumpulan orang-orang sehat". Kampung artinya kumpul dan walagri artinya sehat.

Di dalamnya, ODMK dan ODGJ bekerja dan berdayaguna secara mandiri. Caranya, mereka disiapkan asrama dan cafe walagri. Selanjutnya mereka mendapat pelatihan



Jawa Barat dr. Elly Marliani SPKJ, MKM kepada Mediakom 7

bagaimana melayani konsumen secara baik. Dari pekerjaan ini mereka mendapat upah yang diberikan setiap pekan sekali.

“Dengan mendapat penghasilan, maka mereka dapat membiayai dirinya sendiri, seperti untuk bayar transportasi dan berobat. Sekali pun sudah ditanggung jaminan kesehatan nasional (JKN), mereka masih butuh biaya transportasi, makan dan biaya lain terkait”, kata dr. Elly.

Ada juga Kebun Walagri. Di sini ODMK dan ODGJ berkebun dengan bimbingan dari para petugas kesehatan.

Nah, khusus bagi yang menginap di Mess Walagri, selain melakukan aktivitas rutin, mereka juga mendapat kesempatan untuk melakukan konsultasi kesehatan. Sekadar catatan, yang menginap di sini adalah yang secara umum sudah stabil serta sudah mampu berpikir normal atau memahami realita sehingga sudah mampu menolong dirinya secara mandiri.

dr. Elly menambahkan, Kampung Walagri sebagai wahana pemulihan kesehatan telah dinyatakan sehat secara klinis (rehabilitan). Petugas dan rehabilitan juga bekerja sama memberikan pelayanan kepada masyarakat sesuai dengan keterampilannya, seperti menjadi pegawai kafe, marbot masjid, atau berkebun.

“Pemulihan ODGJ dan ODMK bukan hanya menurunkan simtom atau gejala, tapi memulihkan hingga mereka mampu secara mandiri menolong dirinya sendiri secara permanen atau tidak kambuh kembali di kemudian hari, bahkan sudah sampai kepada pemberdayaan melalui Kampung Walagri,” papar dr. Elly.

Untuk membedakan antara



RSJ Intepreneurship

RSJ yang mempunyai misi mengembangkan pelayanan unggulan kesehatan jiwa anak dan remaja, rehabilitasi napza, dan Kampung Walagri sebagai pusat pemberdayaan ODGJ dan ODKM berbasis pemulihan secara komprehensif ini ingin mewujudkan rumah sakit yang nyaman, berkualitas, dan inovatif.

“Sebagai rumah sakit yang nyaman, kebetulan RS jiwa ini berada di atas bukit, Kabupaten Bandung Barat, Jawa Barat yang berhawa dingin sepanjang waktu, lahan yang luas, hijau, ramah lingkungan, dan asri”, kata Direktur Umum RS Jiwa Provinsi Jawa Barat dr. Elly Marliani SPKJ, MKM.

RSJ ini juga menjadi kepercayaan 50 lembaga pendidikan keperawatan dan 5 fakultas kedokteran di Jawa Barat yang melakukan praktek. “Kami sudah mengajukan RS Jiwa Provinsi Jawa Barat sebagai rumah sakit

pendidikan Kepada Kementerian Kesehatan, saat ini kami sedang menunggu penetapan saja”, terang dr. Elly.

dr. Elly berharap pada 2023 RSJ ini menjadi lembaga entrepreneurship, RSJ yang mampu membangun jiwa kewirausahaan yang dibangun untuk menjembatani antara ilmu pengetahuan dengan kemampuan pasar di sekitarnya.

“Jadi ke depan, akan ada rehabiltan yang mampu menjelaskan produk secara detail dan berkualitas kepada masyarakat yang datang ke RSJ. Apakah itu produk pertanian, industri atau terkait dengan jasa. Mereka bukan sekedar kembali normal secara fungsi, tapi interpreneur”, jelasnya.

Selain itu, mereka yang datang ke RSJ bukan saja hanya orang sakit dan keluarga, tapi juga orang sehat yang ingin mencari tahu tentang kesehatan jiwa, atau orang yang berisiko. [*]

ODGJ dan ODMK, ia menjelaskan bahwa ODGJ adalah mereka yang sering berpikir pada dunia dirinya sendiri, tidak dapat memahami realita. Sedangkan ODMK adalah mereka yang masih memahami realita, hanya ada gangguan kejiwaan yang disebabkan karena mood atau suasana hati, termasuk gangguan tidur sehingga mengganggu

fungsi. Gangguan mood ini dapat berlangsung selama 2 minggu.

“Ada yang terganggu dengan rasa cemas. Misalnya cemas untuk ke luar rumah, akhirnya tidak jadi ke luar rumah. Demikian juga dengan perasaan takut atau sedih, sampai tidak dapat mengambil keputusan, sementara pikirannya normal. Nah, ini termasuk ODMK”, tegasnya. [*]



BATASI Penggunaan Gadget pada Anak

ASOSIASI PENYELENGGARA JASA INTERNET INDONESIA (APJII) MENCATAT, DARI 264,14 JUTA JIWA PENDUDUK DI INDONESIA, 171,71 JUTA JIWA DI ANTARANYA TERSAMBUNG DAN SECARA AKTIF MENGGUNAKAN INTERNET DI SEPANJANG TAHUN 2018. CATATAN LAIN, UNTUK KATEGORI ANAK-ANAK USIA 10-14 MENCAPAI 66,2% SEBAGAI PENGGUNA INTERNET AKTIF.

Penulis: Khalil Gibran

Jika tidak digunakan secara bijak, internet bisa mendatangkan masalah. Salah satunya yang sempat viral adalah gangguan kejiwaan pada anak akibat ketergantungan terhadap gadget di Jawa Barat.

RSJ Provinsi Jawa Barat sejak 2016 telah menangani 209 pasien anak yang kecanduan gadget, dengan jumlah kunjungan 2 hingga 3 pasien per minggu. Hal ini sebagaimana



dikatakan Direktur Umum RS Jiwa Provinsi Jawa Barat dr. Elly Marliani SPKJ, MKM.

"Bisa dikatakan ketika berita viral terkait gangguan kejiwaan pada anak akibat ketergantungan gadget menyebar, RSJ Provinsi Jawa

Barat banyak kedatangan pasien baru. Banyak yang mengakui bahwa mereka baru tahu bahwa di Provinsi Jawa Barat terdapat layanan untuk anak dengan kecanduan gadget. Kebanyakan masyarakat juga baru tahu bahwa ketergantungan gadget seperti ini juga bisa diobati dan layanannya ada di RSJ Provinsi Jawa Barat tanpa perlu ke psikiater," ujar Elly.

Mengerti kondisi

dr. Lina Budianti, dokter sub-spesialis kesehatan jiwa anak dan remaja, yang terlibat dalam proses penyembuhan pasien anak dengan ketergantungan



gadget di RSJ Provinsi Jawa Barat mengatakan, sebelum pasien diperiksa dan diobati, mereka

harus mengerti dahulu kondisinya secara umum. Seberapa sehat dan bijak dalam menggunakan gadget selama ini?

dr. Lina menerangkan, para ahli menyarankan penggunaan gadget maksimal 2 jam per hari. Pengguna gadget juga harus mengingat peran dan tugas mereka yang utama di kehidupan nyata, jangan sampai lalai karena penggunaan gadget yang berlebihan. Jangan sampai ketergantungan akan gadget diikuti efek samping seperti menjadi lebih mudah pusing, tidak gampang konsentrasi, hingga pola tidur terganggu.

