

MEDIAKOM



● EDISI 117/APRIL 2020

#DIRUMAHAJA





#Dirumahaja

tetap produktif dikala pandemi
ditemani 24 jam siaran radio kesehatan

yuk! langsung browsing dari laptopmu
radiokesehatan.kemkes.go.id

#WFH #SRK #Dirumahaja



download juga aplikasinya
SIARAN RADIO KESEHATAN



- @RadioKesehatan
- @RadioKesehatan
- SiaranRadioKesehatan
- 0811 874 1919



SUSUNAN REDAKSI

PEMIMPIN UMUM

drg. Widyawati, MKM

PEMIMPIN REDAKSI

Busroni

REDAKTUR PELAKSANA

Giri Inayah Abdullah

REDAKTUR UTAMA

Didit Tri Kertapati

REDAKTUR LIPUTAN KHUSUS

Faradina Ayu R

REDAKTUR DAERAH

Khalil Gibran A

PENYUNTING

Prawito

PENULIS

Nani Indriana, 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, Ery Yuni Wijianti

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, fontbalibr, 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 Pixabay

ETALASE

#DiRumahAja

PADA AKHIR Maret 2020 WHO mengenalkan *physical distancing* sebagai upaya mencegah penyebaran virus SARS CoV-2 di seluruh dunia. Meski imbauan baru, tapi tidak menafikan imbauan sebelumnya, *social distancing*, karena *physical distancing* merupakan bagian dari anjuran untuk membatasi aktivitas sosial.

Untuk memudahkan masyarakat, diangkat istilah yang lebih 'membumi' yakni #DiRumahAja, yang diharapkan bisa memutus mata rantai penyebaran penyakit COVID-19.

Pada edisi kali ini, redaksi mencoba menguraikan mengapa imbauan #DiRumahAja harus terus diingatkan kepada masyarakat. Beragam aktivitas untuk meningkatkan produktivitas dan tips agar tetap sehat selama #DirumahAja diulas dalam edisi kali ini.

Redaksi juga menyoroti aktivitas yang sebaiknya dilakukan selama #DiRumahAja, sehingga tidak mengalami masalah obesitas di kemudian hari. Semua hal-hal yang positif dan bermanfaat selama #DiRumahAja dijelaskan pada rubrik Media Utama.

Rubrik Liputan Khusus mengulas kebijakan yang diambil oleh Presiden Joko Widodo dalam menghadapi wabah COVID-19 di Indonesia. Apa latar belakang pemilihan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dan bagaimana Kemenkes sebagai *leading sector* terkait hal ini melaksanakannya.



drg. Widyawati, MKM

Resensi Film kali ini akan mengajak kita kembali ke tahun 2011, bertemu dengan film *Contagion*, yang ceritanya disebut seperti kejadian wabah COVID-19 saat ini. Sementara untuk Resensi Buku, akan diulas mengenai *Burlian si Anak Spesial* yang jadi salah satu serial Anak-anak Mamak karya Tere Liye.

Artikel ringan dalam serba-serbi tetap tersaji dengan menarik. Begitu juga informasi ringan seputar kesehatan dapat ditemui pada rubrik Info Sehat. Selain itu, jangan lewatkan bagaimana seniman asal Swedia memandang wabah COVID-19 dalam aplikasi ponsel cerdas dan juga dukungan para selebritas dunia bagi para tenaga medis, sang pejuang garda depan dalam Kilas Internasional.

Selamat Membaca!

Salam Redaksi

daftar isi

April 2020

17-27

MEDIA UTAMA

22



Lebih Baik #DiRumahSaja

ORGANISASI KESEHATAN DUNIA (WHO) PADA 20 MARET 2020 MENGUBAH FRASA "SOCIAL DISTANCING" MENJADI "PHYSICAL DISTANCING". PENGGUNAAN FRASA BARU INI DIHARAPKAN BISA MEMBUAT IMBAUAN YANG DIKELUARKAN WHO LEBIH JELAS DAN MUDAH DIPAHAMI OLEH MASYARAKAT DUNIA, YAKNI MENJAGA JAGA JARAK FISIK UNTUK MEMASTIKAN VIRUS COVID-19 TIDAK SEMAKIN MENYEBAR.

Etalase

3

Suara Pembaca

6

GAYA KERJA NETIZEN
SELAMA #DIRUMAHAJA

Isi Piringku

7

Info Sehat

8-13

- KONDISI PASIEN MAAG MEMBAIK KETIKA JALANI PUASA RAMADAN
- DAMPAK BURUK KEBIASAAN MENGGIGIT KUKU
- MINYAK ATSIRI, BUKAN SEKADAR PENGHARUM RUANGAN

Terhindar dari Obesitas Saat #DiRumahSaja

SALAH SATU TANTANGAN SAAT MENJALANKAN IMBAUAN BEKERJA, BELAJAR, DAN BERIBADAH DARI RUMAH ADALAH MENJAGA GAYA HIDUP SEHAT. BANYAK NGEMIL DAN KURANGNYA AKTIVITAS FISIK AKAN MEMICU BERBAGAI MASALAH KESEHATAN DAN GANGGUAN METABOLIK. UJUNGNYA, OBESITAS ATAU KEGEMUKAN.



26 Media Utama

News Flash

14

- KEMENTERIAN KESEHATAN TERIMA BANTUAN UNTUK ATASI COVID-19
- DUKUNG PENANGANAN COVID-19, MEDIKOM TIDAK CETAK DI 2020

Potret

28

Profil

32-34

Terobosan

40-42

Peristiwa

43-47

- LANTIK II PEJABAT, MENKES MINTA TINGKATKAN KEMAMPUAN
- MENTERI KESEHATAN RI MENJADI KETUA KERJA SAMA KESEHATAN ASEAN 2020-2021
- PEDULI COVID-19 PEDULI AUTISME
- ANGKA SEMBUH PASIEN COVID-19 CAPAI 1.002 ORANG

Kolom

48-50

Ruang Jiwa

51-53

Dari Daerah

54-59

Galeri Foto

60-62

Kilas International

63

- SELEBRITAS DUNIA MELAWAN COVID-19
- PANDEMI DALAM APLIKASI

Serba Serbi

67-71

Lentera

72

Resensi Film

74

Resensi Buku

76

Komik

78

Memahami Kebijakan Penerapan PSBB

PEMERINTAH RESMI MENGELUARKAN KEBIJAKAN PEMBATAAN SOSIAL BERSKALA BESAR (PSBB) UNTUK MENANGGULANGI PANDEMI COVID-19 DI INDONESIA.

Gerakan Jatim Sehat dan Cuci Tangan Sambil Tik Tok-an

PROVINSI JAWA TIMUR PUNYA STRATEGI UNIK UNTUK MENCEGAH PENYEBARAN VIRUS CORONA (COVID-19). SELAIN POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT, PENDEKATAN KEIMANAN WARGANYA SERTA MENINGKATKAN SOSIALISASI MELALUI MEDIA SOSIAL MENJADI IKHTIAR SANG GUBERNUR, KHOFIFAH INNDAR PARAWANSA.

Melihat Video yang Pertama Tayang di YouTube

YOUTUBE MERUPAKAN SALAH SATU SITUS BERBAGI VIDEO YANG POPULER SAAT INI. BERAGAM INFORMASI DAPAT DIPEROLEH DI SALURAN INI SEHINGGA TAK HERAN JUTAAN ORANG MENGAKSESNYA SETIAP HARI. KEHADIRAN SALURAN BERBAGI VIDEO INI BERAWAL DARI 15 LALU TAHUN, TEPATNYA PADA 23 APRIL 2005.



Gaya Kerja Netizen Selama #DiRumahAja

SETIAP ORANG PUNYA CARA DAN CIRI SENDIRI SAAT BEKERJA. NAH, BAGAIMANA NETIZEN BEKERJA SELAMA #DIRUMAHAJA? BERIKUT INI KOMENTAR MEREKA.

1 Fitri Nurhasanah

@fitrinurhsanah

Kuliah online pakai app Jitsi terus pakai piyama padahal belum mandi. wkwk

2 Siti Maemunah

@sitimaemoonn

Sambil nyuapin bocah makan

3 Liawatipermatasari

@LiawatiLiawatip

Pake daster

4 Annisa Adelia @adeliarahma

Kalau WFH, jangan lupa tetep pakai make up, walopun tipis2 biar tetep fresh, bedak ama lipstik dikit, apalagi kalau pas video confrence, smiling face with open mouth and cold sweat

5 Juls @Juliesinabutar

Pakai kaos, pake masker atau kdg tanpa make up, rambut dijedai ke atas, duduk di lantai, kdg rebahan di sebelah kulkas, krna gitu laper, bz lgsung buka kulkas ahaha

6 Aliffa @AliffaW_

Tetep dasteran/baju tidur, kalo mau vidcon tinggal pake outer & jilbab instant smiling face with open mouth and tightly-closed eyes 🙄

7 Bundari @bundari

Pakai daster, buka laptop, sambil selesaikan tugas rumah

8 Fatma Amalia @faaliati

Kalau saya sih saat wfh itu, yg jelas harus mandi dulu, biar ada seger-segernya gitu. Trus soal pakaian yaa baju biasa aja sperti kaos rumahan karna kerjanya jg hanya pantengin laptop aja yg kadang posisi duduknya tuh suka nggak beraturan rolling on the floor laughing

9 ziGlobe with meridians

@ziez_zone

Wfh sy pake kaen sarung min, dan wfh adalah salah satu cara memutus mata rantai penyebaran covid 19 jadi harap disiplin dan bersabar serta berdoa semoga badai cepat berlalu dan vaksinnnya segera bisa digunakan....

10 Feyhrees @feyhrees

Pakai daster min, ngadep 2 lepi..1 buat anak supaya ga ganggu (tapi rebutan hadeeeh), 1 buat kerja.. input nilai, rekap nilai, merata2 nilai kelas 4, 5 dan 6 semester 1 buat acuan penulisan ijasah min



Trio Ikan Kaya Protein dari Tapanuli Selatan

IKAN SALE GULAI, IKAN EMAS ARSIK, DAN IKAN HAPORAS. KETIGANYA ADALAH MAKANAN KHAS SUKU MANDAILING DI KABUPATEN TAPANULI SELATAN.

Penulis : Indah Wulandari



Esrom Hamonangan Panjaitan, seorang pejabat di lembaga negara, berbagi cerita tentang makanan dari Padang Sidempuan, Tapanuli Selatan.

Menurutnya, makanan dari kotanya itu berbeda, ada paduan bumbu Melayu Aceh dan sedikit pengaruh kuah Padang. Seperti ikan sale gulai dipadu sayur daun ubi tumbuk. Esrom memastikan sumber kenikmatannya ada pada bahan utama, ikan lele akar.

Ikan tersebut diproses dengan pengasapan menggunakan kayu tertentu agar aromanya menguar. Setelah dua hari diasapi, ikan lele akar dibakar kemudian digulai dengan rempah-rempah khas Tapanuli Selatan. Bahan campuran lainnya adalah kincung, kacang merah, dan terong telunjuk. Kuah santannya spesial karena dipadukan dengan andaliman.

Tinggi protein

Ikan emas Arsik jadi menu khas Suku

Mandailing. Selain karena bumbunya, ikan emasnya juga istimewa karena berasal dari Danau Toba. Alasannya, ikan dari danau ini tidak bau tanah dan lumpur, berbeda dengan ikan emas dari empang.

Santapan lain yang paling otentik tentu saja ikan haporas (ikan pora-pora sambal), karena menggunakan ikan pora-pora dari Danau Toba. Ikan tersebut diasapi terlebih dahulu agar lebih mudah dimakan lantaran durinya sangat banyak. Ikan kemudian digoreng, lalu ditambahkan sambal rempah khas Tapanuli yang pedas dan segar.

Cara mengolah tiga jenis ikan dengan pengasapan membuat bahan pangan tinggi protein ini lebih awet disimpan.

Perpaduan bahan bernutrisi tinggi dan cara masak membuat menu ikan khas Tapanuli Selatan mengandung vitamin A yang membantu menjaga kondisi mata, mengandung vitamin D untuk menjaga kesehatan tulang, mengandung fosfor untuk membantu pertumbuhan dan perawatan tulang manusia.

Informasi Gizi

Informasi Gizi

Ikan Asap

Ukuran Porsi 1 irisan (13,5 cm x 5 cm x 1 cm)

Per porsi

Energi 485 kJ 116 kkal

Lemak

Lemak Jenuh 7,38g

Lemak tak

Jenuh Ganda 1,68g

Lemak tak

Jenuh Tunggal 3,486g

Kolesterol 35mg

Protein

11,44g

Karbohidrat

Serat 0,26g

Gula 0,06g

Sodium 243mg

Kalium 223mg

Terdapat 116 kalori dalam Ikan Lele Panggang (1 irisan). Rincian Kalori: 59% lemak, 1% karb, 40% prot. Sumber: fatsecret.com



Kondisi Pasien Maag Membaik Ketika Jalani Puasa Ramadan

DEKAN FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS INDONESIA (FK UI) DR. DR. ARI FAHRIAL SYAM, SP.PD-KGEH, MMB MENGATAKAN, BERDASARKAN HASIL PENELITIAN, PASIEN SAKIT MAAG MEMBAIK BERKAT MENJALANKAN IBADAH PUASA RAMADAN.

Penulis: Didit Tri Kertapati

"Beberapa alasan kenapa pasien dengan sakit maag akan membaik jika berpuasa Ramadan antara lain: karena makannya menjadi teratur pada saat sahur dan berbuka, mengurangi camilan-camilan yang tidak sehat yang bisa saja dikonsumsi pada siang hari, mengurangi konsumsi rokok, dan pengendalian diri," tulis Ari di laman Facebook.

GERD

Gastroesophageal reflux disease (GERD) atau penyakit asam lambung, seperti diterangkan Ari, adalah penyakit asam lambung yang saat ini menjadi tren masyarakat modern.

Berbagai faktor risiko diidentifikasi sebagai faktor pencetus atau memperberat terjadinya GERD. Faktor tersebut antara lain: Obesitas; kebiasaan merokok; kebiasaan minum alkohol; konsumsi makanan mengandung cokelat, keju, berlemak, asam, pedas; serta stres.

Pada awal gejala, pasien yang menderita GERD mirip seperti pasien yang sedang mengalami serangan jantung. Namun, kata Ari, penyakit ini tidak akan menyebabkan kematian mendadak.

“Penyakit GERD tidak akan menyebabkan komplikasi pada jantung (ini adalah hal yang selalu mengganggu pikiran sebagian penderita GERD),” tambahnya.

Lebih lanjut Ari menerangkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peserta pendidikan dokter spesialis penyakit FKUI-RSCM. Penelitian dilakukan pada bulan Ramadan tahun lalu dengan peneliti Dr. Radhiyatam Mardhiyah yang melibatkan 130 orang pasien GERD yang dibagi dalam 2 kelompok, yaitu kelompok pasien dengan GERD yang berpuasa Ramadan dan kelompok GERD tidak berpuasa Ramadan.

“Hasil penelitian mendapatkan bahwa pada kelompok pasien yang berpuasa Ramadan, terdapat perubahan nilai GERD-Q (suatu parameter untuk menilai ringan buruknya GERD). Jumlah pasien yang mengalami perubahan sebanyak 55 pasien atau mencapai 85%. Bahkan pada 23 % perubahan GERD yang terjadi dengan rentang yang cukup besar,” papar Ari.

Catatan lain dari penelitian tersebut, ternyata jumlah asupan rokok pasien selama berpuasa Ramadan berkurang dibandingkan saat tidak berpuasa. Pengaruh selisih waktu antara makan terakhir dengan tidur tidak ditemukan pada kedua kelompok, baik pada penderita GERD saat berpuasa dan saat tidak berpuasa. Begitu pula tidak ada perbedaan antara selisih waktu antara makan terakhir dengan tidur pada kelompok puasa dan tidak puasa.

“Perbedaan perbaikan gejala klinis GERD ini lebih meyakinkan bahwa pasien dengan GERD tetap diperbolehkan berpuasa karena puasa Ramadan akan memperbaiki gejala GERD-nya,” simpul Ari.

