

MEDIAKOM



● EDISI 115/FEBRUARI 2020



**SAAT BERHARGA
UNTUK TUMBUH
KEMBANG SI KECIL**





Kementerian Kesehatan RI menayangkan siaran langsung.

1 menit yang lalu

Hai **#Healthies**

Selalu ikuti perkembangan berita terbaru dan terupdate dari **#Minkes** di akun facebook **Kementerian Kesehatan RI**. Yuk segera follow! **#Salamsehat #SehatIndonesia #Bersyukur**



Like



Comment



Share

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

Kementerian Kesehatan RI

sehatnegeriku.kemkes.go.id



SUSUNAN REDAKSI

PEMIMPIN UMUM

drg. Widyawati, MKM

PEMIMPIN REDAKSI

Busroni

REDAKTUR PELAKSANA

Nani Indriana

REDAKTUR UTAMA

Didit Tri Kertapati

REDAKTUR LIPUTAN KHUSUS

Faradina Ayu R

REDAKTUR DAERAH

Khalil Gibran A

PENYUNTING

Prawito

PENULIS

Giri Inayah Abdullah, Aji Muhawarman,

Okto Rusdianto, Utami

Widyasih, Delta Fitriana, Teguh

Martono, Reiza M. Iqbal

KONTRIBUTOR

Indah Wulandari, Dewi Indah Sari,

dr. Ira Wignjadiputro, M.Epid, Sendy

Pucy, M. Noerlbtidail, Dian Widiati,

Astika Fardani

FOTOGRAFER

Tuti Fauziah, Ferri Satriyani

SEKRETARIS REDAKSI

Endang Retnowaty, Resty Kiantini,

Sukaji

SIRKULASI DAN DISTRIBUSI

Zahrudin

Redaksi menerima kontribusi tulisan

yang sesuai misi penerbitan. Dengan

ketentuan panjang tulisan 2-3 halaman,

fontbcalibri, 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

Saat Berharga untuk Tumbuh Kembang Si Kecil

Usia emas pada anak dimulai sejak dalam kandungan hingga usia 2 tahun atau yang dikenal dengan 1.000 Hari Pertama Kehidupan (1.000 HPK). Momen ini merupakan periode mulai tumbuh dan berkembangnya buah hati. Menurut penelitian, 90 persen otak anak berkembang saat usia balita.

Oleh karena itu, saat tersebut merupakan saat berharga untuk tumbuh kembang si kecil, dan orangtua perlu tahu cara mengukur pertumbuhan dan perkembangan anaknya. Berangkat dari hal tersebut, redaksi mengulas tumbuh kembang anak dalam Media Utama.

Mulai dari hal mendasar terkait arti pertumbuhan dan perkembangan pada anak, kemudian cara mengukur tumbuh dan perkembangan anak yang tepat, hingga upaya agar tumbuh kembang buah hati menjadi optimal.

Redaksi juga menggali permasalahan tumbuh-kembang yang terjadi di masyarakat serta solusi persoalan tersebut. Semuanya dijelaskan dengan menghadirkan narasumber dari Klinik Tumbuh Kembang Rumah Sakit Anak dan Bunda Harapan Kita.

Sementara itu, Liputan Khusus masih mengangkat *corona virus* atau yang diberi nama oleh Badan Kesehatan Dunia menjadi Covid-19. Tanya jawab mengenai penyakit yang mulai merebak pada akhir tahun 2019 di Kota Wuhan, China disajikan beserta penjelasan tentang penyakit menular yang muncul di masyarakat.

Dari Daerah mengangkat profil Kalimantan Selatan dengan



drg. Widyawati, MKM

berbagai inovasinya dalam usaha menyelamatkan masyarakat. Redaksi berkesempatan hadir ke sana bertepatan dengan kegiatan Hari Pers Nasional sekaligus menerima penghargaan untuk Mediakom sebagai "Gold Winner In House Magazine".

Pada Rubrik Profil, kita akan bertemu dengan Kepala Badan PPSPDM Kesehatan Kementerian Kesehatan yang belum lama dilantik, Prof. dr. Abdul Kadir, Ph.D, Sp.THT-KL(K), MARS. Akan diceritakan bagaimana perjuangan putra Pulau Selayar ini berjuang menjadi dokter hingga akhirnya berlabuh di Kemenkes.

Tidak ketinggalan artikel-artikel ringan dalam Serba-Serbi, yang akan menemani pembaca, dan informasi makanan khas daerah yang kaya gizi dalam rubrik Isi Piringku. Resensi Buku dan Film jangan sampai terlewat untuk mendapatkan referensi teman membaca ataupun menonton pada akhir pekan.

Selamat membaca!

**Salam,
Redaksi Mediakom**

daftar isi

Februari 2020

23-25

MEDIA UTAMA

23



Ragam Terapi untuk perkembangan Anak

SEIRING BERJALANNYA WAKTU, BAYI BARU LAHIR AKAN BERKEMBANG MENJADI BALITA YANG MULAI MEMILIKI KEAHLIAN-KEAHLIAN BARU SEPERTI, MERANGKAK, DUDUK, BERJALAN DAN BERBICARA. PERKEMBANGAN TERSEBUT AKAN TERJADI SESUAI DENGAN TAHAPAN USIANYA.

Etalase 3

Isi Piringku 7

PADUAN DAUN KARI – AYAM TANGKAP ACEH SEBAGAI ANTI-INFLAMASI

Info Sehat 8

- ANAK ALERGI MAKANAN, ORANG TUA TAK PERLU PANIK
- KEJENGKOLAN SEBAB DAN CARA MENGATASINYA

News Flash 14

Kenali Ciri Gagal Tumbuh Kembang pada Anak

DR. EVA DEVITA HARMONIATI, SP.A (K), DOKTER SPESIALIS ANAK DARI RUMAH SAKIT ANAK DAN BUNDA (RSAB) HARAPAN KITA MENJELASKAN TENTANG CIRI-CIRI ANAK YANG MENGALAMI GAGAL TUMBUH DAN GAGAL BERKEMBANG.



Profil

32

PUTRA PULAU SELAYAR YANG BERUPAYA ATASI MASALAH SDM KESEHATAN INDONESIA

Liputan Khusus

35

- YANG PERLU DIKETAHUI TENTANG COVID-19
- DAMPAK PENYAKIT "NEW EMERGING" DAN "REEMERGING" SERTA UPAYA PENANGGULANGANNYA

Terobosan

40-41

Peristiwa

42-47

- MEDIKOM RAIH GOLD WINNER
- EMPAT TANTANGAN PEMBANGUNAN KESEHATAN
- PUSKESMAS HARUS GIATKAN UPAYA PROMOTIF DAN PREVENTIF
- WNI DARI WUHAN SELESAI JALANI OBSERVASI

Kolom

48-49

Ruang Jiwa

51-53

Dari Daerah

54-59

Kilas International

62

- HOJICHA TEH RENDAH KAFEIN DARI SAKURA
- BERAGAM JENIS TEH HERBAL NEGERI GINSENG

Serba-serbi

66-71

Lentera

72

Resensi Film

74

Resensi Buku

76

Komik

78

Upaya Poltekkes Bandung Cetak Lulusan Berkualitas

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG (POLTEKKES BANDUNG) ADALAH SALAH SATU INSTITUSI PENDIDIKAN TINGGI KESEHATAN NEGERI.



28 Potret

KOPI TB - Kotak Pengingat Minum Obat TB

SECARA UMUM KOTAK INI BERWARNA YANG DILENGKAPI DENGAN IDENTITAS NAMA PASIEN, TANGGAL DAN HARI HARUS MINUM OBAT, JUMLAH OBAT YANG HARUS DIMINUM PER HARINYA, DAN KUMPULAN POTONGAN OBAT YANG DIDOSISKAN PER HARINYA.



58

Awal Mula Manusia Menggunakan Tanda Baca

BISA DIBAYANGKAN SEANDAINYA BERAGAM INFORMASI YANG ADA DITULISKAN DALAM RANGKAIAN KATA, TETAPI TIDAK DIBERI TANDA BACA.



68

Indonesia Telah Memiliki Laboratorium Sesuai Standar WHO untuk Memeriksa Orang yang Diduga Menderita Penyakit Covid-19.

BAGAIMANA
TANGGAPAN NETIZEN
ATAS LABORATORIUM
KEMENKES INI?

1 Moob @rdyt_
Indonesia bagian mana nih? Soalnya penyakit gak d dapat di kota saja.

2 Willy @andriewiwi
Tolong diperjelas. Jadi mulai tanggal berapa kah Badan litbangkes memiliki *reagen* itu? Baru per 6 februari 2020?

3 inu pmngks* @ibnusofyanp
Bisa deteksi apakah si dia ada rasa sama saya ya? :(

4 baby shark @atinahika
Terus apa kabar itu orang Aussie di Bali yang tiba-tiba kena pneumonia tapi ga diperiksa lebih lanjut terkait nCoV??? Malah dilempar RS sana-sini dan RS ga mau tes karena orang ini tidak habis bepergian dari China. Tapi dia habis dari Singapura yang mana sudah ada *confirmed case* nCoV.

5 Lee @fakh_lee
Bukannya mau skeptis...tapi kata "mampu" mendeteksi 2019-nCoV itu ngga cuma dalam ketersediaan alat/teknologinya aja loh, tapi alatnya

sudah disebar ke gerbang-gerbang masuk Indonesia kah? Cukup petugas pengecekannya kah? Bisa didistribusikan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya kah?

6 RAA @rva501
Dr. LiWenliang yang meninggal di China itu dia menunjukkan gejala batuk pd10/01, setelah berkali-kali tes hasilnya (-). 30/01 tes asam nukleus hasilnya (+). Jaraknya 20 hari, mungkin WNI yg dikarantina juga harus diobservasi 20 harian++.

7 S Hal @s_hal_a
Yang jadi masalah kan soal kapasitas. Kalau terjadi wabah, apakah lab mampu memproses ratusan atau bahkan ribuan spesimen? Bagaimana apabila wabahnya di daerah yang tidak ada lab? Pengiriman ke labnya saja sudah memakan waktu.

Paduan Daun Kari – Ayam Tangkap Aceh sebagai Anti-Inflamasi

ADA HAL MENARIK SAAT MENJAJAL KULINER KHAS BANDA ACEH, SEPIRING PENUH DEDAUNAN GORENG YANG SELALU TERSAJI.

Penulis : Indah Wulandari



Itulah Ayam Tangkap. Kriuk.. kriuk seperti ayam goreng. Namun, setelah dimakan berbarengan dengan dedaunan tadi, yang terdiri atas daun kari alias temurui, daun pandan, serta cabe hijau panjang yang dicincang halus kemudian digoreng dengan minyak, ada sensasi lain yang terasa.

Seperti diterangkan Sepriady Utama, warga Banda Aceh, tiap restoran masakan khas di Aceh selalu punya resep ayamnya masing-masing.

Menurut banyak orang, nama Ayam Tangkap diambil dari kebiasaan masyarakat Aceh saat memasak daging ayam. Sebelum memasaknya, ayam harus ditangkap di pekarangan.

Bumbu yang biasanya digunakan untuk mengolah Ayam Tangkap antara lain bawang putih, bawang merah, cabe rawit, kunyit, jahe, dan air asam jawa. Proses pembuatan Ayam Tangkap dimulai dengan memotong daging ayam sesuai selera dan dibersihkan. Setelah itu, daging direndam bersama bumbu

hingga meresap, lalu digoreng hingga matang.

Saat hampir matang, daun temurui, cabe hijau, dan daun pandan digoreng bersama daging ayam tadi. Setelah semuanya matang, tiriskan.

Ayam Tangkap biasanya disajikan langsung bersama dengan daun-daunan yang sudah digoreng. Untuk menambah aroma, biasanya cukup ditaburi dengan bawang goreng.

Kandungan gizi

Paduan daging ayam dan dedaunan rempah tersebut ternyata mengandung gizi cukup tinggi. Terdapat 260 kalori dalam ayam goreng (100 gram). Rincian kalorinya mengandung 50 persen lemak atau sekira 14,55 gram, 16 persen karbohidrat, dan protein 34 persen atau sekira 21,9 gram.

Selain sebagai penambah selera makan, daun kari dan pandan dalam sajian Ayam Tangkap mengandung serat tinggi sehingga membantu sistem pencernaan. Dilansir dari situs web boldsky.com, makan daun

kari sangat berguna untuk kesehatan.

Daun kari bisa membantu mengobati leukemia karena tinggi akan kandungan alkaloid karbazol. Manfaat lainnya untuk mencegah anemia, membantu menyembuhkan penyakit ginjal, diabetes, sakit maag, serta tinggi akan zat anti-inflamasi yang dapat mengurangi mual saat hamil. [*]

Informasi Gizi

Ukuran Porsi 100 gram (g) Per porsi		
Energi	1090 kj	260 kkal
Lemak		14,55g
Lemak Jenuh		8,964g
Lemak tak Jenuh Ganda		1,509g
Lemak tak Jenuh Tunggal		2,808g
Kolesterol		57mg
Protein		21,93g
Karbohidrat		10,76g
Serat		1,4g
Gula		0,26g
Sodium		350mg
Kalium		323mg



3M PLUS

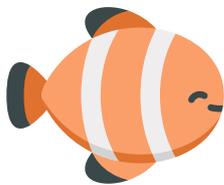
CEGAH DEMAM BERDARAH



- 1 MENGURAS DAN MENYIKAT TEMPAT PENAMPUNGAN AIR SECARA RUTIN
- 2 MENUTUP RAPAT SEMUA TEMPAT PENYIMPANAN AIR
- 3 MEMANFAATKAN LIMBAH BARANG BEKAS YANG BERNILAI EKONOMIS (DAUR ULANG)

PLUS

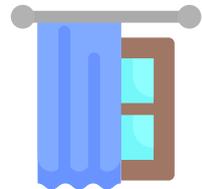
MENCEGAH GIGITAN DAN PERKEMBANGBIAKAN NYAMUK



MEMELIHARA IKAN PEMAKAN JENTIK NYAMUK



MENGGUNAKAN OBAT ANTI NYAMUK



MEMASANG KAWAT KASA PADA JENDELA DAN VENTILASI



GOTONG ROYONG MEMBERSIHKAN LINGKUNGAN



PERIKSA TEMPAT-TEMPAT PENAMPUNGAN AIR



MELETAKKAN PAKAIAN BEKAS PAKAI DALAM WADAH TERTUTUP



MEMBERIKAN LARVASIDA PADA PENAMPUNGAN AIR YANG SULAH DIKURAS



MENANAM TANAMAN PENGUSIR NYAMUK



MEMPERBAIKI SALURAN DAN TALANG AIR YANG TIDAK LANCAR



- 1 | Kondisi dimana seseorang memiliki elastisitas tubuh yang tinggi disebut?
- 2 | Siapa nama dokter spesialis anak dari RSAB Harapan Kita yang menjadi narasumber mediakom edisi kali ini?
- 3 | Apa nama terapi khusus yang dapat membantu anak-anak berkebutuhan khusus untuk meningkatkan keterampilan kognitif, fisik, sensorik, dan motorik dalam meningkatkan rasa percaya diri ?
- 4 | Orang tua dapat mengikuti program SDIDTK dalam upaya mengukur tumbuh kembang seorang anak. Ada kepanjangan dari SDIDTK ?
- 5 | Menkes Terawan berharap pelaku industri farmasi dapat segera menghasilkan OMAI yang dipasarkan ke kawasan timur tengah. Apa kepanjangan dari OMAI?
- 6 | Pada tanggal berapa nomenklatur pengesahan nama Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung ditetapkan?
- 7 | Siapa nama dokter penggagas inovasi KOPI TB di wilayah Kota Banjarmasin?

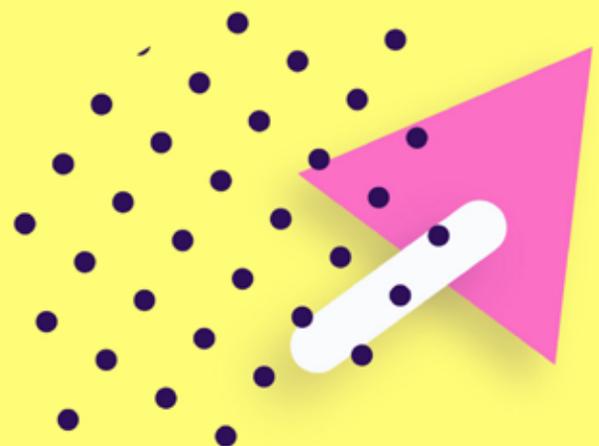
**SEGERA KIRIMKAN
JAWABANMU**

via email
mediakom.kemkes@gmail.com

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



www.
mediakom.
sehatnegeriku.
com





ANAK ALERGI MAKANAN, Orang tua Tak Perlu Panik

ALERGI MERUPAKAN "BAKAT" YANG DITURUNKAN ORANG TUA PADA ANAK. DENGAN "BAKAT" TERSEBUT, ANAK BERISIKO MENGALAMI GANGGUAN KESEHATAN JIKA BERTEMU DENGAN PENCETUS YANG SESUAI DAN AKAN MENIMBULKAN GEJALA. GEJALA INILAH YANG KEMUDIAN DISEBUT DENGAN PENYAKIT ALERGI.

Penulis: Revandhika Maulana

Banyak faktor menjadi pencetus alergi pada seseorang. Menurut dr. Endah Citraresmi Sp. A (k) dari RSAB Harapan Kita dalam *talkshow* di *Radio Kesehatan*, alergi pada anak bisa diturunkan dari orang tua. Namun, ada anak yang memiliki alergi meski orang tuanya tidak memiliki riwayat alergi. Data penelitian menunjukkan anak memiliki risiko alergi sebesar 15% jika orang tuanya tidak memiliki riwayat alergi. Sedangkan jika orang tua memiliki riwayat alergi, risiko tersebut

meningkat menjadi 60-80%. Alergi bisa diturunkan secara genetik, tapi tidak selalu secara vertikal. Alergi bisa diturunkan dari anggota keluarga lain seperti kakek.

Penyebab dan gejala

Penyebab alergi yang paling sering di antaranya susu sapi, telur, kedelai, makanan laut, ikan, gandum, kacang tanah, dan kacang pohon seperti kacang almond. Pada bayi, pencetus yang paling sering adalah susu formula. Selain itu, meski persentasenya kecil, makanan yang dikonsumsi oleh ibu bisa saja memicu alergi pada bayi dengan ASI eksklusif.

Pada kulit, gejala yang muncul biasanya bentol di beberapa bagian tubuh, terjadi bengkak pada bibir atau kelopak mata, dan muncul dermatitis atopik (eksim). Jika alergi terjadi di saluran pencernaan, gejala biasanya berupa diare, muntah-muntah, dan jika sudah parah bisa menyebabkan buang air besar darah. Sementara untuk alergi yang menyerang saluran

napas, gejala yang ditimbulkan berupa asma dan sesak napas.

Gejala alergi makanan terbagi menjadi dua: reaksi cepat dan reaksi lambat. Untuk reaksi cepat, gejala muncul dalam kurun kurang dari 2 jam. Sedangkan untuk reaksi lambat, gejala akan muncul 2 jam hingga 3 hari setelah mengonsumsi makanan pencetus.

Munculnya bentol di sekujur tubuh adalah salah satu gejala dari reaksi cepat. Selain itu anak akan mendadak muntah atau diare dan merasakan sesak napas. Sementara itu, untuk reaksi lambat, biasanya akan timbul keparahan pada gejala atau penyakit yang sudah ada. Misalnya jika anak memiliki eksem, maka eksem tersebut akan bertambah parah.

Penanganan

Endah mengatakan ada beberapa prinsip menangani alergi makanan pada anak. Pertama, mencari tahu makanan apa yang menjadi pencetus alergi dengan melakukan anamnesa

seputar gejala setelah mengonsumsi makanan tertentu.

Kedua, menghindari pencetusnya dengan lebih selektif memilih makanan, salah satunya dengan membaca label kandungan pada kemasan makanan. Jika gejala bertambah berat, berikan obat sesuai gejala yang diderita. Segera konsultasikan dengan dokter jika gejala semakin parah.

Pencegahan alergi agak sulit dilakukan karena berkaitan dengan faktor genetik. Namun, saat hamil, ibu bisa memperbanyak konsumsi makanan dengan gizi seimbang. Selain itu, hindari paparan asap rokok karena berperan pada alergi. Berikan ASI eksklusif pada anak karena bisa menunda alergi.

Saat anak mulai bisa makan, berikan makanan dengan gizi seimbang. Berikan juga paparan sinar matahari yang cukup pada anak untuk memberikan vitamin D serta probiotik sebagai upaya untuk mencegah penyakit alergi.



Kejengkolan

Sebab dan Cara Mengatasinya

MENGGONSUMSI JENGKOL SECARA BERLEBIHAN DAPAT MENGGANGGU KESEHATAN.

Penulis : Ferri Satriyani

Biji jengkol banyak digemari, walaupun baunya seringkali dianggap tak sedap. Diolah menjadi berbagai masakan seperti semur jengkol dan jengkol balado, jengkol mengandung beberapa nutrisi antara lain karbohidrat, protein, vitamin A, vitamin B, fosfor, kalsium, dan besi.

Namun, perlu dicatat, mengonsumsi jengkol terlalu banyak dapat menyebabkan kejengkolan. Kejengkolan (*djengkolism*) adalah kondisi keracunan dalam tubuh akibat

terlalu banyak mengonsumsi jengkol.

Keracunan jengkol disebabkan oleh kandungan asam jengkolat yang terdapat di dalam biji jengkol. Asam jengkolat merupakan asam amino yang mengandung sulfur. Sulfur inilah yang menyebabkan bau tidak sedap pada jengkol.

Asam jengkolat yang bertemu dengan air seni yang asam akan mengendap dan membentuk kristal halus seperti jarum yang susah larut dalam air. Kristal inilah yang mengakibatkan gangguan pada sistem saluran kemih.



Mencegah Keracunan Jengkol

- Hindari mengonsumsi jengkol saat perut kosong (sebelum makan)
- Hindari mengonsumsi jengkol disertai makanan/ minuman lain yang bersifat asam.
- Sebaiknya jengkol dimasak terlebih dahulu sebelum dikonsumsi agar kandungan asam jengkolatnya berkurang.
- Jengkol dapat ditanam dahulu di dalam tanah sebelum di masak, untuk mengurangi kandungan asam jengkolat.
- Jangan mengonsumsi jengkol secara berlebihan, terutama bagi yang memiliki gangguan ginjal.



**KEJENGKOLAN
(DJENGKOLISM)
ADALAH KONDISI
KERACUNAN
DALAM TUBUH
AKIBAT TERLALU
BANYAK
MENGKONSUMSI
JENGKOL.**

Mengutip alodokter.com, gejala yang timbul akibat keracunan jengkol yaitu: nyeri perut atau pinggang; mual/muntah; gangguan berkemih seperti nyeri saat buang air kecil, buang air kecil merah/berdarah atau seperti susu; peningkatan tekanan darah; dalam keadaan parah dapat mengakibatkan gagal ginjal.

Sementara itu, dalam artikel yang

dikeluarkan Badan Pengawasan Obat dan Makanan, kejengkolan biasanya terjadi 5 – 12 jam setelah mengonsumsi jengkol, dan dapat berlangsung selama beberapa hari. Keluhan keracunan jengkol ditemukan yang tercepat 2 jam dan yang terlambat 36 jam setelah makan jengkol.