Efek samping tersebut harus dipahami orangtua, untuk bisa melihat tanda atau kebiasaan yang berbeda pada si buah hati. Namun,

dr. Lina menekankan, jika orangtua merasa tidak mampu mengatasi anak-anak yang kecanduan gadget, ada baiknya segera menghubungi psikiater maupun psikolog. Jangan sampai berimbas kepada hal yang lebih berat, seperti anak yang depresi hingga bertindak agresif ketika akses menggunakan gadget dibatasi atau ditutup sama sekali.

Faktor risiko

Ada 3 faktor yang membuat anak menjadi seorang pecandu gadget: faktor internal, faktor eksternal, dan faktor games di gadget itu sendiri.

Faktor eksternal terkait dengan hubungan dan pola asuh orangtua yang kurang bagus; faktor lingkungan tempat anak tinggal, di mana banyak orang di sekitar anak apatis terhadap lingkungan dan sibuk menggunakan gadget sepanjang waktu.

Faktor games menyangkut genre games yang bisa memicu adiksi.

Lina menjelaskan, banyak penelitian yang menjelaskan game online dinilai lebih menyebabkan kecanduan dari pada game offline. Game online bisa dikatakan adalah game unlimited ending - game yang tidak ada habisnya dengan tingkat kesulitan yang semakin meningkat.

Game semacam itu tentu bisa memicu kecanduan pada anak yang belum mampu membagi emosi, konsentrasi dan pikirannya.

Terakhir, faktor internal. dr. Lina menjelaskan bahwa anak dengan faktor tingkat percaya diri rendah lebih berisiko terhadap gangguan kejiwaan akibat kecanduan gadget. Anak dengan masalah psikologis atau yang mengalami trauma akibat sering di-bully juga lebih berisiko terhadap gangguan tersebut.



ANAK MENANGIS ATAU MENGAMUK KETIKA GADGET YANG DIPEGANGNYA DIAMBIL PAKSA MENJADI PERTANDA BAHWA ANAK MULAI KECANDUAN GADGET.



Semua hal ini menyebabkan anak lebih sering untuk menyendiri yang berujung pada depresi.

Gangguan kejiwaan pada anak akibat ketergantungan gadget pada akhirnya dapat mengakibatkan gangguan fungsi tubuh pada tahap yang parah. dr. Lina mencontohkan, untuk kasus pasien anak dengan ketergantungan gadget di RSJ Provinsi Jabar bahkan ada yang tidak mau makan maupun tidak mau mandi, tiap saat tidak bisa lepas dari gadgetnya dan dalam beberapa kasus yang lebih ekstrim anak tersebut sampai putus sekolah karena kecanduan gadget.

Biopsikososial

Ketika kecanduan gadget menjadi gangguan, maka perlu intervensi secara medis. RSJ Provinsi Jawa Barat memiliki intervensi khusus yang dikenal dengan Biopsikososial (biologis, psikologis, dan sosial).

Intervensi biologis dilakukan bila ditemukan depresi, maka harus segera diberikan obat-obatan. Intervensi psikologis diberikan melalui edukasi, konseling, hingga psikoterapi. Intervensi sosial dilakukan dengan cara mengubah

mindset lingkungan di mana pasien tinggal.

Lina berharap viralnya gangguan jiwa pada anak akibat ketergantungan pada gadget yang terjadi di provinsi Jawa Barat bisa menyentil pemangku kebijakan terkait, khususnya pihak pemerintahan, untuk mau mulai peduli.

Preventif

Anak menangis atau mengamuk ketika gadget yang dipegangnyanya diambil paksa menjadi pertanda bahwa anak mulai kecanduan gadget.

Namun, tidak semua orang yang menggunakan gadget bisa dikatakan kecanduan. Patut dicatat bahwa pasti ada faktor risiko yang membuat seseorang lebih rentan menjadi pecandu gadget. Dengan demikian, perlu adanya skrining di sekolah-sekolah terkait kecanduan gadget.

Orangtua juga perlu lebih peka terhadap tanda-tanda kecanduan gadget pada anaknya. Harapannya semua ini menjadi tindakan preventif sehingga gangguan kejiwaan yang lebih berat bisa dideteksi, diatasi, serta diobati lebih cepat. [*]



Kunjungan Menkes dalam Rangka Kesiapan Layanan Kesehatan di Posko Bencana Banjir

MENGAPA PADA MUSIM HUJAN BANYAK ORANG MUDAH TERJANGKIT PENYAKIT SEPERTI BATUK, PILEK, DIARE, MAUPUN DEMAM BERDARAH DENGUE (DBD)?

Foto dan Teks: Tuti Fauziah

Setelah sehari penuh diguyur hujan lebat pada 31 Januari 2019, sejumlah wilayah di Jabodetabek mengalami banjir pada 1 Januari 2020. Beberapa wilayah yang terkena banjir juga menimbulkan kerusakan, baik pada kendaraan pribadi maupun rumah tinggal.

Menteri Kesehatan RI Letjen (Purn) Dr. dr. Terawan Agus Putranto, Sp. Rad(K) RI melakukan kunjungan dalam rangka memastikan kesiapan layanan kesehatan di Posko Bencana Banjir di Cengkareng, Universitas Borobudur, dan Perumahan Pondok Gede Permai-Bekasi. Pada saat kunjungan, Menkes juga memberikan bantuan berupa ribuan *kit* kesehatan lingkungan telah didistribusikan ke tiga wilayah tersebut.

Selain itu beberapa tenaga kesehatan disiagakan di beberapa titik, di antaranya di Posko Banjir Gor Kecamatan Cengkareng Barat, Jakarta di bawah koordinasi Dinas Kesehatan DKI Jakarta. [*]



Kunjungan

Pada saat melakukan kunjungan, Menkes juga memberikan bantuan berupa ribuan kit kesehatan lingkungan telah didistribusikan ke tiga wilayah tersebut





KILAS INTERNASIONAL

5 TREN Bugar 2020

THE AMERICAN COLLEGE
OF SPORTS MEDICINE (ACSM)
MERILIS HASIL SURVEI KEGIATAN
KEBUGARAN YANG BAKAL
MENJADI TREN 2020.

Penulis : Indah Wulandari

Survei yang dilakukan Juni-November 2019 ini memakai sampel sekitar 3.000 orang yang terdiri dari berbagai profesi. Hasilnya, teknologi berbasis olahraga sangat diminati untuk menjaga kebugaran. Contoh nyatanya, aplikasi pengukur tingkat kebugaran, smartwatch untuk lari dan mengukur kerja jantung menjadi alat idaman yang ingin dimiliki responden.

"Kemajuan IT membuat industri kebugaran turut bergeser dan memunculkan pengukuran kesehatan yang lebih efisien disertai kehadiran praktisi kebugaran profesional. Perkembangannya menunjukkan adanya gaya hidup sehat, mengurangi penyakit kronis, dan tentu saja meningkatkan kualitas hidup," terang Kepala Surveyor ACSM Walter R. Thompson, Ph.D., FACSM sebagaimana mengutip "Worldwide Survey of Fitness Trends for 2020" terbitan "ACSM's Health & Fitness Journal".

Wakil Dekan the College of Education and Human Development Georgia State University, Atlanta, Amerika Serikat ini menyimpulkan, industri kebugaran tubuh bakal lebih berkembang beberapa tahun mendatang karena alat-alat bantu berteknologi efisien tersebut.