Penyesuaian

Dalam artikel *Ini Penjelasan Puasa Dapat Menyembuhkan Maag* di

Halodoc, peningkatan asam lambung hanya terjadi pada minggu awal puasa. Setelah memasuki minggu kedua, asam lambung akan kembali normal.

Melalui puasa, kadar hormon gastrin dalam tubuh membantu menurunkan asam lambung. Sederhananya, tubuh membutuhkan penyesuaian dengan kondisi puasa, ketika biasanya kamu makan secara rutin, puasa membuat jam makan mengalami perubahan yang cukup signifikan.

Ketika melakukan puasa, orang akan makan secara teratur. Hal ini baik dalam proses pemulihan penderita maag.

Masih menyadur dari Halodoc, orang yang berpuasa Ramadan harus berusaha mengonsumsi makanan manis, baru setelah salat magrib makan dengan porsi normal. Jadi, selama menghindari hal-hal buruk seperti yang sudah disebutkan, bukan tidak mungkin puasa menyembuhkan maag.



MELALUI PUASA, KADAR HORMON GASTRIN DALAM TUBUH MEMBANTU MENURUNKAN ASAM LAMBUNG.

Dampak Buruk Kebiasaan Menggigit Kuku

TAMPAK SEPELE, TAPI BERDAMPAK BURUK TERHADAP KESEHATAN. ITULAH KEBIASAAN MENGGIGITI KUKU.

Penulis: Didit Tri Kertapati

"Kebiasaan menggigit kuku dalam istilah medis sering disebut *onychophagia*. Seperti yang dilansir oleh Mayo Clinic, menggigit kuku sebenarnya bisa menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan Anda," demikian informasi dalam laman Hellosehat.

Sementara itu, menurut Catharine Mayung Sambo dalam artikel yang dimuat pada aplikasi Primaku milik Ikatan Dokter Anak Indonesia, kebiasaan menggigit kuku umumnya mulai tampak pada anak sekitar usia 3 hingga 6 tahun.

Namun, agak sulit menentukan apa yang menjadi pencetus awal mula kebiasaan menggigit kuku pada anak. Hanya, kata Catharine, kebiasaan menggigit kuku seringkali tampak ketika anak sedang dalam keadaan stres atau cemas.

"Perasaan stres atau cemas tersebut mungkin dapat terjadi dalam berbagai keadaan. Misalnya ketika tidak mengerti suatu bagian pelajaran, membaca cerita sedih atau seram,



dipaksa melakukan sesuatu yang tidak disukai, atau kesepian,” jelas Catharine.

Lebih lanjut Catharine menyampaikan, kebiasaan menggigit kuku bukan sesuatu yang mengkhawatirkan karena akan berhenti sendiri, terutama bila tidak ada pemicunya, tetapi sebagian kecil terus melakukannya hingga menginjak usia dewasa. Meski demikian, kebiasaan menggigit kuku dapat meningkatkan risiko perubahan susunan gigi (maloklusi), terutama pada deretan gigi bagian depan.

Kebiasaan menggigit kuku berkepanjangan juga dapat menyebabkan retakan kecil pada gigi maupun radang gusi. Apabila terjadi infeksi pada kuku akibat bakteri atau jamur, kebiasaan menggigit kuku dapat menyebarkan infeksi tersebut ke rongga mulut.

Untuk itu, Catharine menyarankan,

orangtua yang mengetahui anaknya memiliki kebiasaan menggigit kuku sejak kecil agar dapat menghentikannya.

“Untuk menghentikan kebiasaan ini diperlukan motivasi yang timbul dari diri si anak sendiri. Penting untuk tidak memarahi atau menghukum anak karena melakukan kebiasaan ini, karena justru kemungkinan akan menyebabkan anak melanjutkan kebiasaan ini sebagai bentuk meminta perhatian,” kata Catharine.

Catharine mencontohkan cara agar anak menghentikan kebiasaan menggigit kuku. Di antaranya membalurkan minyak zaitun agar kuku menjadi lebih lunak sehingga anak menjadi kurang tertarik untuk menggigit kuku. Cara lainnya yang dapat dilakukan menurut Catharine adalah dengan menjaga kuku tetap pendek dan rapi sehingga anak enggan untuk menggigit ujung kuku atau kutikula yang tidak rapi.

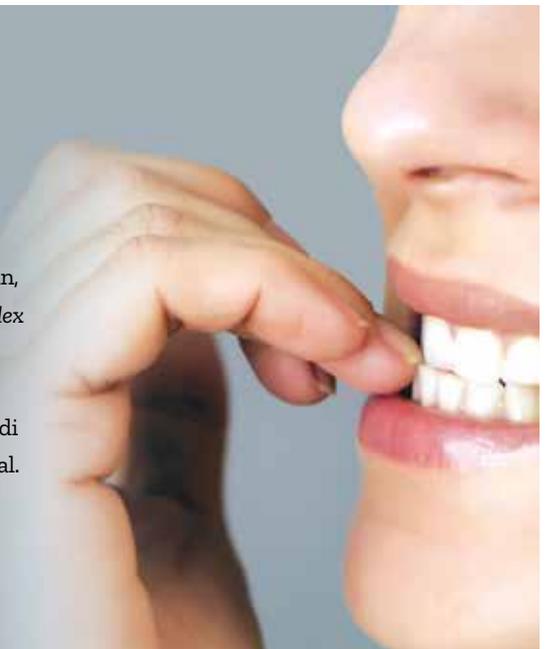


KEBIASAAN MENGGIT KUKU BERKEPANJANGAN DAPAT MENYEBABKAN RETAKAN KECIL PADA GIGI MAUPUN RADANG GUSI.

7 Dampak Buruk Kebiasaan Menggigit Kuku

Menurut Mayo Clinic, setidaknya ada 7 dampak buruk bagi kesehatan ketika seseorang memiliki kebiasaan menggigit kuku.

- 1 Infeksi.
- 2 Kutil periungual. Pada umumnya ukuran kutil yang kecil tidak akan menimbulkan rasa sakit. Namun, seiring pertumbuhan kutil yang semakin membesar dan menyebar, rasa sakit pun bertambah. Selain sakit, penampilan di sekitar kuku akan terlihat buruk.
- 3 Herpetic whitlow atau herpes tangan, yang disebabkan virus *herpes simplex* jenis 1 dan jenis 2. Virus ini masuk melalui kulit jari yang terbuka dan terkena cairan HSV. Biasanya terjadi pada penderita penyakit herpes oral.
- 4 Masalah gigi.
- 5 Peradangan kuku.
- 6 Pertumbuhan kuku tidak normal.
- 7 Sakit perut.



MINYAK ATSIRI, Bukan Sekadar Pengharum Ruangan

MINYAK ATSIRI MAKIN DIMINATI SEBAGAI PENUNJANG GAYA HIDUP SEHAT. INDONESIA SEBAGAI SALAH SATU PENGHASIL MINYAK ATSIRI TERBESAR DI DUNIA MEMILIKI BERAGAM JENIS MINYAK ATSIRI BERKUALITAS.

Penulis: Ferri Satriyani

Ernest Guenther dalam bukunya *Minyak Atsiri vol. IV* (1990) menjelaskan, minyak atsiri yang disebut juga minyak essensial (*essential oil*), minyak terbang (*volatile oil*), atau minyak eterik (*aetheric oil*) merupakan kelompok besar minyak nabati (berasal dari tumbuh-tumbuhan) yang merupakan bahan dasar wangi-wangian atau minyak gosok (untuk pengobatan) alami dan mempunyai aroma khas. Dalam perdagangan, minyak atsiri dikenal sebagai bibit minyak wangi.

Minyak atsiri memiliki titik uap yang rendah, sehingga mudah menguap pada suhu kamar, didapat dari hasil penyulingan tanaman, bunga, akar, kayu, atau biji buah.

Manfaat

Minyak atsiri memiliki beberapa manfaat bagi tubuh kita. **Manfaat pertama**, menjadikan tubuh menjadi relaks. Dalam laman alodokter.com dijelaskan, minyak ini bekerja dengan cara merangsang sistem penerimaan bau di hidung.



Setelah itu, rangsang bau yang diterima akan dikirim melalui sistem saraf menuju bagian otak yang bertugas mengontrol emosi, yaitu sistem limbik. Otak akan memerintahkan tubuh mengeluarkan zat-zat yang membuat tubuh menjadi relaks.

University of Pennsylvania School of Medicine telah mempelajari efek

minyak atsiri bunga *chamomile* terhadap tingkat depresi dan kecemasan pada manusia. *Chamomile* terbukti mampu meredakan stres serta menjernihkan pikiran

Beberapa ahli di Jepang juga telah meneliti manfaat minyak atsiri lemon untuk mengatasi gejala depresi.

Manfaat kedua, mengatasi sulit



**MINYAK ATSIRI
MEMILIKI BEBERAPA
MANFAAT BAGI TUBUH
KITA. MINYAK INI
BEKERJA DENGAN
CARA MERANGSANG
SISTEM PENERIMAAN
BAU DI HIDUNG.**

tidur. Minyak atsiri lavender terbukti membantu mengurangi masalah sulit tidur. Sebuah penelitian yang diterbitkan di British Association of Critical Nurses menemukan bahwa penggunaan minyak lavender sebagai aromaterapi bisa meningkatkan kualitas tidur pasien unit perawatan intensif (ICU) yang mengalami insomnia.

Manfaat ketiga, mengurangi gejala flu. Beberapa minyak atsiri memiliki antioksidan dan antibakteri alami yang mampu meningkatkan imunitas tubuh. Minyak atsiri *eucalyptus* dan *peppermint* yang dihirup dapat membantu melegakan hidung yang tersumbat saat flu, dengan cara merelaksasi otot-otot hidung .

Manfaat keempat, meredakan peradangan. Minyak atsiri serih wangi (*citronella*) memiliki sifat anti-inflamasi dan anti-nyeri, sehingga efektif digunakan untuk mengurangi nyeri otot dan nyeri pada arthritis. Oleskan minyak serih wangi yang telah di campur minyak pembawa (*carrier*) pada bagian tubuh yang sakit.

Cara Menggunakan Minyak Atsiri

Minyak atsiri adalah minyak yang dipakai untuk bagian luar tubuh. Sangat tidak disarankan untuk meminum atau mencampurkan minyak atsiri dengan minuman yang kita minum.

Minyak atsiri dapat digunakan dengan 2 cara:

1 DIHIRUP. Campur beberapa tetes minyak atsiri dengan air hangat, lalu hirup baunya. Minyak atsiri juga dapat dihirup dengan meneteskannya pada alat *diffuser* yang telah diberi air sebagai aromaterapi.

2 DIOLES. Minyak atsiri sebaiknya tidak dioles secara langsung, karena bersifat panas dan dapat menimbulkan iritasi dan alergi pada kulit. Campurkan

minyak atsiri dengan minyak *carrier* seperti minyak almond, minyak kelapa murni (*virgin coconut oil*), minyak alpukat, dengan komposisi 10% minyak atsiri, 90% minyak *carrier*, lalu dioleskan ke belakang telinga untuk menghirup aromanya, atau bisa juga dioleskan ke bagian tubuh yang membutuhkan.

Pada dasarnya minyak atsiri untuk terapi luar aman digunakan. Pastikan minyak atsiri yang digunakan terdaftar di BPOM dan ikuti petunjuk penggunaannya. Hindari penggunaan minyak atsiri pada anak-anak dan ibu hamil, atau konsultasikan dengan dokter sebelum menggunakannya untuk anak dan ibu hamil.





Hai #Healthies

WHO merubah frasa *Social Distancing* menjadi *Physical Distancing* yang artinya : Jaga jarak fisik satu dengan yang lain

Physical Distancing dapat dilakukan dengan cara :
Jaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain
Jangan berkumpul lebih dari 5 orang
Hindari Kerumunan Orang

Selalu ikuti perkembangan berita terbaru dan terupdate dari **#Minkes** di akun facebook

Kementerian Kesehatan RI

Yuk segera follow!
#Salamsehat #SehatIndonesia #Dirumahsaja



Dukung Penanganan COVID-19, Mediakom Tidak Cetak di 2020

Penulis : Didit Tri Kertapati

“

**TAHUN 2020
MEDIAKOM EDISI
CETAK TIDAK
TERBIT SEBAGAI
DUKUNGAN
KONKRET
PENANGANAN
COVID-19.**

MEDIAKOM merupakan majalah resmi Kementerian Kesehatan yang dalam setahun terbit sebanyak 12 kali. Di mana 5 edisi di antaranya selain tersedia dalam versi digital juga dibuat dalam versi cetak untuk didistribusikan ke seluruh Indonesia. Akan tetapi, sebagai bentuk dukungan dalam upaya penanganan COVID-19 oleh Pemerintah Indonesia, *Mediakom* edisi cetak diadakan untuk tahun 2020.

“Tahun 2020 *Mediakom* edisi cetak tidak terbit sebagai dukungan konkret penanganan COVID-19,” ujar Pemimpin Redaksi *Mediakom* Busroni.

Meski edisi cetak tidak diterbitkan,

Mediakom versi digital tetap diproduksi setiap bulannya yang saat ini dapat diakses oleh para pembaca melalui laman mediakom.sehatnegeriku.com. Selain memberikan dukungan berupa mengalokasikan anggaran pencetakan majalah, *Mediakom* juga mulai edisi Januari hingga April membahas secara mendalam mengenai penyakit yang berasal dari virus SARS CoV-2 ini.

“Penjelasan tentang COVID-19 sejak edisi Januari telah dimuat pada media utama dan terus ada informasi terbaru setiap edisinya,” tutup Busroni.

Menghentikan Wabah dengan Tetap di Rumah

TETAP DI RUMAH MENJADI KUNCI SUKSES MENEKAN PENULARAN COVID-19. DIRJEN PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN PENYAKIT KEMENKES, DR. ACHMAD YURIANTO MENEGASKAN HAL INI PADA JUMPA PERS JARAK JAUH, DI KANTOR BNPB, JAKARTA, 13 APRIL 2020.

Penulis: Giri Inayah



Menurut Yuri, menteri kesehatan menyetujui permintaan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) untuk seluruh klaster di Jabodetabek.

“Artinya, seluruh klaster epidemiologi di Jabodetabek sudah dalam satu sistem yang integral,” terang Yuri.

Hingga saat ini faktor pembawa penyakit COVID-19 adalah manusia. Oleh karena itu, pergerakan aktivitas sosial seseorang memungkinkan terjadinya pemindahan penyakit ini dari satu tempat ke tempat lain.

“Ada kelompok masyarakat yang rentan karena tidak bisa melindungi dirinya, karena tidak menggunakan masker, karena tidak menjaga jarak secara fisik. inilah yang kemudian memberikan ruang besar bagi terjadinya penularan di luar rumah sakit,” kata Yuri.

Dengan demikian, mutlak bagi kita untuk membatasi mobilitas sosial agar risiko menularkan atau risiko tertular bisa ditekan.

Yuri mengimbau semua pihak untuk saling bergotong-royong, bertenggang-rasa, dan saling melindungi dengan mematuhi ketentuan-ketentuan yang telah dibuat oleh pemerintah daerah dalam menjalankan PSBB.

Mereplikasi dan bermutasi

Sifat virus SARS-CoV-2 mampu berkembang biak dengan mereplikasi diri dan sering bermutasi. Akan sangat rentan apabila orang yang tidak patuh untuk tetap tinggal di rumah, terpapar berulang-ulang oleh pembawa virus yang lain. Secara klinis gambaran virolog, jumlah virus yang masuk



ke dalam tubuh akan berpengaruh terhadap gambaran keluhan klinis.

“Semakin banyak virus yang masuk ke dalam tubuh kita, maka akan semakin berat gejala fisik yang muncul. Oleh karena itu, seluruh dunia sepakat untuk mengatakan tinggal di rumah agar paparan virus ini tidak semakin hari semakin banyak, yang nantinya akan berimplikasi pada keluhan fisik yang semakin jelek,” jelas Yuri.