Jika mengalami keracunan jengkol ringan, yang ditandai antara lain

perasaan nyeri pada perut dan daerah pinggang setelah makan jengkol, penanganan dapat dilakukan dengan minum air putih yang banyak 2 – 3 liter sampai gejala hilang.

Dianjurkan untuk tidak menahan keinginan berkemih, dan hentikan konsumsi jengkol. Jika gejala memburuk, segera datangi fasilitas kesehatan terdekat.

Dampak Mengonsumsi Teh Pada Anak

MASYARAKAT INDONESIA MENYUKAI MINUM TEH, HAL INI BISA DIPAHAMI MENGIKAT BANYAK PERKEBUNAN TEH TERSEBAR DI PENJURU NEGERI. KEGEMARAN MINUM TEH SEKARANG INI TIDAK HANYA DILAKUKAN ORANG DEWASA NAMUN ANAK-ANAK BAHKAN DI USIA BALITA SUDAH MEMINUM TEH.

Penulis: Didit Tri Kertapati



Menurut Dr.Cut Nurul Hafifah,Sp.A, pada artikel berjudul "Amankah Anak Anda Mengonsumsi Teh?", berdasarkan penelitian pada tahun 2013 diketahui mengonsumsi teh hijau dan teh hitam dapat menurunkan kadar kolesterol sehingga menurunkan risiko timbulnya penyakit jantung. Teh juga mengandung polyphenol yang bersifat anti-oksidan dan anti-radang yang berperan sebagai anti-kanker. Namun manfaat tersebut hanya dapat diperoleh orang dewasa saja.

"Meski demikian kebanyakan penelitian tentang manfaat teh dengan kesehatan dilakukan pada orang dewasa. Manfaat teh pada anak masih belum jelas," tulis dr. Cut sebagaimana dikutip dari laman Ikatan Dokter Anak Indonesia.

Oleh karena itu, orang tua disarankan untuk memperhatikan dampak apa saja yang dapat timbul ketika anak-anak dibolehkan minum teh. Berikut penjabaran atas dampak minum teh-pada anak

Teh mengandung stimulan dan bersifat diuretik

Teh mengandung sekitar 3% kafein, theobromine, dan teofilin yang semuanya merupakan suatu stimulan. Akibat efek stimulan ini, teh bisa membuat anak menjadi "hiperaktif".

"Apabila anak anda cukup aktif atau sulit tidur, hindari memberikan teh pada anak anda," saran dr. Cut.

Teh tidak mengandung zat gizi

Setelah meminum teh biasanya anak akan merasa kenyang dan tidak mau makan. Padahal teh tidak mengandung zat gizi makro, seperti karbohidrat, protein, dan lemak, serta hanya sedikit sekali mengandung mineral. "Hal ini bisa merugikan bagi anak-anak yang membutuhkan zat gizi lengkap untuk bisa tumbuh dan berkembang," sebut dr. Cut.

Teh kemasan seringkali mengandung tinggi gula

Teh dalam kemasan biasanya telah ditambahkan gula yang cukup banyak. Satu botol teh isi 250 ml mengandung gula tambahan sekitar 20gram. Padahal organisasi kesehatan dunia WHO menyarankan asupan gula

tambahan sebanyak 10% dari total kalori.

"Teh dalam kemasan yang banyak mengandung gula tambahan ini merupakan salah satu minuman yang dikaitkan dengan meningkatnya kejadian obesitas pada anak," jelas dr. Cut.

Teh menghambat penyerapan zat besi

Menjadikan es teh manis sebagai minuman pendamping saat makan sebaiknya dihindari karena polyphenol dan fitat yang terkandung dalam teh menghambat penyerapan zat besi. Akibatnya tubuh kekurangan asupan zat besi yang dapat menyebabkan anemia atau kurang darah.

Dr. Cut mengatakan, anak-anak diperbolehkan untuk mengonsumsi air teh namun harus diperhatikan jumlah dan waktu saat memberikannya.

"Secara umum, sebetulnya teh tidak berbahaya bagi anak anda, tetapi manfaat konsumsi teh secara rutin pada anak belum terbukti. Perhatikan jumlah dan saat pemberian, yaitu di antara waktu makan dalam jumlah yang tidak berlebihan" tandasnya.



TEH

"Teh dalam kemasan yang banyak mengandung gula tambahan, ini merupakan salah satu minuman yang dikaitkan dengan meningkatnya kejadian obesitas pada anak."



Menkes Targetkan Obat Modern Asli Indonesia Masuk Pasar Timur Tengah

Penulis: Didit Tri Kertapati

Menteri Kesehatan (Menkes) RI Dr. dr. Terawan Agus Putranto, Sp.Rad(K) RI mendukung upaya industri farmasi untuk melakukan riset, hilirisasi produk obat, dan alat kesehatan sehingga dapat mengurangi ketergantungan impor bahan baku. Menkes pun berharap para pelaku industri farmasi dapat segera

menghasilkan Obat Modern Asli Indonesia (OMAI) yang kemudian dipasarkan ke negara mayoritas Muslim, seperti di kawasan Timur Tengah.

“Percuma kita punya halal, kalau tidak bisa masuk ke negara-negara kawasan Timur Tengah. OMAI layak masuk ke Arab Saudi, Uni Emirat Arab, dan Pakistan,” terang Menkes, sebagaimana dikutip dari rilis Kemenkes.

Untuk memastikan kualitas OMAI yang layak untuk diekspor, Menkes menyarankan perusahaan farmasi melakukan kerja sama dengan B2P2TOOT Tawangmangu, Lembaga Eijkman, dan melakukan hilirisasi untuk menggantikan obat-obatan kimia. Dengan demikian, akan dihasilkan produk herbal yang lebih aman dan minim efek samping serta dapat menjadi nilai dagang yang positif di seluruh dunia.

Untuk meningkatkan produksi obat-obatan herbal, Indonesia masih memerlukan investasi dari negara lain.

“OMAI harus terus digaungkan untuk menggantikan istilah herbal. OMAI adalah milik masyarakat Indonesia. Setiap produk perlu diberi label tambahan OMAI, sehingga akan menumbuhkan rasa nasionalisme,” tegas Menkes.

“OMAI

harus terus digaungkan untuk menggantikan istilah herbal. OMAI adalah milik masyarakat Indonesia. Setiap produk perlu diberi label tambahan OMAI, sehingga akan menumbuhkan rasa nasionalisme,” tegas Menkes.





Kemenkes Kembangkan Pengelolaan Arsip Digital

Penulis: Didit Tri Kertapati

Kementerian Kesehatan (Kemenkes) meraih peringkat I dengan predikat sangat memuaskan dalam Penganugerahan Pengawasan Kearsipan Tahun 2019. Penghargaan ini merupakan peningkatan atas prestasi yang telah diraih pada tahun sebelumnya.

"Alhamdulillah, berkat apresiasi dari ANRI kami menjadi peringkat I, dan semua itu menjadi jalan panjang bagi kami. Hasil pengawasan kearsipan Kemenkes terus mengalami kemajuan. Pada 2016 dengan nilai cukup, di 2018 meningkat menjadi sangat baik, dan saat 2019 lebih meningkat menjadi sangat memuaskan," ujar Sekjen Kemenkes, Oscar Primadi, sebagaimana dikutip dari rilis Kemenkes (26/2).

Kemenkes terus berusaha mengembangkan pengelolaan kearsipan, salah satunya dengan memanfaatkan teknologi digital. Program ini bertujuan agar pengarsipan dapat dilakukan lebih efisien, efektif, serta ramah lingkungan.



TEKNOLOGI BIG DATA DAN ARTIFICIAL INTELLIGENCE MENJADI BAGIAN YANG SEDANG DIGARAP AGAR KEARSIPAN DI KEMENKES RAMAH LINGKUNGAN DAN PAPERLESS.

"Pemanfaatan teknologi informasi bagian yang tidak kalah penting yang harus dikedepankan dalam pengelolaan arsip di masa depan. Apalagi teknologi *big data* dan

artificial intelligence juga menjadi bagian yang sedang digarap agar kearsipan di Kemenkes ramah lingkungan dan *paperless*. Kami sedang menuju ke arah sana," tegas Oscar.

Jangan Abaikan Usia Emas Anak

KESUKSESAN TAK TURUN DARI LANGIT. PERLU JALAN PANJANG UNTUK MENCAPAINYA. SAMA HALNYA DENGAN KECERDASAN SEORANG ANAK, YANG SUDAH HARUS DIPUPUK SEJAK DIA BERADA DI DALAM KANDUNGAN HINGGA USIA 2 TAHUN SEJAK DIA LAHIR.

Penulis: Didit Tri Kertapati

Momen tersebut dikenal dengan periode emas dalam fase tumbuh kembang anak.

Dokter spesialis anak dari Rumah Sakit Anak dan Bunda (RSAB) Harapan Kita, dr. Eva Devita



Harmoniati, Sp.A (K) mengatakan, kita berkejaran dengan masa emas perkembangan otak, yaitu pada 2 tahun pertama. Otak masih plastis hingga usia 5 tahun, tetapi kalau bisa pada usia 2 tahun pertama orang tua memantau pertumbuhan dan perkembangan anaknya.

Eva memaparkan, 90% perkembangan otak seorang anak terjadi pada usia 5 tahun pertama. Sehingga orang tua harus memahami kebutuhan untuk tumbuh-kembang anak yang optimal dan juga harus selalu melakukan pemantauan terhadap si buah hati.

"Kalau ada masalah, dan itu

terjadinya masih di fase awal misalnya di 2 tahun pertama, maka kalau kita terapi hasilnya akan lebih baik dari pada menunggu sampai usianya lebih besar, akan sulit kita untuk men-terapi dan mendapatkan hasil sama dengan anak-anak lainnya yang normal," jelasnya.

Asah, asih, asuh

Selain dari dalam diri, tumbuh-kembang anak juga sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor di luar anak. Secara garis besar, dijabarkan Eva, terdiri dari faktor asah, asih, dan asuh.

Asih adalah bagaimana anak mendapat perhatian dari orang tua, terutama untuk masalah psikologis, dukungan orang tua terhadap perkembangan mental anaknya; asuh adalah faktor yang menunjang pertumbuhan fisik, bagaimana orang tua memberikan nutrisi, pemantauan kesehatan, termasuk di antaranya imunisasi; asah menyangkut perkembangan anak, bagaimana orang tua memberikan pelatihan

peningkatan kepandaian.

Oleh karena itu, orang tua harus memahami cara mengukur pertumbuhan dan perkembangan anaknya. Untuk pertumbuhan anak dapat diketahui dengan merujuk pada kurva pertumbuhan yang dikeluarkan oleh badan kesehatan dunia.

Adapun cara yang dilakukan untuk pengukuran melalui kurva adalah pada setiap kali anak melakukan kunjungan ke posyandu atau ke dokter, maka harus diukur berat badan, tinggi badan, dan lingkaran kepalanya. Hasil pengukuran tersebut kemudian diplot ke dalam kurva dan kemudian dibandingkan dengan kurva standar WHO.

Lantas, bagaimana untuk mengukur perkembangan seorang anak? Langkah yang dilakukan oleh orang tua adalah dengan mengikuti program Stimulasi Deteksi Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak (SDIDTK) dan mengisi Kuisisioner Pra Skrining Perkembangan (KPSP).

90%

Perkembangan otak seorang anak terjadi pada usia 5 tahun pertama. Sehingga orangtua harus memahami kebutuhan untuk tumbuh-kembang anak yang optimal dan juga harus selalu melakukan pemantauan terhadap si buah hati.





UNTUK MENGOPTIMALKAN PERKEMBANGAN ANAK, ORANG TUA HARUS MEMBERIKAN NUTRISI DAN STIMULASI SEHINGGA ANAK DAPAT MENCAPAI KEPANDAIAAN SESUAI USIANYA.

Mengoptimalkan tumbuh-kembang anak

Ada metode untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak, seperti dipaparkan Eva.

Terkait pertumbuhan anak, salah satu yang harus dipahami orang tua adalah pemberian nutrisi yang cukup kepada si kecil.

Eva menjelaskan, orang tua harus tahu, ketika anak masih dalam kandungan, maka kebutuhan zat besi, kalsium, nutrisi makro harus cukup. Begitu lahir, berikan anak ASI eksklusif selama 6 bulan, lanjut dengan ditambahkan MPASI dan ASI dilanjutkan sampai usia anak 2 tahun.

“Orang tua harus tahu bagaimana mempersiapkan MPASI yang benar, itu untuk menjamin agar kebutuhan untuk pertumbuhannya tercukupi dengan baik,” terangnya.

Sementara untuk mengoptimalkan perkembangan anak, orang tua harus memberikan nutrisi dan stimulasi sehingga anak dapat mencapai kepandaian sesuai usianya. Faktor lingkungan juga berperan dalam memberikan stimulasi pada anak, di mana harus ada stimulasi dua arah yang dapat membuat anak termotivasi untuk berinteraksi dan berbicara.

“Misalnya orang tua bekerja, anak dititipkan sama nenek, maka neneknya mesti paham bagaimana menstimulasi anak ini,” pungkas Eva.



Perbedaan Pertumbuhan dan Perkembangan Anak

PERTUMBUHAN ANAK adalah bertambahnya ukuran fisik yang ditandai dengan bertambahnya berat badan, tinggi badan, lingkar kepala dari seorang anak berdasarkan umurnya.

PERKEMBANGAN ANAK adalah bertambahnya keterampilan dan kepintaran seorang anak untuk melakukan sesuatu yang baru sesuai usianya.

Kenali Ciri Gagal Tumbuh Kembang pada Anak

DR. EVA DEVITA HARMONIATI, SP.A (K), DOKTER SPESIALIS ANAK DARI RUMAH SAKIT ANAK DAN BUNDA (RSAB) HARAPAN KITA MENJELASKAN TENTANG CIRI-CIRI ANAK YANG MENGALAMI GAGAL TUMBUH DAN GAGAL BERKEMBANG.

Penulis: Didit Tri Kertapati



Menurut Eva, langkah sederhana untuk mengetahui apakah si kecil mengalami gagal tumbuh adalah dengan melihat berat badannya, apakah terjadi kenaikan setiap bulannya.

“Ketika dia berat badannya tidak naik sama sekali, atau naik tetapi sedikit, tidak sesuai dengan target yang diharapkan, atau orang tuanya memplot sendiri pada grafik pertumbuhan bahwa grafiknya turun—atau malah datar—maka itu berarti sudah tanda-tanda bahwa dia mengalami gagal tumbuh,” ujar Eva.

Sementara, terkait perkembangan anak, Eva menyarankan agar orang tua melihat kemampuan anak sesuai usianya. Misalnya, kata Eva, saat anak memasuki usia 6 bulan belum dapat tengkurep padahal kakaknya ketika usia 6 bulan sudah bisa berguling.

“Jadi, orang tua tahu bahwa ada masalah dalam perkembangan anaknya. Tinggal nanti harus ke dokter

untuk konfirmasi, ini hanya sekadar keterlambatan atau memang ada masalah yang lain, ada gangguan yang kita bilang,” jelas Eva.

“Red flags”

Pada perkembangan anak dikenal istilah *red flags*, yang merupakan tanda bahaya atau tanda bahwa seorang anak mengalami keterlambatan. Tahap perkembangan sendiri terdiri dari 4 ranah atau aspek: ranah motorik kasar, motorik halus, Bahasa, dan persona social. Tiap ranah perkembangan memiliki *red flagsnya* masing-masing.

“Kalau *red flags* ini orang tua mesti hapal, jadi yang paling mudah sebenarnya adalah pra skrining dijalankan. Kalau anak ini *score*-nya masih normal berarti aman. Jika *score*-nya sudah di bawah normal, pada saat itu kita katakan anak ini terlambat. Tetapi sekali lagi, itu berbeda-beda untuk setiap ranah perkembangan jadi nggak bisa digeneralisir,”terang Eva.

Sekadar catatan, motorik kasar adalah kemampuan anak untuk bergerak dengan menggunakan otot-otot besarnya, seperti tengkurep,

merangkak, duduk, berdiri, berjalan, berlari. Motorik halus merupakan perkembangan yang membutuhkan koordinasi antara mata dengan tangan.

“Jadi bagaimana anak bisa mengambil mainan, bagaimana anak bisa menyusun sesuatu, bagaimana anak bisa mengambil mainan yang kecil-kecil dengan menjimpit, bagaimana anak kemudian bisa corat-coret itu motorik halus,”kata dr, Eva.



KETERLAMBATAN PADA ANAK BIASANYA DISEBABKAN PADA MASALAH STIMULASI, DI MANA ORANG TUA TIDAK MENGETAHUI BAGAIMANA CARA MENSTIMULASI ANAKNYA USIANYA.

Untuk perkembangan bahasa dapat diketahui dengan bagaimana anak memahami sesuatu, memahami instruksi, memahami gambar. Selain itu, kemampuan bahasa dapat juga dalam bentuk bahasa ekspresif.

Persona sosial lebih kepada aspek kemandirian anak, apakah si kecil sudah bisa makan sendiri tidak, tepuk tangan, sikat gigi, pakai celana, pakai baju.

Perbedaan keterlambatan dan gangguan

Secara umum permasalahan tumbuh-kembang anak dibagi dua: keterlambatan dan gangguan. Untuk anak yang mengalami keterlambatan pada fase tumbuh-kembang, masih dapat menutup ketertinggalannya dan menjadi seperti anak lainnya. Namun, bagi anak yang mengalami gangguan akan lebih sulit mencapai taraf perkembangan seperti anak normal.

“Kalau ada gangguan, biasanya ada masalah di otak, di susunan saraf pusat. Jadi ke depannya akan berbeda untuk anak yang sekedar terlambat dengan yang ada gangguan,” imbuh Eva.

la menambahkan, masalah keterlambatan pada anak biasanya disebabkan pada masalah stimulasi, di mana orang tua tidak mengetahui bagaimana cara menstimulasi anaknya sesuai dengan usianya sehingga si buah hati tidak dilatih untuk berkembang agar mendapatkan ketrampilan lain sebagaimana anak seusianya. Sedangkan gangguan biasanya dikarenakan sesuatu masalah pada masa-masa perinatal atau saat bayi baru lahir hingga usia satu tahun pertama.

Menurut Eva, permasalahan tumbuh-kembang anak jika tidak segera diatasi akan berdampak pada masa depannya, baik terkait pendidikan maupun dalam interaksi sehari-hari.





1 Anemia defisiensi

Penyakit anemia (kurangnya jumlah sel darah merah dalam tubuh) bisa disebabkan oleh banyak hal, salah satunya kekurangan zat besi dalam tubuh.

Tidak hanya orang dewasa, anak-anak pun rentan mengalami anemia. Anemia yang biasa terjadi pada anak disebut dengan anemia defisiensi.

Dokter spesialis anak dari Rumah Sakit Anak dan Bunda (RSAB) Harapan Kita, dr. Eva Devita Harmoniati, Sp.A (K) menjelaskan, saat awal berada dalam kandungan, seorang bayi sudah mendapatkan cadangan zat besi dari ibunya. Kemudian saat lahir, cadangan zat besi ini biasanya hanya cukup hingga bayi berusia 4 atau 6 bulan.

Ketika bayi berusia 4 bulan, cadangan zat besi itu turun. Kalau dia tidak mendapatkan dari luar, biasanya zat besi menjadi defisiensi.

“Kenapa angka kejadian anemia defisiensi di Indonesia masih cukup besar, karena sebagian orang tua tidak paham memberikan MPASI yang baik yang bisa memenuhi kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan oleh si bayi, terutama untuk zat besinya,” jelasnya.

Eva menyebut orang tua masih cenderung memberikan sayur dan buah ketimbang daging. Padahal, menurutnya, menu MPASI harus memenuhi 4 bintang (protein hewani, protein nabati, sayuran, karbohidrat).

SOLUSI GANGGUAN TUMBUH KEMBANG

ADA BEBERAPA GANGGUAN TUMBUH-KEMBANG PADA ANAK YANG TERJADI DI INDONESIA. BERIKUT INI GANGGUAN YANG DIMAKSUD DAN SOLUSI UNTUK MENANGANINYA.

Penulis: Faradina Ayu

“Zat besi ini diperlukan untuk pembentukan sel darah merah, kemudian sel darah merah ini diperlukan untuk apa? Dia mengantar oksigen ke seluruh tubuh termasuk ke otak. Kalau sel darah merahnya kurang, otomatis nutrisi ke jaringan tubuhnya juga kurang. Jadi nanti dari defisiensi besi menjadi anemia defisiensi besi, kemudian akhirnya jadi gizi kurang, kemudian bisa gizi buruk,” urai Eva.

Eva juga mengungkapkan bahwa anemia defisiensi juga berpengaruh pada tingkat kecerdasan anak karena zat besi juga diperlukan untuk perkembangan sel otak.

2 **Hyperlaxity**

Saat mengumumkan susunan Kabinet Indonesia Maju, Presiden Joko Widodo sempat mencuri perhatian masyarakat karena ia duduk dengan kaki menyilang kemudian pada bagian telapak kakinya saling berhadapan dan ujung jari keduanya ‘saling bertemu’.

Dokter kesehatan olahraga, Michael Triangto, SpKO, mengungkapkan bahwa kondisi Jokowi ini kemungkinan disebut sebagai hyperlaxity.

Mengutip *CNN Indonesia*, Michael mengatakan, “Hyperlaxity adalah kondisi di mana seseorang punya elastisitas atau kelenturan tubuh yang tinggi. Ini seperti urat dan otot yang kendur.”

Hal ini dibenarkan Eva, bahwa hyperlaxity merupakan kata lain dari lentur. Namun, hyperlaxity tidak hanya terjadi pada orang dewasa, melainkan bisa dialami anak-anak. Bahkan, menurutnya, kondisi ini bisa diperoleh dari lahir.

“Maksudnya ketika anak lahir memang cenderung lentur. Sendi-sendinya lebih lentur, kalau sendi itu ada sambungannya, ada tendon. Nah, memang ada orang-orang yang bakatnya dari sananya memang lentur si tendonnya ini,” jelas Eva.

Menurut Eva, kondisi ini mengakibatkan keterlambatan untuk mencapai keterampilan, terutama keterampilan berjalan, jika hal ini terjadi pada kaki. Akan tetapi, tidak hanya pada kaki, hyperlaxity juga bisa mengenai sendi yang lain.

“Kalau lihat atlet-atlet senam atau pemain sirkus yang sampai lentur banget itu kan kena sendi-sendinya yang lainnya juga, tetapi ada juga yang sendinya kaki saja, tangan saja,” kata Eva.

Eva melanjutkan, yang bisa dilakukan jika seorang anak mengalami hyperlaxity adalah dengan memperkuat otot-ototnya yang dilakukan lewat terapi.

3 **Hidrosefalus**

Hidrosefalus merupakan gangguan perkembangan yang terjadi karena infeksi yang terjadi di dalam kandungan, atau bisa juga akibat infeksi setelah anak lahir, sehingga aliran cairan otak menjadi terganggu.

Eva mengungkapkan, anak dengan hidrosefalus bisa diupayakan kesembuhannya jika diketahui lebih awal. Hidrosefalus ditangani dengan cara operasi, kemudian dilakukan tindakan *VP shunt* untuk mengalirkan cairan berlebih yang ada di otaknya.