Dalam survei yang telah dilakukan sejak 14 tahun lalu ini, selalu ditemukan hal-hal baru yang sebaiknya dikembangkan oleh pelaku industri kesehatan maupun pengambil kebijakan lainnya. Kali ini, hasil survei menunjukkan 38 potensi kegiatan yang bakal menjadi tren gaya hidup sehat di kawasan China, Amerika Latin, Eropa, hingga Amerika Utara. Peringkat lima teratas adalah sebagai berikut.

“

KALI INI, HASIL SURVEI MENUNJUKKAN 38 POTENSI KEGIATAN YANG BAKAL JADI TREN GAYA HIDUP SEHAT DI CHINA, AMERIKA LATIN, EROPA, HINGGA AMERIKA UTARA.

1

"WEARABLE TECHNOLOGY"

Teknologi peralatan kebugaran yang dapat disematkan di tubuh karena bersifat portabel dan ringan (devices).

2

"HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING"(HIIT)

Latihan ini biasanya dilakukan oleh perorangan untuk mempercepat pembakaran kalori tubuh, seperti gerakan *plank*. Porsi waktu latihannya lebih besar dibandingkan masa rehat. Beberapa latihan terkadang memerlukan panduan dari pelatih profesional dengan sesesimaksimal 30 menit per satu set latihan.

3

"GROUP TRAINING"

Bugar bersama menjadi kekuatan latihan grup. Setiap sesi ada satu instruktur yang akan mengajarkan gerakan, memimpin, hingga memotivasi setiap anggotanya. Biasanya grup kebugaran ini terdiri dari lima orang partisipan atau lebih. Program latihan grup didesain memotivasi setiap anggota untuk mencapai hasil kebugaran yang optimal.

4

"TRAINING WITH FREE WEIGHTS" (LATIHAN BEBAN)

Jenis latihan ini diadaptasi dari ragam alat di pusat kebugaran. Latihan dapat dilakukan individu menggunakan alat beban portabel. Latihan ini membentuk otot tubuh dan menjaga kekuatan jantung.

5

"PERSONAL TRAINING" (LATIHAN MANDIRI)

Jika individu tidak punya alat fitness pribadi, maka ia akan mendatangi tempat kebugaran dan didampingi terlebih dulu oleh instruktur. Saat ini, para instruktur juga dengan mudah didatangkan kerumah jika peralatannya lengkap. Latihan ini berfungsi untuk memperoleh kebugaran sesuai kondisi masing-masing individu.



Pangan Diet Sehat yang Populer Tahun 2020

BUKAN CUMA BUSANA, BAHAN PANGAN DAN BUMBU UNTUK DIET JUGA PUNYA TREN.

Penulis : Indah Wulandari

Pada 2019 ada saffron dan granola menjadi tren dan banyak diminati untuk dicampur bersama susu, buah-buahan, maupun masakan berkuah. Tahun 2020, muncul beberapa bahan pangan sehat yang diprediksi bakal diminati oleh para pelaku diet maupun mereka dengan gaya hidup menuju sehat.

Situs web Huffington Post melansir beberapa di antaranya.

“Sugar kelp”

Sugar kelp atau rumput laut gula adalah varian rumput laut terbaru yang dikembangkan oleh GreenWave di Long Island Timur.



Takayal, fenugreek dikatakan bisa mengontrol kadar gula tubuh sehingga kerap dikonsumsi oleh para pengidap diabetes.

Teksturnya mirip sayur kale dengan kandungan vitamin A, B1, B2, D, dan E. Ditambah lagi kandungan zinc, magnesium, yodium, potassium, dan kalsium yang tinggi membuat sugar kelp diprediksi menjadi incaran banyak pencinta kesehatan.

Salah satu yang membudidayakan sugar kelp adalah Sean Barrett, yang mengakui potensi sugar kelp sebagai

komoditas pangan sangatlah besar.

“Pertumbuhannya sangat cepat dan diyakini punya khasiat nutrisi tinggi karena dibudidayakan di perairan yang bersih bersama pembudidayaan kerang. Tahun 2020, sugar kelp akan menggantikan kepopuleran sayuran kale,” ungkap Barrett.

Sugar kelp cocok diolah melalui proses pengeringan dan bisa dimakan langsung sebagai kudapan ringan, dimasukkan ke dalam sup, dimakan bersama salad, serta dicampur bersama mentega. Semua terasa nikmat dan gurih.

Ahli nutrisi Stefanie Sacks menilai potensi sugar kelp sebagai sumber nutrisi yang menyehatkan tubuh. “Kandungan berbagai macam mineral, termasuk kalsium, magnesium, fosfor, potassium, dan

sodiumnya cukup tinggi untuk mencegah penyakit kelenjar tiroid," jelas penulis buku "What the Fork Are You Eating" ini.

Sugar kelp, kata Sacks, diperkirakan juga kaya asam folat (vitamin B9) serta rendah kalori, rendah karbohidrat, dan rendah lemak.

"Chaga mushrooms" (jamur chaga)



Tampilan jamur chaga selayaknya jamur pada umumnya, malah bisa dibilang lebih mirip kayu bertekstur keras.

Jamur chaga kerap ditemui menempel di beberapa jenis kayu tertentu. Rekam jejaknya sudah lama diketahui para praktisi kesehatan sebagai penambah kekebalan tubuh.

Khasiat Jamur Chaga telah dibuktikan di sebagian besar daratan China dan Siberia. Peneliti Sloan Kettering mengungkapkan kepada publik jika jamur chaga dapat mencegah bibit kanker dalam tubuh. Temuan ini diperkuat oleh penemu racikan the Chaga Island, Bridget LeRoy.

Ada cara khusus agar jamur chaga berfungsi maksimal. Caranya dengan memasak beberapa bongkah jamur di air bersuhu rendah dalam waktu lama atau hingga warna air berubah menjadi warna coklat pekat. LeRoy menyarankan, jamur diolah dalam slow cooker agar manfaatnya lebih maksimal

Konsumsi terbaik jamur chaga dalam bentuk kaldu atau teh yang dicampur dengan kayu manis. Ekstraksi bubuk jamur dalam kapsul, menurutnya, malah mengurangi khasiat anti-inflamasi alaminya.

"Jamur chaga berfungsi sebagai antioksidan tertinggi dibandingkan sumber makanan lainnya di muka bumi ini. Jadi jika badan terasa kurang fit, Anda bisa meraciknya sebagai teh

atau kuah kaldu jamur setiap saat," jelas LeRoy.

"Nutritional yeast" (ragi bernutrisi)

Ragi sehat telah berhasil dikembangkan dari bakteri *Saccharomyces cerevisiae*. Fungsinya bukan semata sebagai pengembang adonan roti, tapi juga sebagai penyedap rasa 'umami' yang bisa menggantikan kegurihan keju di popcorn.



Ragi ini juga melezatkan saus masakan dengan kandungan lemak rendah. Dengan demikian kehadirannya seakan mencerahkan para pelaku diet yang hobi mengudap makanan enak.

Kandungan nutrisinya pun cukup lengkap karena ada vitamin B kompleks, terutama B12. Bagi kaum vegan, ragi ini menjadi solusi atas risiko kekurangan vitamin B12 yang hanya didapati dari daging-dagingan. Ragi ini juga kaya dengan zinc, selenium, mangan, dan molybdenum. Makin banyak dikonsumsi, ragi ini malah mengurangi tingkat kolesterol karena punya sembilan jenis esensial asam amino.