Sekadar catatan, hingga 27 April 2020, data dari portal worldometer menyebutkan kasus COVID-19 telah ada di 210 negara dan teritori di seluruh dunia serta 2 alat angkut internasional. Daftar negara dan wilayah serta klasifikasi kontinental regional ini didasarkan pada Perserikatan Bangsa - Bangsa.

Sementara itu, pada tanggal yang sama, WHO menyebutkan

sebanyak 2.804.796 warga dunia positif COVID-19, 193.710 di antaranya meninggal dunia.

Di Indonesia, akun Twitter @KemenkesRI menyebutkan jumlah kasus positif hingga 26 April 2020 sebanyak 8.882 kasus dan 743 meninggal.

Menurut Yuri, data ini merupakan gambaran bahwa aktivitas sosial kita belum dibatasi dengan baik. Di antara warga masyarakat, ada kelompok yang rentan terinfeksi terpapar virus, yaitu mereka yang masih memiliki aktivitas sosial yang sangat aktif.

“Masih berada di luar rumah untuk hal-hal yang kadang-kadang tidak penting. Akibatnya maka akan terpapar oleh banyak virus yang dibawa oleh orang lain yang kita tidak tahu apakah mereka dalam kondisi sakit atau tidak,” kata Yuri.

Menurutnya, gambaran pada

orang tanpa gejala sudah dipastikan tidak ada keluhan apa-apa, padahal di dalam tubuhnya sudah ada virus. Atau orang dengan keluhan yang ringan sehingga tidak diinterpretasikan sebagai sakit. Bila virus ini menjangkiti para lansia, maka akan berkontribusi kepada kematian.

“Mari kita lindungi mereka. Mari kita lindungi siapapun yang rentan dengan cara jangan keluar rumah, tetap di rumah saja. Manakala ada sesuatu yang penting yang tidak bisa ditinggalkan dan harus keluar dari rumah, gunakan masker dan batasi di luar rumah. Secepatnya kembali ke rumah kalau tidak ada lagi yang perlu dilakukan di luar rumah,” tegas Yuri.

Kunci keberhasilan penanggulangan COVID-19 adalah berbasis kepada kekuatan masyarakat semuanya untuk saling disiplin, patuh mengingatkan satu sama lain, bergotong-royong agar tetap berada di rumah, menjaga jarak aman saat melakukan komunikasi sosial secara fisik, gunakan masker kalau keluar rumah, cuci tangan dengan menggunakan sabun, dan tidak melaksanakan perjalanan ke mana pun.

“Bepergian ke mana pun akan mendatangkan risiko yang besar, bukan saja bagi orang yang melakukan bepergian karena terpapar oleh orang lain yang sakit, tetapi manakala kita yang sakit mendatangi orangtua di kampung, maka ini akan bisa menyebabkan mereka menjadi sakit,” tutur Yuri.

Dukungan Pemerintah

Pemerintah menyiapkan bantuan sosial berupa paket sembako bagi masyarakat kurang mampu dan terdampak COVID-19 di wilayah Jabodetabek. Penyerahan bantuan

secara simbolis dilakukan di gerbang Istana Merdeka, Jakarta, Senin (20/4/2020). Pendistribusian bantuan ini mengikutsertakan PT Pos Indonesia, operator ojek daring, pihak Karang Taruna, Pasar Tani, dan pengemudi ojek pangkalan.

Mengutip setneg.go.id, 130 pengemudi roda dua dan 13 unit kendaraan roda empat yang membawa paket bantuan tersebut diberangkatkan dari depan Gerbang

“Dalam teknisnya selama satu bulan itu dibagi dua, jadi Rp 600.000 dibagi dua. Maka, penerima manfaat akan menerima enam kali penyaluran (selama tiga bulan),” ucapnya.

Sementara itu, selama penerapan PSBB di Jakarta, Pemprov DKI Jakarta mendistribusikan bansos melalui Perumda Pasar Jaya.

Mengutip jakarta.go.id, Perumda Pasar Jaya telah menyiapkan logistik yang sudah dikemas untuk diantar ke

GAMBARAN PADA ORANG TANPA GEJALA SUDAH DIPASTIKAN TIDAK ADA KELUHAN APA-APA, PADAHAL DI DALAM TUBUHNYA SUDAH ADA VIRUS. ATAU ORANG DENGAN KELUHAN YANG RINGAN SEHINGGA TIDAK DIINTERPRETASIKAN SEBAGAI SAKIT.

Istana Merdeka disaksikan Presiden Joko Widodo menuju kediaman masing-masing keluarga penerima manfaat yang ada di DKI Jakarta. Nantinya, bantuan juga akan disalurkan kepada keluarga penerima manfaat yang ada di wilayah Bodetabek.

Bantuan tersebut akan melingkupi 1,2 juta keluarga di DKI Jakarta dan akan menyusul kepada 600.000 keluarga yang tersebar di Bodetabek. Bantuan berupa paket sembako senilai Rp 600.000 per bulan tersebut akan digulirkan selama tiga bulan ke depan.

Direktur Jenderal Perlindungan dan Jaminan Sosial Kementerian Sosial, Pepen Nazaruddin, menjelaskan bahwa penyaluran bantuan dengan indeks sebesar tersebut di atas terbagi ke dalam dua penyaluran setiap bulannya.

tingkat RW setiap hari sesuai jadwal.

Di kota Bekasi, sebagaimana dirilis bekasikota.go.id, sebanyak 20 ribu paket Sembako tahap 2 siap didistribusikan ke warga Kota Bekasi yang kurang mampu.

Pemerintah Kota (Pemkot) Tangerang dalam rilis di laman tangerangkota.go.id juga mendistribusikan bantuan lanjutan berupa beras kepada warga yang membutuhkan.

Wali Kota Tangerang, Arief R. Wismansyah, menjelaskan, bantuan beras lanjutan tersebut merupakan jaring pengaman lumbung pangan yang ada di masyarakat. Beras bisa dibagikan kepada warga yang benar-benar memerlukan karena terdampak Corona.

Sehat Selama di Rumah

BEKERJA, BELAJAR, DAN BERIBADAH DARI RUMAH DILAKUKAN UNTUK MENEKAN PENYEBARAN COVID-19. MEMANG PERLU BANYAK PENYESUAIAN, TAPI SATU HAL YANG TAK BOLEH ALPA DILAKUKAN ADALAH MENJAGA KESEHATAN.

Penulis: Didit Tri Kertapati

Direktur Jenderal Badan Kesehatan Dunia (WHO) dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, melalui video yang diunggah laman media sosial WHO membagikan sejumlah tips agar tetap sehat selama di rumah aja.

"Banyak hal yang dapat dilakukan selama kamu berada di rumah saja agar tetap sehat. Seperti, makan makanan yang sehat dan kaya nutrisi, meminum minuman yang rendah gula, tidak merokok, serta melakukan aktifitas fisik," ujar Tedros dalam video yang diunggah pada 16 April 2020.

Tedros berpesan agar jangan lupa mengingatkan keluarga dan orang terdekat untuk melaksanakan pola hidup sehat. Selain itu, juga harus diperhatikan aspek kesehatan jiwa agar dapat melalui situasi wabah ini dengan baik, beberapa aktivitas bisa dilakukan dengan memperhatikan aturan *physical distancing* yang sudah dianjurkan.

"Menjaga kesehatan jiwa juga merupakan salah satu kuncinya. Mengobrol dengan orang yang dipercaya, mendengarkan musik,

membaca buku, dan bermain *game*," sebut Tedros.

Sementara itu, bagi para pegawai yang saat ini harus melakukan pekerjaannya dari rumah, Tedros menyampaikan agar memperhatikan posisi duduk ketika bekerja sehingga tidak mengalami cedera atau gangguan otot lainnya.

"Jangan duduk terlalu lama di posisi yang sama, lakukan peregangan dan aktivitas fisik minimal 3 menit beberapa kali dalam sehari," imbuah Tedros.

Seperti halnya Dirjen WHO, lembaga Unicef juga menyebutkan sejumlah tips agar tetap sehat selama berada di rumah. Berikut rangkumannya sebagaimana dilansir dari *Liputan6*.

Konsumsi buah dan sayuran

Makan tidak sekadar jadi pemuas selera dan pengisi perut saja, melainkan juga menjadi salah satu cara untuk mempertahankan kesehatan. "Buah dan sayur juga merupakan sumber serat, vitamin dan mineral, serta senyawa penting lain yang dibutuhkan tubuh sehingga mengonsumsinya sangat penting dilakukan ketika masa pandemi virus Corona saat ini.

Camilan Sehat

Kondisi bekerja di rumah dalam rentang waktu yang cukup lama tentu menghadirkan suasana yang berbeda. Salah satunya adalah keinginan untuk *ngemil*, mengingat



akses ke dapur ataupun kulkas lebih mudah dibandingkan di kantor. Unicef menyarankan sejumlah camilan sehat yang perlu disediakan sebagai teman saat bekerja di rumah maupun untuk anggota keluarga yang lain.

Pilihlah opsi yang lebih sehat seperti kacang, keju, yoghurt (lebih disukai tanpa pemanis), buah cincang atau kering, telur rebus, atau pilihan sehat lain dari pada permen atau makanan ringan asin.

Isi waktu luang bersama keluarga

Sebagaimana disampaikan Dirjen WHO, selain kesehatan fisik, juga penting menjaga kesehatan mental selama di rumah saja. Menyediakan waktu bersama keluarga adalah cara terbaik untuk menstimulus agar selalu merasa bahagia.

Unicef menyarankan, dengan kegiatan yang kreatif dan produktif bersama anak, seperti memasak sangat disarankan dan tergolong sarat komunikasi sehingga memungkinkan terjalinnya kehangatan antara anggota keluarga.



UNICEF MENYARANKAN SEJUMLAH CAMILAN SEHAT YANG PERLU DISEDIAKAN SEBAGAI TEMAN SAAT BEKERJA DI RUMAH MAUPUN UNTUK ANGGOTA KELUARGA YANG LAIN.

Tips Bekerja dari Rumah

Menurut Alodokter, ketika *work from home* (WFH) orang memang bebas menentukan posisi ketika bekerja. Mulai dari tiduran hingga duduk di atas kursi dan di depan meja layaknya di kantor. Bekerja sambil berbaring atau tengkurap terlalu lama bisa meningkatkan risiko sakit punggung, leher, atau bahu, karena otot-otot di bagian tersebut menjadi kaku, sehingga disarankan untuk melakukan peregangan minimal setiap 1 jam.

Hal lainnya yang perlu diperhatikan selama bekerja dari rumah adalah kebersihan tempat kerja dan juga kebersihan diri. Maka ketika WFH disarankan agar tidak lupa mandi dan mengganti baju tidur.

Megutip *Tempo*, "Pakai piyama hanya akan membuat otak kecil Anda berpikir bahwa sudah waktunya untuk tidur sepanjang hari. Berpakaian dan siap bekerja menandakan otak Anda, yang terbiasa bersiap-siap dan keluar dari pintu, bahwa sudah waktunya untuk bekerja."

Perlu dipahami bahwa seruan untuk di rumah saja bukan berarti bebas menggunakan waktu sehingga mengabaikan waktu tidur dan juga bangun pagi. Momen di rumah saja justru dapat dijadikan kesempatan untuk meningkatkan kualitas tidur sehingga ketika bangun pagi tubuh dalam kondisi segar.

Dilansir *Kompas.Com*, tidur sangat penting untuk memperbaiki sel, membersihkan racun, mengonsolidasikan ingatan, dan memproses informasi. Sementara itu, kurang tidur justru memberikan dampak yang tidak baik bagi tubuh. Kurang tidur dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan kronis seperti diabetes, obesitas, dan penyakit jantung. Sangat penting untuk mempertahankan rutinitas tidur yang teratur agar hari-hari tetap berjalan sesuai pola normal.

Olahraga

Olahraga merupakan salah satu komponen yang tidak bisa dipisahkan dalam menjaga kesehatan tubuh. Menurut dr. Andi Kurniawan, Sp.KO, saat berada di rumah saja, masyarakat

cenderung lebih banyak duduk ataupun rebahan sehingga sedikit melakukan aktivitas fisik yang akan berdampak pada kesehatan.

Mengutip *CNNIndonesia.com*, Andi mengatakan, "Aktivitas fisik menurun ini berbahaya untuk kesehatan. Karena penelitian membuktikan, mereka yang kurang gerak bisa terkena obesitas, kolesterol, dan penyakit kronis lain. Mau tidak mau harus olahraga dan tetap bergerak."

Meski sudah diberlakukan PSBB, masyarakat masih dapat melakukan olahraga dengan syarat dilakukan secara mandiri dan tidak berkelompok serta di sekitar rumah saja. Untuk itu, lari-lari kecil atau bolak-balik jalan santai di sekitar rumah adalah pilihan yang dapat dilakukan masyarakat dengan tetap memperhatikan ketentuan *physical distancing* dan menggunakan masker.

"Jangan melakukan olahraga yang intensitasnya tinggi, yang menyebabkan kita *ngos-ngosan* karena itu akan mengganggu pernapasan dan takutnya justru malah menurunkan imunitas tubuh," imbuh dr. Andi.

Lebih Baik #DiRumahSaja

ORGANISASI KESEHATAN DUNIA (WHO) PADA 20 MARET 2020 MENGUBAH FRASA "SOCIAL DISTANCING" MENJADI "PHYSICAL DISTANCING". PENGGUNAAN FRASA BARU INI DIHARAPKAN BISA MEMBUAT IMBAUAN YANG DIKELUARKAN WHO LEBIH JELAS DAN MUDAH DIPAHAMI OLEH MASYARAKAT DUNIA, YAKNI MENJAGA JAGA JARAK FISIK UNTUK MEMASTIKAN VIRUS COVID-19 TIDAK SEMAKIN MENYEBAR.

Penulis: Khalil Gibran

Menilik alasan menarik dibalik penggunaan frasa baru oleh WHO ini juga dibagikan oleh Ivan Lanin, ahli dan pemerhati Bahasa Indonesia melalui akun instagramnya, yang menjelaskan bahwa WHO merubah frasa menjadi "*physical distancing*" adalah agar orang-orang tetap bisa terhubung; "*We're changing to say physical distance and that's on*



purpose because we want people to still remain connected", sebagaimana dikutip dari unggahan tersebut.

Menjaga jarak fisik yang dimaksud di sini maksudnya adalah masyarakat tidak menjadi apatis dengan lingkungan, tetap bisa saling berinteraksi dan bersosialisasi, tapi tanpa harus bertatap muka. Berkat kemajuan teknologi, tetap terhubung dan bertatap muka meski terpisah secara fisik tidaklah mustahil.

#DiRumahSaja

Salah satu yang bisa dilakukan masyarakat untuk memerangi penyebaran Covid-19 adalah #DiRumahSaja.

#DiRumahSaja yang populer serta digaungkan melalui kanal media sosial Kemenkes RI bisa dikatakan jadi penentu keberhasilan mengakhiri

Covid-19 di Indonesia. Peran serta masyarakat untuk tetap tinggal di rumah dan tidak bepergian menjadi faktor penting untuk memutus rantai penularan Covid-19.

"Disiplin yang kuat mematuhi peraturan dan semangat gotong royong untuk saling membantu, hal ini harus dilaksanakan secara bersama-sama dan terus menerus, tidak boleh terputus," ujar dr. Achmad Yurianto, sebagaimana mengutip rilis Kemenkes.

Kerja sama lintas pemangku kebijakan dalam pemerintahan juga saling mendukung untuk ikut menyukseskan #DiRumahSaja, selain dari Kemenkes RI. Contohnya, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia mengadakan program Belajar dari Rumah, di mana kebijakan ini merupakan salah satu upaya menciptakan sarana alternatif pembelajaran untuk siswa, guru, dan orangtua.

Mengutip CNBCIndonesia, Nadiem Anwar Makarim, Menteri Pendidikan dan Kebudayaan mengatakan, "Program Belajar dari Rumah merupakan bentuk upaya Kemendikbud membantu terselenggaranya pendidikan bagi semua kalangan masyarakat di masa darurat COVID-19."