“Biasanya perkembangannya bisa mengejar sama dengan perkembangan anak-anak yang lain. Mungkin ada keterlambatan di awal-awal sedikit, tetapi masih bisa diupayakan,” katanya.

Dilansir dari portal Alodokter, risiko hidrosefalus dapat dihindari salah satunya dengan memeriksakan kehamilan secara rutin saat hamil. [*]



DAGING

Orang tua masih cenderung memberikan sayur dan buah ketimbang daging.

RAGAM TERAPI UNTUK PERKEMBANGAN

ANAK

SEIRING BERJALANNYA WAKTU, BAYI BARU LAHIR AKAN BERKEMBANG MENJADI BALITA YANG MULAI MEMILIKI KEAHLIAN-KEAHLIAN BARU SEPERTI, MERANGKAK, DUDUK, BERJALAN DAN BERBICARA. PERKEMBANGAN TERSEBUT AKAN TERJADI SESUAI DENGAN TAHAPAN USIANYA.

Penulis: FaradinaAyu

Orang tua dapat memantau tahapan perkembangan anak melalui buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) yang didapatkan di posyandu atau di fasilitas pelayanan kesehatan, seperti puskesmas. Sehingga, apabila orang tua menemukan adanya gangguan perkembangan, seperti gangguan perkembangan motorik, gangguan perkembangan sensorik hingga gangguan perilaku, dapat segera mencari bantuan profesional.

Dengan bantuan profesional, menurut terapis klinik tumbuh kembang Rumah Sakit Anak dan Bunda Harapan Kita, Supriyanto, S.ST, anak dengan gangguan perkembangan bisa diberikan stimulasi, sehingga mampu mengejar keterlambatannya.

"Dokter akan menstimulasi, 'O.. ini anaknya umur 3 tahun, misalnya kemampuannya di umur 2 setengah tahun, berarti keterlambatannya setengah tahun', makanya kita kejar. Selama belum ada yang mengarah ke diagnose permanen itu masih bisa distimulasi," terang pria yang akrab disapa Supri ini.

Supri menambahkan, semakin cepat stimulasi diberikan, semakin cepat pula bagi seorang anak untuk mengejar

keterlambatannya. "Kalau hanya keterlambatan itu nggak lama sih paling 6 bulan, 9 bulan juga udah lulus," imbuhnya.

Lebih lanjut Supri menjelaskan, jika keterlambatan perkembangan pada anak tidak segera diatasi akan semakin sulit untuk mengajarnya. Ia mengatakan, golden period perkembangan anak usia 0 sampai 3 tahun akan memperoleh proses yang lebih bagus dibandingkan anak dengan usia lebih dari 3 sampai

5 tahun.

"(usia 0 sampai 3 tahun) masih baguslah. Ini masih 100% bisa normal, kalau di sini (usia lebih dari 3 sampai 5 tahun) itu mungkin sudah 90%, kalau sudah di atas 6 sampai 10 tahun juga hasilnya akan lain," katanya.

Berdasarkan penjelasan Supri hal ini terjadi karena prinsip terapi stimulasi mengacu pada plastisitas otak. "Jadi kan plastisitas otak dimana, sinap, sinap itu lembar memori itu kan setiap hari ada pada anak, kalau





tidak diterapi sejak dini itu mengejar keterlambatannya semakin jauh, semakin susah dan efeknya itu nanti, lembar memori yang tidak diisi ini akan gugur seperti daun,” terangnya.

Selain itu, apabila gangguan perkembangan pada anak tidak segera diatasi akan berdampak pada kemampuan intelegensinya.

“Kalau sehari anak tuh harusnya terima input yang masuk ke otaknya itu satu cangkir Cuma karena ada masalah mungkin takut, nggak berani, takut ke sentuh, takut ketinggian, takut keseimbangan karena ada problem di motorik kasarnya, motorik halusnya itu input yang masuk ke otak dia kan mungkin Cuma setengah cangkir. Lha sehari, seminggu, sebulan, setahun otomatis kan intelegensinya nanti berkurang. Dampaknya kepada perkembangan otaknya, ya kognitifnya,” urai Supri.

Penanganan gangguan perkembangan pada anak dapat dilakukan dengan melakukan beberapa terapi seperti di bawah ini:

1 Fisioterapi

Menurut portal Alodokter, fisioterapi merupakan proses merehabilitasi seseorang agar terhindar dari cacat fisik melalui serangkaian pencegahan, diagnosis, serta penanganan untuk menangani gangguan fisik pada tubuh akibat cedera atau penyakit.

Dikatakan oleh Supri, fisioterapi cenderung digunakan saat seorang anak mengalami gangguan motorik kasar. Motorik kasar adalah pergerakan sendi-sendi yang melibatkan kesendi tangan-bahu, bahu, kemudian kaki kemudian kontrol postural.

Dalam menjalani fisioterapi, anak akan dibantu oleh fisioterapis, yaitu orang yang ahli menerapkan prinsip-prinsip dan praktik terapi fisik.

Sebenarnya, fisioterapi tidak hanya dilakukan pada anak yang mengalami hambatan perkembangan saja, namun, fisioterapi juga bisa diberikan pada usia anak hingga orang lanjut usia.

2 Terapiwicara

Melansir portal Alodokter, terapi wicara merupakan metode yang bertujuan meningkatkan kemampuan bicara serta memahami dan mengekspresikan bahasa. Biasanya terapi wicara digunakan untuk mengatasi masalah bicara, khususnya pada anak. Namun, terapi wicara kini juga bisa dilakukan untuk membantu mengatasi kondisi-kondisi lain, seperti, gangguan menelan.

Tak hanya itu, ada beberapa kriteria gangguan bicara pada anak-

anak yang membutuhkan terapi wicara menurut portal Alodokter, yaitu (1) Kelancaran bicara anak yang terganggu, misalnya gagap; (2) Terganggunya artikulasi, yaitu kesulitan anak dalam menghasilkan suara atau mengucapkan suku kata tertentu secara jelas; (3) Ketidakjelasan suara atau resonansi Gangguan jenis ini bisa menyebabkan dengan gangguan pada volume atau ketidakjelasan suara yang keluar; (4) Gangguan kosa kata yaitu kesulitan menempatkan kata secara bersama-sama untuk membentuk kalimat; (5) Gangguan kognitif. Salah satu indikasi untuk menjalani terapi wicara adalah mengalami gangguan pada kemampuan kognitif. Kesulitan ini memengaruhi kemampuan dalam membedakan, mengatur, dan memecahkan permasalahan yang dihadapi; (6) Autisme. Autisme berpotensi membuat penderitanya mengalami gangguan bicara dan berkomunikasi nonverbal; (7) Mutisme, yaitu kondisi dimana anak tidak mau bicara dengan orang lain. Ada beberapa kemungkinan penyebabnya, seperti merasa malu, cemas, atau karena tidak suka bersosialisasi dengan orang lain; dan (8) Kesulitan memahami atau mengolah Bahasa. Terapi wicara dibutuhkan bila anak kesulitan memahami apa yang dikatakan orang lain, perintah sederhana, dan menanggapi pembicaraan orang lain.

3 Terapi Okupasi

Penekanan pada terapi okupasi adalah sensomotorik dan proses neurologi (saraf) dengan mengolah, melengkapi dan



memperlakukan lingkungannya sedemikian rupa sehingga tercapai peningkatan, perbaikan dan pemeliharaan kemampuan anak.

Terapi okupasi dapat membantu anak-anak dalam keterampilan motorik halus sehingga mereka dapat menangkap dan melepaskan mainan, lalu juga untuk mengembangkan keterampilan menulis tangan yang baik. Selain itu, juga melatih mengkoordinasi tangan-mata untuk meningkatkan keterampilan bermain anak-anak di lingkungan sekolah.

Terapi ini membantu anak-anak dengan keterlambatan perkembangan untuk mempelajari tugas-tugas dasar seperti mandi, berpakaian, menyikat gigi, dan makan.

Menurut American Occupational Therapy Association (AOTA), kriteria anak-anak yang mendapat manfaat dari terapi okupasi adalah anak-anak yang memiliki masalah medis sebagai berikut: cedera lahir atau cacat lahir, gangguan pemrosesan sensorik, cedera traumatis (otak atau sumsum tulang belakang), gangguan pada belajar, autisme/ gangguan perkembangan meresap, cerebral palsy, dan keterlambatan tumbuh kembang anak.

Selain itu, terapi okupasi juga dapat membantu anak-anak yang berkebutuhan khusus untuk meningkatkan keterampilan kognitif, fisik, sensorik, dan motorik mereka dalam meningkatkan rasa percaya diri mereka.

“Okupasi terapi memberikan system untuk anak special needs, sesuai dengan kebutuhan masing-masing, jika anak tersebut memiliki masalah di sensori atau motoriknya. Maka kita memberikan sebuah program terapi sesuai dengan masalahnya,” ungkap seorang terapis Okupasi bernama Inneke, seperti dikutip dari laman Nakita.

4 Terapi Sensori Integrasi

Menurut Supri, sensori integrasi merupakan bagian dari okupasi. “Jadi sebenarnya (sensoriintegrasi) hanya pendekatan (okupasi). Pendekatannya dengan sensori atau dengan behaviour, kalau behavior itu ‘kan cenderung keruangan kalau sensori ya disensori,” katanya.

Sensori Integrasi merupakan suatu proses mengenal, mengubah, membedakan sensasi dari system sensori untuk menghasilkan suatu respon berupa “Perilaku Adaptif Bertujuan”.

Terapi Sensori Integrasi menekankan stimulasi pada tiga indra utama, yaitu taktil, vestibular, dan proprioseptif.

Dilansir dari laman Kumparan.com, selain indra penglihatan, penciuman, pengecap, pendengaran, serta peraba (taktil) sejak lahir anak sebenarnya dibekali dengan dua indra lain, yaitu indra proprioseptif dan indra vestibular.

Indra proprioseptif reseptor terdapat pada otot dan sendi, sementara indra vestibular terletak pada telinga bagian dalam, dan erat kaitannya dengan keseimbangan dan pergerakan anak.



Hindari Memberi Gawai kepada Si Buah Hati

ANAK BALITA YANG SIBUK DENGAN GAWAI (GADGET) SUDAH JADI PEMANDANGAN YANG JAMAK.

Penulis: Didit Tri Kertapati

Orang tua biasanya memberikan gawai pada anak usia di bawah 5 tahun, bahkan kepada bayi, karena anaknya rewel. Harapannya dengan memberikan gawai, si buah hati akan tenang.

Lantas, bolehkan anak yang masih di bawah umur diberikan gawai?

“Kalau rekomendasi American Academy of Pediatric sebenarnya di bawah usia 2 tahun itu *no gadget*,” tegas dr. Eva Devita Harmoniati, Sp.A (K), dokter spesialis anak Rumah Sakit Anak dan Bunda (RSAB) Harapan Kita.

Eva menjelaskan, konteks *gadget* yang dimaksud adalah semua yang termasuk dalam kategori *screen media*, baik telepon seluler, *laptop*, dan televisi. Alasan pelarangan pemberian *gadget* kepada anak di bawah usia 2 tahun karena pada usia tersebut merupakan periode emas tumbuh kembang anak.

“2 tahun pertama ini masa emas perkembangan otak, di mana di situ akan berkembang pusat-pusat untuk anak mengenal simbol, mengenal

“

KETIKA DIA MENANGIS, KETIKA DIA INGIN SESUATU, KETIKA DIA REWEL, SEBENARNYA YANG DIA BUTUHKAN ADALAH ORANGTUANYA UNTUK NEMENIN DIA MAIN.”

bahasa, mengenal interaksi dengan lingkungannya. Kalau anak itu banyak waktunya dengan *gadget*, dia tidak akan mendapatkan stimulasi untuk hal itu,” jelas Eva.

Berdasarkan hasil penelitian, anak-anak yang sering diberikan *gadget* oleh orang tuanya akan mendapatkan berbagai permasalahan, di antaranya masalah perkembangan bahasa dan menjadi anak yang aktif.

Si anak, kata Eva, akan cenderung kesulitan bicara sehingga ketika tidak sedang memegang *gadget*, aktivitas yang dilakukan adalah dengan bergerak ke sana ke mari tapi tidak jelas arah dan tujuannya.

Padahal, usia 2 tahun pertama merupakan fase perkembangan untuk sensori motornya. Anak memerlukan banyak stimulus, baik untuk penglihatan, pendengaran, perabaan, dan keseimbangannya.

“Bisa dibayangkan ketika di usia seperti itu anak kemudian lebih banyak diam, tidak terpenuhi kebutuhan dia

untuk bereksplorasi, bergerak, dan akhirnya ketika dia tidak mendapatkan itu dia akan seperti orang yang kehilangan pegangan jadi lebih aktif, ke sana ke sini,” tambah Eva.

Tantrum karena “gadget”

Meski belum masuk pada kategori kecanduan, pada anak yang terbiasa diberikan *gadget* kemudian dilarang, maka salah satu reaksinya adalah dengan ngamuk atau tantrum. Hal ini merupakan salah satu gejala awal si anak kecanduan *gadget*.

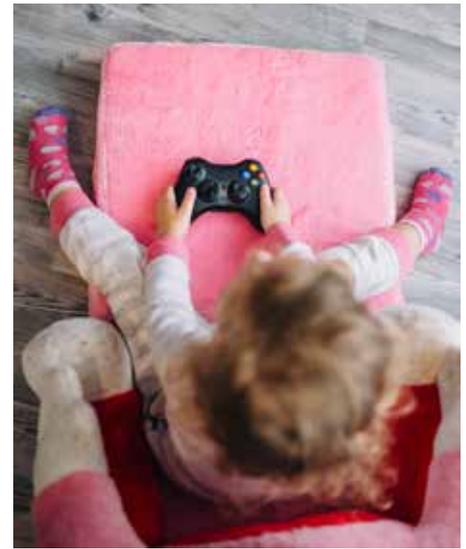
Orang tua harus mampu membaca kondisi anak yang tantrum karena dilarang menggunakan *gadget*, jangan sampai luluh dan langsung memberikan *gadget* agar anak tenang. Pilihan terbaik justru membiarkan si anak melampiaskan kekesalannya karena keinginannya tidak terpenuhi.

“Biasanya kalau anak tantrum, kita biarkan dulu dia mengeluarkan emosinya. Nanti dia tenang, baru kita arahkan perhatiannya untuk melakukan hal yang lain. Atau kalau tantrumnya tidak terlalu berat, biasanya kita alihkan saja perhatiannya pada yang lain,” terang Eva.

Apabila anak masih terus rewel, orang tua disarankan untuk memberikan mainan lain, bukan mengikuti kehendak si buah hati. Selain itu orang tua juga harus tetap bersama anaknya, bukan lantas meninggalkan dalam kondisi masih menangis.

“Ketika dia menangis, ketika dia ingin sesuatu, ketika dia rewel, sebenarnya yang dia butuhkan adalah orang tuanya untuk *nemenin* dia main,” imbuah Eva.

Eva melanjutkan, jika anak usia 2 tahun ke bawah dilarang untuk



Dilansir Haibunda, sebagaimana mengutip *Magiccrate*, ada beberapa cara menghindarkan anak menggunakan *gadget*.

1. Menjadi teladan keluarga.

Orang tua perlu menjadi contoh bagi anak-anaknya dengan meninggalkan *gadget* saat beraktivitas bersama keluarga.

2. Ubah rutinitas.

Luangkan waktu untuk melakukan aktivitas yang baru bersama keluarga.

3. Batasi akses *gadget*.

Jangan letakkan *gadget* dalam jangkauan anak. Bila anak berusia di atas usia 2 tahun, buat aturan yang tegas terkait waktu penggunaan *gadget* dan pastikan orang tua mendampingi.

4. Buat kegiatan seru di luar ruangan.

Adakan kegiatan seru di luar ruangan bersama anak-anak. Hal ini dapat membantu membangun keterampilan motorik kasarnya.

diberikan *gadget*, maka bagi anak usia 2 tahun hingga 18 tahun dibolehkan dengan pembatasan. “Di atas usia 2 tahun sampai 18 tahun itu satu jam sehari dan itu hanya yang sifatnya edukatif,” sebutnya.

Upaya Poltekkes Bandung Cetak Lulusan Berkualitas



POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG (POLTEKKES BANDUNG) ADALAH SALAH SATU INSTITUSI PENDIDIKAN TINGGI KESEHATAN NEGERI. POLTEKKES BANDUNG MERUPAKAN UNIT PELAYANAN TEKNIS DI BAWAH BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN

KEMENTERIAN KESEHATAN RI.

Penulis: Prawito

Poltekkes Bandung

Awalnya, Poltekkes Bandung merupakan penggabungan dari 12 akademi kesehatan di Jawa Barat.



Poltekkes Bandung drg. Sri Artini, M.Pd, melalui Surat Keputusan Menteri Kesehatan RI, tanggal 27 Februari 2002.

Kemudian, seiring dengan perubahan nama kelembagaan dari Departemen Kesehatan menjadi Kementerian Kesehatan, melalui surat Sekretariat Jenderal Kementerian Kesehatan RI Nomor TU 05.02/II/II/1535/2010, tanggal 18 Februari 2010 tentang Perubahan Nomenklatur Departemen Kesehatan RI menjadi Kementerian Kesehatan RI, maka nama Poltekkes Bandung pun mengalami perubahan menjadi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung.

Poltekkes Bandung menyebut dirinya unggul, setidaknya ada 3 kriteria yang menyebabkan unggul. Pertama, hasil akreditasi 11 program studi bernilai A. Kedua, uji kompetensi SDM mencapai angka 100 persen. Ketiga, lebih 70 persen lulusan mendapat pekerjaan setelah 6 bulan dari kelulusannya.

“Dari hasil survei kami kepada mahasiswa Poltekkes Bandung yang telah lulus, kemudian penelusuran secara on-line dan manual kepada lulusan, kami

Awalnya, Poltekkes Bandung merupakan penggabungan dari 12 akademi kesehatan di Jawa Barat. Melalui Surat Keputusan Menteri Kesehatan dan Kesejahteraan Sosial RI Nomor: 298/

MENKES-KESSOS/SK/IV/2001 tanggal 16 April 2001, kedua belas akademi kesehatan tadi menjadi Politeknik Kesehatan Depkes Bandung.

Selanjutnya, operasional secara resmi pendidikan tinggi Politeknik Kesehatan Depkes Bandung, tanggal 4 Maret 2002 bersamaan dengan pelantikan Direktur



**“
SAAT INI,
TERDAPAT
20 TENAGA
PENGAJAR
BERGELAR
DOKTOR DAN
SISANYA MINIMAL
S2 ATAU
SEDERAJAT.**

mendapat angka lebih 70 persen lulusan sudah bekerja,” terang Direktur Poltekkes Bandung, DR. Ir. H. Osman Syarief, MKM.

Kredibilitas

Menurut Osman, saat ini Poltekkes Bandung mendidik 3.600 mahasiswa. Rata-rata menerima mahasiswa baru setiap tahun 1.500 mahasiswa untuk 8 jurusan dan 20 program studi. Sekalipun demikian, Poltekkes Bandung seharusnya mendidik 4.000 mahasiswa untuk mencapai 30 persen anggaran yang digunakan untuk operasional proses belajar mengajar (PBM).

Ada 2 jalur penerimaan mahasiswa baru, yaitu jalur minat dan prestasi dengan jumlah pendaftar kurang lebih 6.000 mahasiswa dan jalur seleksi uji tulis pendaftarnya juga kurang lebih 6.000 mahasiswa. Jumlah yang diterima dari jalur pertama antara 30-40 persen dan jalur kedua yang diterima kurang dari 50 persen. Sedangkan, sisanya dipenuhi dari seleksi mandiri.

Guna meningkatkan jumlah

penerimaan mahasiswa baru menjadi total 4.000 mahasiswa, Poltekkes Bandung akan membuka 6 program studi baru, yakni Teknik elektromedik, Rekamedik, Anafarma, Teknologi Bandara, Refraksi Optik, serta Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3).

Osman juga mengatakan untuk mencetak lulusan yang unggul, Poltekkes Kemenkes menerapkan pengelolaan institusi dengan memilih tenaga pengajar yang terbaik dan berprestasi. Saat ini, terdapat 20 tenaga pengajar bergelar doktor dan sisanya minimal S2 atau sederajat.

Sekalipun demikian, menurut Osman, Poltekkes Bandung tak hanya mengejar jumlah kuota penerimaan mahasiswa baru, tapi juga memberi penguatan pada penjaminan mutu. Terkait dengan penjaminan mutu ini, Osman menerapkan 3 lapis jaminan mutu, yaitu internal melalui asesor internal, akreditasi, dan penerapan ISO 9001 tahun 2015. Poltekkes Bandung mempunyai 20 asesor yang tergabung dalam Lembaga



Akreditasi Mandiri Perguruan Tinggi Kesehatan (LAMPTKes).

“Keberadaan 20 asesor LAMPTKes yang bertugas di Poltekkes Bandung ini sangat menguntungkan. Kami meminta semua asesor membantu mempersiapkan segala proses dan dokumen sebagai bukti fisik sebelum di akreditasi oleh pihak eksternal LAMPTKes,” jelas Osman.

Selain itu, untuk mempermudah akses mahasiswa dalam urusan administrasi maupun perkuliahan, semua dapat dilakukan dengan bantuan teknologi informasi secara on-line. Sehingga tidak ada kendala jarak antara kampus yang berada di Kota Bandung, Cimahi, Bogor, dan Karawang.

Sebagai bukti akan mutu produk yang

dihasilkan Poltekkes Bandung, Osman menjelaskan bahwa sebelum mahasiswa lulus sudah ada pihak pengguna yang merekrut lulusannya. Terutama program studi Analis, Farmasi dan Keperawatan Bandung.

“Di antara yang mengantri lulusan poltekkes Bandung, yakni Rumah Sakit Pondok Indah,” ungkap Osman.



mahasiswa

Sebelum mahasiswa lulus sudah ada pihak pengguna yang merekrut lulusannya.



Prof. dr. Abdul Kadir, Ph.D, Sp.THT-KL(K), MARS
Kepala Badan PPSDM Kesehatan

Putra Pulau Selayar yang Berupaya Atasi Masalah SDM Kesehatan Indonesia

Penulis: Didit Tri Kertapati

LAHIR DI SEBUAH PULAU KECIL DI SEBELAH SELATAN PULAU SULAWESI, PROF. DR. ABDUL KADIR, PH.D, SP.THT-KL(K), MARS ADALAH SOSOK YANG BERANI BERTINDAK DAN MENGAMBIL RISIKO. HAL ITU TERLIHAT SEJAK MASIH KANAK-KANAK KETIKA IA BERANI MEMUTUSKAN MENJADI DOKTER, PADAHAL KELUARGA BESARNYA LEKAT DENGAN DUNIA PENDIDIKAN KARENA AYAHNYA ADALAH SEORANG GURU.

"Kampung saya itu di daerah Kabupaten Selayar, di daerah ujung selatan

Provinsi Sulawesi Selatan, suatu kepulauan yang terpisah dari pulau besarnya, Sulawesi. Di daerah situ banyak penduduk terjangkit penyakit malaria. Saya termasuk orang yang sering terkena malaria, dulu. Pada saat itu saya tergerak hati untuk menjadi dokter kalau sudah besar, karena begitu banyak orang yang bisa kita tolong dengan menjadi dokter," kenang Kadir.

Anak keenam dari tujuh bersaudara ini berusaha mewujudkan cita-citanya dengan berkuliah di Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin, Makassar.