"Ragi jenis ini sangat mutakhir awal tahun ini karena satu-satunya ragi fermentasi yang bukan berasal dari produk ternak," imbuh Sacks.

"Fenugreek seeds" (biji fenugreek)

Tampilan biji fenugreek mirip granola, tapi lebih gurih ketika dipanggang.



Biji dari dataran Mediterania ini sebenarnya telah lama dikenal di ranah pengobatan alternatif. Selain itu, fungsinya sebagai penyedap rasa masakan dan taburan di atas makanan. Cita rasa dan aromanya mirip sirup maple ketika dipanggang.

Tak salah jika penggemar fenugreek menyelipkannya di roti, salad, kari, acar, dan saus untuk menambah cita rasa. Bahkan terkadang ada yang menambakkannya ke dalam teh serta minuman lainnya.

Biji-bijian ini sangat berguna dalam proses penyerapan gula di sistem pencernaan. Tak ayal, fenugreek dikatakan bisa mengontrol kadar gula tubuh sehingga kerap dikonsumsi oleh para pengidap diabetes. Ibu menyusui pun mengonsumsi fenugreek untuk merangsang produksi air susu ibu.

Masalah kesehatan seputar pencernaan, ginjal, kekurangan vitamin, dan penyakit kulit seperti eksim diyakini dapat disembuhkan melalui konsumsi fenugreek secara teratur.

"Menggunakan 1.800 hingga 2.700 miligram bubuk biji fenugreek diyakini dapat mengurangi nyeri haid," jelas Sacks lagi.

Kamut

Kamut dikatakan dapat menggantikan fungsi biji gandum karena mengandung protein sebesar 30% lebih banyak.



Biji-bijian yang dikonsumsi orang Mesir ini niscaya dapat membantu orang dengan alergi gandum untuk mendapatkan protein lebih.

Nama lain Kamut adalah gandum khorasan yang dapat diolah menjadi tepung. Biasanya tepung kamut dijadikan bahan pembuatan kue kering, roti, sereal, krim, dan beragam jenis makanan lainnya. Bir dan pasta dari Kamut juga banyak digemari.

Kandungan vitamin B dan protein dalam Kamut diteliti dapat menurunkan kadar kolesterol dalam tubuh. Kandungan mineral mangan juga ditemukan di dalamnya.

"Kamut mengasup banyak protein dan asam amino bagi tubuh," jelas Sacks.



Belajar dari Rekonstruksi Pascagempa dan Tsunami di Jepang

JEPANG BAGIAN TIMUR MENGALAMI GEMPA BESAR DIKUTI TSUNAMI PADA 11 MARET 2011. GEMPA BERKEKUATAN 9,0 SKALA RICHTER TERSEBUT TERJADI DI WILAYAH TOHOKU, SENDAI DAN IKUT MENIMPA IWANUMA CITY.

Penulis: dr.Ira, MEpid



Rovicky Dwi Putrohari, seorang ahli geologi dalam tulisannya di web geologi.co.id menyebutkan, gempa di Sendai hanya berselang 6 tahun dari gempa di Aceh yang berkekuatan 9,2 skala richter. Kedua gempa tersebut merupakan gempa besar pada abad 21 sejak tahun 1900, dan keduanya disertai tsunami.

Pembelajaran

Monumen Millenium Hope Hills Exchange Center dibangun di Taman Ainokama dekat Bandara International Sendai sebagai simbol rekonstruksi pascagempa. Bangunan ini untuk mengenang kejadian tsunami dan korbannya.

Ada kantor sekaligus ruang pameran sebagai tempat informasi bagi pengunjung. Staf Millenium Hope

“
**BUKIT-BUKIT
 PERLINDUNGAN
 SEPANJANG
 10 KM
 GARIS PANTAI
 DIBANGUN UNTUK
 MENGENANG
 TSUNAMI DAN
 MENCERMINKAN
 EMOSI ORANG-ORANG
 YANG TERKENA
 DAMPAKNYA.**

Hills Exchange Center menjelaskan, dari kejadian gempa dan tsunami ini masyarakat bekerja sama untuk mencegah atau mengurangi dampak bencana bila terjadi di kemudian hari.

Masyarakat Iwanuma city membangun beberapa pilihan perlindungan terhadap tsunami untuk mengurangi dampak kerusakan oleh bencana (*disaster reduction*). Sebut saja rekonstruksi dengan memanfaatkan bahan-bahan daur ulang dari gempa dan tsunami seperti puing-puing bangunan serta lumpur untuk membangun bukit perlindungan.

Bukit-bukit perlindungan sepanjang 10 km garis pantai dibangun untuk mengenang tsunami dan mencerminkan emosi orang-orang yang terkena dampaknya.

Empat langkah perlindungan juga dibangun untuk memberi lebih banyak waktu bagi masyarakat untuk melarikan diri dari tsunami. Sistem perlindungan terdiri atas: dinding laut setinggi 7,2 meter; bukit perlindungan yang disebut Millenium Hope Hills sebanyak 15 bukit setinggi 9-11 meter; perlindungan garis pantai di Kanal Teizanbori selebar 3,7 meter; jalan yang ditinggikan 4-5 meter.

Bukit yang dibangun dihubungkan dengan tanggul hijau berupa pohon-pohon yang ditanam di tanah dengan ketinggian 3 meter. Pohon akan tumbuh dan menjadi hutan pelindung untuk generasi yang akan datang.

Profesor Fumihiko Imamura, direktur International Research of Disaster Science mengatakan, gempa sulit untuk diprediksi. Namun, tsunami yang mengikuti gempa dapat diprediksi berdasarkan simulasi *statistic* dan *database*. Setelah terjadi gempa, terjadinya tsunami membutuhkan waktu beberapa menit atau beberapa puluh menit untuk mencapai daerah pesisir. Dalam upaya kesiapsiagaan terhadap bencana gempa dan tsunami, sekolah-sekolah dan wilayah di Jepang telah melaksanakan latihan evakuasi gempa/tsunami.





Sekelumit Cerita Menara Miring Pisa

TERLETAK DI TUSCANY, ITALIA, MENARA PISA SEJAK AWAL
TIDAK PERNAH BERDIRI TEGAK.

Penulis: Alami Aulia



PEMBANGUNAN MENARA MIRING PISA DIMULAI PADA AGUSTUS 1173. KONSTRUKSI DIHENTIKAN, DAN DILANJUTKAN LEBIH DARI 100 TAHUN KEMUDIAN.

katedral, Field of Miracles, yang di dalamnya ada tempat pembaptisan, menara lonceng (Menara Pisa), dan pemakaman.

Pembangunan Menara Miring Pisa dimulai pada Agustus 1173.

Sejak itu, kemiringan Menara Pisa sudah jadi buah bibir. Ketika pembangunan dimulai, fondasi menara Pisa tidak rata. Konstruksi dihentikan, dan dilanjutkan lebih dari 100 tahun kemudian. Karena hal tersebut, menjadi jelas penyebab Menara Pisa condong, atau lebih tepatnya miring ke selatan.

Identitas asli dari arsitek Menara Pisa masih menjadi sebuah misteri. Namun, arsitek yang paling terakreditasi dari fase pertama

pekerjaan ini adalah Bonanno Pisano dan Gherardo di Gherardo. Tahap kedua konstruksi dimulai pada 1275, dan pekerjaan ini dikaitkan dengan Giovanni di Simone. Tommaso Pisano (1350-1372) adalah arsitek yang menyelesaikan pekerjaan.