Radio Republik Indonesia (RRI) juga ikut ambil bagian dalam kegiatan belajar-mengajar melalui radio dan mengudara setiap Senin hingga Jumat pukul 10.00 – 11.00 WIB.

"Saat ini RRI memiliki 105 stasiun penyiaran, dengan Programa 3 yang didedikasikan khusus untuk siaran nasional yang mengudara 24 jam dan telah diikuti oleh 224 stasiun di seuruh Indonesia dengan isi siaran

SALAH SATU YANG BISA DILAKUKAN MASYARAKAT UNTUK MEMERANGI PENYEBARAN COVID-19 ADALAH #DIRUMAHSAJA.

90% berupa layanan informasi seputar Covid-19," ujar M. Rohanudin, Direktur Utama LPP RRI saat konferensi pers di Kantor BNPB, Jakarta, Selasa (14/04/2020).

KERJA sama

Selain pemerintah, imbauan #DiRumahSaja juga direspons dengan kerja sama yang baik antar-pelaku usaha, di antaranya dengan penutupan beberapa pusat perbelanjaan di Jakarta seperti Plaza Indonesia, Summarecon Mall, Senayan City. Langkah serupa juga dilakukan di daerah satelit Jakarta seperti Bekasi, Kota Bogor, Kabupaten Bogor, yang ikut menutup pusat perbelanjaan dan mal selama pelaksanaan PSBB.

Persebaran Covid-19 yang sudah mencakup seluruh provinsi di Indonesia dengan 273 kabupaten/kota merupakan permasalahan yang sangat serius. Imbauan pemerintah untuk #DiRumahSaja adalah upaya termudah, tapi efektif meredam kecepatan penularan virus Covid-19.

Jadi, kapan lagi kita bisa menjadi pahlawan untuk sesama? Yuk, bantu dan saling jaga sesama agar pandemi Covid-19 ini segera berakhir di Indonesia.



Tetap Produktif Selama di Rumah Saja

PERTENGAHAN MARET 2020, SEJUMLAH PELAYARAN DAN PENERBANGAN INTERNASIONAL DAN DOMESTIK DIBATALKAN. PERGURUAN TINGGI DAN UNIVERSITAS MENGIRIMKAN SISWANYA KE RUMAH UNTUK MENYAKSIKAN KULIAH DARING. SEKOLAH UMUM MELAKUKAN PEMBELAJARAN JARAK JAUH MELALUI PERANGKAT ELEKTRONIK MAUPUN STASIUN TV. KANTOR MEMINTA KARYAWANNYA UNTUK KERJA DARI RUMAH (WORK FROM HOME). TOKOH AGAMA MEMINTA JEMAAH UNTUK BERIBADAH DI RUMAH. KONSER, PARADE, FESTIVAL, DAN ACARA OLAHRAGA DITUNDA.

Penulis: Giri Inayah

Serius inikah pemerintah melakukan hal tersebut untuk menekan penyebaran COVID-19. Apakah pemerintah bereaksi berlebihan?

Jawabnya, tidak.

Pemerintah ingin melandaikan kurva COVID-19. Dengan melandaikan kurva, berarti sudah membantu sesama dan semestinya dapat menekan angka kematian.

Banyak penjelasan yang beredar di media sosial tentang pentingnya tinggal di rumah saja untuk melandaikan kurva. Penjelasannya hampir mirip satu sama lain, yaitu jika warga masyarakat mengambil langkah-langkah untuk memperlambat penyebaran virus, itu berarti jumlah kasus COVID-19 akan merentang dalam jangka waktu yang lebih lama. Dengan demikian, kapasitas sistem perawatan kesehatan negara kita

untuk membantu semua orang yang sakit parah, akan lebih siap.

Peneliti Kara Gavin, dalam tulisannya di *Michigan Health*, mengatakan, "Jika Anda tidak memiliki banyak kasus yang datang ke rumah sakit dan klinik sekaligus, itu sebenarnya dapat menurunkan jumlah total kematian akibat virus dan dari penyebab lain. Dan, yang penting, itu memberi waktu bagi para akademisi, pakar dan pemerintah, serta industri, untuk menciptakan terapi baru, obat-obatan dan berpotensi vaksin."

Kerja dari rumah

Pemberlakuan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) di sejumlah wilayah semakin menguatkan masyarakat untuk bekerja dari rumah (*work from*

home – WFH). Namun, bagi kita yang tidak biasa bekerja dari rumah, ini dapat menimbulkan rasa tidak nyaman, menjengkelkan, dan mengecewakan.

Perubahan pola kerja yang mendadak dan tanpa persiapan bisa membuat stres. Dirjen Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Achmad Yurianto mengimbau masyarakat untuk mengelola stres sebagai upaya menjaga daya tahan tubuh.

"Masyarakat untuk tetap menjaga imunitas tubuh dengan kelola stres, makan makanan bergizi seimbang, olahraga, istirahat cukup, dan jaga jarak dengan orang lain," katanya pada jumpa pers jarak jauh di Gedung BNPB, Jakarta (17/4/2020).

Sementara itu, psikolog, Deasy Amrin memberikan tips agar kita bisa

menjalani WFH dengan lebih baik. Menurut Deasy perlu dibuat pola rutin agar tetap merasa punya kendali. Bangun tidur tepat waktu, berolahraga rutin. "Lakukan rangkaian aktivitas dengan teratur."

Tips lainnya adalah dengan membuat batasan jelas dan berdisiplin antara waktu kerja dan waktu istirahat; jangan hanya mengandalkan email, pastikan efektivitas koordinasi misalnya lewat *video conference*; beristirahatlah sejenak, beranjak dari meja dan *laptop*; buat suasana kerja menyenangkan dan tetap memungkinkan untuk leluasa bergerak, cari sudut ruangan yang terang.

"Tambahkan bunga segar atau hidupkan suasana dengan musik," tambah Deasy.

Disiplin di rumah

Mengutip dari *Tempo*, sebagai upaya untuk tetap produktif walau bekerja dari rumah, Tokopedia membagikan 5 tips.

1. Siapkan tempat kerja yang nyaman

- Bekerja dari rumah bisa memanfaatkan berbagai ruangan yang ada. Pastikan ruangan tersebut minim distraksi. Anda bisa menggunakan meja dan kursi yang tersedia. Meja dan kursi itu pun disarankan ergonomis demi menjaga kesehatan tulang belakang. Pekerja juga bisa memanfaatkan meja lipat jika harus bekerja di atas tempat tidur.

2. Pastikan perlengkapan kerja memadai

- Mulai dari alat tulis, gelas untuk minum, kertas coretan hingga *handphone*, pastikan semuanya tersedia dan mudah dijangkau. Hal ini untuk mendukung

kenyamanan Anda selama bekerja di rumah.

3. Disiplinkan diri

- Minimnya pengawasan menuntut karyawan mendisiplinkan diri secara mandiri, maka dibutuhkan rencana kerja atau *to-do-list* harian yang jelas. Termasuk di dalamnya mengatur waktu istirahat untuk makan atau mengecek media sosial secara bijaksana agar produktivitas tetap terjaga.

4. Jadwalkan online meeting secara berkala

- Anda bisa memanfaatkan *platform digital*

untuk membuat panggilan video dan suara agar komunikasi antara rekan kerja tetap berjalan efektif. Sebaiknya jadwalkan juga *online meeting* pada pagi dan sore hari agar seluruh rekan kerja dapat saling mengetahui pekerjaan yang akan dan sudah dilakukan.

5. Selalu standby dan aktif respons

- Kecepatan dalam merespons dapat meningkatkan efektivitas dalam penyelesaian pekerjaan bersama tim. Anda bisa melakukan *top-up pulsa* atau paket data lewat Tokopedia dengan lebih mudah dan cepat agar selalu terhubung dengan rekan kerja.



Terhindar dari Obesitas Saat #DiRumahSaja

SALAH SATU TANTANGAN SAAT MENJALANKAN IMBAUAN BEKERJA, BELAJAR, DAN BERIBADAH DARI RUMAH ADALAH MENJAGA GAYA HIDUP SEHAT. BANYAK NGEMIL DAN KURANGNYA AKTIVITAS FISIK AKAN MEMICU BERBAGAI MASALAH KESEHATAN DAN GANGGUAN METABOLIK. UJUNGNYA, OBESITAS ATAU KEGEMUKAN.

Penulis: Faradina Ayu

Menurut dosen Departemen Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia- RS dr. Cipto Mangunkusumo, dr. Nurul Ratna Mutu Manikam, M.Gizi, SpGK, obesitas merupakan kondisi yang menggambarkan seseorang memiliki badan yang sangat gemuk dan mengandung banyak lemak pada tubuhnya.

Nurul menjelaskan, obesitas terjadi karena jumlah energi yang masuk (dari makanan dan minuman yang dikonsumsi) lebih besar dari pada energi yang dikeluarkan. Hal

ini menyebabkan energi menjadi berlebihan, sehingga diubah menjadi cadangan dalam bentuk lemak.

Obesitas bisa menyerang siapa saja. Kelompok usia berapa pun berisiko mengalami obesitas, tergantung dari kebiasaan pola makan dan pola aktivitas.

“Meskipun obesitas dipengaruhi oleh genetik, sebesar 20-25%, sisanya sebanyak 75-80% dipengaruhi oleh gaya hidup. Jika seseorang tidak memiliki genetik obesitas, tapi dapat mengalami obesitas jika memiliki pola aktivitas kurang gerak atau pola makan yang tidak seimbang atau berlebihan,” papar Nurul.

Meningkat

Angka obesitas di Indonesia semakin meningkat. Berdasarkan data WHO tahun 2016, lebih dari 1,9 miliar orang berusia di atas 18 tahun mengalami berat badan berlebih, di mana 650 juta di antaranya mengalami obesitas. Sementara itu, hasil Riskesdas 2007-2018 menunjukkan kecenderungan meningkat yaitu 10,5% (2007), 14,8% (2013) dan 21,8% (2018).

Nurul mengatakan, untuk mengetahui apakah seseorang terkena obesitas atau tidak, adalah dengan mengukur indeks massa tubuh (IMT). Seseorang dikatakan mengalami obesitas jika memiliki IMT di atas normal.

Indikator obesitas pada orang dewasa yaitu dengan IMT di atas 27,0. IMT normal berada pada angka 18,5 sampai 22,9. IMT sendiri diperoleh dari menghitung berat badan dalam kilogram dibagi tinggi badan kuadrat dalam meter.

Diungkapkan oleh Nurul bahwa obesitas sentral juga perlu dicermati. Obesitas sentral diakibatkan oleh peningkatan lemak perut. Bahaya lemak perut yang menumpuk adalah mengeluarkan substrat peradangan yang mengganggu metabolisme normal dan menyebabkan penyakit kronik degeneratif.

"Untuk mengetahui obesitas sentral adalah dengan cara mengukur lingkaran perut. Batas normal untuk laki-laki adalah ≤ 90 cm dan perempuan ≤ 80 cm," jelas Nurul.

Nurul mengungkapkan obesitas memicu berbagai penyakit kronik degeneratif seperti diabetes melitus, hipertensi, **stroke**, **obstructive sleep apnea**, penyakit kardiovaskuler.

Risiko

Berbagai studi menunjukkan, obesitas memiliki risiko 80-85% terjadinya

Tips Terhindar dari Obesitas

Obesitas dapat dihindari dengan membiasakan pola perilaku hidup sehat. Berikut ini hal-hal yang harus dilakukan agar terhindar dari obesitas saat harus beraktivitas di rumah saja menurut dosen Departemen Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia- RS dr. Cipto Mangunkusumo, dr. Nurul Ratna Mutu Manikam, M.Gizi, SpGK.

1 Stop ngemil. Ngemil memberikan kontribusi kalori yang banyak, karena biasanya camilan mengandung tepung, digoreng, dan manis.

2 Stop minum manis. 10 gram gula (1 sendok makan) memberi kontribusi energi sebanyak 40 kkal. Dapat dibayangkan berapa kalori masuk dengan minum satu botol minuman manis dalam kemasan.

3 Perbanyak makan sayur dan buah. Jalankan pola makan seimbang, yaitu makan pagi-siang-sore, tetapi perbanyak frekuensi sayur dan buah. Diet yang sesuai dengan pola makan seimbang adalah mengikuti rekomendasi "Isi piringku".

4 Tingkatkan aktivitas fisik dengan olahraga. Mulailah dengan berjalan kaki sekitar rumah, bersepeda, aerobik secara daring. Atur waktu olahraga selama 30-40 menit dan ulangi hingga 5 kali per minggu. Aktivitas fisik yang ideal adalah 150 menit per minggu yang dibagi menjadi beberapa hari.

Olahraga juga dapat mengurangi rasa bosan selama di rumah, mengurangi stres, menghasilkan hormon endorfin yang menyebabkan perasaan gembira, dan meningkatkan daya tahan tubuh.

5 Memantau berat badan. Pantau berat badan secara teratur, misalnya seminggu sekali, untuk memantau lebih dini jika ada peningkatan berat badan.

diabetes melitus tipe 2. Kondisi ini disebabkan oleh peningkatan lemak tubuh, khususnya akumulasi lemak perut yang menyebabkan menurunnya kerja hormon insulin, dan lama-kelamaan terjadi obesitas.

Obesitas juga mengaktifkan sistem saraf simpatis, sehingga kerja hormon renin-angiotensin terganggu. Hal ini menyebabkan pembuluh darah menjadi sempit dan kaku, sehingga memudahkan terjadinya hipertensi dan stroke.

Lebih lanjut Nurul menjelaskan, menumpuknya massa lemak di organ sekitar saluran pernapasan atas menyebabkan menyempitnya diameter

saluran napas dan berkurangnya jumlah oksigen yang masuk ke tubuh. Ini disebut **obstructive sleep apneu**. "**Sleep apneu** ini menyebabkan kematian mendadak terutama dalam kondisi tidur."

Selain itu, obesitas juga dapat meningkatkan risiko kanker, karena adanya peradangan kronis yang mengaktifkan berbagai substrat pembentuk sel kanker. Pola makan yang buruk (tinggi lemak jenuh, kurang konsumsi sayur dan buah, makanan pengawet, berbumbu tajam) juga meningkatkan risiko kanker saluran cerna, seperti kanker usus besar, kanker anus, dan kanker lambung.



Menilik Laboratorium Badan Litbangkes, Pemeriksa Covid-19

LABORATORIUM BADAN PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN KESEHATAN (LITBANGKES) MENJADI POPULER. PASALNYA, LABORATORIUM YANG BERLOKASI DI JALAN PERCETAKAN NEGARA, JAKARTA PUSAT INI AWALNYA MENJADI SATU-SATUNYA LABORATORIUM YANG MELAKUKAN PEMERIKSAAN SPESIMEN COVID-19.

Penulis: Dian Widiati

Sempat diragukan kemampuannya memeriksa sampel Covid-19, Laboratorium Penelitian Penyakit Infeksi Nasional Prof. Dr. Oemiaty ini telah mengantongi sertifikasi dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO).

Ingin mengenal lebih dekat dengan laboratorium yang dikelola oleh Pusat Litbang Biomedis dan Teknologi Dasar Kesehatan ini? Mari simak ulasan berikut.

Bermacam jenis laboratorium

Laboratorium Badan Litbangkes memiliki tugas dan fungsi melakukan penelitian dan pengembangan di bidang kesehatan dalam upaya pencegahan penyakit dan peningkatan kesehatan masyarakat.

Dalam menjalankan fungsinya, laboratorium ini berperan mengikuti Keputusan Kepala Badan



Litbangkes Nomor 976 Tahun 2020 tentang Penunjukkan Laboratorium Pusat Rujukan Nasional Penyakit Infeksi New-Emerging dan Re-Emerging dalam rangka penelitian, pengembangan, pengkajian, penerapan, dan surveilans.

Laboratorium yang ditunjuk menjalankan fungsi tersebut adalah Laboratorium Virologi, Laboratorium Bakteriologi, Laboratorium Parasitologi, dan Laboratorium Imunologi.