Prof. Kadir, begitu dia biasa disapa, masuk FK Unhas pada 1981 dan lulus pada 1988.

Dibandingkan teman seangkatannya, Kadir punya kemampuan yang menonjol dalam bidang fisiologi jantung. Ini membuat dirinya, yang masih berstatus mahasiswa, mendapat kepercayaan untuk mengajar di fakultas kedokteran dan jurusan farmasi.

"Di semester 5 saya sudah diangkat menjadi asisten dosen di bagian fisiologi. Pada saat itu saya sudah memberikan bimbingan kepada mahasiswa-mahasiswa yang lebih junior, sekaligus saya sudah diberikan kesempatan untuk memberikan materi

kuliah," sebut pria kelahiran 57 tahun lalu ini.

Pihak kampus bahkan memberikan kekhususan bagi Kadir. Lazimnya mahasiswa kedokteran yang baru menyelesaikan pendidikan harus menjalankan wajib kerja dokter dengan ditempatkan ke daerah, Universitas Hasanuddin langsung mengangkat Kadir sebagai tenaga pengajar sehingga gugur dari kewajiban tersebut.

"Jadi tahun 1988 sudah jadi dosen luar biasa, tahun 1989 sudah diangkat menjadi dosen tetap berstatus sebagai CPNS, kemudian tahun 1989 juga sudah mengikuti pendidikan sebagai spesialis THT," ucap pria yang sedari kecil senang bermain bola ini.

Mendapat kekhususan

Meski tengah menempuh pendidikan sebagai calon dokter spesialis telinga hidung dan tenggorokan (THT), Kadir tidak mau kehilangan kesempatan untuk mengambil pendidikan S3 di Hiroshima University, Jepang. Di sana ia mengambil pendidikan mengenai bidang THT yang mendalami fisiologi, *otology*, dan *vistibular*.

Setelah menamatkan pendidikan S3 pada tahun 1997, ia kemudian menyelesaikan pendidikan dokter spesialisnya dan melanjutkan karier sebagai dosen di almamaternya.

Tahun 2005, pria yang pernah

menjabat sebagai Ketua PP IDI Jepang Selatan ini diangkat menjadi Direktur Umum dan Operasional di Rumah Sakit Wahidin Sudirohusodo, Makassar. Karier peraih penghargaan Bakti Karya Husada Tri Windu dari Menteri Kesehatan ini mulai melesat di RS Wahidin Sudirohusodo hingga diangkat menjadi Direktur Utama pada akhir 2010. Kesuksesan Kadir di RS Wahidin membawanya ke Jakarta dengan diangkat menjadi Direktur Utama Rumah Sakit Kanker Dharmais pada tahun 2015.

"Pada 13 November 2015 saya dilantik sebagai Direktur Utama RS Kanker Dharmais dan itu berlangsung sampai 30 Januari 2020. Kemudian dilantik sebagai Kepala Badan PPSDM Kesehatan, itu perjalanan karier yang sangat panjang dan berliku-liku," terangnya.

Konsep

Berbekal pengalaman sebagai dosen dan pelayan kesehatan di rumah sakit, ia optimistis amanah barunya sebagai Kepala Badan Peningkatan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia Kesehatan (Badan PPSDM Kesehatan) Kemenkes. Langkah awal yang dilakukan adalah mengidentifikasi permasalahan kesehatan yang ada di Indonesia.

"Persoalan utama masalah SDM Kesehatan di Indonesia adalah mal

distribusi. Itu persoalan utama jadi rata-rata tenaga kesehatan kita mulai dari dokter termasuk juga tenaga kesehatan lainnya itu terpusat di kota-kota besar," jelasnya.

Terkait tidak ratanya penyebaran tenaga kesehatan, Kadir mempunyai beberapa konsep untuk mencari jalan keluar. Pertama, dengan penerapan kuota, di mana setiap daerah membatasi jumlah dokter spesialis yang dapat praktek.

"Seharusnya IDI atau organisasi dokter spesialis menggunakan kuota per satu daerah. Misalnya Jakarta, kuota untuk ahli bedah misalnya hanya 100 orang, maka dokter yang ke 101 tidak boleh masuk Jakarta. Dia harus mencari tempat lain yang kira-kira masih terbuka untuk dokter ahli bedah," ujarnya.

Konsep kedua adalah dengan memberdayakan putra daerah untuk menjadi dokter, karena sebagai putra daerah pasti akan kembali ke tanah kelahirannya untuk berbakti. Agar konsep tersebut berhasil, maka diharapkan ada pelatihan khusus sehingga saat ujian masuk fakultas kedokteran universitas para putra daerah mampu bersaing.

"Afirmasi tidak diberikan dalam bentuk menurunkan nilai batas lulus karena itu akan mempengaruhi kualitas tetapi mereka harus diberikan semacam pendampingan khusus, atau matrikulasi khusus sehingga mereka punya kompetensi dan kapasitas untuk bisa mencapai batas lulus agar bisa diterima," jelas ayah 4 orang anak ini.

Bersiap hadapi MEA

Tantangan lain yang harus dihadapi SDM Kesehatan Indonesia adalah persiapan untuk era persaingan global salah satunya adalah Masyarakat



TANTANGAN LAIN YANG HARUS DIHADAPI SDM KESEHATAN INDONESIA ADALAH PERSIAPAN UNTUK ERA PERSAINGAN GLOBAL SALAH SATUNYA ADALAH MASYARAKAT EKONOMI ASEAN (MEA).

Ekonomi Asean (MEA). Dimana pada tahun 2025, dokter-dokter dari Negara ASEAN dapat berpraktek di Indonesia.

Menurutnya, persoalan paling mendasar tenaga kesehatan Indonesia untuk bersaing dengan tenaga kesehatan Negara asing adalah kemampuan bahasa Inggris. Sehingga diterapkan kelas internasional agar para lulusan dari Indonesia dapat bekerja di Negara lain.

Hal lain yang dilakukan adalah peningkatan standar pendidikan Indonesia dengan menyesuaikan standar yang berlaku di kawasan regional. Penguji bagi tenaga kesehatan pun didatangkan dari luar negeri untuk memastikan kompetensi yang sudah sesuai.

"Di pendidikan spesialisasi (dokter spesialis) sekarang ini sudah mengambil standar ujian level regional bukan lagi ujian nasional. Jadi pengujinya berasal dari berbagai negara, itu supaya level kompetensi

kita sama dengan yang ada di regional. Tentunya dokter-dokter kita sekarang diharapkan tidak hanya mengetahui ilmu kedokteran tetapi juga menguasai bahasa asing dan memahami teknologi informasi untuk bisa bersaing. Digitalisasi pelayanan harus dilakukan," tegasnya.

Ia berharap dengan semakin dekatnya MEA, para tenaga kesehatan Indonesia maupun calon mahasiswa di bidang kesehatan harus siap bersaing sehingga mampu memenuhi kebutuhan dalam negeri dan juga berdaya saing ke luar negeri. Untuk merealisasikan hal tersebut, menurut Kadir, orang Indonesia harus berani keluar dari zona nyaman yang selama ini dirasakan.

"Intinya itu adalah mengubah *mindset*, orang kita terlalu biasa duduk diposisi *comfort zone*. Seharusnya kita merasa diposisi terancam sehingga muncul motivasi, inovasi untuk apa yang harus kita perbuat melawan ancaman itu," pungkasnya.

Yang Perlu Diketahui Tentang

BARU-BARU INI MASYARAKAT DUNIA DIGEGERKAN OLEH MUNCULNYA VIRUS CORONA BARU YANG DITEMUKAN PERTAMA KALI DI WUHAN, TIONGKOK PADA AKHIR DESEMBER 2019.

Penulis: Aji Muhawarman

Kebudayaan virus yang belakangan disebut dengan SARS-CoV-2 ini cukup mengkhawatirkan. Pasalnya virus ini dapat menyebabkan penyakit yang disebut Covid-19, yaitu penyakit yang menyerang sistem pernapasan dan dapat berakibat pada kematian. Untuk informasi yang lebih lengkap dan komprehensif, berikut adalah rangkuman pertanyaan-pertanyaan dan istilah seputar virus corona dan penyakit COVID-19.

1 Siapa saja yang berisiko terinfeksi COVID-19?

Orang yang tinggal atau bepergian di daerah di mana virus COVID-19 bersirkulasi sangat mungkin berisiko terinfeksi. Mereka yang terinfeksi adalah orang-orang yang dalam 14 hari sebelum muncul gejala melakukan perjalanan dari negara atau daerah

terjangkit, atau yang kontak erat dengan kasus, seperti anggota keluarga, rekan kerja atau tenaga medis yang merawat pasien sebelum mereka tahu pasien tersebut terinfeksi COVID-19.

Petugas kesehatan yang merawat langsung pasien yang terinfeksi COVID-19 berisiko lebih tinggi dan harus konsisten melindungi diri mereka sendiri dengan prosedur pencegahan dan pengendalian infeksi yang tepat.

2 Apakah saya harus merasa khawatir?

Jika anda tidak berada di wilayah terjangkit COVID-19, atau jika anda tidak melakukan perjalanan dari salah satu wilayah tersebut, atau tidak melakukan kontak dekat dengan seseorang yang memiliki gejala COVID-19 atau merasa kurang sehat, kecil kemungkinan anda untuk tertular

COVID-19. Namun, dapat dimengerti bahwa anda mungkin merasa stres dan cemas tentang situasi yang terjadi saat ini. Tetaplah tenang dan waspada. Carilah informasi yang benar dan akurat tentang perkembangan COVID-19 agar anda mengetahui situasi wilayah anda dan anda dapat mengambil tindakan pencegahan yang wajar.

Jika anda berada di wilayah terjangkit COVID-19, anda harus serius dan siap menghadapi risiko tersebut. Selalu jaga kesehatan dan perhatikan informasi dan saran dari pihak kesehatan yang berwenang.

COVID-19 pada umumnya bersifat ringan, terutama pada anak-anak dan orang dewasa muda. Namun, infeksi juga dapat menyebabkan penyakit serius: sekitar 1 dari 5 orang yang terinfeksi membutuhkan perawatan di rumah sakit. Terutama bagi orang tua/lansia dan yang mengidap penyakit

pembawa (diabetes, hipertensi, penyakit jantung, dll.)

3 Berapa lama masa inkubasi virus corona?

Masa inkubasi adalah jangka waktu antara mulai terjangkit virus sampai munculnya gejala penyakit. Masa inkubasi COVID-19 diperkirakan berkisar dari 1 hingga 14 hari, umumnya sekitar lima hari. Perkiraan ini akan diperbarui seiring dengan tersedianya lebih banyak data dan perkembangan kasus.

4 Berapa lama virus corona dapat bertahan?

Belum dipastikan berapa lama virus penyebab COVID-19 bertahan, baik di udara maupun di atas permukaan benda, tetapi perilaku virus ini menyerupai jenis-jenis virus corona lainnya. Penelitian virus corona, dan juga informasi awal tentang virus penyebab penyakit COVID-19, mengindikasikan virus dapat bertahan di permukaan benda antara beberapa jam hingga beberapa hari. Lamanya virus bertahan mungkin dipengaruhi kondisi-kondisi yang berbeda (seperti jenis permukaan, suhu atau kelembaban lingkungan).

Jika anda merasa suatu permukaan mungkin terinfeksi, bersihkanlah dengan disinfektan sederhana untuk membunuh virus dan melindungi diri anda dan orang lain. Cuci tangan anda dengan sabun dan air mengalir atau bila tidak tersedia, cairan pembersih berbahan alkohol (minimal 60%).

5 Apakah antibiotik efektif dalam pengobatannya?

Tidak, antibiotik hanya bekerja untuk melawan bakteri, bukan virus. Oleh karena COVID-19 disebabkan oleh virus, maka antibiotik tidak

bisa digunakan sebagai sarana pencegahan atau pengobatan. Namun, jika anda dirawat di rumah sakit dan didiagnosis COVID-19, anda mungkin akan diberikan antibiotik, karena seringkali terjadi infeksi sekunder yang disebabkan bakteri.

terlihat memiliki gejala-gejala flu.

- Gunakan masker bila sedang sakit flu atau tengah merawat orang yang sedang sakit.
- Bila anda atau keluarga anda mengalami demam, batuk atau sesak napas, tetap di rumah, kemudian



SERING CUCI TANGAN PAKAI SABUN DAN AIR MENGALIR. BILA TIDAK TERSEDIA, GUNAKAN CAIRAN PEMBERSIH TANGAN/ HAND SANITIZER BERBAHAN ALKOHOL (> 60%)



segera cari pengobatan medis ke fasilitas kesehatan terdekat.

- Ikuti perkembangan kasus dan imbauan pemerintah untuk penanganan penyebarluasan COVID-19.

7 Apakah saya harus selalu menggunakan masker?

Pemakaian masker hanya bagi: a) orang yang memiliki gejala infeksi pernapasan (batuk, pilek atau bersin), b) mencurigai terinfeksi COVID-19 dengan gejala ringan, c) mereka (keluarga atau petugas) yang merawat orang yang bergejala COVID-19, dan para petugas/peneliti di laboratorium.

Penggunaan masker takkan efektif tanpa dibarengi dengan mencuci tangan secara teratur dan benar, melakukan etika batuk/bersin dan menjaga jarak minimal satu meter dari orang yang bersin atau batuk.

Jumlah masker di pasaran sangat terbatas dan tenaga kesehatan harus mendapatkan masker agar dapat menjalankan tugas-tugas mereka. Kita dapat membantu kerja petugas kesehatan dengan tidak membeli atau menggunakan masker khususnya saat tidak batuk atau bersin.

6 Bagaimana cara pencegahannya?

- Sering cuci tangan pakai sabun dan air mengalir. Bila tidak tersedia, gunakan cairan pembersih tangan/ *hand sanitizer* berbahan alkohol (> 60%)
- Hindari menyentuh bagian wajah (hidung, mulut, mata). Tangan banyak menyentuh berbagai barang dan permukaan sehingga berisiko dapat membawa masuk virus ke dalam tubuh.
- Tutup mulut dan hidung saat bersin atau batuk dengan siku terlipat atau tisu yang langsung dibuang ke tempat sampah tertutup setelah dipakai.
- Jaga jarak dengan orang lain minimal 1 meter. Hindari orang yang

8 Bagaimana cara menggunakan dan melepaskan masker yang benar?

- Sebelum menyentuh masker, cuci tangan dengan sabun dan air mengalir atau cairan pembersih berbahan alkohol (minimal 60%)
- Pastikan bagian berwarna ada di bagian luar dan bagian dengan kawat pegas di bagian atas.
- Pasang masker dan kaitkan ke telinga atau diikat ke belakang kepala.
- Letakkan masker hingga menutupi mulut, hidung dan dagu.
- Tekan bagian atas masker supaya mengikuti bentuk hidung. Tarik sepenuhnya ke belakang dan ke bagian bawah dagu.
- Lepas masker yang telah digunakan dengan hanya memegang tali dan membuangnya ke tempat sampah yang tertutup.
- Cuci tangan pakai sabun dan air mengalir atau *hand sanitizer* setelah membuang masker.
- Ganti masker secara rutin, terutama bila basah atau kotor.

9 Apa yang harus dilakukan bila ada gejala?

Jika anda atau anggota keluarga mengalami gejala demam, batuk, rasa lelah dan sulit bernapas, tetap tenang. Hubungi fasilitas kesehatan terdekat.

Bila diminta rawat di rumah dan anda mampu, maka lakukan isolasi di rumah. Yang sakit harus selalu menggunakan masker dan usahakan berada di ruang terpisah. Hindari kontak dengan anggota keluarga lainnya, jaga jarak minimal 1 meter. Lakukan perilaku hidup bersih dan sehat selama di rumah, seperti sering mencuci tangan, mengonsumsi makanan bergizi dan rajin membersihkan lingkungan rumah. Jangan meninggalkan rumah kecuali ingin berobat.

Tips

Pasang masker dan kaitkan ke telinga atau diikat ke belakang kepala.

Jika ingin memeriksakan kesehatan ke fasilitas kesehatan, jangan menggunakan transportasi umum.

Saat dilakukan pemeriksaan oleh tenaga kesehatan (anamnesis), sampaikan gejala yang dirasakan, riwayat perjalanan dan riwayat kontak erat (bila ada).

10 Apakah perbedaan istilah ODP, PDP, kasus *suspect* dan terkonfirmasi?

- Orang Dalam Pemantauan (ODP) ialah semua orang yang masuk ke Indonesia, baik Warga Negara Indonesia (WNI) maupun Warga Negara Asing (WNA) yang berasal atau bepergian dari negara yang sudah terjadi penularan antar manusia atau transmisi lokal.
- Pasien Dalam Pengawasan (PDP) ialah ODP yang memiliki gejala influenza sedang atau berat dan dalam perawatan di rumah sakit atau isolasi diri di rumah.
- *Suspect*: PDP yang memiliki riwayat kontak erat dengan orang/pasien yang positif COVID-19 untuk

kemudian dilakukan tes spesimen (PCR dan Genom Sequencing).

- Terkonfirmasi (*confirmed*): Suspect/PDP yang hasil pemeriksaan spesimen di laboratorium yang ditunjuk dinyatakan positif terinfeksi virus corona.

11 Mengapa orang yang dicurigai terinfeksi virus corona harus diisolasi sekurangnya 14 hari?

Virus corona biasanya menunjukkan gejala-gejala dalam 1 – 14 hari (masa inkubasi). Karena itu, orang yang dicurigai harus diisolasi selama 14 hari, baik di rumah sakit, rumah atau lokasi lain dan dipantau gejala-gejala yang muncul seperti demam, batuk atau sesak napas. Untuk memastikan infeksi virus corona, suspek dapat mengikuti tes beberapa kali.

Selama isolasi, orang/pasien harus mengikuti semua perintah petugas kesehatan untuk mencegah penyebaran virus.

12 Di mana saya bisa mendapatkan informasi dan edukasi tentang COVID-19?

Informasi terkini perkembangan kasus di Indonesia dapat diakses di: infeksiemerging.kemkes.go.id, who.int atau website resmi yang disediakan pemerintah daerah.



DAMPAK PENYAKIT “New dan “REEMERGING” Emerging” dan serta Upaya PENANGGULANGANNYA

PENYAKIT NOVEL CORONA VIRUS (COVID-19) MENJADI MOMOK MENGERIKAN.

Penulis: dr. Ira Wignjadiputro, MEpid

Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO), Covid-19 menular lewat *droplet* atau kontaminasi langsung dengan benda yang terkontaminasi dan dapat menular sebelum masa inkubasi. Hal ini menyebabkan penularan mudah terjadi dan sering tidak diketahui sumbernya.

Sekadar catatan, penyakit ini oleh WHO pada 30 Januari 2020 dinyatakan sebagai Public Health Emergency of International Concern (PHEIC) atau disebut juga darurat kesehatan global. Direktur Jenderal WHO, Dr Tedros Adhanom Ghebreyesus menekankan, pada intinya PHEIC bertujuan untuk mendorong negara-negara untuk bekerja sama mengatasi ancaman.

“Deklarasi ini bukan karena China tidak melakukan apa yang dapat dilakukannya, ini benar-benar melakukan lebih dari apa yang harus dilakukan Tiongkok. (PHEIC adalah tentang) melindungi negara-negara dengan sistem kesehatan yang lebih lemah,” kata

Ghebreyesus dalam konferensi pers Kamis (30/1) sebagaimana mengutip dari *Times*.

Bukan pertama kali

WHO bukan baru pertama kali ini menyatakan adanya darurat kesehatan global. Deklarasi PHEIC juga pernah digunakan pada 2009 saat pandemi influenza A H1N1 2009 yang menyebar di 214 negara. Adapun pandemi ini menelan korban sekitar 500 ribu penderita dan kematian sekitar 100-395 ribu jiwa.

Kemudian tahun 2012, MERS COV di Arab Saudi pertama kali dideteksi pada April 2012. Menurut data hingga November 2019, MERS COV tersebar di 17 negara dengan 2.494 penderita dan 858 kematian (CFR=34,4%).

Selanjutnya pada 2014, Ebola di Afrika Barat dengan penderita 3.685 dan kematian 1.841 (CFR=50%); tahun 2017, virus Zika di regional Amerika dengan kasus tersangka sekitar 31.587 dan 3.473 kematian (11%). Penyakit Zika meliputi 87 negara.

Dampak

Penyakit *new emerging* adalah penyakit infeksi yang baru muncul, sedangkan penyakit *reemerging* merupakan penyakit yang muncul kembali. Kedua penyakit tersebut berdampak bagi semua negara dan ke semua sektor, bukan hanya kesehatan.

Dampak yang mungkin timbul akibat penyakit *new emerging* dan *reemerging* adalah sebagai berikut. Pertama, ketidakhadiran tenaga kerja. Tingkat ketidakhadiran bisa mencapai 40% dalam periode puncak gelombang pandemi (tergantung dari tingkat keparahan dari pandemi). Tenaga kerja tidak masuk bisa disebabkan oleh beberapa faktor seperti: mereka menjadi korban, harus merawat keluarga yang sakit, atau takut masuk kerja karena takut tertular.

Dampak kedua adalah menurunnya atau terganggunya pasokan bahan baku, yang bisa disebabkan karena berkurangnya produksi, terganggunya transportasi, atau karena ketergantungan antar-perusahaan.



**WHO BUKAN BARU
PERTAMA KALI INI
MENYATAKAN ADANYA
DARURAT KESEHATAN
GLOBAL. DEKLARASI
PHEIC JUGA PERNAH
DIGUNAKAN PADA
2009 SAAT PANDEMI
INFLUENZA A H1N1 2009
YANG MENYEBAR
DI 214 NEGARA.**



Dampak ketiga adalah perubahan kebutuhan konsumen. Kebutuhan konsumen terkait dengan upaya pencegahan, bahan makanan, dan kebutuhan penting lainnya akan meningkat secara dramatis, sedangkan kebutuhan lain yang bukan prioritas mungkin akan turun drastis.

Upaya kesiap-siagaan

Kementerian Kesehatan Indonesia, khususnya Ditjen Pengendalian Penyakit (Ditjen P2P), sejak peristiwa SARS tahun 2003 dan flu burung tahun 2005 telah melakukan berbagai upaya kesiap-siagaan dan penanggulangan penyakit *emerging* dan *new emerging*. Bahkan, Indonesia merupakan pelopor dalam penyelenggaraan simulasi lapangan yang melibatkan multisektor dan mengundang berbagai negara dan lembaga internasional.

Pedoman penanggulangan episenter pandemik influenza (Kepmenkes No. 300 tahun 2009) telah disusun dan diuji di lapangan melalui simulasi lapangan. Pada 2008 dilaksanakan simulasi

penanggulangan episenter pandemi influenza di Bali dengan skenario bila episenter, atau awal munculnya, penyakit *new emerging* dan *reemerging* di daerah pedesaan/ rural.

Tahun 2009 kembali dilaksanakan simulasi lapangan dengan multisektor di Makasar dengan skenario episenter terjadi di daerah perkotaan. Tahun 2017 dilaksanakan simulasi di Tangerang Selatan dengan skenario episenter terjadi di pedesaan dan perkotaan.

Berdasarkan pengalaman simulasi penanggulangan episenter pandemik influenza, pedoman tersebut dapat diterapkan juga untuk penyakit *new emerging* dan *reemerging* lainnya.