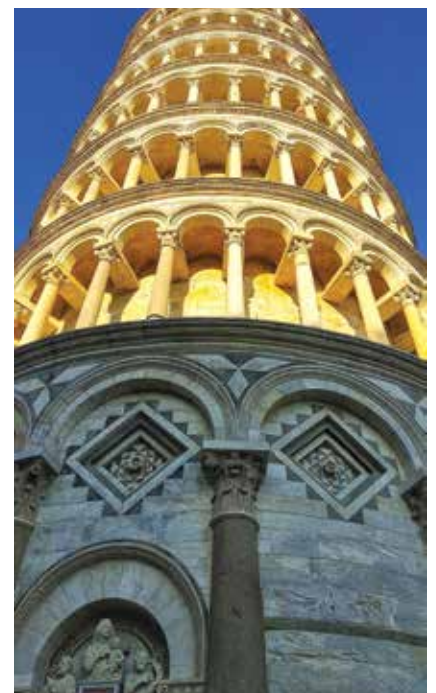
Setelah menara lonceng Katedral Pavia runtuh pada tahun 1989, Consorzio Progetto Torre di Pisa (Konsorsium Menara Proyek Pisa) menugaskan insinyur untuk menstabilkan Menara Pisa.

Mengutip *BBC News*, para ahli mengungkapkan bahwa menara yang dikenal dengan kemiringannya ini sebentar lagi akan diusahakan untuk berdiri tegak. Kita tunggu saja. [*]



Menara Pisa adalah menara gereja. Kota Pisa pada awalnya adalah pelabuhan Italia yang sederhana, tapi penting.

Untuk menunjukkan kepada dunia betapa pentingnya kota itu, orang-orang Pisa memutuskan untuk membangun kompleks



MENGUSIR

ULAR



**dengan Garam,
Mitos atau Fakta?**

**BANYAK ORANG PERCAYA, ULAR
DAPAT DITANGKAL DENGAN
GARAM. BENARKAH?**

Penulis: Ammar Yusuf

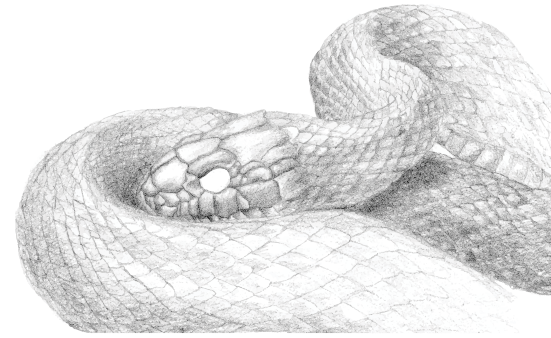
Dilansir dari *Kompas*, Ketua Taman Belajar Ular Indonesia Erwan Supriadi atau akrab disapa Elang mengatakan, mengusir ular dengan garam hanyalah mitos belaka. “Ular itu bersisik, bukan berlendir jadi itu hanya mitos,” kata Elang.

Elang menjelaskan bahwa garam akan efektif jika digunakan untuk mengusir hewan berlendir layaknya lintah dan pacet, dan tak akan berpengaruh terpengaruh terhadap ular. Ia juga menelaskan bahwa sisik pada ular bahannya seperti kuku pada manusia yang terbuat dari keratin.

Elang juga sering memberikan edukasi kepada masyarakat dengan menunjukkan pemberian garam yang membentuk lingkaran, kemudian

“

UPAYA MENGUSIR ULAR DI KAP MOBIL DENGAN OBAT SEMPROT PENGUSIR NYAMUK. ALHASIL, ULAR TERSEBUT LANGSUNG KELUAR DALAM SEKALI SEMPROT. DENGAN DEMIKIAN DAPAT DISIMPULKAN, ULAR TIDAK MENYUKAI BAU YANG MENYENGAT.



diletakkan ular kobra pada bagian . Hasilnya, ular tersebut tetap melintas.

Mencegah

Untuk mencegah ular tidak masuk ke dalam rumah, Elang menyarankan caranya dengan tidak memberi akses untuk masuk. Misalnya dengan menutup saluran air dengan kawat baja, bukan alumunium, karena alumunium dapat dijebol oleh tikus. Lalu bisa juga dengan menutup ruang kosong antara ubin dengan pintu.

“Tutupi setiap celah agar ular tidak bisa masuk,” ujarnya.

Elang juga menceritakan bahwa pernah ada kasus ular masuk ke kap mobil, kemudian disemprot minyak wangi tetap tidak keluar. Untuk kasus ini, ia menyarankan upaya mengusir ular di kap mobil dengan obat semprot pengusir nyamuk. Alhasil, ular tersebut langsung keluar dalam sekali semprot. Dengan demikian dapat disimpulkan, ular tidak menyukai bau yang menyengat.

Elang juga mengingatkan untuk membersihkan atau mengurangi tumpukan ranting pohon, kayu, maupun, genteng di sekitar rumah. Setidaknya beri jarak berjarak tumpukan tersebut dua meter dari rumah agar ular tidak merambat. Tumpukan tersebut bisa didatangi tikus. Anda tahu bukan, kalau tikus adalah makanan ular? [*]



TIPS

Untuk mencegah ular tidak masuk ke dalam rumah, dengan tidak memberi akses untuk masuk. Misalnya dengan menutup saluran air dengan kawat baja, bukan alumunium, karena alumunium dapat dijebol oleh tikus. Lalu bisa juga dengan menutup ruang kosong antara ubin dengan pintu.



Orangtua dan Anak, Sama Hebatnya

BANJIR AKHIR TAHUN 2019 MENYISAKAN CERITA UNIK, LANGKA, DAN INSPIRATIF.

Oleh: Prawito

Tak ada yang menduga hujan deras akan terjadi sepanjang malam tahun baru hingga pagi hari. Malam itu tak seramai seperti malam tahun baru sebelumnya. Suasana sunyi, tenang, sesekali ada suara petasan tertelan iringan suara rintik hujan. Syahdu!

"Banjir, banjir, banjir," begitu info dari grup WA dan media sosial. Orang kaget karena sudah banyak air tergenang di mana-mana. Perabotan rumah tangga mengapung, tak sempat diselamatkan.

Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi terendam air. Begitu berita media masa melaporkan.

Rumah yang dihuni Slamet (84) dan Kasih (74) juga ikut terendam. Keduanya

hanya pasrah menunggu pagi, setelah menyaksikan air terus beranjak naik masuk ke dalam rumahnya, hingga setinggi pinggang orang dewasa di daerah Pelita, Kebayoran Lama, Jakarta Selatan.

Kasur, meja, kursi, lemari beserta isinya terendam. Keduanya memilih membiarkan, karena sudah tak bertenaga untuk membereskan. Mereka hanya milih menyelamatkan diri di atas tempat tidur yang paling tinggi dalam rumahnya hingga pagi. Tak ada makanan tersedia hari itu. Tetangga juga tidak peduli karena semua mengalami banjir, menyelamatkan diri masing-masing. Hanya anaknya yang jauh dari tempat tinggalnya bertanya kabar melalui sambungan telpon.