Keempat laboratorium tersebut memiliki tugas sebagai berikut: Menerima sampel/spesimen dari dinas kesehatan daerah maupun fasilitas kesehatan; melakukan pemeriksaan isolasi dan molekuler virus serta karakteristik lanjut dari agen penyakit; mengikuti kegiatan pemantapan mutu yang diselenggarakan WHO atau instansi internasional yang lain; melakukan pemantapan mutu internal dan mampu menyelenggarakan asesmen dan validasi untuk anggota jejaring laboratorium diagnosis penyakit infeksi *emerging* dan *re-emerging*; melakukan inventarisasi

dan pemantauan bahan yang mengandung agen berbahaya di laboratorium fasilitas pelayanan kesehatan; melakukan kerjasama dengan para pakar laboratorium; melaksanakan kegiatan penelitian, pengembangan, pengkajian dan penerapan sebagai pendukung tugas dan fungsi Badan Litbangkes; menjalin kerjasama antar laboratorium.

Selain itu, sesuai Keputusan Kepala Badan Litbangkes Nomor 1381 Tahun 2020 tentang Laboratorium Penunjang Kegiatan Penelitian, Pengembangan, dan Pengkajian Penyakit, Gizi, Farmasi, Sel Punca, dan Hewan Coba, laboratorium penunjang ini memiliki tugas sebagai berikut: Menyusun sistem manajemen laboratorium; menyusun kebijakan mutu organisasi dan sasaran mutu laboratorium; menyusun panduan mutu dan prosedur mutu laboratorium; melaksanakan penerapan sistem manajemen serta meningkatkan efektivitasnya; mengidentifikasi dan mencegah kejadian penyimpangan

dari sistem manajemen; melakukan tinjauan dokumen sistem manajemen mutu; mengkaji ulang manajemen laboratorium; melakukan modifikasi dan koreksi sistem manajemen mutu; melakukan pengujian sesuai dengan sistem manajemen mutu dengan benar dan efektif; menanggapi pengaduan pengujian dan melaksanakan evaluasi perbaikan jika ada penyimpangan; melakukan analisis program kerja; melakukan perawatan dan pengawasan alat dan sarana laboratorium; meningkatkan mutu pengujian.

Mampu periksa Covid-19

Kemampuan Laboratorium Badan Litbangkes memeriksa sampel Covid-19 menjadi sorotan tak hanya di Indonesia, tapi juga dunia internasional. Hingga 1 Maret 2020, Indonesia belum mengonfirmasi satu kasus pun. Inilah yang menyebabkan keraguan dunia muncul. Padahal negara-negara tetangga dekat Indonesia telah mendapati masuknya Covid-19 ke negaranya.

Saat dikonfirmasi mengenai hal ini, Vivi Setiawaty, Kepala Pusat Litbang Biomedis dan Teknologi Dasar Kesehatan menegaskan, laboratorium Badan Litbangkes yaitu Laboratorium Penelitian Penyakit Infeksi Nasional Prof. Dr. Oemijati telah memperoleh akreditasi dari WHO.

"Setiap tahun WHO melakukan *quality assurance* atau akreditasi ke lab kami, dan tiap tahun memang ada orang dari WHO datang untuk akreditasi Lab," ungkap Vivi seperti dikutip dari rilis Kemenkes.

Menyikapi keraguan publik, pada 11 Februari 2020, Kepala Badan Litbangkes, yang saat itu masih dijabat oleh Siswanto mengundang puluhan awak media untuk melihat secara langsung laboratorium pemeriksa Covid-19 ini. Kunjungan

laboratorium ini juga dihadiri oleh perwakilan WHO di Indonesia, yaitu Dr. Vinod Kumar Bura.

Selepas meninjau secara langsung laboratorium dan melihat kegiatan yang dilakukan didalamnya, Dr. Vinod menegaskan, "Sepenuhnya yakin bahwa laboratorium ini mampu mendeteksi virus novel corona virus ini."

Kemampuan laboratorium Badan Litbangkes ini terbukti dengan ditemukannya kasus Covid-19 pertama di Indonesia yang diumumkan pada 2 Maret 2020 oleh Presiden Joko Widodo. Dua warga negara Indonesia dinyatakan positif Covid-19.

Proses pemeriksaan sampel Covid-19

Sampel Covid-19 melalui perjalanan yang panjang. Mulai dari pengambilan

Kemampuan Laboratorium Badan Litbangkes memeriksa sampel Covid-19 menjadi sorotan tak hanya di Indonesia, tapi juga dunia internasional.

sampel, pengepakan, pengiriman, hingga tiba di laboratorium untuk diperiksa. Seperti apa proses pemeriksaan sampel ini?

Kambang Sariaji, yang saat ini bertugas di Laboratorium Badan Litbangkes sebagai Manajer Laboratory Information Management System (LIMS) menjelaskan, spesimen SARS Cov-2 yang diterima di Laboratorium Badan Litbangkes akan dilakukan pendataan, penyimpanan sementara, penataan, dan pelabelan di ruang BSC.

Selanjutnya, di Laboratorium Virologi, spesimen di ekstraksi untuk mendapatkan Ribonucleic Acid (RNA). Setelah itu, pemeriksaan dilakukan dengan *real-time reverse transcriptase Polimerase Chain Reaction (rRT-PCR)*. Teknik ini mendeteksi molekul RNA hasil transkripsi (hasil salinan kode DNA) yang terdapat dalam partikel virus. Molekul RNA ini berfungsi menyimpan informasi genetik.

Hasil rRT-PCR yang positif selanjutnya akan dilakukan pemeriksaan *whole genome sequencing*, yakni identifikasi karakteristik urutan nukleotida (asam-basa) virus Covid-19. Pemeriksaan *genome sequencing* ini dilakukan untuk memantau kemungkinan terjadinya perubahan karakteristik virus Covid 19.



**MASKERMU
MELINDUNGIKU**



**maskerku
melindungimu**



Cara Penggunaan
**MASKER
KAIN**

Sumber :
Gugus Tugas Percepatan
Penanganan COVID-19



Bersihkan Tangan

Tetap bersih dengan cara mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir atau menggunakan handsanitizer berbasis alkohol



Buka dari Belakang

Saat membuka masker, hindari menyentuh bagian depan. Setelah selesai membuka, bersihkan tangan pakai sabun kembali



**Jangan Sentuh Masker
Saat Digunakan**

Jika terlanjur tersentuh, kembali bersihkan tangan pakai sabun dengan air mengalir atau gunakan handsanitizer berbasis alkohol



Setelah Pakai, Sterilkan

Ganti masker setelah 4 jam dan usahakan tidak buka tutup masker selama pemakaian. Setelah satu kali pemakaian, langsung lakukan sterilisasi dengan direbus dalam air mendidih selama 10 menit atau cuci masker pakai sabun



**Masker Harus Menutup
Bagian Hidung dan Mulut**

Pastikan bagian hidung dan mulut tertutup dengan baik tanpa ada celah antara wajah dan masker



**dr. Budi
Sylvana,
MARS**

Berkawan dengan Situasi Krisis Sejak Awal Karier

“HALO, PAK MENKES, SAYA BUDI, PUSAT KRISIS KESEHATAN, BAPAK. SAYA BERSAMA TEMAN-TEMAN WNI DARI WUHAN. INSYA ALLAH KAMI DALAM KEADAAN SEHAT. PAGI INI KAMI SEHABIS BEROLAHRAGA, BAPAK.”

Penulis: Faradina Ayu

Itulah sedikit penggalan laporan singkat yang disampaikan oleh Kepala Pusat Krisis Kesehatan, dr. Budi Sylvana, MARS, kepada Menteri Kesehatan, Letjen (Purn) Dr. dr. Terawan Agus Putranto, Sp. Rad (K), melalui video singkat pada awal Februari 2020.

Video tersebut diambil saat pria yang akrab disapa Budi ini tergabung dalam tim kesehatan yang mendampingi observasi WNI yang dievakuasi dari Wuhan, China

di Kabupaten Natuna, Kepulauan Riau selama 14 hari terkait dengan Covid-19. Budi juga sempat tergabung dalam tim kesehatan yang mendampingi ABK kapal World Dream saat diobservasi di Pulau Sebaru Kecil.

Budi menceritakan pengalamannya bertugas yang hampir selalu berkulat di situasi krisis dan kegawat-daruratan. Di ruang kerjanya bahkan tersedia tempat tidur darurat dan berbagai peralatan untuk bertugas dalam dua koper besar.

“Sebelum bulan Ramadhan saya hampir setiap hari tidur di kantor untuk memantau perkembangan kasus Covid-19 dan memeriksa setiap permohonan bantuan APD dari berbagai rumah sakit, puskesmas, dan dinas kesehatan,” ujar Budi.

Bukan hal baru

Budi mengungkapkan, sejak awal kariernya ia sudah akrab dengan situasi krisis dan gawat darurat, sehingga apa yang dijalannya

saat ini bukanlah hal yang baru. Ia menceritakan pertama kali ditugaskan sebagai dokter pada tahun 2002, dirinya ditempatkan di Provinsi Aceh yang saat itu sedang berstatus darurat militer.

“(Saat) saya tugas ke Aceh, Aceh dalam keadaan darurat. Saya pernah hidup tertib sipil, darurat sipil, darurat militer, saya ngalamin semua itu di Aceh,” kata Budi.

Bahkan, saat tsunami melanda Aceh pada 2004, Budi masih bertugas di sana. “Tsunami saya masih di Aceh, saya masih tugas di Aceh *tuh* (saat tsunami),” sambungnya.

Walau tidak terdampak secara langsung karena letak tempat tinggalnya jauh dari daerah-daerah terdampak, Budi mengaku sempat merasakan guncangan gempa yang mengakibatkan tsunami tersebut. Budi juga mengisahkan pada saat itu dirinya terlibat menjadi petugas medis yang menangani korban tsunami Aceh.

Karier di Kemenkes

Dua tahun berselang, tepatnya pada 2006, Budi resmi menjadi bagian dari Kementerian Kesehatan dan ditugaskan di Direktorat Medik Spesialistik, Direktorat Jenderal Pelayanan Medis. Tak lama setelah itu dirinya diberi amanah untuk menduduki jabatan struktural sebagai Kepala Seksi Bimbingan dan Evaluasi rumah sakit di Direktorat Jenderal Pelayanan Medis.

Budi mengatakan dirinya sempat bergeser di beberapa jabatan. “Saya *muter* tiga kali putaran, tiga sub bagian itu di bagian PI (Program dan Informasi) Yanmed, Subbag Program, Evaluasi sama Subbag Data dan Informasi,” katanya.

Karier Budi semakin menanjak, dirinya lantas diangkat menjadi Kepala Sub Direktorat Rumah Sakit Privat, Direktorat Bina Upaya Kesehatan Rujukan. Namun, karier Budi memang ditakdirkan tidak jauh dari situasi krisis dan gawat darurat. Satu tahun kemudian, Budi bergeser posisi menjadi Kepala Sub Direktorat Pelayanan Gawat Darurat Terpadu.

Saat menjadi Kepala Sub Direktorat Pelayanan Gawat Darurat Terpadu, Budi sempat mengelola Pusat Komando Nasional atau National Command Center (NCC) 119, layanan kegawat-daruratan medis melalui kode 119 yang dapat diakses secara luas dan gratis oleh masyarakat melalui telepon seluler maupun telepon rumah.

Dari jabatan inilah Budi akhirnya memutuskan untuk mengikuti *bidding* sebagai kepala Pusat Krisis Kesehatan. “Saya coba ikut *bidding* di Pusat Krisis Kesehatan karena masih *in line* dengan pekerjaan saya dulu,” terang dokter jebolan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta ini.

Pada *bidding* jabatan tersebut Budi berhasil lolos dan dilantik menjadi Kepala Pusat Krisis Kesehatan pada 7 Oktober 2019 oleh Menteri Kesehatan saat itu Nila F. Moeloek.

Membangun pusat krisis

Budi bercita-cita untuk membentuk pusat krisis di daerah baik provinsi maupun kabupaten, karena saat ini pusat krisis baru ada di Kementerian Kesehatan saja.

“Saya punya mimpi begini, semua daerah itu harus punya Pusat Krisis Kesehatan. Karena krisis kesehatan itu trendnya semakin bervariasi. Kalau dulu alam, kalau sekarang non alam



“

WALAU TIDAK TERDAMPAK SECARA LANGSUNG KARENA LETAK TEMPAT TINGGALNYA JAUH DARI DAERAH-DAERAH TERDAMPAK, BUDI MENGAKU SEMPAT MERASAKAN GUNCANGAN GEMPA YANG MENGAKIBATKAN TSUNAMI TERSEBUT.

“

**SELAIN BIKE TO WORK, BUDI MENGAKU
JIKA IA JUGA MENYEMPATKAN DIRI UNTUK
BERLARI SEJAUH 10 KM SETIAP HARINYA.**

juga termasuk *disaster*, kan termasuk bencana,” urainya.

Menurut Budi paradigma berfikir tentang bencana harus diubah dari respons kepada pengurangan risiko bencana atau mitigasinya.

“Harus berubah sekarang. Jadi tidak hanya merespons, (ketika terjadi) bencana tidak hanya merespons. Ada bencana kita datang, kita ngobatin, *’ndak* seperti itu, tapi harus melakukan langkah-langka mitigasi, agar kalau terjadi bencana kita siap,” tegasnya.

Lebih lanjut Budi menjelaskan, konsep pusat krisis yang ingin ia bentuk di daerah. Ia memastikan bahwa institusi ini tidak akan tumpang tindih dengan lembaga penanggulangan bencana seperti Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD) ataupun Taruna Siaga Bencana (Tagana) karena hanya akan fokus pada krisis kesehatan.

“Kita spesifik di krisis kesehatan, tapi kalau yang sosial itu seperti sembako segala macam kita *ngga* ngurusin, kita adalah krisis terkait krisis kesehatannya, itu yang kita tonjolan,” jelasnya.

Tak hanya membentuk pusat krisis kesehatan di daerah, Budi juga memiliki cita-cita untuk mengembangkan layanan 119.

“Kalau dulu kan 119 lebih cenderung hanya kegawat daruratan sehari-hari. Mimpi saya adalah menggabungkan itu. Kegawatdaruratan itu kan ada 2, satu kegawatdaruratan sehari-hari, ya ambulans dan lain-lain, yang kedua adalah kegawatdaruratan bencana. Saya ingin menggabungkan itu,” papar Budi.

Menjaga stamina

Di tengah kesibukannya menangani krisis kesehatan, Budi tak lupa tetap menjaga staminanya dengan berolahraga. Bahkan, Budi mengatakan, sebelum ada wabah Covid-19, dirinya selalu berangkat kerja menggunakan sepeda atau yang dikenal dengan *bike to work* dengan jarak antara rumah hingga kantor sejauh 35 km.

Selain *bike to work*, Budi mengaku jika ia juga menyempatkan diri untuk berlari sejauh 10 km setiap harinya.

“Saya orang *bike to work*. Saya

setiap hari (bersepeda dari rumah), kalau *ngga* Covid-19 ya. Tuh sepeda saya. Ya, *Insya Allah* saya setiap hari harus *istiqomah* dengan itu. Setiap hari saya lari 10 km sama sepedaan 35 km lah kurang lebih,” katanya.

Menurutnya, sebagai orang Kemenkes, ia harus memberikan contoh yang baik kepada masyarakat.

“Orang Kemenkes harus bisa kasih contoh. Tidak merokok, perilaku hidup bersih sehat, minimal olahraga lah. Kan bapak kedokteran, Hippokrates, bilang *the real medicine is exercise*, olahraga,” tandasnya.



Memahami Kebijakan Penerapan PSBB

PEMERINTAH RESMI MENGELUARKAN KEBIJAKAN PEMBATASAN SOSIAL BERSKALA BESAR (PSBB) UNTUK MENANGGULANGI PANDEMI COVID-19 DI INDONESIA.