Dalam pedoman penanggulangan episenter pandemic influenza dijabarkan secara rinci mengenai komando koordinasi, surveilans epidemiologi, respons medik dan laboratorium, komunikasi risiko, mobilisasi logistik, intervensi farmasi, intervensi non farmasi, serta pengendalian perimeter.

Pedoman keberlangsungan usaha telah disusun untuk menjadi acuan bagi dunia usaha dalam upaya kesiapsiagaan terhadap penyakit *new emerging* dan *reemerging*.

Upaya-upaya lain dalam kesiapsiagaan dan respons terhadap berbagai penyakit *new emerging* dan *reemerging* telah dibuat seperti penyusunan berbagai pedoman, dasar hukum dan kebijakan, *hotline* untuk informasi, memperkuat sistem surveilans, dan sistem kewaspadaan dini dan respons (SKDR), aktivasi Public Health Emergency Operation Center (PHEOC), pelatihan dan sosialisasi terkait berbagai penyakit berpotensi kejadian luar biasa dan darurat kesehatan global, memperkuat sarana pelayanan kesehatan dan rujukan serta penelitian kesehatan.

Pedoman yang telah disusun dapat dimanfaatkan untuk penanggulangan penyakit berpotensi mengakibatkan darurat kesehatan global dengan modifikasi sesuai penyakitnya. [*]

MADU ASLI dari Tanjung Habulu

SURVEI MAWAS DIRI (SMD) TAHUN 2018 DI WILAYAH KERJA TANJUNG HABULU MENUNJUKKAN CAKUPAN ASI EKSKLUSIF 0-6 BULAN MENCAPAI 49,84%. ANGKA INI HAMPIR MEMENUHI TARGET CAKUPAN ASI EKSKLUSIF PADA 2019 YANG DITETAPKAN OLEH WHO SEBESAR 50%.

Penulis: Nani Indriana

Namun, Puskesmas Tanjung Habulu tidak cukup puas dengan hasil cakupan ASI Eksklusif-nya. Mereka berupaya terus meningkatkannya melalui Inovasi Madu Asli.

"Madu Asli adalah pendekatan dari Mari Dukung ASI Eksklusif, suatu usaha untuk meningkatkan capaian pemberian Air Susu Ibu (ASI) dengan pendekatan keluarga serta kondisi bayi hanya mengonsumsi ASI dari usia 0



sampai dengan 6 bulan," kata inovator Madu Asli Winda Pratiwi, AMG.

Makna dari pemberian ASI Eksklusif adalah pemberian ASI pada bayi usia 0-6 bulan sebagai makanan dan minumannya, tanpa penambahan apapun termasuk susu formula dan air mineral. Dengan catatan, bayi dalam keadaan sehat dan normal.

Sifat ASI yang kaya nutrisi akan mencegah bayi dari gizi buruk

dan *stunting*. Bahkan pada 3 hari pertama setelah melahirkan, ASI mengandung *colostrum* yang mampu meningkatkan kekebalan tubuh bayi dari penyakit infeksi.

Winda menyatakan alasan keluarga enggan memberikan hak bayi atas ASI antara lain karena kurangnya pengetahuan mengenai apa manfaat dan fungsi dari air susu ibu tersebut. Yang kedua, karena kebiasaan atau kebudayaan orang-orang setempat.

"Neneknya terbiasa memberikan pisang pada bayi, karena anggapan bayi menangis itu lapar, padahal tidak seperti itu. Contohnya mungkin bayinya kedinginan, minta digendong, dan lain sebagainya," ujar Winda.

Alasan ketiga, dukungan keluarga masih rendah dan menganggap susu formula adalah makanan terbaik bagi bayi.

Dermali

Sebagai bentuk implementasi, dibentuk Dermali (Kader Madu Asli) yang terdiri atas petugas Puskesmas dan swadaya masyarakat yang bertugas untuk kampanye program menasar pada remaja dan ibu menyusui.

"Sasaran kami ada tiga, yakni ibu menyusui, ibu yang memiliki anak usia 0-6 bulan, dan remaja" lanjut Winda.

Dermali ini bertugas mendatangi setiap rumah yang terdapat sasaran dan melakukan pendekatan-pendekatan yang memadai. Karena mayoritas penduduk di Tanjung Habulu merupakan petani kebun karet dan sawit, maka pendekatan secara personal dari swadaya masyarakat adalah hal yang sangat diperlukan.

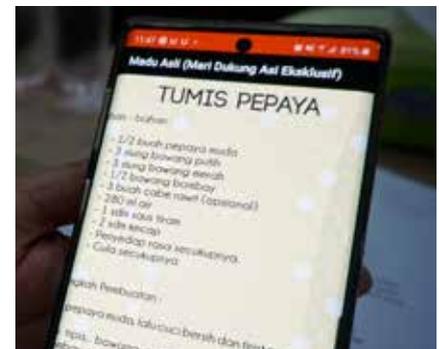
Peningkatan Cakupan ASI Eksklusif

Keterbasan sinyal menjadi masalah

utama untuk mengakses aplikasi Madu Asli. Namun, hal ini tidak menurunkan semangat para kader dan petugas puskesmas untuk meningkatkan cakupan ASI Eksklusif di wilayah Tanjung Habulu. Terbukti, dalam setahun berjalan ada peningkatan yang signifikan dari cakupan ASI Eksklusif, dari 49,84% pada 2018 menjadi 64,86% pada 2019. Melebihi target nasional.

Tentu kenaikan ini juga ditunjang dengan ruang menyusui di Puskesmas Tanjung Habulu, yang kemudian diberi nama Pojok ASI.

Program Madu Asli ini juga sudah direplikasi oleh 4 desa, di mana 2 desa di antaranya merupakan cakupan dari Puskesmas Tanjung Habulu. Pada masa mendatang diharapkan replikasi program Madu Asli bisa meningkatkan cakupan ASI Eksklusif di Indonesia.



Bentuk Kegiatan di Madu Asli

- 1. Kelas Madu Asli** untuk ibu menyusui dan ibu hamil.
- 2. Ayah ASI.** Para Dermali mendatangi suami yang istrinya hamil, atau yang punya bayi usia 0-6 bulan untuk diberikan ASI dan melakukan sosialisasi terkait pentingnya ASI.
- 3. Nenek ASI.** Mertua atau ibu yang anak perempuan atau menantu perempuannya hamil atau menyusui bayi usia 0-6 bulan diberikan pengetahuan untuk tidak memberikan MPASI dini dan pentingnya ASI Eksklusif.
- 4. Komitmen warung** di sekitar wilayah Puskesmas Tanjung Habulu untuk tidak menjual susu formula dan biskuit untuk bayi usia di bawah 6 bulan.
- 5. Si Pelita ASI.** Aksi petani peduli bayi, balita, dan ASI. Merupakan program untuk para petani kebun karet dan sawit agar sadar dan peduli akan ASI Eksklusif.
- 6. Via media sosial** (Instagram, YouTube, Facebook) untuk sosialisasi Madu Asli.
- 7. Aplikasi Madu Asli** di Playstore. Pada aplikasi ini terdapat *profile*, latar belakang kegiatan, foto-foto kegiatan, serta filosofi Madu Asli. Ada pula edukasi tentang ASI dan bayi.
- 8. Buku saku gizi**, untuk memperlihatkan info-info status gizi yang normal.



“Mediakom” Raih Gelar Gold Winner

MAJALAH INTERNAL KEMENTERIAN KESEHATAN, *MEDIAKOM* MERAHAI GELAR GOLD WINNER UNTUK KATEGORI THE BEST GOVERNMENT DALAM AJANG INDONESIA INHOUSE MAGAZINE AWARDS (INMA) 2020 YANG DISELENGGARAKAN OLEH SERIKAT PERUSAHAAN PERS (SPS) DI BANJARMASIN, JUMAT (7/2/2020).

Penulis: Faradina Ayu

Penghargaan tersebut diterima oleh Kepala Bagian Pelayanan Masyarakat, Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat yang juga merupakan pemimpin redaksi majalah *Mediakom*, Busroni.

“Capaian *Mediakom* dalam kompetisi itu bukan capaian yang kita tuju sesungguhnya. Tujuan kita adalah bagaimana tersosialisasinya

informasi pembangunan kesehatan dan program-program kesehatan ke masyarakat secara masif dan berkala berkelanjutan,” kata Busroni.

Ia menambahkan, Gold Winner yang didapat *Mediakom* adalah pandangan publik atau masyarakat, yang dalam hal ini dihimpun oleh pengelola kompetisi.

Bersama dengan InMA 2020, diselenggarakan pula penganugerahan bagi pegiat

media massa lainnya, seperti Indonesia Print Media Awards (IPMA) 2020, Indonesia Student Print Media Awards (ISPRIMA) 2020, dan Indonesia Young Readers Awards (YIRA) 2020. Dalam penilaiannya, SPS melibatkan sembilan juri yang memiliki kompetensi yang mumpuni di bidang media massa dan jurnalistik.

Salah seorang juri InMA 2020, Danu Kusworo mengatakan, kualitas peserta InMA 2020 tetap terjaga seperti tahun sebelumnya.

“Kualitas mereka (peserta InMA 2020) tetap terjaga,” kata Danu sebagaimana dikutip dari siaran pers SPS.

Redaktur foto *Harian Kompas* tersebut juga berpesan agar lebih banyak melibatkan internal karyawan dalam memproduksi majalah internal perusahaan. [*]

Empat Tantangan Pembangunan Kesehatan

MENTERI KESEHATAN RI, DR. TERAWAN AGUS PUTRANTO MENGATAKAN ADA EMPAT PESAN STRATEGIS YANG MENJADI ARAHAN PRESIDEN JOKO WIDODO KEPADANYA.

Penulis: Faradina Ayu



Pesan tersebut adalah penurunan angka *stunting*; penurunan angka kematian ibu dan bayi; perbaikan pengelolaan sistem JKN dan penguatan pelayanan kesehatan; serta pengendalian harga obat dan alat kesehatan. Empat pesan ini menjadi tantangan bidang kesehatan yang menjadi fokus perhatian Menkes, sebagaimana disampaikan saat pembukaannya Rakerkesnas 2020 di JIExpo Kemayoran, Jakarta, Rabu (19/2/2020).

Menurut Menkes, dalam mengatasi *stunting*, ditetapkan program percepatan pencegahan *stunting* secara konvergensi melalui intervensi spesifik dan intervensi sensitif. Intervensi spesifik merupakan tanggung jawab Kementerian Kesehatan, sedangkan intervensi sensitif menjadi tanggungjawab kementerian maupun lembaga lain.

Hal tersebut meliputi ketersediaan sumber pangan, ketersediaan air

bersih dan sanitasi, pemberdayaan masyarakat, peningkatan pengasuhan di tingkat keluarga dan masyarakat, dan peningkatan kesejahteraan masyarakat tidak mampu.

"Kolaborasi ini dirasakan sangat berperan penting, mengingat intervensi spesifik yang menjadi tanggung jawab Kementerian Kesehatan hanya berkontribusi sebesar 30% dalam penanganan *stunting*, sedangkan 70% merupakan kontribusi dari multisektoral dalam bentuk intervensi sensitif," kata Menkes.

Begitu pula dalam hal percepatan penurunan Angka Kematian Ibu dan Angka Kematian Bayi (AKI/AKB). Menkes mengatakan perlu komitmen dan dukungan lintas kementerian/ lembaga dalam hal pemberdayaan perempuan dan wajib belajar 12 tahun.

Selanjutnya, terkait kepesertaan Program JKN, Menkes menyebut saat ini telah mencapai 83% dari seluruh penduduk Indonesia atau sejumlah

224 juta jiwa. Jumlah masyarakat yang tercakup dalam skema Penerima Bantuan Iuran (PBI) terus mengalami peningkatan setiap tahunnya dan pada tahun 2019 telah mencapai 96,5 juta jiwa PBI.

"Untuk kita ketahui bersama, Cakupan Kesehatan Semesta (Universal Health Coverage/UHC) mempunyai arti bahwa seluruh masyarakat memiliki akses ke pelayanan kesehatan yang mereka butuhkan, kapan saja dan di mana saja mereka membutuhkannya, tanpa kesulitan finansial," ujar Menkes.

Sedang dalam hal peningkatan akses pelayanan kesehatan, juga diupayakan pengendalian harga obat dan alat kesehatan. Langkah-langkah percepatan yang akan dilakukan adalah mendorong investasi, mempercepat lisensi wajib obat yang sangat dibutuhkan, membuka peluang investasi sebesar-besarnya, dan deregulasi perizinan yang menghambat. [*]

Puskesmas Harus Giatkan Upaya Promotif dan Preventif

MENTERI KESEHATAN, TERAWAN AGUS PUTRANTO, MEMBERIKAN ARAHAN PADA KEGIATAN PRA RAPAT KERJA KESEHATAN NASIONAL (PRA-RAKERKESNAS) DI JI-EXPO JAKARTA. MENKES MENYAMPAIKAN AGAR PUSKESMAS HARUS KEMBALI MENGIATKAN UPAYA PROMOTIF DAN PREVENTIF.

Penulis: Didit Tri Kertapati

MENGENAI STUNTING, ANGKA KEMATIAN IBU, ANGKA KEMATIAN BAYI, TIDAK MUNGKIN TERLAKSANA DENGAN BAIK TURUNNYA, KALAU TIDAK KEMBALI KE PROMOTIF DAN PREVENTIF, IMPOSSIBLE.

"Menurut saya harus ditarik kembali ke arah promotif

dan preventif. Saya tidak akan kendor ke arah promotif dan preventif," tegas Menkes dalam arahnya yang disampaikan dihadapan peserta dari Dinas Kesehatan Provinsi dan Kabupaten, pada Selasa 18 Februari 2020.

Menurut Menkes, salah satu visi yang harus dilakukan oleh jajaran kesehatan adalah mengatasi masalah stunting, kematian ibu dan kematian bayi. Untuk mencapainya bisa dilakukan dengan upaya pencegahan sejak dari remaja dengan mengedepankan aspek promotif dan preventif.

"Mengenai stunting, angka kematian ibu, angka kematian bayi, tidak mungkin terlaksana dengan baik turunnya, kalau tidak kembali ke promotif dan preventif, *impossible*. Gimana caranya mengejar kok mengejar penyakit?" sahut Menkes.



Kata Menkes

Puskesmas rawat inap akan ditiadakan dan diganti dengan Puskesmas tempat tidur. "Saya tolak Puskesmas dengan rawat inap yang ada Puskesmas dengan tempat tidur,"sebut Menkes.



Untuk itu, Menkes meminta kepada Kepala Dinas Kesehatan untuk merubah pola pikir di Puskesmas yang selama ini lebih berfokus kepada upaya kuratif.

“Tidak akan terlaksana kalau kita dininabobokan dengan kuratif, iming-iming uang kemudian membuat kita lepas kendali dari keluruhan kita di awalnya. Puskesmas awalnya memang

kita mulai dari promotif dan preventif,” pungkas Menkes.

Lebih lanjut Menkes mengatakan, dimasa kepemimpinannya Puskesmas rawat inap akan ditiadakan dan diganti dengan Puskesmas tempat tidur. “Saya tolak Puskesmas dengan rawat inap yang ada Puskesmas dengan tempat tidur,”sebut Menkes.

Tujuan dari hadirnya Puskesmas

tempat tidur adalah untuk mengedepankan keselamatan pasien sehingga tidak terlambat ketika harus dirujuk.”Ini adalah prinsip yang paling mendasar dari keselamatan pasien. Kalau konsep (Puskesmas) tempat tidur maka kita menyiapkan si pasien untuk bisa dibawa ke tempat yang semestinya,”pungkas Menkes.



WNI dari Wuhan Selesai Jalani Observasi

Penulis: Didit Tri Kertapati

SEBANYAK 238 WARGA NEGARA INDONESIA YANG SEBELUMNYA MENJALANI PENDIDIKAN DI WUHAN, PROVINSI HUBEI, TIONGKOK TELAH DIJEMPUT PADA 1 FEBRUARI 2020 KEMARIN DAN LANGSUNG DITERBANGKAN KE PULAU NATUNA DI PROVINSI. SETIBANYA DI NATUNA PARA WNI TERSEBUT LANGSUNG MENGIKUTI PROSES KEKARANTANIAAN SEBAGAIMANA YANG TERTUANG DALAM INTERNATIONAL HEALTH REGULATION TERKAIT ORANG YANG DATING DARI NEGARA WABAH.

Proses kekarantinaan atau yang kemudian disebut observasi harus dilakukan selama 14 hari oleh para WNI yang mayoritas tengah menempuh pendidikan di negeri Tiongkok tersebut. Selain dilakukan pemeriksaan kesehatan, selama oservasi mereka juga melakukan sejumlah aktivitas untuk menghindari stress dan juga jenuh.

Pada 15 Februari 2020 proses observasi bagi 238 WNI telah selesai dilakukan dan Menteri Kesehatan RI, Dr. dr.Terawan Agus Putranto, Sp.Rad(K) RI, melepas langsung kepulangan mereka dari Natuna untuk diterbangkan ke Jakarta dan lanjut kembali ke tempat tinggal masing-masing.



**HARI INI PUKUL
12.00 FEBRUARI
TEPAT 14 HARI
MASA OBSERVASI
SEPERTI YANG
DITENTUKAN OLEH
WHO. SAMPAI DETIK
INI LAPORANNYA
SEMUA SEHAT.**

Menurut Sekretaris Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kemenkes, dr. Achmad Yurianto, WNI yang diobservasi sebagian besar adalah mahasiswa yang berasal dari 30 provinsi. Terdiri dari perempuan sebanyak 158 orang dan laki-laki 80 orang, dengan usia termuda 5 tahun dan usia tertua 64 tahun.

Selain mereka juga ada sejumlah personel yang ikut dalam penjemputan juga diharuskan menjalani observasi selama 14 hari. Terdiri dari perwakilan KBRI 5 orang, tim penjemput 24 orang, dan crew Batik Air 18 orang.

“Data yang kami miliki saudara-saudara kita yang sebagian besar mahasiswa itu berasal dari 30 provinsi sebarannya paling banyak adalah Jawa Timur 68 orang, Lampung 1 orang, Jakarta 12 orang, Aceh 13 orang, Papua 8 orang, Papua Barat 6 orang, dan seterusnya,” sebut Yuri.

“Hari ini saya, Menko PMK, WHO Representatif Indonesia, Kepala BNPB, Perwakilan dari KSP dan Kominfo akan menuju Natuna, kami akan mengecek langsung kepulangan mereka, hari ini pukul 12.00 Februari tepat 14 hari masa observasi seperti yang ditentukan oleh WHO. Sampai detik ini laporannya semua sehat. Untuk itu mohon doa restunya agar kepulangannya lancar tidak ada kendala apapun sehingga mereka bisa kembali ke pelukan keluarga dan masyarakat sekitarnya dengan penuh senyuman dan kebahagiaan,” ujar Menkes sebagaimana dikutip dari rilis Kemenkes.

Sekembalinya ke kampung halaman, selanjutnya Dinas Kesehatan setempat akan melakukan

pemantauan kepada masing-masing orang dengan pendekatan kekeluargaan untuk menghindari keresahan di masyarakat. “Batas observasi selesai, untuk selanjutnya Dinas Kesehatan telah bersiap untuk melakukan pengayoman kepada masyarakat,” terang Kemenkes.





Kapan Anak Dikatakan Mengalami **Pubertas?**

JIKA BICARA TENTANG PUBERTAS, APA YANG PERTAMA KALI MUNCUL DI BENAK PARA ORANG TUA SEKALIAN? KAPAN PUTRA-PUTRI BAPAK DAN IBU SEKALIAN MULAI DIANGGAP PUBER?

Saya yakin jawabannya sangat berbeda-beda. Sebagian besar akan menjawab bahwa tanda anak perempuan sudah mengalami pubertas adalah menstruasi. Lalu bagaimana dengan anak lelaki? Jawabannya jauh lebih bervariasi lagi, mulai dari tumbuh jakun, tumbuh rambut pubis, tumbuh kumis, sampai mimpi basah.

Nah, apakah jawaban tersebut benar? Pada artikel kali ini akan dibahas lebih lanjut tentang tanda pubertas dan bagaimana pubertas berlangsung.

Pubertas adalah satu fase yang menjembatani masa anak dengan masa dewasa. Fase transisi ini ditandai dengan berbagai macam perubahan baik dari segi fisik-biologis maupun segi psikis. Fase ini harus dilalui oleh

setiap anak supaya menjadi dewasa. Pubertas ditandai dengan timbulnya tanda-tanda seks sekunder dan adanya pacu tumbuh. Awitan pubertas berbeda antara anak perempuan dan lelaki.

Pubertas pada perempuan

Pubertas pada perempuan terjadi lebih awal dibandingkan anak lelaki, yaitu pada usia 8 sampai 13 tahun, dengan reratanya terjadi pada usia 10 tahun. Mulainya pubertas pada anak perempuan ditandai dengan pertumbuhan payudara atau disebut dengan *breast budding*. Pada tahapan ini payudara tumbuh seperti gunung kecil yang terkadang sakit jika payudaranya bersentuhan dengan baju atau ketika tidak sengaja tersentuh, bahkan nyeri pada payudara ini dapat timbul spontan. Jika anak

perempuan tumbuh payudara pada usia kurang dari 8 tahun maka kemungkinan anak mengalami pubertas prekoks, sedangkan jika anak perempuan sampai usia 13 tahun belum tumbuh payudara maka disebut mengalami pubertas terlambat.

Perlu diingat lagi bahwa, pubertas pada anak harus terjadi dalam tahapan yang timbul secara berurutan. Pada perempuan, pubertas diawali dengan tumbuhnya payudara diikuti tumbuhnya rambut pubis (rambut kemaluan) dan diakhiri dengan menstruasi. Jadi, menstruasi menunjukkan bahwa pubertas sudah mendekati akhir atau merupakan tahapan akhir pubertas pada perempuan. Tahapan ini harus berjalan berurutan. Menstruasi tidak akan terjadi jika belum ada pertumbuhan payudara.



dr. Frida Soesanti, Sp.A(K)

Divisi Endokrinologi Anak FKUI-RSCM

Di fase pubertas, selain terjadi pertumbuhan tanda-tanda seks sekunder juga terdapat fenomena pacu tumbuh atau *growth spurt*. Pada fase pubertas terjadi percepatan pertumbuhan dan tinggi badan anak akan bertambah lebih cepat. Pada pubertas maka penambahan tinggi badan maksimal pada anak perempuan adalah 9 cm/tahun, dengan total penambahan tinggi badan selama pubertas sekitar 20-25 cm. Pada anak perempuan *growth spurt* ini dimulai bersamaan dengan mulainya pertumbuhan payudara. Terjadinya menstruasi menunjukkan bahwa penambahan tinggi badan anak sudah mendekati akhir.

Pubertas pada lelaki

Lalu bagaimana dengan anak lelaki? Pubertas pada anak lelaki mulai lebih lambat dibandingkan dengan anak perempuan. Anak lelaki mulai pubertas antara usia 9 tahun sampai 14 tahun. Tanda awal pubertas pada anak lelaki bukanlah tumbuhnya kumis atau rambut pubis atau mimpi basah atau tumbuhnya jakun, tapi ditandai dengan mulai berubahnya volume testis. Jika volume testis sudah mencapai 4 mL maka anak lelaki dikatakan mulai mengalami pubertas.