Menjelang sore baru ada anak

muda masjid sekitar yang datang mengantar makanan dan membantu membersihkan rumah, seiring dengan surutnya genangan air dalam rumah. Seluruh anak dan saudara tak bisa bantu karena sulit mengakses tempat kejadian. Baru 1 hari berikutnya, anak dan saudara bisa berkunjung, setelah susah payah menyelusuri genangan air.

Tiga hari setelah banjir, Slamet harus memeriksa jantung di rumah sakit dr. Suyoto Bintaro. Ia tak mau merepotkan anak dan tetangga. Setelah subuh, ia berangkat seorang diri dengan naik ojek untuk mengambil karcis antrean.

Karena baru pukul 14.00 ia bisa bertemu dengan dokter, Slamet memutuskan pulang naik ojek yang dipesankan secara online oleh orang lain.

Karena sudah pikun, Slamet yang pensiunan guru SD kembali ke rumah sakit pukul 10.00. Kemudian menunggu antrean di ruang 8. Slamet menduga itu adalah antrean dokter jantung. Ketika hari mulai siang, antrean habis, ia bertanya kepada suster kapan dirinya diperiksa. Betapa kagetnya, ternyata jadwal dokter jantung pukul 14.00 siang. Slamet salah mengantre.

Dalam kebingungan itu, suster bertanya, "Pak Slamet, apakah tidak ada anak, saudara atau orang lain yang mendampingi kontrol?"

"Ada, anak saya lagi ke depan," kata Slamet. Padahal ia datang sendiri. Slamet tak ingin orang lain tahu dan merendahkan diri dan keluarganya dalam peristiwa itu.

Singkat cerita, anaknya datang menyusul, kemudian semua proses pemeriksaan jantung Slamet berjalan lancar, meski baru menjelang magrib Slamet mendapat obat untuk satu

minggu berikutnya. Sedangkan obat untuk 3 minggu berikutnya harus menggunakan surat rujuk balik untuk mengambil obat dari apotik yang sudah ditunjuk.

Kejadian ini mengubah kebiasaan Slamet dan anaknya.

Sejak saat itu, anak Slamet akan mendampingi sejak awal setiap melakukan kunjungan ke rumah sakit untuk periksa atau ke mana pun orangtuanya bepergian.

Pelajaran

Berangkat dari kisah Kasih dan Slamet, ada pelajaran yang dapat diambil bagi siapa

saja yang pernah menjadi anak atau sedang menjalani sebagai orangtua.

Pertama, orangtua selalu berusaha mandiri dalam segala hal, terutama dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Tak pernah meminta kepada anak dan saudara. Namun, kalau ada yang memberi dan membantu, maka mereka akan menerima dengan senang hati.

Kasih, sebagai ibu rumah tangga, sering mendapat kiriman makanan dari anak yang tinggal di Bogor. Ria begitu panggilannya, kebetulan janda. Suaminya meninggal 4 tahun lalu. Ekonominya pas-pasan untuk membiayai hidup tiga anaknya. Setiap ada kesempatan, Ria silaturahmi ke orangtuanya. Tapi setiap datang, Ria diberi uang oleh Kasih, lebih banyak dari yang Ria keluarkan untuk orangtuanya.

"Saya enggak enak menerimanya, karena ibu lebih membutuhkan. Tapi



Slamet
tak ingin orang lain tahu dan merendahkan diri dan keluarganya dalam peristiwa itu.

ibu selalu bilang, Ria uang ini tolong diterima, bukan untukmu. Titip untuk cucuku. Kalau sudah begini terpaksa dengan berat hati menerimanya,"

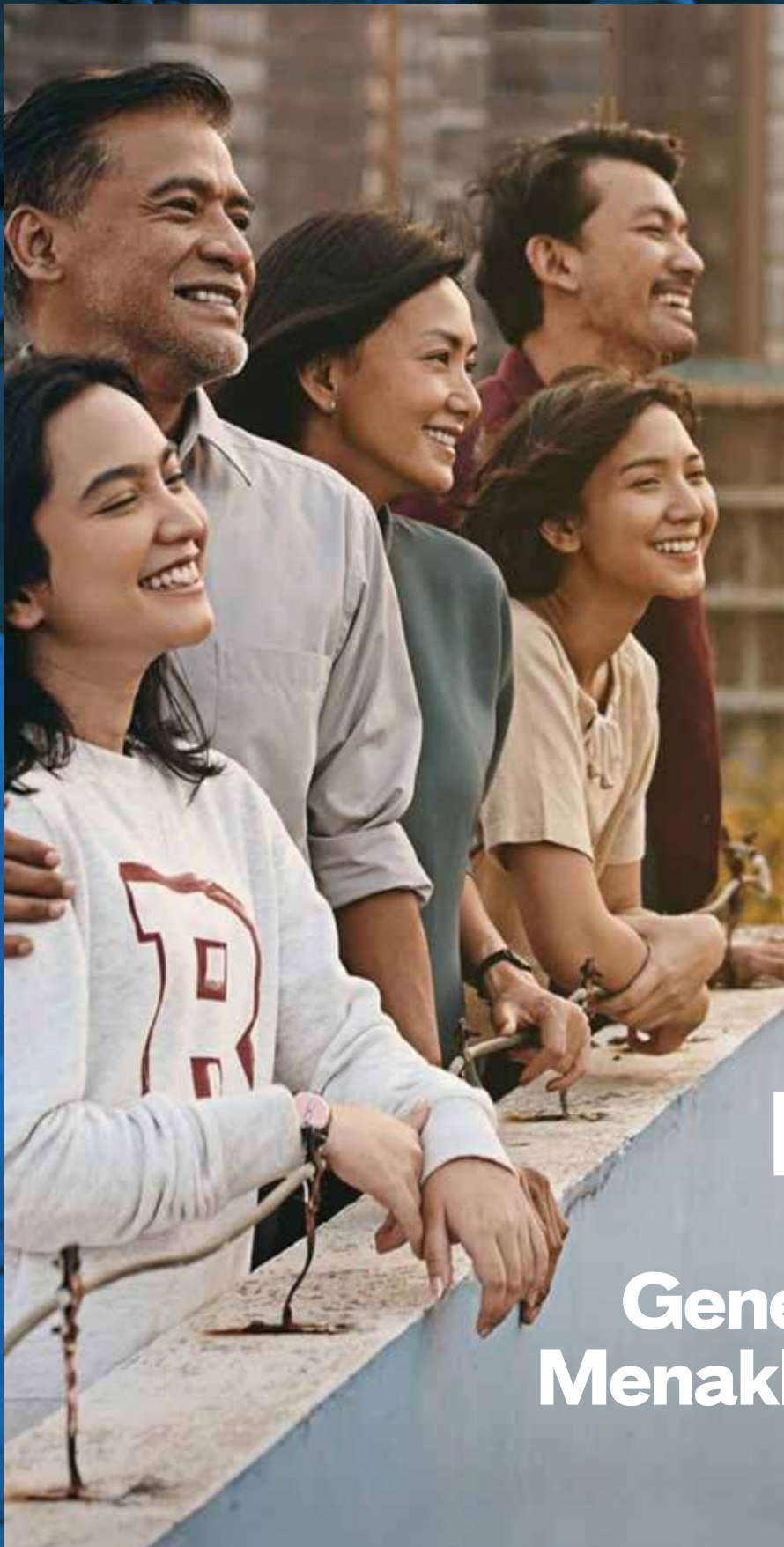
kata Ria.