Penulis: Aji Muhawarman



Keputusan tersebut dilandasi Peraturan Pemerintah Nomor 21 Tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) yang ditandatangani Presiden Joko Widodo pada 31 Maret 2020. Menteri Kesehatan (Menkes) diberikan kewenangan untuk menyetujui usulan PSBB dari daerah.

Dalam pelaksanaannya, kebijakan PSBB kemudian diatur lebih rinci oleh Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 9 Tahun 2020 tentang Pedoman Pembatasan Sosial Berskala

Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (COVID-19). Penetapan oleh Menkes dilakukan dengan mempertimbangkan rekomendasi tim pengkaji dan memperhatikan pertimbangan dari Ketua Pelaksana Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19.

Sekretaris Jenderal Kementerian Kesehatan RI drg. Oscar Primadi, MPH mengatakan PSBB adalah pembatasan kegiatan tertentu penduduk dalam suatu wilayah yang diduga terinfeksi COVID-19.

"Pembatasan tersebut meliputi peliburan sekolah dan tempat kerja, pembatasan kegiatan keagamaan, pembatasan kegiatan di tempat atau

fasilitas umum, pembatasan kegiatan sosial budaya, pembatasan moda transportasi, dan pembatasan kegiatan lainnya khusus terkait aspek pertahanan dan keamanan," kata Oscar.

Beberapa tempat masuk kategori pengecualian, yakni *supermarket*, *minimarket*, pasar, toko, atau tempat penjualan obat-obatan dan peralatan medis, kebutuhan pangan, barang kebutuhan pokok, barang penting, bahan bakar minyak gas, dan energi.

"Selain itu, fasilitas pelayanan kesehatan atau fasilitas lain dalam rangka pemenuhan pelayanan kesehatan dan tempat atau fasilitas umum untuk pemenuhan kebutuhan dasar penduduk lainnya termasuk



DALAM SITUASI PANDEMI COVID-19, PSBB DINILAI MENJADI SALAH SATU SOLUSI UNTUK MEMUTUS MATA RANTAI PENYEBARAN VIRUS CORONA.



kegiatan olahraga juga termasuk kategori pengecualian," jelas Oscar.

Solusi

Dalam situasi pandemi COVID-19, PSBB dinilai menjadi salah satu solusi untuk memutus mata rantai penyebaran virus Corona. Pelaksanaan PSBB dilaksanakan selama masa inkubasi terlama (14 hari) dan dapat diperpanjang jika penyebaran virus corona terbukti belum berhenti.

Daerah yang mengajukan PSBB kepada Menkes harus menjadikan pertimbangan epidemiologis, seperti peningkatan jumlah kasus dan penyebaran yang meningkat secara signifikan serta telah terjadi transmisi lokal, dan pertimbangan strategis lainnya antara lain dalam hal kesiapan daerah (anggaran, sarana prasarana, pemenuhan kebutuhan dasar rakyat, jaring pengaman sosia), aspek sosial budaya dan pertahanan keamanan.

PSBB sendiri merupakan amanat dari Undang-Undang Nomor 6 Tahun 2018 tentang Keekarantinaan Kesehatan. Keekarantinaan kesehatan merupakan upaya cegah tangkal keluar masuknya penyakit dan/atau faktor risiko kesehatan masyarakat yang berpotensi menimbulkan kedaruratan kesehatan masyarakat.

Karantina sendiri dalam UU tersebut diartikan sebagai pemisahan orang atau barang yang menjadi sumber kontaminasi untuk mencegah

kemungkinan penyebaran terdiri dari empat jenis. Ada karantina rumah, karantina rumah sakit, karantina wilayah, dan pembatasan sosial berskala besar.

Oscar mengatakan, PSBB merupakan langkah yang lebih baik dibandingkan dengan karantina wilayah. Pasalnya, dalam PSBB masyarakat masih dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari meskipun kegiatan tertentu dibatasi. Berbeda bila ditetapkan karantina wilayah, yakni masyarakat tidak diperkenankan beraktivitas di luar rumah.

"Dalam tindakan karantina, penduduk atau masyarakat di rumah, wilayah tertentu kawasan RT, RW, atau kawasan kelurahan, atau satu kabupaten, kota, dan masyarakat yang sedang dikarantina di rumah sakit, tentu di lokasi tadi, tidak diperbolehkan keluar. Jadi, PSBB merupakan langkah yang sudah baik untuk mencegah penyebaran virus korona," terang Oscar.

Dari data Kementerian Kesehatan, hingga minggu IV April 2020, tercatat sudah ada dua provinsi (DKI Jakarta dan Sumatera Barat) dan 22 kabupaten/kota mulai dari wilayah Bogor Depok Bekasi (Bodebek) hingga sejumlah daerah di Kalimantan dan Sulawesi yang telah ditetapkan untuk menerapkan pembatasan besar-besaran di daerahnya. Dengan penerapan PSBB yang ketat,

pemerintah berkeyakinan kecepatan penyebaran corona dapat dikurangi bahkan dihentikan.

Dari hasil evaluasi yang dilakukan oleh pemerintah daerah yang telah menerapkan PSBB, salah satunya DKI Jakarta, dalam pelaksanaannya dinilai belum optimal. Gubernur DKI Jakarta Anies Baswedan mengatakan, banyak warga yang melanggar aturan pembatasan sosial berskala besar (PSBB) sejak diterapkan 10 April 2020.

Oleh karena itu, pada 23 April 2020, Anies memutuskan untuk memperpanjang masa pemberlakuan PSBB melalui Keputusan Gubernur Nomor 412 Tahun 2020 hingga 14 hari ke depan dan dapat diperpanjang hingga 21 Mei 2020. Ia juga memastikan semua yang melanggar tidak lagi diberi peringatan melainkan langsung ditindak.

Implementasi

Selama pelaksanaan PSBB, tidak semua kegiatan dilakukan pembatasan total, masih ada beberapa pengecualian terhadap aktivitas keseharian masyarakat. Peliburan sekolah diganti dengan proses belajar mengajar di rumah. Begitu juga di lembaga pendidikan, pelatihan dan penelitian. Pembatasan dikecualikan bagi yang berkaitan dengan pelayanan kesehatan.

Bagi para pekerja, proses bekerja diganti dengan bekerja dari rumah/ tempat tinggal atau *work from home* (WFH). Pengecualian bagi instansi atau kantor yang memberikan layanan terkait pertahanan keamanan, ketertiban umum, kebutuhan pangan, bahan bakar minyak, gas, energi, pelayanan kesehatan, komunikasi, keuangan, dan kebutuhan dasar

lainnya, seperti tertulis dalam rincian Permenkes 9/2020.

Aktivitas di tempat umum atau kegiatan sosial budaya dibatasi pula dengan memperhatikan pemenuhan kebutuhan dasar penduduk dan pelarangan kerumunan serta berpedoman pada protokol dan peraturan perundang-undangan, seperti tercantum dalam pasal 13 Pergub DKI Jakarta 33/2020.

Transportasi juga menjadi sektor yang diatur pembatasannya. Permenkes 9/2020 pasal 13 dan Pergub 33/2020 pasal 18 mengatur dengan detail tentang pembatasan penggunaan moda transportasi. Semua layanan transportasi udara, laut, kereta api, jalan raya (kendaraan umum/pribadi) tetap berjalan dengan pembatasan jumlah penumpang. Semua layanan transportasi udara, laut, kereta api, jalan raya tetap berjalan untuk barang penting dan esensial, seperti angkutan makanan, minuman, kebutuhan kesehatan, layanan kebakaran, layanan hukum dan kedaruratan.

Kendaraan umum dan pribadi wajib membatasi jumlah orang maksimal

50% dari kapasitas kendaraan dan seluruh orang di dalamnya wajib mengenakan masker. Untuk pengguna sepeda motor pribadi wajib menggunakan masker dan sarung tangan. Tidak berkendara jika sedang mengalami suhu badan di atas normal atau sakit. Jika berboncengan harus memastikan bahwa penumpang memiliki alamat yang sama dengan pengendara sesuai KTP.

Layanan ekspedisi barang, termasuk sarana angkutan roda dua (ojek) berbasis aplikasi dengan batasan hanya untuk mengangkut barang dan tidak untuk penumpang. Ketentuan ini juga diperkuat dengan Permenhub 18/2020. Kementerian Perhubungan (Kemenhub) menyerahkan kebijakan soal ojek daring boleh mengangkut penumpang di kawasan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) kepada Pemda dengan memperhatikan kebutuhan transportasi di daerah tersebut. Di Jakarta, ojek daring dilarang untuk mengangkut penumpang dan hanya melayani jasa antar/kirim barang.

Kegiatan keagamaan termasuk yang dibatasi pelaksanaannya pada

daerah yang menerapkan PSBB. Semua tempat ibadah harus ditutup untuk umum. Semua peribadatan dilakukan di rumah bersama keluarga secara terbatas, dengan menjaga jarak setiap orang. Pengecualian dilaksanakan dengan berpedoman pada peraturan perundang-undangan, dan fatwa atau pandangan lembaga keagamaan resmi yang diakui oleh pemerintah. Ini termasuk beragam peribadatan selama bulan Ramadhan.

Menjelang masa mudik lebaran, Presiden Joko Widodo secara tegas melarang mudik, khususnya bagi masyarakat dari daerah episentrum penyebaran COVID-19. Mengutip rilis Sekretariat Kabinet, Presiden menyampaikan keputusan melarang mudik untuk semua, saat memberikan pengantar pada Rapat Terbatas melalui konferensi video, pada Selasa (21/4).

"Dari sinilah kemudian saya ingin mengambil sebuah keputusan. Setelah larangan mudik bagi ASN, TNI, Polri dan pegawai BUMN sudah kita lakukan pada minggu yang lalu, pada rapat hari ini saya ingin menyampaikan juga bahwa mudik semuanya akan kita larang," tegas Presiden Jokowi.

Pergub DKI Jakarta

Aktivitas di tempat umum atau kegiatan sosial budaya dibatasi pula dengan memperhatikan pemenuhan kebutuhan dasar penduduk dan pelarangan kerumunan serta berpedoman pada protokol dan peraturan perundang-undangan, seperti tercantum dalam pasal 13 Pergub DKI Jakarta 33/2020.



Upayakan Percepatan Penanganan COVID-19, Kemenkes Terbitkan Permenkes 9 Tahun 2020

SEBAGAI UPAYA MELINDUNGI MASYARAKAT DARI PENYEBARAN PENYAKIT MENULAR, PEMERINTAH MEMILIKI UNDANG-UNDANG NOMOR 6 TAHUN 2018 TENTANG KEKARANTINAAN KESEHATAN.

Penulis: Ery Yuni Wijianti

Undang-undang tersebut salah satunya mengatur Kedaruratan Kesehatan Masyarakat (KKM), yaitu kejadian kesehatan masyarakat yang bersifat luar biasa dengan ditandai penyebaran penyakit menular dan/ atau kejadian yang disebabkan oleh radiasi, pencemaran biologi, kontaminasi kimia, bioterorisme, dan pangan yang menimbulkan bahaya kesehatan dan berotensi menyebar lintas wilayah atau lintas negara.

Peningkatan penyebaran COVID-19 diantisipasi antara lain dengan penetapan Keputusan Presiden Nomor 11 Tahun 2020 tentang Penetapan Kedaruratan Kesehatan Masyarakat Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) yang menyatakan COVID-19 sebagai jenis penyakit yang menimbulkan KKM dan menetapkan KKM COVID-19 wajib dilakukan upaya penanggulangan sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan.

Penanggulangan KKM dilakukan melalui penyelenggaraan kekarantinaan kesehatan.

Setelah dilakukan kajian yang komprehensif, pemerintah mengambil

kebijakan untuk melaksanakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) untuk menekan penyebaran COVID-19.

PSBB ditetapkan melalui Peraturan Pemerintah Nomor 21 Tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) dan diatur lebih rinci dalam Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes) Nomor 9 Tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (COVID-19).

Penetapan dan pelaksanaan PSBB

Permenkes yang ditetapkan pada 3 April 2020 oleh Menteri Kesehatan ini terdiri atas 6 bab dan 19 pasal. Di dalamnya diatur secara rinci bagaimana penetapan dan pelaksanaan PSBB.

Menurut Kepala Biro Hukum dan Organisasi, Sundoyo, untuk dapat melaksanakan PSBB, suatu wilayah harus memenuhi dua kriteria: Jumlah kasus atau jumlah kematian akibat penyakit meningkat dan menyebar secara signifikan dan cepat ke

beberapa wilayah; adanya kaitan epidemiologis dengan kejadian serupa di wilayah atau negara lain.

"Permohonan penetapan PSBB disampaikan oleh gubernur, bupati, atau walikota dan ketua Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 kepada menteri kesehatan," jelasnya.

Penetapan PSBB juga mempertimbangkan kesiapan daerah dalam hal-hal yang terkait dengan ketersediaan kebutuhan hidup dasar rakyat, ketersediaan sarana dan prasarana kesehatan, ketersediaan anggaran dan operasionalisasi jaringan pengaman sosial untuk rakyat terdampak, dan aspek keamanan.

Lebih lanjut dijelaskan Sundoyo, mengingat dinamika lapangan dan sebagai upaya pemberian pelayanan hukum prima yang cepat, tepat, dan kredibel, proses penetapan permohonan PSBB dilaksanakan paling lama dua hari sejak diterimanya permohonan penetapan.

Penetapan ini tetap mengacu pada ketentuan peraturan perundang-undangan serta memperhatikan rekomendasi tim dan memperhatikan pertimbangan dari Ketua Pelaksana Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19.

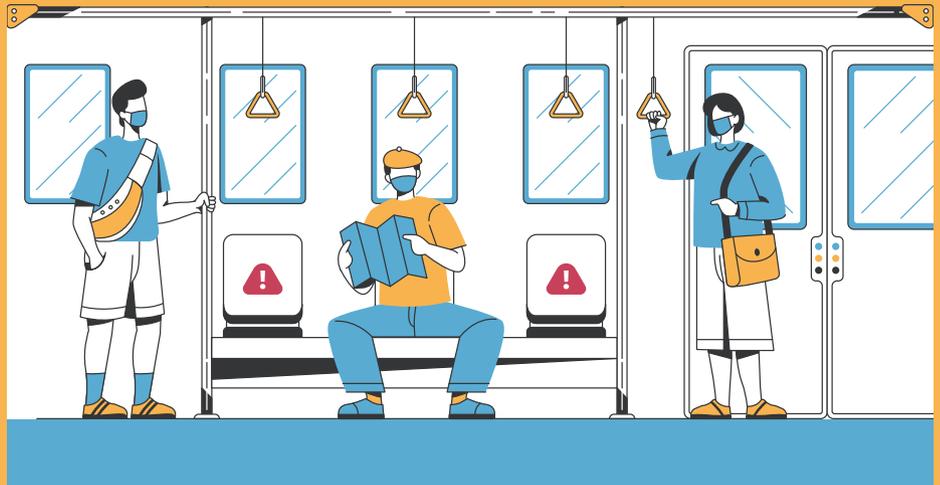
Pembatasan

Terkait pelaksanaan PSBB, dilakukan selama masa inkubasi terpanjang dan dapat diperpanjang jika masih terdapat bukti penyebaran. Pembatasan tersebut meliputi peliburan sekolah dan tempat kerja, pembatasan kegiatan keagamaan, pembatasan kegiatan di tempat atau fasilitas umum, pembatasan kegiatan sosial budaya, pembatasan moda transportasi, dan pembatasan kegiatan lainnya khusus terkait aspek pertahanan dan keamanan.

“Untuk peliburan sekolah dan tempat kerja, dikecualikan bagi kantor atau instansi strategis yang memberikan pelayanan terkait pertahanan dan keamanan, ketertiban umum, kebutuhan pangan, bahan bakar minyak dan gas, pelayanan kesehatan, perekonomian, keuangan, komunikasi, industri, ekspor dan impor, distribusi, logistik, dan kebutuhan dasar lainnya,” terang Sundoyo.