Tahapan pubertas pada anak lelaki ini juga harus berjalan secara berurutan atau runut. Pubertas dimulai dengan penambahan volume testis, kemudian disusul dengan pertumbuhan rambut pubis, kemudian dilanjutkan dengan *growth spurt* atau pacu tumbuh. Timbulnya jerawat, adanya jakun dan kumis menunjukkan bahwa pubertas sudah mencapai tahapan yang lanjut.

Lalu, kapan terjadinya mimpi basah? Terjadinya mimpi basah ini menunjukkan mulai aktifnya proses spermatogenesis dan seperti halnya menstruasi pada anak perempuan maka mimpi basah ini terjadi pada tahap akhir pubertas. Mimpi basah bukanlah tanda awal pubertas. Jika pada usia 14 tahun anak belum mengalami penambahan volume testis maka anak lelaki disebut mengalami keterlambatan pubertas, sedangkan jika sebelum 9 tahun sudah terdapat tanda-tanda seks sekunder maka disebut mengalami pubertas prekoks.

Seperti halnya pada perempuan, pada lelaki saat pubertas juga terjadi pacu tumbuh atau *growth spurt*. Pada pubertas maka penambahan tinggi badan maksimal pada anak lelaki adalah 10 cm per tahun, dengan total penambahan tinggi badan

selama pubertas adalah 25-30 cm. Pertambahan tinggi badan pada saat pubertas ini pada lelaki lebih tinggi daripada perempuan.

Perbedaan

Ada hal yang berbeda nan bermakna dalam pubertas lelaki dan perempuan, yaitu perbedaan terjadinya pacu tumbuh atau *growth spurt*. Pada perempuan awitan pubertas dan timbulnya pacu tumbuh terjadi lebih awal jika dibandingkan lelaki. Pubertas pada lelaki terjadi lebih lambat daripada perempuan, begitu pula pacu tumbuh anak lelaki juga tahapan yang lebih lambat dibandingkan perempuan. Perbedaan ini menyebabkan terjadinya suatu fenomena di mana anak perempuan lebih tinggi dan lebih matur daripada anak lelaki, tetapi pada akhirnya anak lelaki memiliki tinggi akhir (dewasa) yang lebih tinggi dibandingkan anak perempuan.

Kemampuan untuk mengetahui kapan terjadinya awitan pubertas pada lelaki dan perempuan memungkinkan untuk mendeteksi adanya penyimpangan atau kelainan pubertas pada anak sehingga dapat dilakukan evaluasi secara menyeluruh sehingga memungkinkan dilakukannya terapi yang optimal.

DENGAN MENGETAHUI TANDA-TANDA PUBERTAS NORMAL DAN KAPAN TERJADINYA PUBERTAS MAKA DIHARAPKAN ORANG TUA MAMPU MENDETEKSI APAKAH PUBERTAS PADA ANAKNYA BERJALAN NORMAL ATAU TIDAK.





SIARAN RADIO KESEHATAN



download juga aplikasinya
SIARAN RADIO KESEHATAN



SEHAT INFONYA ASIK MUSIKNYA

RADIOKESEHATAN .KEMKES.GO.ID

 @RadioKesehatan  @RadioKesehatan

 0811 874 1919  SiaranRadioKesehatan

 021 225 13560  siaranradiokesehatan@gmail.com



Menghadapi Situasi yang Tidak Diduga

"MANUSIA BISA MEMPERSIAPKAN, AKAN TETAPI
TUHAN YANG MEMUTUSKAN"

Karakter

Pada situasi biasa tidak akan tampak, tetapi apabila terjadi situasi yang tidak diharapkan, maka keaslian karakter ketangguhan itu akan kelihatan.

Dr. dr. Fidiansjah, Sp.KJ, MPH
Direktur Pencegahan dan Pengendalian
Masalah Kesehatan Jiwa dan NAPZA Kemenkes RI



Begitu lah kiranya pernyataan yang tepat mengingat di era yang modern ini dengan segala kemajuannya yang dielu-elukan, namun siapa sangka makhluk Tuhan yang sangat kecil yang disebut virus mampu membuat kedigdayaan manusia terasa memudar.

Wabah Covid-19 yang muncul di pengunjung tahun 2019 masih terus bergulir hingga saat ini. Berbagai aspek terdampak karena virus ini, salah satunya sebagaimana yang diberitakan bahkan sudah menyentuh aspek ibadah. Banyak jemaah umrah batal berangkat karena pemerintah Arab Saudi memutuskan untuk menutup "Kota Suci" Mekah dari kedatangan jamaah asal negara yang diduga terjangkit positif novel corona virus. Penutupan ini belum diketahui akan berakhir sampai kapan.

Dari peristiwa ini, disadari bahwa tidak semua calon jemaah umrah orang yang berekonomi mampu. Ada dari mereka yang harus menabung bertahun-tahun, mendaftar, dan mendapatkan kesempatan baru sekarang ini bukanlah suatu proses hal yang mudah. Paling menyedihkan pula dari peristiwa ini adalah banyak jemaah yang baru mengetahui tidak bisa berangkat umrah terjadi ketika sudah berada di bandara. Hal ini menunjukkan bahwa semua orang tidak ada yang dapat menduganya bukan? Di saat ini lah manusia memunculkan sikap, yang dalam teori kedokteran dinamakan adversity quotion atau ketangguhan.

Mengenal ketangguhan

Dari teori ini bisa mengukur orang yang memiliki situasi yang diinginkan tetapi menemukan kenyataan yang berbeda, hal itu akan memunculkan

berbagai macam reaksi. Reaksi yang timbul inilah yang kemudian akan menentukan adversity quotion seseorang. Apakah ia akan tangguh atau tidak dengan gempuran-gempuran situasi tidak terduga yang terjadi. Sebagaimana kiasan "nasi sudah menjadi bubur", sejatinya kita dapat menyajikan "bubur" tersebut dengan menambahkan kacang, kerupuk, irisan daging ayam, dan sebagainya hingga menjadi bubur yang enak dimakan.

Pada situasi biasa tidak akan tampak, tetapi apabila terjadi situasi yang tidak diharapkan, maka keaslian karakter ketangguhan itu akan kelihatan. Pada saat inilah, karakter orang bisa digambarkan. Karakter tangguh ini tidak muncul tiba-tiba, bagaimana seseorang memiliki role model dan pola asuh sangat mempengaruhi.

Perlu digarisbawahi, ketangguhan



BERSERAH DIRI, YANG DALAM BAHASA AGAMA ADALAH TAWAKAL DAN IKHLAS MERUPAKAN SOLUSI DALAM MENGHADAPI SETIAP SITUASI YANG TIDAK DIDUGA SEBELUMNYA.

tidak saja merupakan proses menyikapi sesuatu yang seseorang alami sejak tumbuh kembang, pola asuh serta dari kesadaran diri akan keterbatasan sebagai manusia. Tetapi yang penting adalah pernyataan diri untuk mengakui kebesaran yang Maha Kuasa.

Dokter sering mengatakan “kami hanya bisa mengobati, tetapi yang menyembuhkan Tuhan”. Itu adalah salah satu ungkapan ketidakberdayaan

manusia, secanggih dan sekuat apapun. Artinya, ikhtiar itu suatu keharusan dan tidak dipungkiri ada keterbatasan manusia yang bermuara pada Tuhan. Ada keterbatasan yang harus dihadapi dengan tidak bisa memaki akal dan logika manusia. Pada titik itu memang tidak bisa menghindari adanya bentuk yang Maha Kuasa dan kedudukan itu kita tempatkan sebagai bentuk penghambaan.

Bagaimana unpredictable

suatu kejadian dapat merespon ketahanan seseorang dalam menghadapi situasi. Unpredictable bukanlah sebuah kehancuran. Jika itu dimaknai ketidakberdayaan, maka orang akan berhenti sampai di situ. Ketidakberdayaan adalah proses introspeksi dengan semua variabel yang berkaitan dengan ketidaksesuaian. Ujungnya adalah, lagi-lagi, yang Maha Kuasa. Bukan semata-mata ikhtiarnya diabaikan, menyadari bahwa ada yang Maha Pemilik Kekuatan sebagai tempat bergantung, itu harus menjadi bagian proses kesadaran diri.

Bila hal ini terjadi, keseimbangan yang baru akan terlahir. Ikhtiar tetap harus dilakukan. Namun berserah diri, yang dalam bahasa agama adalah tawakal dan ikhlas merupakan solusi dalam menghadapi setiap situasi yang tidak diduga sebelumnya.



Dinkes Provinsi Kalsel Targetkan Peningkatan

KEBIJAKAN PEMBANGUNAN KESEHATAN DI PROVINSI KALIMANTAN SELATAN (KALSEL) SEJALAN DENGAN PEMBANGUNAN KESEHATAN NASIONAL, DENGAN MENGGUNAKAN PENDEKATAN THIS (TEMATIK, HOLISTIK, INTEGRATIF, DAN SOSIAL).

Penulis: Nani Indriana

Kebijakan tersebut dilakukan pula dengan 5 program strategis nasional, yaitu penurunan angka kematian ibu (AKI) dan angka kematian neonatal (AKN), meningkatkan cakupan dan mutu imunisasi, percepatan eliminasi Tuberkulosis (TB), penyakit tidak menular, dan *stunting*.

Hal ini sebagaimana disampaikan Sekretaris Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan H. Sukamto, SKM, M.Kes.

"Itu strategi kita sampai tahun 2021" ucapnya.

Sukamto mengakui, permasalahan kesehatan di Provinsi Kalsel memang tidak jauh berbeda dengan potret

nasional. Meski demikian, jika dilihat dari Indeks Pembangunan Kesehatan Manusia (IPKM), terjadi peningkatan signifikan, dari posisi 31 dari 33 provinsi di pada 2013 naik menjadi posisi 24 dari 34 provinsi pada 2018.

"Permasalahan kita hampir sama dengan permasalahan nasional, mulai dari masalah PTM, imunisasi, *stunting*, TB, AKI, AKN. Itu juga yang menjadi isu strategis kita" tegas Sukamto.

Ia menambahkan, untuk *stunting* saat ini pihaknya jadi lokus nasional. Kemudian untuk tuberkulosis, CDR-nya masih rendah pada kisarannya 45-50% dari target nasional 70%. Selanjutnya, imunisasi dalam 3 tahun terakhir ini turun karena dipengaruhi oleh imunisasi MR. Untuk AKI dan AKN ia mengatakan datanya fluktuatif.

Sementara itu, dukungan pembiayaan di Provinsi Kalsel sangat tinggi, mencapai 15%. Meski demikian, saat ini masih lebih banyak berfokus pada upaya kuratif-rehabilitatif. Lebih-lebih mengingat saat ini terdapat 4 rumah sakit besar yang ada di wilayah Provinsi Kalsel.

Deklarasi Loksado

Pemerintah Provinsi Kalsel berkomitmen untuk meningkatkan IPKM hingga 2021. Untuk mendukung hal tersebut, upaya kesehatan didorong ke arah pemberdayaan masyarakat sehingga pada tahun 2018 lahir Deklarasi Loksado.

"Deklarasi Loksado adalah komitmen gubernur, penggerak Pembinaan Kesejahteraan Keluarga



**PADA TAHUN 2018
MENDAPATKAN
REKOR MURI UNTUK
EDUKASI SAJIAN
ISI PIRINGKU BAGI
2.025 IBU HAMIL DI
PROVINSI KALSEL.**

(PKK), dan lintas sektor terkait untuk meningkatkan pemberdayaan masyarakat melalui PKK dan Posyandu. Diharapkan Deklarasi Loksado memiliki daya ungkit untuk pemberdayaan masyarakat,” Jelas Sukamto

Sukamto yakin dengan luas wilayah 37.500 m² (terdiri dari 13 kabupaten kota, 153 kecamatan, 2.000 lebih desa dan kelurahan, dengan jumlah penduduk mencapai 4.100.000 jiwa), IPKM di Provinsi Kalsel akan terus mengalami peningkatan.

Terdapat 15 Program yang dilaksanakan dalam Deklarasi Loksado, semuanya digerakkan untuk menurunkan AKI, angka kematian bayi/balita, dan gizi buruk melalui Posyandu Banua.

Sukamto menyatakan bahwa Germas juga terus dikampanyekan.

Pembinaan Germas dilaksanakan ke 13 kabupaten/kota yang ada di Provinsi Kalsel yang tertuang dalam Perda Gubernur dan surat edaran bupati/walikota. Masyarakat Kalsel diajak untuk terus beraktivitas fisik, makan dengan gizi seimbang, deteksi dini penyakit, tidak merokok, memperhatikan kebersihan lingkungan, dan menggunakan jamban sehat.

Langkah-langkah ini membuahkan hasil. Pada tahun 2018 mendapatkan Rekor Muri untuk edukasi sajian isi piringku bagi 2.025 ibu hamil di Provinsi kalsel. Selain itu diraih pula Anugrah Nasional Germas.

“Germas kita di tingkat nasional dapat 2 penghargaan dari 6 komponen yang ada, yaitu aktivitas fisik dan lingkungan sehat,” tambah Sukamto.

Inovasi Tenaga Kesehatan

Sukamto menyatakan bahwa Dinas Kesehatan juga terus memaksimalkan tenaga kesehatan (nakes) inovatif untuk meningkatkan IPKM Provinsi Kalsel, di mana setiap tahun dilakukan pemberian penghargaan kepada nakes teladan, yang mampu berinovasi dan memberikan dampak positif pada kinerja kesehatan.

“Kita lihat inovasinya, dipilih memang yang berkontribusi untuk peningkatan capaian lima isu strategis nasional,” ucap Sukamto

Diharapkan, penghargaan tidak hanya diberikan kepada insan tenaga kesehatan, melainkan juga kepada masyarakat yang juga berinovasi dan berkontribusi secara positif bagi pembangunan kesehatan di Provinsi Kalsel. [*]



Kader Kesehatan Makin Percaya Diri Berkat Teknologi

SALAH SATU TUGAS KADER KESEHATAN ADALAH MEMBANTU TENAGA KESEHATAN (NAKES) MENYAMPAIKAN INFORMASI KESEHATAN KEPADA MASYARAKAT.

Penulis: Faradina Ayu

Selain kemampuan komunikasi agar informasi bisa diterima dengan baik, para kader juga dibekali media Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) oleh para nakes agar kader lebih terampil dan percaya diri.



Hal ini yang dilakukan Gusti Khairunnisa, perawat di Puskesmas Martapura Barat. Perempuan yang akrab disapa Nisa ini membekali para kadernya saat melaksanakan Posbindu PTM dengan media KIE.

Namun, berbeda dengan media KIE pada umumnya, Nisa membekali kadernya dengan Media KIE berbentuk aplikasi My Posbindu (Aplus).

"Di sana (aplikasi Aplus) ada

rangkuman tentang informasi mengenai Penyakit Tidak Menular, khususnya hipertensi, diabetes melitus, kemudian kanker serviks. Adajuga informasi mengenai kegiatan Posbindu di Puskesmas Martapura Barat, tempat saya bekerja," jelas Nisa.

Sasaran utama

Aplikasi yang digunakan sejak awal 2019 ini dibuat dengan beberapa alasan. Antara lain karena kader Posbindu di wilayah UPT Puskesmas Martapura Barat kurang percaya diri dan kurang terampil dalam melaksanakan penyuluhan.

"Setelah melakukan wawancara dengan beberapa kader dan observasi ke lapangan, beberapa kader di sini masih kurang percaya

diri. Masih tidak berkemauan memberikan penyuluhan kepada peserta Posbindu yang datang. Makanya karena kita berada di zaman 4.0 jadi saya membuat terobosan dengan membuat aplikasi tersebut," ujar Nisa.

Nisa menerangkan, aplikasi ini juga dibuat untuk meningkatkan kunjungan Posbindu PTM pada usia produktif (usia 15 - 59).

Sasaran utama aplikasi Aplus adalah kader kesehatan pada saat melaksanakan kegiatan Posbindu PTM.

"Posbindu mempunyai 5 meja dalam pelaksanaan: pendaftaran, wawancara, pengukuran, pemeriksaan, serta pemberian konseling dan edukasi. Jadi Saya membuat aplikasi ini untuk kader

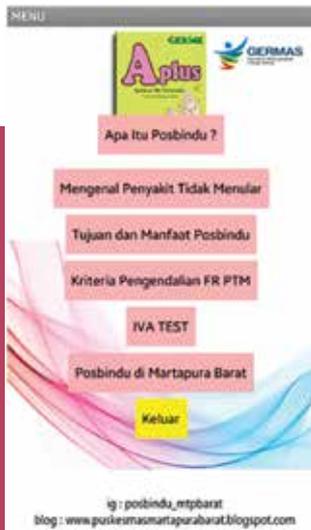


Foto 1. Menu awal pada aplikasi My Posbindu (Aplus)

ATAS USAHANYA INI, NISA TERPILIH MENJADI SALAH SATU TENAGA KESEHATAN TELADAN MEWAKILI PROVINSI KALIMANTAN SELATAN SETELAH MELEWATI SELEKSI YANG KETAT PADA JULI HINGGA SEPTEMBER 2019.

di meja 5, untuk memberikan penyuluhan kesehatan melalui aplikasi,” terang Nisa.

Atas usahanya ini, Nisa terpilih menjadi salah satu tenaga kesehatan teladan mewakili provinsi Kalimantan Selatan setelah melewati seleksi yang ketat pada Juli hingga September 2019.

Membuat sendiri

Oleh karena Aplus dapat diunduh secara gratis di ponsel Android, menurut Nisa aplikasi ini juga dapat dimanfaatkan oleh masyarakat umum, untuk mendapatkan informasi terkait PTM.

Di samping informasi mengenai PTM, di dalam Aplus juga disediakan fitur untuk mengetahui jadwal pelaksanaan 16 Posbindu di wilayah kerja UPT Puskesmas Martapura Barat. Dengan demikian, ini dapat meningkatkan kunjungan masyarakat usia produktif ke Posbindu PTM.

Di dalam aplikasi Aplus juga terdapat video kegiatan Posbindu PTM atau kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan program PTM.

“Kebetulan di sini saya yang membuat aplikasi ini sendiri, tapi dengan cara yang cukup sederhana dari web online aja,” papar Nisa.

Akan tetapi, walaupun aplikasi



ini ia buat sendiri, Nisa tetap melibatkan tenaga kesehatan lain di Puskesmas Martapura Barat seperti dokter, analis kesehatan, promkes dan gizi untuk menentukan konten informasinya.

Selain merasa terbantu saat mendapatkan capaian Standar Pelayanan Minimal (SPM), Nisa mengatakan bahwa setelah adanya aplikasi ini kader bisa menyampaikan kepada masyarakat bagaimana pentingnya Posbindu atau skrining usia produktif dengan lebih terampil dan percaya diri. Lagi-lagi, hal ini berdampak pada kunjungan masyarakat usia produktif ke Posbindu meningkat.

Hal lain, penggunaan Aplus

juga berdampak pada peningkatan kunjungan penderita hipertensi untuk berobat. Sebelum adanya aplikasi ini, menurut Nisa, penderita hipertensi menunggu sakit baru datang ke Puskesmas, atau baru datang ke Posbindu untuk meminta obat.

Dengan berbagai dampak positif yang ditimbulkan, Nisa berharap agar aplikasi ini bisa hyperlink ke Sistem Informasi Penyakit Tidak menular (SIPTM).

“Jadi langsung, tidak ada lagi laporan yang manual. Saya maunya dari aplikasi ini sudah bisa memasukkan laporan untuk kegiatan Posbindu atau PTM,” katanya. [*]



KOPI TB - Kotak Pengingat Minum Obat TB

Penulis: Khalil Gibran

"Secara umum kotak ini berwarna yang dilengkapi dengan identitas nama pasien, tanggal dan hari harus minum obat, jumlah obat yang harus diminum per harinya, dan kumpulan potongan obat yang didosiskan per harinya. Dengan harapan ketika pasien berobat ke puskesmas sudah tidak lagi membawa obat dalam bentuk strip maupun ampul, tetapi sudah dalam bentuk paketan potongan dosis yang dimasukkan ke dalam kotak dan terbagi rapi sesuai harinya per sekali minum", ujar M. Ary Aprian Noor, S.Far., Apt. membuka wawancara kepada



Mediakom terkait inovasi dari Puskesmas Banjarmasin Indah, dimana pria penuh senyum ini bertugas.

Inovasi ini didasari dengan latar belakang angka kesembuhan TB di Puskesmas yang sangat rendah, berkisar di angka 86%, lebih rendah dari rata-rata angka kesembuhan TB dari Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan yang berada di angka 91%, sehingga para petugas kesehatan di Puskesmas Banjarmasin Indah dituntut dengan berbagai macam cara untuk bisa semaksimal mungkin angka kesembuhan pasien TB bisa naik.

Kotak Pengingat Minum Obat TB - KOPI TB ini bisa dikatakan bukanlah sekedar kotak obat biasa, karena tujuan awal dari inovasi ini adalah

tentang manajemen obat yang menjadi satu pintu melalui apotek yang ada di Puskesmas. Dimana tantangan dari alur peredaran obat yang ada sebelumnya adalah obat TB disalurkan dari Dinas Kesehatan ke Pengampu program TB di Puskesmas, kemudian disimpan di ruang perawat yang tidak dilengkapi dengan fasilitas penyimpanan obat yang memadai dan tidak dilengkapi dengan pendingin ruangan. Dengan diterapkannya inovasi ini, Ary menjelaskan obat TB secara keseluruhan dipesan dan didistribusikan melalui apotek berikut dengan pembagian jumlah dan dosis perhari yang sudah dikelompokkan dalam Kotak Peningkat Minum Obat TB tersebut, sesuai rekomendasi pemeriksaan dari dokter yang menangani.

Ary mengakui sebelum diterapkannya inovasi ini, pasien TB yang datang dan diberikan obat adakalanya bingung dengan jumlah dosis maupun berapa kali harus dikonsumsi dalam sehari, karena pemberian dosis maupun jumlah konsumsi tiap pasien berbeda beda sesuai kondisi berat badan pasien dan hasil diagnosa dokter itu sendiri. Tantangannya, pasien hanya diberikan jenis obatnya dalam bentuk lembaran strip dengan beberapa jenis macam obat tanpa penjelasan lebih lanjut terkait dosisnya, dan juga ada beberapa obat yang harus dipotong untuk menyesuaikan jumlah dosis minum per harinya. Hal kerumitan inilah yang juga menjadi salah pemicu pasien malas dan bahkan lupa untuk minum obat TB, dan untuk kasus lebih beratnya dapat merujuk gagal pengobatan TB untuk pasien

dan wajib diulang mulai dari awal. Mengutip WHO, pasien TB yang aktif tetapi tidak menerima pengobatan bisa menulari rata-rata 10-15 orang sehat setiap tahunnya.

KOPI TB ini dibuat sebagai solusi langkah praktis bagi pasien TB, karena menurut Ary banyak pasien TB yang berobat di Puskesmasnya tidak disiplin minum obat yang sudah diprogramkan oleh dokter selama enam bulan penuh untuk kesembuhan pasien.