Kedua, sebagai anak harus mampu menyelami perasaan dan cara pikir orangtua, karena antara yang terucap dengan keinginan yang tersimpan dalam hati sangat berbeda. Orangtua tak mau membuat susah dan merepotkan anak-anaknya.

Ketiga, orangtua dan anak saling mengasihi, memberi dan mengutamakan. Tak ada yang menuntut lebih butuh perhatian dan bantuan, apalagi saling menuntutnya.

Orangtua hebat, anak hebat. Orangtua sayang, begitu juga anak akan menyayangi. Sikap dan perilaku anak biasanya tak jauh dari orangtua. Ibarat pepatah, buah jatuh tak jauh dari pohonnya.

Oleh karena itu, mari kita sadari: anak-anak suatu ketika akan jadi orangtua, orangtua juga pernah jadi anak. Lakukanlah kepada anak dan orangtua, seperti melakukan untuk diri sendiri. [*]



Pesan tersebut coba dibawa oleh film *Nanti Kita Cerita Tentang Hari Ini* (NKCTHI). Padahal NKCTHI acapkali diulas penuh strategi pemasaran sebagai sinema keluarga awal tahun 2020 yang menguras emosi karena membuka rahasia keluarga.

Sejatinya pesan sutradara Angga Dwimas Sasongko simpel dan kekinian. Emosinya justru tak memuncak kala konflik film ditampilkan. Ramuan konflik sehari-hari kaum urban ibu kota dipadu dengan lagu-lagu *theme song indie folk* Kunto Aji sampai Isyana Saraswati sangat membuat suasana rileks menikmati NKCTHI.

Risak

NKCTHI Teruntuk Generasi Z dalam Menaklukkan Dunia

Penulis: Indah Wulandari

NAMA GENERASI MILENIAL DAN GENERASI Z TENGAH JADI PUSAT PERHATIAN DUNIA. GAP ANTARGENERASI MEMBUAT KOMUNIKASI TERHAMBAT. SELAIN KETELADANAN, GENERASI SEBELUMNYA DIAJAK BUAT MEMAHAMI CARA PENDEKATAN YANG LEBIH BAHAGIA, BUKAN HANYA MENJAGA KESOPANAN SEMATA, TETAPI RELASI TERBUKA.

Sesimpel menebak alur cerita keluarga Faris Narendra (Donny Damara/Oka Antara) yang digambarkan di awal sebagai sebuah keluarga mapan serta harmonis. Ada si sulung Angkasa (Rio Dewanto), si tengah yang seniman Aurora (Sheila Dara), anak bungsu yang arsitek Awan (Rachel Amanda). Ibu yang anggun dan terlihat mendukung anak-anaknya, Ajeng (Susan Bachtiar).

Sebagaimana tradisi keluarga Indonesia, Angkasa selalu dituntut menjaga adik-adiknya. Hingga dewasa pun, Awan selalu diantar jemput di kantornya oleh Angkasa atas perintah sang ayah. Merasa tak nyaman, Awan pun menyalahi beberapa aturan dari sang ayah. Dia hanya minta dijemput di stasiun MRT terdekat sampai nonton konser sampai malam.

Di plot inilah Awan bertemu manajer band, Kale (Ardhito Pramono) yang memperkenalkan gadis berusia 21 tahun itu atas arti kebahagiaan. Meski hanya berboncengan sepeda motor, makan mie dan sop di Glodok, ataupun nonton konser, bagi Awan yang anak rumahan adalah sebuah keistimewaan.

Bagi sang ayah, sikap Awan yang berubah drastis adalah kesalahan Angkasa. Bagi Angkasa, beban yang ditanggung untuk menjaga sebuah amanat sudah terlalu berat.

Sampai-sampai ia tidak memerhatikan kode dari kekasihnya, Lika yang minta dinikahi. Buat si anak tengah, Aurora, perhatian seluruh keluarganya hanya tertuju kepada Awan. Ia hanya ingin menghilang dari realita.

Rahasia keluarga urban ini nyatanya tidak sekompleks masalah keluarga-keluarga di Indonesia. Bukan masalah kekurangan finansial, ketidakharmonisan rumah tangga, ataupun terbelit hutang. Hanya masalah prinsip bahwa seorang kepala keluarga harus melindungi istri dan anak-anaknya agar tetap bahagia. Mereka tak perlu merasakan rasanya gagal dan air mata. Namun, bentuk tanggung jawab itu dimaknai berbeda oleh anak-anaknya yang terlahir sebagai Generasi Milenial dan Generasi Z.

Adaptasi

Meski konfliknya sederhana, upaya sang sutradara patut diacungi jempol karena berhasil mengadaptasi

ceritanya hanya bermodalkan kutipan-kutipan atau *quotes* dari buku *best seller* karya Marchella FP.

Subyek yang sama di buku ini hanyalah Awan, seorang perempuan berusia 27 tahun dan telah menjadi seorang ibu. Awan menulis surat masa depan untuk anaknya. Surat yang berisi "Tentang memori, gagal, tumbuh, patah, bangun, hilang, menunggu, bertahan, berubah, dan semua ketakutan manusia pada umumnya." Begitulah *NKCTHI* dimulai. Di halaman-halaman berikutnya kita bertemu tulisan-tulisan nasihat motivasi disertai ilustrasi indah yang digambar Marchella dalam buku setebal 200 halaman.

Film yang dirilis pada 2 Januari 2020 ini nampaknya ingin menarik pembaca *NKCTHI* yang sejak awal telah termotivasi oleh kalimat-kalimat inspirasional dan gambar indah di akun Instagram *NKCTHI* yang dikelola penulis. Sejak Februari 2019, Marchella membuat akun yang *quotable* dan memang *matching* buat Generasi Milenial dan Gen Z.

Dengan demikian, mungkin dua generasi teranyar ini dapat mengambil contoh bagaimana menyelesaikan masalah sosial serta cara berinteraksi dengan generasi sebelumnya.





“IMPERFECT”

Bahagia Tanpa Penampilan Tubuh Sempurna

Penulis: Indah Wulandari

BERDAMAI DENGAN TUBUH SENDIRI. MESKI TUBUH TERLIHAT LEBIH 'MENONJOL' DARI TUBUH KAUM HAWA LAINNYA, SETIDAKNYA PIKIRAN BISA MENERIMA KONDISI SAAT INI. BEGITULAH MEIRA ANASTASIA BERPELANCANG LEWAT BUKUNYA *IMPERFECT: A JOURNEY TO SELF-ACCEPTANCE*.

Istri sutradara Ernest Prakasa ini berbagi cerita soal perjalanannya menuju penerimaan diri. Betapa orang lain tanpa sadar melakukan *body shaming* karena terfokus pada iklan-iklan dengan konten citra perempuan cantik sempurna karena kulitnya putih, halus merona, dan tentu saja langsing.

Meira mengajak pembaca berdialog bahwa akibat dari kondisi tadi menimbulkan sebagian besar perempuan membenci diri sendiri. Muncullah rasa tidak nyaman dan aman (*insecurity*) atau citra tubuh negatif (*negative body image*). Efeknya tentu saja merusak, baik untuk tubuh maupun pikiran.

Bab yang berjudul "Prahara Payudara" menjadi salah satu bagian yang paling menarik karena ceritanya yang membuat simpati. Meira saat itu berupaya membuka diri kepada para pembacanya tentang hal yang tak mudah.

"Tetapi, dengan mengakui luka, aku jadi bisa belajar bagaimana mengatasinya. Juga belajar menjadi lebih kuat lagi," kata Meira dalam bukunya.