Pada pembatasan kegiatan keagamaan, dilaksanakan dalam bentuk kegiatan keagamaan yang dilakukan di rumah dan dihadiri keluarga terbatas, dengan menjaga jarak setiap orang. Pembatasan juga dilaksanakan dengan berpedoman pada peraturan perundang-undangan dan fatwa atau pandangan lembaga keagamaan resmi yang diakui oleh pemerintah.

Sundoyo menyebutkan, pembatasan kegiatan di tempat atau fasilitas umum dilaksanakan dalam bentuk pembatasan jumlah orang dan pengaturan jarak orang. Ini dilaksanakan dengan tetap memperhatikan pembatasan



**TERKAIT
PELAKSANAAN PSBB,
DILAKUKAN SELAMA
MASA INKUBASI
TERPANJANG DAN
DAPAT DIPERPANJANG
JIKA MASIH TERDAPAT
BUKTI PENYEBARAN.**

kerumunan orang serta berpedoman pada protokol dan peraturan perundang-undangan.

Pembatasan tempat atau fasilitas umum dikecualikan untuk: *supermarket, minimarket*, pasar, toko atau tempat penjualan obat-obatan dan peralatan medis, kebutuhan pangan, barang kebutuhan pokok, barang penting, bahan bakar minyak, gas, dan energi; fasilitas pelayanan kesehatan atau fasilitas lain dalam rangka pemenuhan pelayanan kesehatan; dan tempat atau fasilitas umum untuk pemenuhan kebutuhan dasar penduduk lainnya termasuk kegiatan olahraga.

Selanjutnya pada pembatasan kegiatan sosial dan budaya, dilaksanakan dalam bentuk pelarangan kerumunan orang dalam kegiatan sosial dan budaya serta berpedoman pada pandangan lembaga adat resmi yang diakui pemerintah dan peraturan perundang-undangan.

“Pembatasan moda transportasi, dikecualikan untuk: moda transportasi penumpang, baik umum atau pribadi, dengan memperhatikan jumlah penumpang dan menjaga jarak antar-penumpang; dan moda transportasi barang dengan memperhatikan pemenuhan kebutuhan dasar penduduk,” tambah Sundoyo.

Pembatasan kegiatan lainnya khusus terkait aspek pertahanan dan keamanan, dikecualikan untuk kegiatan aspek pertahanan dan keamanan dalam rangka menegakkan kedaulatan negara, mempertahankan keutuhan wilayah, dan melindungi segenap bangsa dan seluruh tumpah darah Indonesia dari ancaman dan gangguan, serta mewujudkan keamanan dan ketertiban masyarakat, dengan tetap memperhatikan pembatasan kerumunan orang serta berpedoman kepada protokol dan peraturan perundang-undangan.



Sanitasi Tuntas dengan “GENTONG MAS SANTUN”

Penulis: Faradina Ayu

KESULITAN MEMBANGUN SEPTIC TANK ATAU JAMBAN SEHAT. INILAH PERMASALAHAN YANG DIALAMI OLEH MASYARAKAT DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS SAPALA, KABUPATEN HULU SUNGAI UTARA, KALIMANTAN SELATAN BEBERAPA TAHUN SILAM. HAL ITU TERJADI KARENA KONDISI GEOGRAFIS WILAYAH TERSEBUT 100 PERSEN MERUPAKAN RAWA DAN SUNGAI. DENGAN KONDISI ALAM YANG ADA MEMBUAT MASYARAKAT KESULITAN UNTUK Mencari teknologi SEPTIC TANK YANG TEPAT.

Berdasarkan situs web Sanitasi Total Berbasis Masyarakat (STBM) Kementerian Kesehatan, data akses sanitasi Kabupaten Hulu Sungai Utara menempati urutan ke 7 dari 13 Kabupaten/kota Provinsi Kalimantan Selatan. Tetapi, perlahan kesulitan itu tak akan lagi dialami oleh masyarakat wilayah kerja UPT Puskesmas Sapala.

Inovasi jamban sehat

Untuk menuntaskan permasalahan sanitasi tersebut, seorang tenaga kesehatan lingkungan UPT Puskesmas Sapala, Indra Kasuma, SKM, menggagas inovasi bernama "Gentong Mas Santun" yang merupakan singkatan dari Gerakan Tolong Masyarakat Sanitasi Tuntas. Menurut pria yang akrab disapa Indra itu, Gentong Mas Santun merupakan suatu model jamban sehat yang digunakan di daerah perairan.

"Satu kloset dengan dua buah drum yang memiliki saringan yang ada di dalam dua buah drum tersebut. Drum pertama dengan sistem aerob dan drum kedua dengan sistem anaerob, ditambah lagi saringan pipa untuk disinfektan (Kaporit) dan disaring lagi dengan kerikil dan ijuk, sehingga air yang mengalir kepermukaan sudah tidak mencemari

lingkungan," jelas Indra melalui keterangan tertulis.

Pengenalan dan dukungan

Sebelum membangun jamban di rumah-rumah penduduk, Indra dan Tim Puskesmas Sapala melakukan sosialisasi dan edukasi terlebih dahulu dengan kegiatan Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) melalui media cetak, seperti brosur, *banner*, poster, media elektronik, media sosial kepada masyarakat, kegiatan lintas sektor kecamatan, pemberdayaan di desa dan sekolah.

Dalam pelaksanaan inovasi ini, Indra tidak sendiri melainkan melibatkan lintas sektor, seperti Dinas



GENTONG MAS SANTUN MEMILIKI BEBERAPA KEUNGGULAN ANTARA LAIN, BAHAN MUDAH DIDAPAT DI DAERAH SEKITAR, AIR BUANGAN TIDAK MENCEMARI LINGKUNGAN, MUDAH DAN DAPAT DIKERJAKAN OLEH MASYARAKAT, BIAYA PEMBUATAN RELATIF TERJANGKAU DAN COCOK DIAPLIKASIKAN UNTUK RUMAH PANGGUNG DI TEPI SUNGAI ATAUPUN DI ATAS RAWA.





Kesehatan Kabupaten Hulu Sungai Utara (HSU), Kantor Kecamatan Paminggir, kepala desa, tokoh agama, karang taruna, dan kader kesehatan.

“Yang terlibat dalam inovasi ini lintas sektor, terutama dinas kesehatan yang mendukung untuk mengembangkan inovasi ini terus berlanjut untuk memecahkan permasalahan daerah perairan yang tidak bisa membangun jamban sehat,” ungkap Indra.

Indra mengatakan, masyarakat di wilayah kerja UPT Puskesmas Sapala mengapresiasi positif adanya jamban sehat Gentong Mas Santun.

“Tanggapan masyarakat dengan adanya jamban sehat ini sangat bermanfaat untuk peningkatan derajat kesehatan dan masyarakat sangat berharap semua rumah memiliki jamban sehat di wilayah kerja UPT Puskesmas Sapala,” katanya.

Saat ini, ungkap Indra, baru ada dua rumah di wilayah Sapala yang menggunakan jamban sehat dari program Gentong Mas Santun. Tetapi, menurutnya sudah ada kesepakatan dari semua pihak desa (Kepala Desa) untuk menganggarkan dana desa untuk pembangunan jamban sehat di wilayah kerja UPT Puskesmas Sapala

dan desa lainnya.

Selain itu, imbuhan Indra, ada satu desa, yaitu Desa Pal Batu yang sudah hampir menjadi desa ODF (Open Defecation Free) dari adanya anggaran dana desa untuk pembangunan jamban sehat. Menjadikan suatu desa ODF memang merupakan salah satu tujuan adanya inovasi ini. Di samping wilayah Kerja UPT Puskesmas Sapala, Gentong Mas Santun sudah diterapkan di wilayah kerja UPT Puskesmas Amuntai Selatan.

Penghargaan

Berkat inovasinya, Indra mengaku sudah beberapa kali menerima penghargaan, salah satunya Juara Teknologi Tepat Guna Tingkat Kabupaten Hulu Sungai Utara, Provinsi Kalimantan Selatan dari Dinas Pemberdayaan Masyarakat dan Desa.

Tak hanya itu, inovasi Gentong Mas Santun berhasil membawanya mengikuti kompetisi Tenaga Kesehatan Teladan tingkat nasional mewakili Provinsi Kalimantan Selatan bersama keempat rekan tenaga medis lainnya.



Keunggulan Gentong Mas Santun:

1. Bahan mudah didapat di daerah sekitar
2. Air buangan tidak mencemari lingkungan
3. Pembuatan mudah dan dapat dikerjakan oleh masyarakat
4. Biaya relatif terjangkau
5. Cocok diaplikasikan untuk rumah panggung di tepi sungai ataupun di atas rawa

Lantik 11 Pejabat, Menkes Minta Tingkatkan Kemampuan

PADA RABU (15/4), BERTEMPAT DI GEDUNG ADHYATMA, KUNINGAN, JAKARTA, MENTERI KESEHATAN RI, LETJEN TNI (PUR.) DR. DR. TERAWAN AGUS PUTRANTO, SP.RAD (K) MELANTIK 11 PEJABAT KEMENTERIAN KESEHATAN YANG TERDIRI DARI 9 JABATAN PIMPINAN TINGGI (ESELON II) DAN 2 JABATAN FUNGSIONAL.

Penulis: Faradina Ayu

Dalam sambutannya, Menkes berpesan kepada pejabat yang baru dilantik agar segera bekerja baik meneruskan kebijakan yang telah berjalan, maupun menginisiasi program yang mampu mengatasi persoalan pembangunan kesehatan di Tanah Air, termasuk masalah COVID-19. Selain itu, Menkes menyampaikan agar para pejabat yang dilantik meningkatkan kemampuan untuk mempermudah pelaksanaan tugas.

"Lakukan koordinasi, integrasi, dan sinkronisasi baik secara internal maupun eksternal untuk meningkatkan *skill* kita dan mempermudah pelaksanaan tugas negara meskipun di tengah-tengah wabah pandemi COVID-19," kata Menkes seperti dikutip dari rilis Kemenkes.

Ada pemandangan yang sedikit berbeda pada pelantikan kali ini, karena berlangsung di tengah pandemi COVID-19, pelantikan dilaksanakan dengan menerapkan protokol kesehatan yang berlaku, seperti menjaga jarak (*physical distancing*) dan menggunakan masker.



Berikut adalah daftar nama 11 pejabat yang telah dilantik:

Pejabat pimpinan tinggi :

1. dr. RUKMONO SISWISHANTO, Sp. OG(K), M.Kes sebagai Direktur Utama Rumah Sakit Umum Pusat dr. Sardjito Yogyakarta;
2. drg. NUSATI IKAWAHJU, M.Kes sebagai Direktur Sumber Daya Manusia, Pendidikan, dan Penelitian Rumah Sakit Umum Pusat dr. Sardjito Yogyakarta;
3. Drs. AMIR HAMZAH MAUZZY, Apt., M.M., M.A.R.S sebagai Direktur Keuangan dan Barang Milik Negara Rumah Sakit Umum Pusat dr. Sardjito Yogyakarta;
4. drg. RINI SUNARING PUTRI, M.Kes sebagai Direktur Perencanaan, Organisasi, dan Umum Rumah Sakit Umum Pusat dr. Sardjito Yogyakarta;
5. Dr. ROSIDI ROSLAN, S.I.P., S.K.M., S.H., M.P.H., M.M sebagai Kepala Balai Besar Teknik Kesehatan Lingkungan dan Pengendalian Penyakit Surabaya;
6. SLAMET MULSISWANTO, S.K.M.,

- M.Kes sebagai Kepala Balai Besar Teknik Kesehatan Lingkungan dan Pengendalian Penyakit Banjarbaru;
7. dr. ANDI YUSSIANTO, M.Epid sebagai Kepala Balai Besar Laboratorium Kesehatan Palembang;
 8. dr. JEHEZKIEL PANJAITAN sebagai Direktur Pelayanan Medik, Keperawatan, dan Penunjang Rumah Sakit Umum Pusat Prof. dr. R.D. Kandou Manado;
 9. dr. NI LUH DHARMA KERTI NATIH, M.H.S.M sebagai Direktur Perencanaan, Organisasi, dan Umum Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah Denpasar.

Sementara itu, 2 pejabat fungsional, yaitu:

1. dr. SISWANTO, M.H.P., D.T.M sebagai Analis Kebijakan Ahli Utama pada Kementerian Kesehatan;
2. HERU PRASTYO, S.H., M.A.R.S sebagai Analis Kepegawaian Ahli Madya pada Sekretariat Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan Kementerian Kesehatan.



Menteri Kesehatan RI Menjadi Ketua Kerja Sama Kesehatan ASEAN 2020-2021

INDONESIA SECARA RESMI MENJADI KETUA KERJA SAMA KESEHATAN, THE ASSOCIATION OF SOUTHEAST ASIAN NATIONS (ASEAN) PERIODE TAHUN 2020 - 2021 YANG DITANDAI DENGAN SURAT PENYERAHAN KEKETUAAN DARI MENTERI KESEHATAN KERAJAAN KAMBOJA H.E PROF. MAM BUNHENG KEPADA MENTERI KESEHATAN RI, LETJEN TNI (PUR.) DR. DR. TERAWAN AGUS PUTRANTO, SP.RAD (K) RI, PER TANGGAL 20 MARET 2020. KEKETUAAN INI DITANDAI DENGAN PENGIBARAN BENDERA NEGARA ANGGOTA ASEAN DAN ORGANISASI ASEAN DI HALAMAN KEMENKES.

Penulis: Biro KSLN

Menengok sejarah pembentukan ASEAN, Indonesia merupakan salah satu negara penggagas dan kerja sama ini ditandai dengan ditetapkannya Deklarasi Bangkok pada 1967. Pada Konferensi Tingkat Tinggi (KTT) ASEAN ke-9 di Bali tahun 2003, menyepakati pembentukan komunitas ASEAN dalam bidang politik, keamanan, ekonomi, dan sosial budaya

yang kemudian dikenal sebagai *Bali Concord II*. Dalam perkembangannya, ASEAN menjadi lingkaran pertama politik luar negeri Indonesia.

Peran Indonesia memimpin kerja sama kesehatan ASEAN ini sangat penting mengingat terdapat dua hal utama yang mendesak untuk diselesaikan yaitu:

1 Melakukan evaluasi pelaksanaan kerja sama kesehatan negara anggota ASEAN 2016 - 2020 dan menyusun dokumen rencana kerja sama kesehatan dalam lima tahun mendatang (2021 - 2025) serta mengawal pelaksanaannya

2 Mendorong penyelesaian implementasi Cetak Biru Masyarakat Sosial - Budaya ASEAN 2016 - 2025 melalui pengembangan dan pelaksanaan ASEAN Post - 2020 Health Development Agenda untuk 2021 - 2025.

Dengan mengusung tema “*Advancing the Achievement of ASEAN Health Development*” Indonesia akan fokus pada pencapaian tujuan ASEAN bidang kesehatan melalui proyek kerjasama yang konkrit dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan dan kesejahteraan masyarakat di kawasan ASEAN dengan menggandeng dukungan dari mitra pembangunan, baik dari negara sahabat maupun organisasi internasional.

Dalam masa pandemi COVID-19, peran Indonesia sebagai ketua lebih menonjol karena harus mampu memimpin negara anggota ASEAN untuk mengambil langkah bersama dalam penanggulangan COVID-19. Hal ini dibuktikan dengan berhasilnya Indonesia melaksanakan dan memimpin pertemuan dalam format *virtual*, baik di tingkat menteri, pejabat tinggi, maupun tenaga ahli dengan melibatkan negara mitra dialog dan mitra pembangunan, seperti RRT, Jepang, Korea Selatan, Amerika Serikat, Italia, dan Uni Eropa.



PERAN INDONESIA MENJADI LEBIH MENONJOL KARENA HARUS MAMPU MEMIMPIN NEGARA ANGGOTA ASEAN UNTUK MENGAMBIL LANGKAH BERSAMA DAN MENGOORDINASIKAN RESPON KOLEKTIF ASEAN DALAM PENANGGULANGAN COVID-19.