Pelaksanaan pemberian obat TB melalui Kotak Obat Peningkat Minum Obat TB direspon pasien dengan sangat positif, mulai dari respon pasien yang senang dengan kotak warna warni yang membuat mereka semangat untuk minum, hingga ke hal detail terkait kepraktisan obat yang sudah dipotong-potong dan diletakkan ke dalam kotak per hari, sehingga pasien tinggal meminum saja obatnya sesuai kotak yang disediakan, dan dengan adanya kotak ini juga membawa obat TB dirasa lebih *handy* serta gampang dimasukkan ke saku dan dibawa

kemana-mana tanpa takut lagi harus lupa minum obat TB. Selain itu Ary juga menambahkan adanya pelaksanaan kunjungan pasien fase awal dan fase intensif minimal dua kali ada kunjungan ke rumah pasien untuk mengontrol sekaligus mengevaluasi pelaksanaan minum obat dengan kotak obat ini.

Dampaknya, pada tahun 2018 ada 13 pasien TB yang angka kesembuhannya meningkat dari awal 86% menjadi 93%, dan juga efisiensi penggunaan obat pada pasien TB menjadi meningkat untuk per tahunnya karena adanya pembagian obat yang sudah dipotong potong berdasarkan dosis yang dianjurkan oleh dokter, sehingga tidak ada lagi kasus obat terbuang percuma oleh pasien karena dosis yang berbeda setiap pasiennya.

Untuk kedepannya, melalui Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan, inovasi ini direncanakan akan direplikasikan penggunaan dan penerapannya di 26 Puskesmas seluruh Kota Banjarmasin, sehingga diharapkan angka kesembuhan pasien TB semakin meningkat baik.



Inovasi

ini didasari dengan latar belakang angka kesembuhan TB di Puskesmas yang sangat rendah yang dianjurkan oleh dokter, sehingga tidak ada lagi kasus obat terbuang percuma oleh pasien karena dosis yang berbeda setiap pasiennya.



Proses Pemulangan WNI dari Kota Wuhan ke Batam

SEKITAR PUKUL 08:38 WIB PAGI TADI, SEBANYAK 243 ORANG TERMASUK DI ANTARANYA 5 ORANG TIM AJU YANG DIPULANGKAN DARI WUHAN TELAH TIBA DENGAN SELAMAT DI BANDARA HANG NADIM, BATAM, KEPULAUAN RIAU UNTUK SELANJUTNYA DITERBANGKAN KE NATUNA. MEREKA AKAN MELALUI MASA OBSERVASI SELAMA 14 HARI 238 WNI DARI KOTA WUHAN CHINA TIBA (2/2).

Foto dan Teks: Tuti Fauziah

Kepala KKP Kelas 1 Batam Achmad Fachrani menyampaikan rasa syukurnya untuk segala kelancaran proses pemulangan WNI dari Kota Wuhan ke Batam, termasuk proses kekarantinaannya.

Sesuai dengan skenario yang telah disepakati sebelumnya yaitu ketika pesawat sampai, dilakukan proses awal kekarantinaaan.

Sesampainya pesawat di Bandara Hang Nadim Batam para petugas kekarantinaan masuk ke dalam pesawat untuk melakukan pengecekan kesehatan, dilanjutkan dengan pengecekan dokumen, bersamaan dengan itu pula dilakukan proses desinfeksi barang di bagasi. Setelah itu, dilakukan pengangkutan barang, menuju pesawat yang akan berangkat ke Natuna, dan bersamaan dengan itu juga proses pemeriksaan kesehatan di dalam pesawat selesai.

Pemeriksaan di Bandara Hang Nadim sesuai dengan skenario yang telah direncanakan dan hasil pemeriksaan kesehatan oleh KKP Kelas 1 Batam tidak ditemukan penumpang dengan suhu tubuh yang meningkat, artinya tidak ada penderita demam pada para penumpang, sehingga dinyatakan sehat dan bisa berangkat ke Natuna.



HOJICHA, Teh Rendah Kafein dari Negeri Sakura

SELAIN BUNGA SAKURA, HAL LAIN YANG MEMBUAT JEPANG TERKENAL ADALAH WARGANYA YANG GEMAR MINUM TEH. NEGARA DI ASIA TIMUR YANG DIJULUKI NEGERI MATAHARI TERBIT ITU BAHKAN PUNYA TRADISI UPACARA MINUM TEH, YANG BIASANYA MENGGUNAKAN TEH HIJAU.

Penulis: Faradina Ayu

Salah satu jenis teh hijau dari Jepang yang kita kenal adalah matcha. Namun, selain matcha ada jenis teh hijau lain yang disebut dengan hojicha.

Mengutip dari *DetikFood*, hojicha merupakan teh hijau Jepang yang sudah melewati proses pemanggangan, sehingga warnanya merah kecokelatan.

Selain warna, perbedaan hojicha dengan teh hijau lain ada pada rasanya. Jika teh hijau meninggalkan rasa pahit dan asam di mulut setelah diminum, teh hojicha tidak meninggalkan rasa pahit di mulut, malahan kita akan merasakan rasa karamel atau rasa seperti sesuatu yang dipanggang, tapi sangat lembut. Selain itu, hojicha memiliki aroma tanah serta sedikit *smokey*.

Proses pemanggangan hojicha juga mempengaruhi tingkat kafein pada teh ini. Seperti dimuat dalam *Bobo.id*, proses pemanggangan pada suhu tinggi membuat kafein dalam teh hojicha menguap dan menurunkan kadarnya.

Hal ini juga disampaikan oleh



“Walaupun mempunyai warna cokelat pekat, teh ini mempunyai rasa yang lembut dan tidak mengandung kafein sebanyak teh hijau, sehingga aman untuk anak-anak dan orang yang menderita sakit *maag*,” kata Ratna seperti yang ada dalam laman *DetikFood*.

Sejarah

Masih mengutip dari *DetikFood*, teh hojicha diperkenalkan pertama kali di Kyoto, Jepang sekitar tahun 1920-an. Ketika itu, para penjual mulai memanggang daun teh hijau

Di samping itu, cara ini dipercaya sebagai salah satu cara pedagang teh memanfaatkan daun teh yang tersisa setelah proses pemilihan daun teh.

Hasil seduhan teh hojicha yang melalui proses pemanggangan menghasilkan aroma yang kuat dan rasa teh lebih lembut, hal ini dinilai sebagai sebuah inovasi. Kemudian, proses pemanggangan daun teh hijau menjadi sangat populer dan nama hojicha mulai dikenal luas.

Di Jepang, teh ini biasa disajikan menggunakan *yokode kyusu*, yaitu teko dengan pegangan tangan disamping atau bisa juga disajikan dengan *gaiwan*, mangkuk teh dengan tutup yang lebih kecil dari bibir mangkuk dan *cup-top infuser*.

Untuk menyeduh daun teh ini, disarankan menggunakan air dengan temperatur sekitar 79,4 – 85 derajat celsius. Agar rasanya tidak terlalu pahit sebaiknya teh ini diseduh sekitar 30 -90 detik.

Di Indonesia, hojicha banyak digunakan sebagai campuran minuman atau makanan kekinian, seperti es krim, puding, dan *cake*.

HASIL SEDUHAN TEH HOJICHA YANG MELALUI PROSES PEMANGGANGAN MENGHASILKAN AROMA YANG KUAT DAN RASA TEH LEBIH LEMBUT, HAL INI DINILAI SEBAGAI SEBUAH INOVASI.

pakar teh, Ratna Soemantri. Ratna mengatakan, walau memiliki warna cokelat pekat, hojicha tidak mengandung kafein sebanyak teh hijau lainnya.

menggunakan sebuah alat dari tanah liat yang berbentuk seperti sendok besar di atas bara api. Hal ini dilakukan sebagai alternatif olahan teh hijau segar yang tidak bisa bertahan lama.



Beragam Jenis TEH HERBAL NEGERI GINSENG

NAMA KOREA SELATAN AKHIR-AKHIR INI POPULER LANTARAN DRAMA TELEVISI DAN K-POP YANG SEMAKIN MENDUNIA. DUA HAL INI JUGA MEMBUAT MAKANAN KHAS NEGERI GINSENG SEMAKIN DIKENAL. BUKAN CUMA KIMCHI DAN GINSENG, TAPI JUGA THE HERBALNYA.

Penulis: Faradina Ayu

Korea Selatan memang tidak memiliki perkebunan teh yang luas karena tanaman teh tidak mudah tumbuh di sana. Hanya di daerah yang bersuhu lebih hangat seperti Boseong, Hadong, dan Jeju yang memiliki perkebunan teh.

Namun, untuk menutupi hal tersebut, Korea Selatan mengembangkan berbagai macam teh herbal yang masing-masing memiliki manfaat bagi kesehatan.

Dalam laman english.visitkorea.or.kr dijelaskan, saat ini Korea Selatan memiliki lebih dari 10 jenis teh herbal yang berasal dari akar, kulit tanaman tertentu, biji-bijian, dan bunga.

Beberapa yang paling terkenal dan mudah di temui di toko *online* di Indonesia adalah sebagai berikut.

1. TEH GINSENG (INSAMCHA)

Jenis ginseng yang tumbuh di Korea Selatan adalah panax ginseng, yang



dibagi dalam 2 jenis yaitu ginseng putih dan ginseng merah. Mengutip hellosehat.com, ginseng memiliki berbagai manfaat untuk kesehatan seperti meningkatkan fungsi kognitif, meningkatkan fungsi imunitas tubuh, memiliki dampak positif bagi penderita diabetes, dan berpotensi meningkatkan vitalitas pria.

2. TEH OMIJA (OMIJACHA)

Teh yang dibuat





Korea Selatan

mengembangkan berbagai macam teh herbal yang masing-masing memiliki manfaat bagi kesehatan. Saat ini Korea Selatan memiliki lebih dari 10 jenis teh herbal yang berasal dari akar, kulit tanaman tertentu, biji-bijian, dan bunga.

dari buah magnolia berry yang dikeringkan ini sering disebut juga teh lima rasa karena memiliki lima macam rasa: manis, asam, pahit, asin, dan pedas. Di Korea Selatan, teh ini populer saat musim panas, dipercaya mampu mendetoksifikasi tubuh dan ampuh mengusir batuk, demam, dan influenza. Buah berry kering juga dapat dihaluskan dan dicampur dengan air panas sebagai minuman yang menyehatkan saat cuaca dingin.

3 TEH BARLEY (BORICHA)

Sesuai namanya, teh ini terbuat dari bulir tanaman barley yang di panggang dan ditumbuk. Teh barley mengandung antioksidan tinggi yang dapat mencegah radikal bebas dan penuaan dini. Antioksidan pada teh barley berasal dari kandungan vitamin C dan A di dalamnya. Teh barley mengandung niacin yang dapat membantu menurunkan kolesterol, dan dengan kalori yang rendah teh barley bermanfaat untuk menurunkan berat badan. Teh ini banyak dikonsumsi di Korea Selatan karena dipercaya dapat membuat kulit menjadi halus dan bercahaya.



4 TEH JAGUNG (OKSUSUCHA)

Teh jagung merupakan teh tradisional Korea yang dibuat dari bulir jagung yang dipanggang. Memiliki bau seperti karamel dengan rasa manis yang samar. Teh jagung bebas kafein sehingga bisa dinikmati kapan saja. Teh jagung banyak mengandung vitamin E, sehingga baik untuk kulit. Masyarakat Korea percaya teh jagung dapat membantu memperbaiki garis rahang (*jaw line*) menjadi lebih baik. Di Indonesia teh jagung banyak di sajikan di restoran Korea sebagai pengganti air putih.





6 Langkah Jadi Warganet yang Lebih Baik

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

Penulis: Utami Widiasih

Dilansir dari laman edu.gcfglobal.org, berikut ini langkah yang bisa jadi panduan warganet bergaul di dunia maya.

1/ Perlakukan orang lain layaknya kita ingin diperlakukan

Perlu dipahami, saat sedang asik bersosial media, berdiskusi dalam sebuah forum, bahkan menulis kolom komentar, sebenarnya kita sedang



berinteraksi layaknya dengan orang di dunia nyata. Hindari perdebatan atau perkataan yang berpotensi menyakiti orang yang membacanya. Hal tersebut akan menimbulkan citra yang negatif terhadap diri kita sendiri, bahkan bisa berdampak dalam kehidupan nyata.

2/ "Don't Feed the Troll"

Kalimat tersebut adalah kiasan agar tidak mudah terprovokasi oleh oknum atau pihak yang sengaja mencari

sensasi atau tujuan tertentu. Hal tersebut sering kita temui bukan? Walaupun mungkin jari ini sudah 'gatal' untuk merespons balik, tapi sebaiknya kita urungkan. *Troll* adalah mereka yang suka memperparah keadaan, seperti berkata nyinyir hingga berdebat kusir. Kehadiran *troll* membuat suasana menjadi tidak nyaman. Jika sedang *online* dan bertemu dengan *troll*, abaikan saja, karena *troll* akan semakin mengganggu jika kita memberikan respons.

3/ Jangan mengambil materi orang lain

Jangan pernah mengambil/ menggunakan konten yang bukan milik kita. Meskipun mengklaim karya orang lain sangatlah menggoda, kita tidak boleh melakukannya. Kita perlu mendapatkan izin terlebih dahulu dari pemilik karya. Jika kita tidak mendapatkan izin, tapi kita tetap mengambil konten tersebut, sama saja kita mencuri hak cipta orang lain.

4/ Hati-hati mengunggah konten

Kita perlu berhati – hati sebelum mengunggah konten. Bila sudah diunggah, maka jejak digital dapat bertahan lama. Oleh karena itu, jangan sekali-kali mengunggah sesuatu yang dapat merugikan diri sendiri atau pihak lain.

5/ Hindari mengunggah informasi pribadi

Sedapat mungkin hindari mengunggah informasi yang bersifat pribadi, seperti alamat rumah, nomor telpon, dan nomor KTP. Informasi tersebut bisa dimanfaatkan oleh pihak yang tidak bertanggung jawab. Jika kita ragu, urungkan niat mengunggah informasi pribadi di dunia maya.

6/ Jangan percaya semua yang kita baca

Sebagai warganet, kita perlu mencerna atau melakukan kros cek terhadap kebenaran dari sebuah informasi di dunia maya. Apalagi jika informasi bersifat bombastis. Kita juga tidak boleh sembarangan menyebarkan informasi yang kebenarannya diragukan.



Konten

Kita perlu berhati – hati sebelum mengunggah konten. Bila sudah diunggah, maka jejak digital dapat bertahan lama. Oleh karena itu, jangan sekali-kali mengunggah sesuatu yang dapat merugikan diri sendiri atau pihak lain.

Awal Mula Manusia Menggunakan Tanda Baca

BISA DIBAYANGKAN SEANDAINYA BERAGAM INFORMASI YANG ADA DITULISKAN DALAM RANGKAIAN KATA, TETAPI TIDAK DIBERI TANDA BACA. BISA JADI BANYAK ORANG AKAN BINGUNG MENGARTIKAN RAGAM KALIMAT YANG TERTULIS KARENA TIDAK ADANYA TANDA BACA. PENGGUNAAN TANDA BACA MENJADI SANGAT PENTING DALAM BAHASA TULISAN SEHINGGA MEMUDAHKAN ORANG DAPAT MEMAHAMI PESAN YANG DISAMPAIKAN DENGAN MUDAH. NAH, KIRA-KIRA SEJAK KAPAN MANUSIA TERSADAR AKAN PENTINGNYA TANDA BACA DALAM SETIAP TULISAN YANG DIBUAT?

Penulis: Didit Tri Kertapati



Tulisan dari Keith Houston pada laman BBC, mungkin bisa menjadi salah satu rujukan untuk mengungkap sejarah penggunaan tanda baca oleh manusia. Menurut Keith, sosok yang memikirkan pentingnya tanda baca pada sebuah karya tulis adalah, Aristophanes, seorang kepala staf perpustakaan di Kota Iskandariyah, Mesir, pada abad ke-3 sebelum Masehi.

Terobosan yang dilakukan Aristophanes adalah menyarankan pembaca bisa memberi catatan pada dokumen mereka, menghentikan aliran teks yang tak berkesudahan

dengan titik-titik di bagian tengah (.), bawah (.) atau atas (·) dari setiap baris. Berbagai macam titik terhubung dengan jeda pada kalimat yang pendek, menengah, dan makin panjang, dan pembaca bisa menyisipkan penanda dari apa yang disebut koma, titik dua, dan titik.

“Ini bukan tanda baca seperti yang kita kenal - Aristophanes memperlakukan tanda bacanya lebih untuk menunjukkan jeda sederhana dan bukan penanda tata bahasa - tapi benih awal telah ditanam,” tulis Keith.

Namun, seiring bergantinya penguasa pada masa itu, maka pundi-pundi dasar yang telah diletakan



Aristophanes dihapuskan oleh Kekaisaran Romawi yang mengambil alih kekuasaan. "Sayangnya, tidak semuanya teryakinkan akan nilai penting penemuan baru ini. Ketika Roma mengambil alih orang Yunani sebagai penguasa kekaisaran kuno, mereka meninggalkan sistem 'titik-titik Aristophanes' tanpa pikir panjang," sebut Keith.

Kekuasaan Romawi mulai runtuh pada abad ke-5 masehi dan di sisi lain agama Kristen mulai berkembang di masyarakat. Seiring penyebarannya di Eropa, agama Kristen mendayagunakan penulisan, dan menghidupkan tanda baca.

"Di abad ke-6, para penulis Kristen mulai memberi tanda baca pada karya-karya mereka sendiri jauh sebelum pembaca membacanya, untuk melindungi makna aslinya. Kemudian, pada abad ke-7, Isidore of Seville, menjelaskan versi terbaru dari sistem Aristophanes -ia menata ulang sistem titik-titik berdasarkan ketinggian letaknya untuk menunjukkan jeda baca yang singkat (.), menengah (-) dan panjang (:)," terang Keith.

Ditambahkan oleh Keith, untuk pertama kalinya juga Isidore of Seville menghubungkan tanda baca dengan makna. Kemudian, menjelang akhir abad ke-8 Masehi, Raja Jerman Karl yang Agung memerintahkan kepada seorang biarawan untuk merumuskan susunan huruf-huruf yang harmonis.

"Seorang biarawan bernama Alcuin merancang alfabet terpadu dari huruf-huruf yang, kemudian kita kenal sekarang sebagai huruf kecil. Tulis menulis sudah beranjak dewasa dan tanda baca adalah bagian tak terpisahkan dari itu," ungkap Keith.

Keith mengatakan, sebagian besar simbol tanda baca yang digunakan saat ini merupakan

warisan sejak berabad-abad silam dan tidak mengalami perubahan. Keith mencontohkan beberapa tanda baca yang sudah dipakai sejak zaman sebelum Masehi. Garis miring dari Boncompagno da Signa turun derajatnya lalu menjadi koma modern, mewarisi nama Yunani lama seperti sebelumnya; titik koma dan tanda seru bergabung dengan titik dua dan tanda tanya; dan titik-titik Aristophanes mendapatkan kedudukan terakhir sebagai titik.

"Setelah itu evolusi tanda baca berhenti, mati, dihadang oleh standarisasi yang diberlakukan oleh percetakan," timpal Keith.

Setelah kemunculan komputer maka geliat perkembangan tanda baca mulai muncul kembali. Tidak sekadar tergambar seperti simbol tanda baca di abad modern pun mengalami perubahan luar biasa.

"Para penulis abad ke-15 mungkin tak akan menemui kesulitan dalam mengidentifikasi tanda-tanda baca yang menghuni papan ketik komputer, tetapi mereka mungkin sedikit lebih terpana oleh emotikon dan emoji yang telah bergabung dengan tanda baca di layar kita," lugas Keith.



MENURUT KEITH, SOSOK YANG MEMIKIRKAN PENTINGNYA TANDA BACA PADA SEBUAH KARYA TULIS ADALAH, ARISTOPHANES, SEORANG KEPALA STAF PERPUSTAKAAN DI KOTA ISKANDARIYAH, MESIR, PADA ABAD KE-3 SEBELUM MASEHI.



Barang yang Sebaiknya Tidak Disimpan di Kamar Mandi

SEBAGIAN ORANG MEMILIKI KEBIASAAN MENINGGALKAN BARANG-BARANG DI KAMAR MANDI KARENA DIANGGAP MUDAH UNTUK MENJANGKAUNYA. NAMUN, KEBIASAAN MENYIMPAN BARANG DI KAMAR MANDI MEMILIKI DAMPAK YANG TIDAK BAIK.

Penulis: Didit Tri Kertapati



KEBIASAAN MENYIMPAN BARANG DI KAMAR MANDI MEMILIKI DAMPAK YANG TIDAK BAIK.

Berikut ini sejumlah barang yang disarankan untuk tidak disimpan di kamar mandi, sebagaimana dilansir *Wolipop*.



Sikat gigi

Benda yang satu ini memang identik dengan kamar mandi karena sebagian orang

memiliki kebiasaan menyikat gigi di sela-sela aktivitas mandi. Setelah itu, meninggalkan sikat gigi di kamar mandi karena menganggap hal yang biasa. Akan tetapi, mulai sekarang jangan lagi meninggalkan sikat gigi di kamar mandi.

“Penelitian yang dilakukan Manchester University, menemukan bahwa sikat gigi berpotensi menyimpan lebih dari 10 juta bakteri. Lebih mengejutkannya lagi, beberapa bakteri berasal dari feses yang tersebar ketika *flush* toilet dinyalakan,” demikian dari artikel yang dimuat *Wolipop*.

Agar bebas dari bakteri maka selalu bilas sikat gigi sampai bersih setiap kali digunakan. Angin-anginkan sampai kering dan jauhkan dari kloset. Menyimpan sikat gigi di luar kamar mandi akan lebih baik.



Handuk

Benda ini juga hampir selalu ada di kamar mandi, tetapi sebaiknya habis

digunakan jangan ditinggalkan begitu saja. Lebih baik pindahkan ke tempat seperti jemuran handuk yang pastinya tidak berada di dalam kamar mandi. “Hindari menggantung handuk di pintu kamar mandi. Sebaiknya jemur handuk di bawah sinar matahari setelah digunakan untuk membantu membunuh kuman. Selain itu, ganti handuk setiap satu minggu sekali,” tulis *Wolipop*.

Pisau cukur



Kebiasaan lain yang sering dilakukan saat berada di kamar mandi adalah mencukur bulu dengan pisau cukur. Namun, yang perlu diperhatikan adalah kondisi kamar mandi yang lembab dapat membuat pisau cukur berkarat sehingga dapat berbahaya saat digunakan atau tidak bisa digunakan lagi.

Perhiasan



Terkadang kita tak sadar ke kamar mandi masih dengan perhiasan lengkap sehingga kita melepaskannya ketika sudah berada di dalam. Namun, setelah itu kadang kita lupa untuk memindahkan perhiasan dari kamar mandi ke tempat semestinya. Hal ini jelas tidak baik karena perhiasan yang dibiarkan terlalu lama berada di kamar mandi

akan terpapar kelembapan dan lebih cepat bernoda, terutama yang terbuat dari perak.

Parfum



Jangan sampai parfum ditinggalkan di kamar mandi karena naik turunnya temperatur di kamar mandi bisa merusak molekul di dalam parfum sehingga aromanya lebih asam.

Kosmetik



Perempuan terkadang ingin langsung tampil cantik setelah keluar dari kamar mandi sehingga kosmetiknya sengaja disimpan di kamar mandi. Padahal menyimpan peralatan kosmetik seperti lipstik dan bedak di kamar mandi akan membuatnya terkena panas dan lembap. “Bakteri dan jamur pun lebih mudah berkembang biak ke permukaan kosmetik,” sebut *Wolipop*.