Tulisan Meira seakan menjadi teman diskusi yang jujur mengungkapkan kegelisahan dengan bahasa tutur yang luwes dan benar-benar santai. Ilustrasi di dalamnya menambal keseruan membaca cerita-cerita ini. Apalagi seluruh kutipannya pernah ditampilkan di Instagram pribadinya dan telah mendapat komentar beserta penguatan bersama dari *followers*.

Buku ini juga dilengkapi dengan panduan kecil berolahraga di rumah agar lebih sehat dan bahagia, seperti yang rutin dilakukan Meira setelah pikirannya kian terbuka. Buat pembaca yang selama ini menyimpan kegalauannya dan mengatasmakan pencarian jati diri, buku setebal 208 halaman ini bisa jadi kunci pembuka diri.

Meira selalu mencamkan bahwa tampil sempurna tidak selalu berkorelasi positif. Ia membawa teman-teman perempuan lainnya untuk berkisah bersama dalam buku yang diluncurkan kembali setelah film *Imperfect* tayang akhir Desember 2019. Ada surat dari artis Jessica Mila, Karina Suwandi, Yasmine Napper, Shareefa Daanish, Clara Bernadeth, Karina Nadila, Aci Resti, Kiky Saputri, ZsaZsa Utari, dan Neneng Risma Wulandari di dalamnya.

Jika masih belum yakin dengan kisah mereka, Meira mengingatkan bahwa ia masih belajar menjadi lebih kuat lagi.

"Buku ini bukanlah buku motivasi, melainkan kumpulan cerita seorang perempuan, istri, sekaligus ibu yang sedang berjuang agar bisa mengatakan kepada diri sendiri: Aku tidak sempurna, tapi tidak apa-apa. Karena aku bahagia," ujar Meira menutup bab bukunya.



Judul: Imperfect - Cover Films
Penulis: Meira Anastasia
No. ISBN: 9786020636672
Penerbit: Gramedia Pustaka Utama
Tanggal terbit: Desember - 2019
Jumlah Halaman: 208

CUCI TANGAN



Salam Sehat, Healthies!

Zat antioksidan yang terkandung dalam buah dan sayur melindungi sel-sel otak dan membantu meningkatkan daya ingat. Buah dan sayur memiliki kandungan vitamin dan mineral yang tinggi, dimana vitamin bersama enzim bereaksi memproduksi energi.

Tingginya serat yang terkandung dalam buah dan sayur dapat meningkatkan kelancaran proses metabolisme dan juga memberikan rasa kenyang lebih lama, bahkan dapat mengurangi porsi makan yang berlebihan.

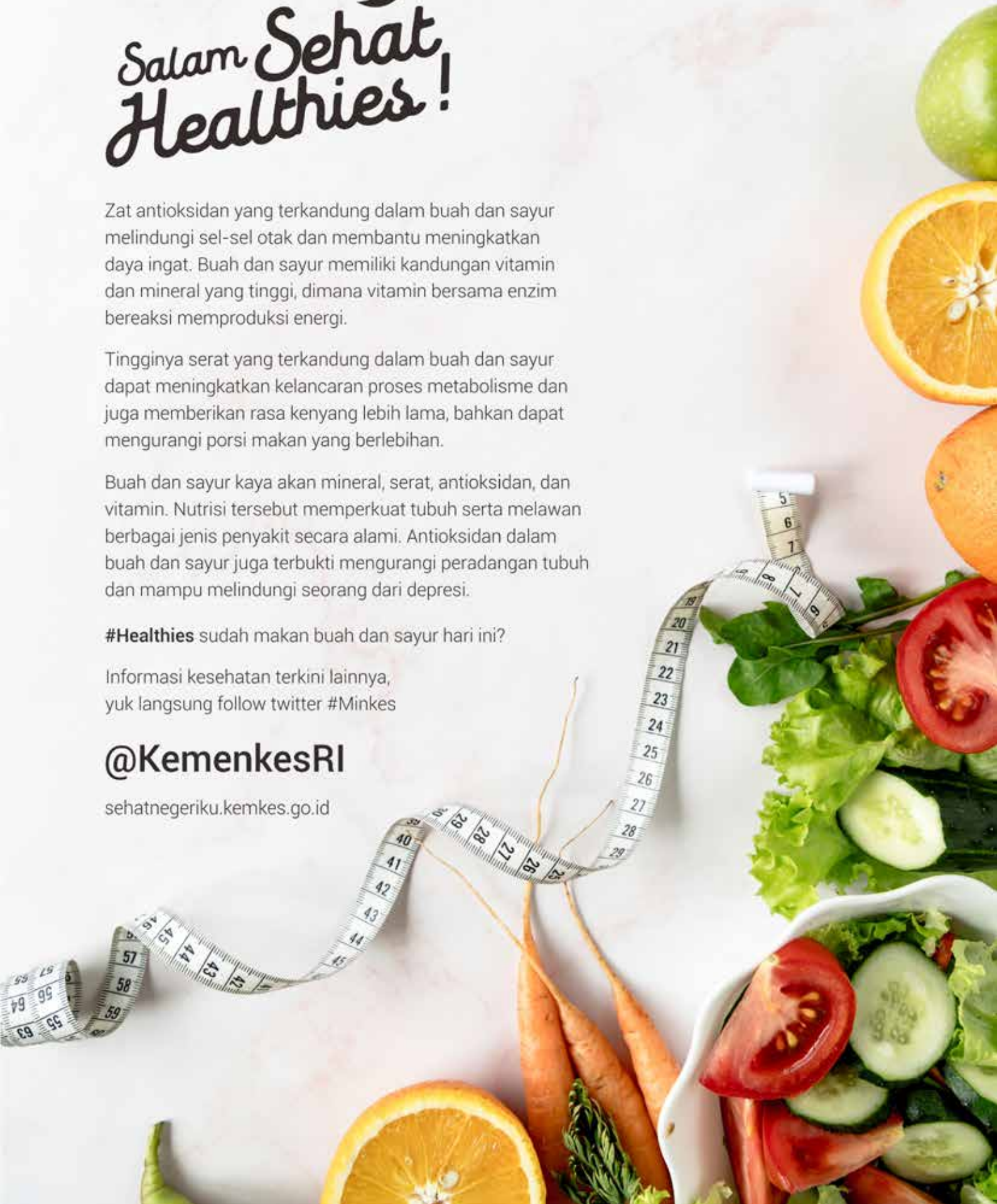
Buah dan sayur kaya akan mineral, serat, antioksidan, dan vitamin. Nutrisi tersebut memperkuat tubuh serta melawan berbagai jenis penyakit secara alami. Antioksidan dalam buah dan sayur juga terbukti mengurangi peradangan tubuh dan mampu melindungi seorang dari depresi.

#Healthies sudah makan buah dan sayur hari ini?

Informasi kesehatan terkini lainnya,
yuk langsung follow twitter **#Minkes**

@KemenkesRI

sehatnegeriku.kemkes.go.id





INDONESIA SEHAT MALAM

YOWIS
REHAT SEHAT

MUSIK 20

INDONESIA SEHAT SORE

TANYA TENAGA KESEHATAN

NGOBROL ASIK SEHAT

HEALTH UPDATES

INDONESIA SEHAT SIANG

INDONESIA SEHAT PAGI



@RadioKesehatan

0811 874 1919

021 225 13560

siaranradiokesehatan@gmail.com