Obat atau vitamin



Obat, suplemen, maupun vitamin dalam bentuk apapun harus disimpan dalam suhu ruangan antara 20 atau 25 derajat celsius. Menyimpannya di tempat lembap seperti di kamar mandi akan membuat mereka rusak lebih cepat dari tanggal kadaluarsa.

Cat kuku



Menyimpan cat kuku di kamar mandi akan membuat teksturnya menjadi terlalu pekat, tidak mudah menempel pada kuku, dan menggumpal karena terpapar kelembapan.

Mengambil Pembelajaran dari Mewabahnya Virus Covid-19 di Dunia

APABILA BUMI DIGUNCANGKAN DENGAN GUNCANGAN YANG DAHSYAT. BUMI TELAH MENGELUARKAN BEBAN-BEBAN BERAT YANG DIKANDUNGNYA. MANUSIA BERTANYA "APA YANG TERJADI PADA BUMI INI? PADA HARI ITU BUMI MENYAMPAIKAN BERITANYA, KARENA SESUNGGUHNYA TUHANMU TELAH MEMERINTAHKAN YANG DEMIKIAN ITU PADANYA. (QS. AZ-ZALZALAH: AYAT 1-5).

Oleh : Prawito

Sejak kemunculannya awal Desember 2019 di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, Tiongkok, *Coronavirus disease Covid-19* kini telah menyebar dan menggemparkan dunia. Semua negara khawatir dan melakukan berbagai pencegahan untuk melindungi warganya dari paparan virus yang mematikan tersebut.

Coronavirus adalah kumpulan virus yang bisa menginfeksi sistem pernapasan. Pada banyak kasus, virus ini hanya menyebabkan infeksi pernapasan ringan, seperti flu. Namun, virus ini juga bisa menyebabkan infeksi pernapasan berat, seperti infeksi

paru-paru (pneumonia), Middle-East Respiratory Syndrome (MERS), dan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). Ukuran virus ini sangat renik, yaitu antara 25 – 300 nm. Melihatnya harus menggunakan kaca pembesar. Sekalipun demikian, Tuhan menciptakan makhluknya tak ada yang sia-sia.

"Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka," (QS. Al-Imron: ayat 191).

Dari merebaknya virus ini, sekurang-kurangnya ada 5 pelajaran yang dapat kita ambil. **Pertama:**

Tuhan punya kuasa, sesuai kehendak-Nya. Manusia hanya bisa menerima apa yang menjadi kehendak-Nya. Termasuk adanya Covid-19 yang sedang berjangkit di banyak negara saat ini. Tuhan hanya menyatakan *kun fayakun*, maka terjadilah apa yang dikehendaki-Nya.

Kedua: manusia sangat lemah, tak punya kuasa, bahkan akan sirna jika sudah sampai pada waktunya. Ketika ada penyakit COVID-19, semua negara panik, bingung harus melakukan apa, karena kejadian mendadak, penyebarannya cepat dan meluas, apalagi menimbulkan kematian pada manusia. Para pimpinan negara rapat dan berdiskusi mencari solusi untuk mengendalikan dan menghentikan penyebaran Covid-19 ini. Hanya saja sampai saat ini, upaya menghentikan penyebaran virus ini belum dinyatakan berhasil karena jumlah kasus masih terus bertambah.

“

KEHADIRAN COVID-19, JELAS SEBAGAI WAHANA BELAJAR SEMUA PIHAK, TERMASUK MASYARAKAT, BANGSA, DAN NEGARA, KHUSUSNYA BAGAIMANA CARA MENGHADAPI DAN MENGENDALIKAN COVID-19 SEHINGGA DIHARAPKAN TIDAK MENIMBULKAN BANYAK KORBAN JIWA, MATERIAL, INVESTASI, PERDAGANGAN, DAN KERUGIAN LAINNYA.

Ketiga: ikhtiar itu wajib. Manusia harus melakukan ikhtiar, usaha yang optimal, mencari solusi dari setiap masalah yang dihadapi, termasuk adanya Covid-19 ini. Pemerintah bersama masyarakat telah melakukan upaya yang maksimal mengendalikan virus ini. Mulai dari promosi kesehatan kepada masyarakat, mendeteksi dini pada setiap pintu masuk negara yang

berhubungan dengan negara asal Covid-19, memonitor warga yang berasal dari negara asal virus, hingga karantina 14 hari di Natuna kepada WNI yang baru pulang dari Wuhan.

Keempat: kesempatan untuk membantu. Manusia pasti akan mendapat ujian sesuai dengan kemampuannya. Salah satu ujiannya adalah dengan adanya Covid-19 saat ini. Bagaimana responnya? Positif atau negatif? Apalagi mereka yang terdampak langsung. Dalam kondisi seperti ini, pasti sangat membutuhkan pertolongan. Ujian berikutnya, apakah manusia tergerak untuk membantu sesama atau egois mementingkan diri sendiri?

Kelima: wahana belajar. Kehadiran Covid-19, jelas sebagai wahana belajar semua pihak, termasuk masyarakat, bangsa, dan negara, khususnya bagaimana cara menghadapi dan mengendalikan Covid-19 sehingga diharapkan tidak menimbulkan banyak korban jiwa, material, investasi, perdagangan, dan kerugian lainnya.

Keberadaan Covid-19, jelas ujian Tuhan kepada hamba-Nya agar lebih tangguh, sabar, serta mampu mengambil pelajaran dan hikmah dari kasus ini.

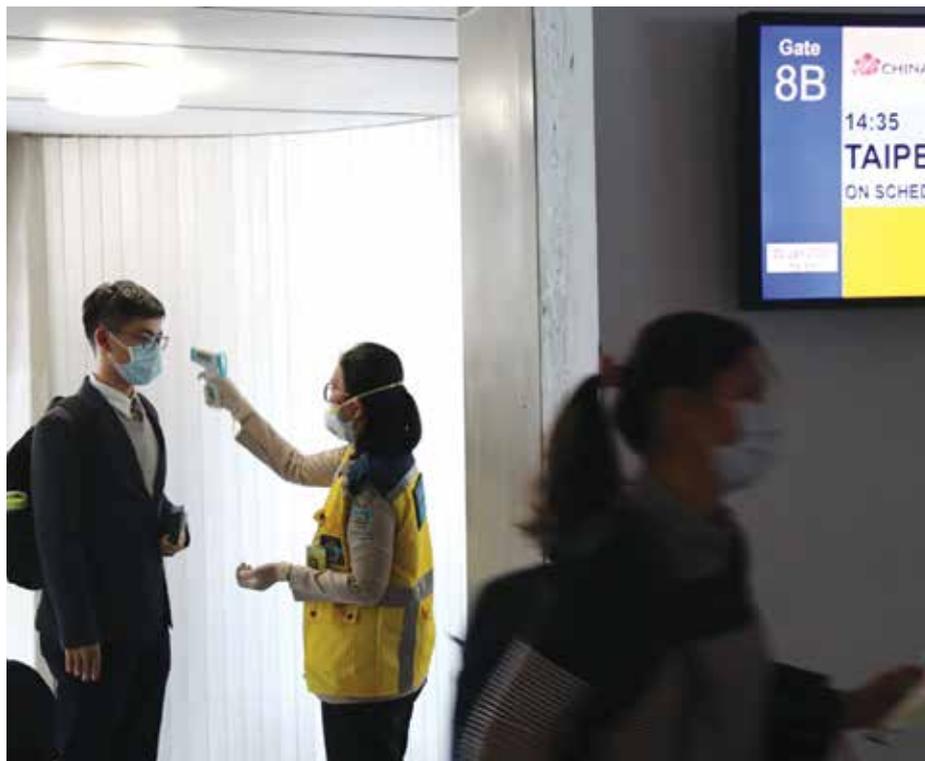
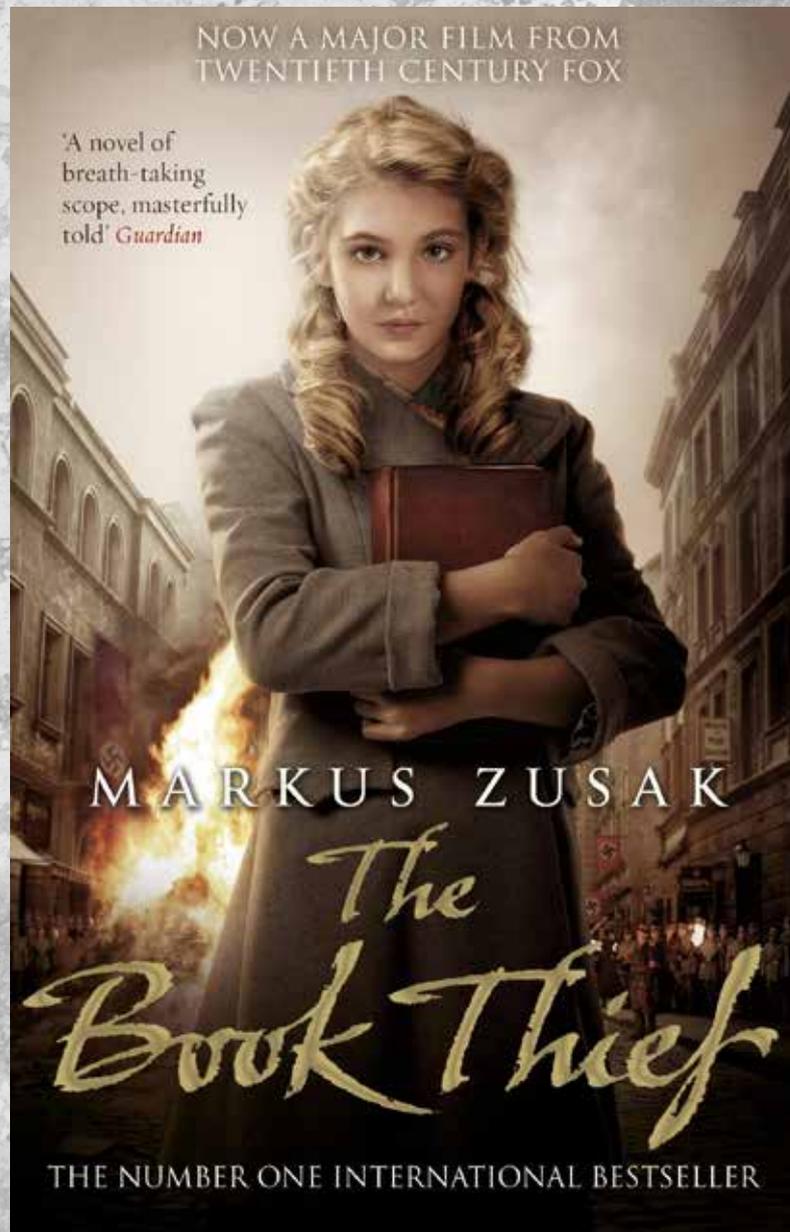


FOTO: DOK KEMENKES, FREPIK.



Hidupnya Nilai Kemanusiaan saat Perang Dunia II

Penulis: Nani Indriana

THE BOOK THIEF BERKISAH TENTANG LIESEL MEMINGER (SOPHIE NELISSE), GADIS SEDERHANA, SANG PENCURI BUKU YANG SANGAT TERPESONA DENGAN KEKUATAN KATA-KATA.

Ketika kakaknya meninggal dalam perjalanan kereta dan sang Ibu kandung sudah tidak mampu merawat, Liesel diadopsi oleh pasangan suami istri Hans (Geoffrey Rush) dan Rossa (Emily Watson) Huberman di Munich, Jerman. Ayah angkatnya yang baik hati mengajarkan Liesel cara membaca.

Liesel adalah seorang gadis muda berusia 12 tahun yang teguh pendiriannya dan ulet. Setelah Hans mengajarnya membaca, rasa hausnya terhadap imajinasi dan pengetahuan terobati. Dunia Liesel berkembang, terutama dari berbagai cerita dan buku-buku dan kenyataan kelam dari rezim yang berkuasa saat itu.

Di desa kecil ini, ia menemukan alasan untuk bersikap optimistis berkat persahabatan dengan anak muda lainnya, Rudy (Nico Liersch) Max. Max adalah anak dari teman lama Hans, seorang Yahudi yang dalam pelarian. Kehadiran Max membuat Liesel seperti memiliki seorang kakak laki-laki.

Kehidupan nyaman Liesel tak berlangsung lama saat Max harus pergi demi melindungi keluarga Liesel, ditambah lagi Hans harus pergi untuk wajib militer dan kembali dengan kondisi terluka. Puncak kesedihan adalah saat semua orang yang dikenal



dan disayanginya terbunuh karena serangan bom.

Adegan ditutup dengan narasi tentang kehidupan Liesel dan kematiannya pada usia 90 tahun. Narator menyiratkan bahwa ia menjadi penulis terkenal.

Cerdas

Meskipun berlatar belakang perang dunia II dan sarat akan kemiskinan, sang sutradara sungguh sangat cerdas, dengan tidak menggambarkan kemiskinan dan penderitaan dengan gamblang.

Hal itu terlihat saat Rossa mengatakan, "Dengan kehadiran pengungsi, artinya mulai sekarang kita harus mengurangi makan."

Bisa dikatakan film ini memberikan perspektif yang segar terhadap perang. Tidak menggambarkan kondisi perang, tapi dampaknya, dengan mengambil sisi penting manusia itu sendiri.

Aktng Sophie Nelisse yang mempesona dengan kepolosan

Judul: The Book Thief
Tayang: 28 Februari 2014
(Indonesia)
Sutradara: Brian Percival
Produser: Karen Rosenfelt,
Ken Blancato
Genre: Drama
Penulis Skenario:
Brian Percival, Michael Petroni
Durasi: 130 menit
Studio: 20th Century Fox
Bahasa: Inggris, Jerman

yang ditunjukkan menjadi daya tarik tersendiri dari film ini. Belum lagi interaksi antar-pemain yang patut diacungi jempol. Mudah dipahami kalau film ini masuk dalam nominasi Oscar, Golden Globe, dan BAFTA.

Daya tarik lain yang terlihat dari film ini adalah nilai pengorbanan diri, keberanian dalam menghadapi kesulitan yang tak terkatakan, dan mengajarkan nilai bagaimana hidup kita bisa bermanfaat dan membuat perbedaan bagi kehidupan orang lain. Sungguh, ini merupakan film dengan kisah yang menghangatkan hati, tapi tetap menghadirkan suasana yang gelap dan mencekam.

Kisah Ngeri “PET SEMATARY”

NOVEL HOROR STEPHEN KING INI DITULIS PADA TAHUN 1983, KEMUDIAN DIADAPTASI PERTAMA KALI MENJADI FILM PADA 1989. SANG PENULIS MENYATAKAN DI AWAL HALAMAN BUKUNYA, *PET SEMATARY* ADALAH SATU-SATUNYA KARYANYA YANG MEMBUAT DIRINYA KETAKUTAN.

Penulis: Dewi Indah Sari

Novel ini bercerita tentang Dr. Louis Creed, istrinya Rachel, dan dua anaknya Ellie dan Gage yang pindah dari Boston ke rumah baru mereka di pinggir jalan negara bagian Maine lantaran bisa menikmati hidup yang jauh lebih tenang dengan keluarga.

Di kediaman baru, mereka menemukan sebidang tanah pekuburan Suku Indian yang oleh anak-anak setempat dijadikan pekuburan untuk hewan-hewan peliharaan yang mati, paling banyak karena tertabrak mobil.

Kelam

Novel bergenre horor ini dikisahkan dengan begitu kelam. *Pet Sematary* pada intinya adalah tentang orang tua yang berusaha memperkenalkan konsep kematian pada anak-anak mereka. Seharusnya tak ada sesuatu yang mengerikan di pekuburan, hanya tempat orang mati dikubur di sana. Itulah yang dimengerti oleh Louis, seorang dokter yang terbiasa memandang segalanya dari sisi eksakta.



MISTERI MULAI MUNCUL KETIKA CHURCH, KUCING KESAYANGAN KELUARGA LOUIS MATI DAN DIKUBUR DI PET SEMATARY.

Hingga suatu hari seseorang tertabrak di dekat klinik tempat Louis bekerja. Sang dokter tak mampu menyelamatkan pasien itu dari kematian. Pada suatu malam, roh orang tersebut datang dan memperingatkan Louis agar jangan pernah melewati batas di areal pekuburan. Jangan sampai tergoda oleh kekuatan tanah Indian yang misterius, yang katanya mampu membangkitkan kembali makhluk hidup yang telah mati yang dikuburkan di sana.

Louis mencoba bersikap acuh, sambil sesekali bertanya tentang mitos ini kepada tetangga barunya, Jud Randall. Dari Jud dan akhirnya Louis mendapatkan kisah lengkap Pet Sematary.

Misteri mulai muncul ketika Church, kucing kesayangan keluarga Louis mati dan dikubur di Pet Sematary. Keesokan harinya, si kucing kembali ke rumah dengan keadaan hidup. Penampilan Church yang baru sedikit berbeda, baunya pun berbeda. Nyaris seperti bau bangkai.

Hal lebih buruk terjadi. Kali ini kecelakaan fatal menimpa Gage, putra bungsunya. Kesedihan mendalam yang dirasakan Louis membuatnya tak berpikir panjang. Dia melanggar semua peringatan dari Jud maupun arwah sang pasien yang mati tertabrak. Ayah yang berduka itu membawa jenazah putranya yang

setengah hancur, dan berjalan menuju setapak kecil ke arah Pet Sematary, dan memakamkannya di sana.

Keesokan hari Gage kecil muncul dengan tubuh tak utuh. Louis sadar jiwa yang mendekam di dalam tubuh putranya bukanlah Gage sesungguhnya. Jiwa yang mengisi tubuh Gage adalah jiwa jahat yang senang melakukan kekerasan hingga membunuh siapa pun yang diinginkannya.

Akhir dari kisah ini adalah sebuah *twist ending* yang takkan bisa diperkirakan pembaca. Pada akhir novel ini terdapat pesan tentang kehidupan setelah kematian.

Pandangan akan kematian, konsep jiwa, dan roh menjadi pernyataan sekaligus teror tersendiri di benak pembaca.

Apakah benar kehidupan setelah kematian itu ada? Apakah kehidupan setelah kematian itu tidak seindah yang selama ini dipercayai oleh manusia? Tidak ketinggalan, *plot twist* yang disajikan membuat para penonton penasaran.

Kekurangan dari cerita ini adalah beberapa adegan dalam novel terkesan dipaksakan. Misalnya, tiba-tiba saja ada orang yang kecelakaan dan meninggal di depan klinik kampus. Malam harinya, arwah si mati mendatangi Louis, dan 'memberitahunya' tentang Pet Sematary.

Kelebihan dari cerita ini adalah penggambaran yang detail, hingga memudahkan visualisasi. Pembaca akan dengan mudah membayangkan tumpukan kayu batas area pekuburan yang tak boleh dilanggar, gerakan Church yang terkesan seperti terpatah-patah, dan aura gelap yang menyelimuti rumah keluarga Louis.

Selama membacanya, dijamin bulu kuduk merinding.



Judul : Pet Sematary
Penulis : Stephen King
Penerbit : PT Gramedia
Halaman : xii + 574 halaman
Cetakan Pertama: Tahun 1983
ISBN : 978-602-062-3221



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.

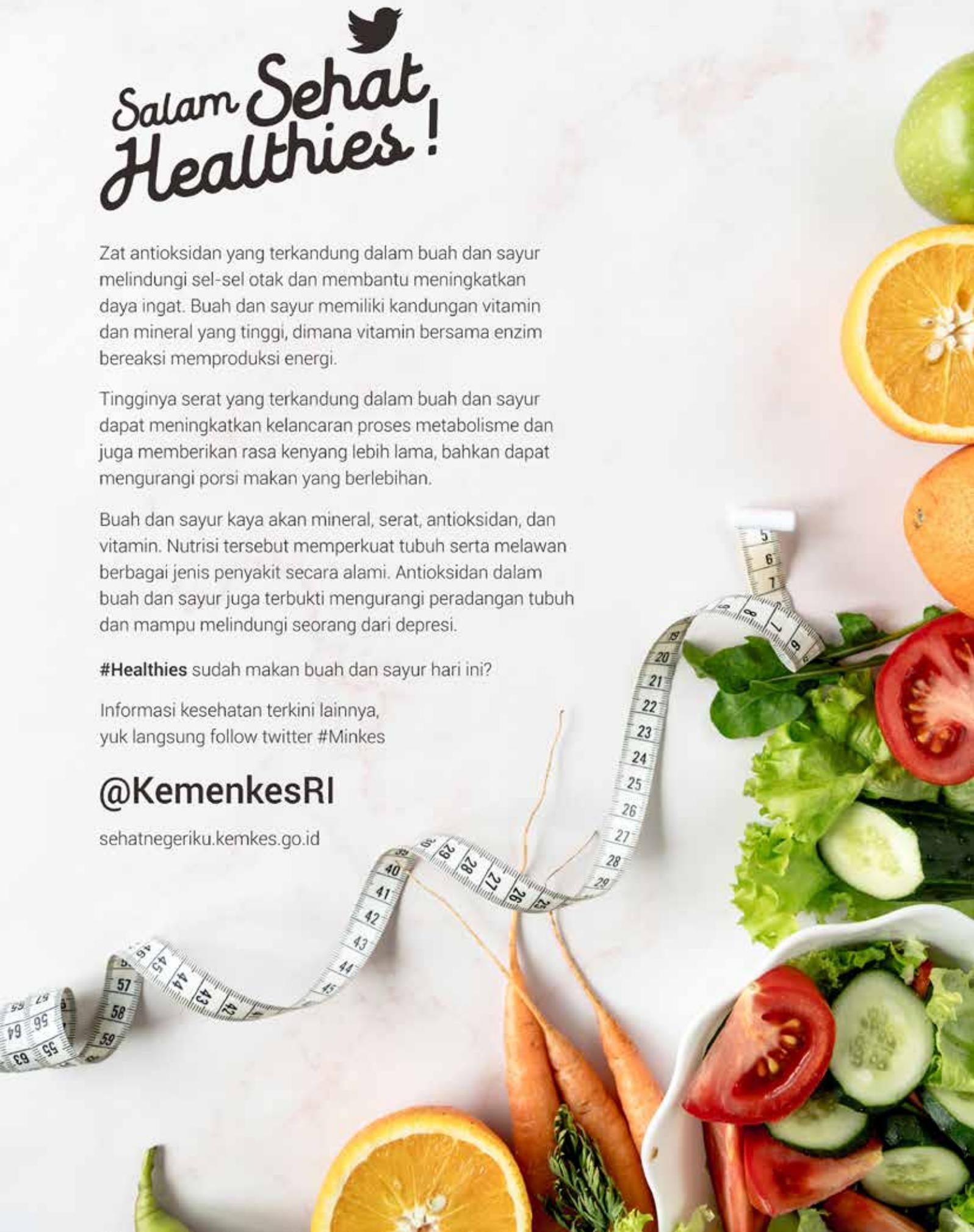
Buah dan sayur kaya akan mineral, serat, antioksidan, dan vitamin. Nutrisi tersebut memperkuat tubuh serta melawan berbagai jenis penyakit secara alami. Antioksidan dalam buah dan sayur juga terbukti mengurangi peradangan tubuh dan mampu melindungi seorang dari depresi.

#Healthies sudah makan buah dan sayur hari ini?

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

@KemenkesRI

sehatnegeriku.kemkes.go.id





SRK

Siaran Radio Kesehatan
radiokesehatan.kemkes.go.id
info sehat antihoax