Hasil koordinasi melalui *video conference* mendapatkan manfaat antara lain informasi terkait *best practices* dalam pencegahan, deteksi, dan respon, termasuk mendapatkan dukungan bantuan berupa alat kesehatan dan obat-obatan yang dibutuhkan untuk penanganan COVID-19.

Adapun kejadian tak terduga pandemi COVID-19 selama masa keketuaan Indonesia ini dimaknai sebagai tantangan bersama yang akan mempererat solidaritas dan komunikasi antar negara anggota, serta menajamkan kerja sama, khususnya dalam merespon ancaman kesehatan masyarakat yang berpotensi pandemi. Peran Indonesia menjadi lebih menonjol karena harus mampu memimpin negara anggota ASEAN untuk mengambil langkah bersama dan mengoordinasikan respon kolektif ASEAN dalam penanggulangan COVID-19. Pengalaman ASEAN dalam mengatasi pandemi COVID-19 ini nantinya akan membentuk arah baru dan fokus kerja sama kawasan dalam kesiapsiagaan dan respon pandemi.

Menjadi Ketua ASEAN

Dalam kondisi pandemic tentu saja bukan hal mudah karena semakin banyak tuntutan untuk mempercepat pelaksanaan inisiatif baru ditengah keterbatasan. Namun, melihat dari sisi baiknya, sebagai ketua sektor kesehatan ASEAN, Indonesia dapat mendorong kerja sama regional untuk melengkapi upaya nasional, bukan hanya untuk negara kita, tetapi juga untuk negara - negara di kawasan. “*One Vision, One Identity, One Community.*”



Peduli COVID-19 Peduli Autisme

SIDANG UMUM MAJELIS PERSERIKATAN BANGSA-BANGSA (PBB) PADA 18 DESEMBER 2007 MENETAPKAN TANGGAL 2 APRIL SEBAGAI HARI PEDULI AUTISME SEDUNIA. MOMEN PERINGATAN WORLD AUTISM AWARENESS DAY KALI INI DILAKUKAN DITENGAH WABAH COVID-19 SECARA GLOBAL, SEHINGGA SELURUH MASYARAKAT DUNIA DIMINTA TETAP MEMPERHATIKAN HAK PARA PENDERITA AUTISME.

Penulis: Didit Tri Kertapati



"Hak-hak orang autis harus diperhitungkan dalam perumusan semua tanggapan terhadap virus COVID-19. Pada Hari Kesadaran Autisme Sedunia, marilah kita berdiri bersama, saling mendukung dan menunjukkan solidaritas dengan para penyandang autisme," ujar Sekretaris Jenderal PBB, Antonio Guterres dalam situs web resminya.

Guterres menambahkan, dengan kondisi wabah saat ini, di mana terjadi sejumlah permasalahan dalam fasilitas pelayanan maka menimbulkan kendala bagi penyandang autisme. Untuk itu ia berharap agar informasi tentang tindakan pencegahan virus SARS

CoV-2 disediakan dalam format yang dapat diakses oleh semua termasuk orang dengan autisme.

"Kita semua memiliki peran yang harus dimainkan dalam memastikan bahwa kebutuhan orang-orang yang terkena dampak yang tidak proporsional oleh COVID-19 dipenuhi selama periode yang sulit ini. Informasi tentang tindakan pencegahan harus disediakan dalam format yang dapat diakses," sebut Guterres.

Mengutip rilis Kemenkes, berdasarkan data dari Centre of Disease Control (CDC) di Amerika memperkirakan prevalensi (angka kejadian) anak dengan Gangguan Spektrum Autisme di tahun 2018 yakni 1 dari 59 anak, meningkat sebesar 15% dibandingkan tahun 2014 yaitu 1 dari 68 anak. Sedangkan

WHO memprediksi 1 dari 160 anak-anak di dunia menderita gangguan spektrum autisme.

Direktur Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan NAPZA, DR. dr. Fidiansjah, Sp.KJ, MPH menyatakan pentingnya peran keluarga bagi orang autisme disaat kondisi seperti ini. Salah satunya adalah dengan menciptakan suasana kondisi rumah yang kondusif.

"Pada masa pandemi COVID-19 ini diharapkan keluarga tetap memberikan dukungan kepada anak gangguan spectrum autisme dengan mendampingi anak di rumah dan menciptakan suasana yang nyaman serta aman meskipun ada pembatasan social dan ruang gerak," imbuh pria yang akrab disapa dr. Fidi ini.

Angka Sembuh Pasien COVID-19 Capai 1.002 Orang



TIDAK SEPERTI BIASANYA, PADA JUMAT (24/4), BERLOKASI GEDUNG BNPB, JAKARTA, JURU BICARA PEMERINTAH UNTUK COVID-19, DR. ACHMAD YURIANTO PADA SAAT KONFERENSI PERS MENYAMPAIKAN KABAR GEMBIRA TERKAIT PROGRES JUMLAH PASIEN SEMBUH YANG MENEMBUS MELEBIHI ANGKA 1.000 PASIEN, YANG MANA RATA-RATA PASIEN YANG DIRAWAT DI RUMAH SAKIT SEBAGIAN BESAR MEMBUTUHKAN WAKTU DUA HINGGA TIGA MINGGU UNTUK BISA PULIH.

Penulis: Khalil Gibran

"S ecara rinci penambahan itu didapatkan dari kasus positif COVID-19 sebanyak 436 dengan total 8.211, 42 orang sembuh total 1.002, 42 meninggal total 689," ujar dr. Yuri, sebagaimana dikutip dari situs web sehatnegeriku. kemkes.go.id.

Persebaran jumlah pasien sembuh terbanyak terdapat di wilayah DKI Jakarta dengan 327 pasien, Jawa Timur dengan 128 pasien, Jawa Barat dengan 90 pasien, Sulawesi Selatan dengan 81 pasien, Jawa Tengah dengan 58 pasien, dan sisanya tersebar di 29 provinsi lainnya. "Seluruh provinsi sudah terdampak COVID-19 dan di 273 kabupaten/kota," imbuh dr. Yuri.

Mengutip rilis Kemenkes, pemerintah hingga saat ini telah mengoperasikan 45 laboratorium khusus untuk pemeriksaan sampel COVID-19 dengan jumlah spesimen per hari Jumat (24/4) telah diperiksa 64.054 spesimen dari 50.563 pasien dari seluruh Indonesia. Selain itu, Tim Gugus Tugas Penanggulangan Covid-19 di daerah-daerah sudah berhasil mencatat data akumulatif ODP sejumlah 197.951 orang dan akumulatif PDP sejumlah 18.301 orang yang mana keseluruhannya sudah selesai pemantauannya.

Sebagai penutup, Yuri juga tak henti mengingatkan masyarakat pentingnya untuk tetap tinggal di rumah sebagai usaha dan ikhtiar untuk menyelamatkan diri, keluarga, dan orang lain.

"Mari bersama-sama kita lakukan upaya untuk meningkatkan imunitas diri agar tidak terserang COVID-19. Istirahat cukup dan teratur, tidak panik, jaga jarak, pakai masker, dan cuci tangan menggunakan sabun dengan air mengalir," pungkas pria yang juga menjabat sebagai Dirjen P2P (Pencegahan dan Pengendalian Penyakit) Kemenkes ini.

Bersama Kita **Bisa**

COVID-19, PENYAKIT BARU (EMERGING DISEASE), MENYEBAR CEPAT DENGAN SKALA GEOGRAFIS YANG LUAS, MENCAKUP 5 BENUA. OLEH KARENA ITU, WHO MENETAPKANNYA SEBAGAI PANDEMIC GLOBAL.



Hanya butuh 16 minggu untuk menyebar di 210 negara dan wilayah, dengan lebih dari 3 juta kasus konfirmasi dan lebih dari 200.000 kematian. Virus SARS- Cov2 ini lebih menular dibanding dengan dua “sepupunya”, SARS-Cov (2002-2003) dan MERS-Cov (2012- sekarang), tapi mempunyai tingkat keganasan yang lebih rendah.

Pandemi Covid-19 muncul dalam era digital, pergerakan turis yang masif, kemudahan transportasi publik

yang cepat dan mudah, serta di tengah perdagangan dan ekonomi global skala besar.

Strategi dasar

Upaya pencegahan dan penanggulangan Covid-19 bertumpu pada dua strategi dasar: *Social – physical distancing* dan *movements restriction* – dalam bentuk ekstremnya dikenal dengan *lockdown*.

Apa pun langkah yang diambil oleh negara tertular, jelas kebijakan yang diambil dalam upaya menurunkan

transmisi local serendah mungkin sampai nihil transmisi dan menurunkan angka kematian sangat berdampak pada tiga 3T (*tourist, travel, trade*). Dalam arti luas, memberi dampak sosial – ekonomi yang luar biasa.

Menimbang keseimbangan antara dampak sosial-ekonomi dengan risiko epidemiologis Covid-19 menjadi pertimbangan suatu negara dalam mengambil strategi penanggulangan.

Tentu saja kemampuan dan kapasitas sosial-ekonomi suatu negara menjadi pertimbangan penting, karena



dr. Syahrizal Syarif, MPH, PhD

Staf pengajar FKM UI

setiap langkah membawa konsekuensi tersendiri.

Dunia mendapat keuntungan dengan kemajuan bidang virologi – retro viral. Hanya dalam 7 hari, pemerintah China berhasil mengisolasi virus Corona yang baru dan mengirimkan sekuensial genetiknya ke Genom-bank pada 12 Januari 2020, sehingga seluruh dunia mampu mengenalnya.

Tantangan baru

Vaksin dan obat pilihan untuk Covid-19 memang menjadi tantangan baru. Cara pemerintah China melakukan *lockdown* Kota Wuhan, episentrum wabah, pada 23 Januari 2020 menjadi acuan baru dalam penanggulangan wabah dan ternyata berhasil menurunkan wabah sehingga tidak menjadi masalah kesehatan masyarakat dalam waktu relative singkat, 4 bulan.

Ketika menghadapi wabah SARS-Cov 2002-2003, butuh 8 bulan untuk menekan wabah. Sayangnya, kasus impor – munculnya klaster penular kemudian berkembang menjadi kasus transmisi local membuat wajah dunia berubah di luar China.

Situasi pandemi global betul-betul membuat kota-kota besar di dunia menjadi seolah kota mati dalam

enam belas minggu terakhir. Strategi pencegahan dan penanggulangan Covid-19 pada dasarnya sama: Berdiam diri di rumah, belajar-bekerja- ibadah di rumah menurunkan risiko tertular jika terpaksa ke luar rumah, menjaga kebersihan diri, menjaga jarak.

Di samping itu dilakukan pembatasan pergerakan dengan menutup pelayanan publik. Tentu saja langkah standar untuk menurunkan transmisi dilakukan: Deteksi dini kasus, *rapid test* dan diagnosis kasus, isolasi kasus konfirmasi, serta pengobatan yang tepat. Penelusuran kontak dilakukan, karantina di rumah atau di fasilitas. Manajemen kasus orang dalam pemantauan, pasien dalam pengawasan, dan kasus konfirmasi perlu dilakukan agar tidak terjadi kekacauan beban dalam penanganan kasus.

Situasi wabah Covid-19 di dunia saat ini memberi gambaran harapan. Namun, wabah masih jauh dari usai. Dari 210 negara dan wilayah tertular saat ini, sekitar 80 persen negara berada dalam status wabah menurun, terkendali, dan hampir selesai.

Namun, terdapat 42 negara (20%) yang saat ini wabah belum terkendali. Negara ini belum mencapai puncak

wabah dan tidak menunjukkan kasus harian menurun dalam 3 hari terakhir.

Negara tersebut adalah 15 negara di Afrika, 10 negara Amerika Latin, 5 negara Timur Tengah (termasuk Mesir dan Arab Saudi), 5 negara di Asia Selatan, 4 negara Eropa Timur, dan 2 wilayah kepulauan (Bahama dan Haiti). Negara – negara inilah yang sebagian besar adalah negara dengan pendapatan rendah dan menengah, di mana kemampuan menghadapi wabah dalam skala besar terbatas.

Situasi inilah yang menjadi beban besar WHO, yang perlu memberikan bantuan teknis diagnostik dan langkah-langkah pencegahan. Solidaritas antar-bangsa dan solidaritas internal bangsa sangat diharapkan dalam penanggulangan wabah global ini.

Indonesia

Covid-19 di Indonesia dilaporkan relatif lebih lambat 20 hari dibandingkan 9 negara ASEAN lainnya. Pada 2 Maret 2020, Indonesia melaporkan 2 kasus konfirmasi pertama, seorang pelatih dansa dan ibunya terinfeksi dari seorang berkebangsaan Jepang.

Pada 9 April 2020, hanya dalam waktu 5 minggu, Covid-19 menyebar di seluruh provinsi, ketika Provinsi Gorontalo melaporkan kasusnya yang pertama, sementara DKI Jakarta, Jawa Barat, dan Jawa Timur menjadi provinsi terparah.

Hingga 29 April 2020, kasus konfirmasi di Indonesia mencapai 10.118, nomor dua tertinggi di Asia Tenggara setelah Singapura. Angka kematian 792, salah satu yang tertinggi di dunia.

STRATEGI PENCEGAHAN DAN PENANGGULANGAN COVID-19 PADA DASARNYA SAMA: BERDIAM DIRI DI RUMAH, BELAJAR- BEKERJA- IBADAH DI RUMAH MENURUNKAN RISIKO TERTULAR JIKA TERPAKSA KE LUAR RUMAH, MENJAGA KEBERSIHAN DIRI, MENJAGA JARAK.

Tingginya angka kematian karena rendahnya jumlah penduduk yang dites, sehingga banyak kasus tidak terdeteksi. Jumlah kematian juga berbasis fasilitas kesehatan rumah sakit rujukan, sehingga kematian kasus PDP di rumah sakit atau di rumah yang belum ada konfirmasi diagnostik tidak tercatat. Sebetulnya, kasus konfirmasi maupun angka kematian yang *under estimate* juga terjadi di negara lain.

PSBB

Indonesia memilih kebijakan PSBB melalui regulasi. Ini dilakukan setelah membatasi dan menutup penerbangan, melakukan skrining *thermal scanner* di 135 bandara, membentuk Gugus Tugas Covid-19, menyiapkan RS rujukan (termasuk RS TNI- POLRI dan BUMN, serta RS Swasta), memaksimalkan kapasitas laboratorium, melakukan *rapid test* antibodi, menetapkan situasi negara dalam Kedaruratan Kesehatan Masyarakat yang diikuti dengan Status Negara dalam Bencana Nasional.

Kebijakan PSBB yang berizin ini, pemerintah daerah provinsi, kabupaten/kota harus mengajukan permohonan kepada menteri kesehatan untuk mendapat izin melaksanakan PSBB.

Benar bahwa dalam menetapkan PSBB harus menghitung keseimbangan antara dampak social-ekonomi vs risiko epidemiologi. Namun, dalam keadaan darurat wabah, terkesan kebijakan formalitas dan birokratif ini memperlambat proses pencegahan dan penanggulangan Covid-19.

Angka kasus baru yang dilaporkan oleh juru bicara pemerintah dalam 6 hari terakhir menunjukkan grafik yang menurun. Laporan tanggal 24 April 2020 menunjukkan angka



KERJA SAMA SEMUA UNSUR MASYARAKAT-SWASTA DAN PEMERINTAH MENJADI KUNCI KEBERHASILAN. SUDAH SAATNYA KITA BERKATA, "BERSAMA KITA BISA, INDONESIA HEBAT".

tertinggi yang dilaporkan, 436 kasus konfirmasi. Gambaran laporan kasus baru harian untuk DKI Jakarta bahkan memberikan gambaran penurunan sejak 16 Februari 2020.

Kedua gambaran ini memberi harapan bagi masyarakat. Apalagi kemudian ketua Gugus Tugas Percepatan Penanggulangan Covid-19 memberi pernyataan bahwa masyarakat akan kembali hidup normal pada Juli 2020. Hal ini didasari perkiraan pemerintah bahwa puncak wabah akan terjadi pada Mei 2020, dan pada Juni 2020 wabah Covid-19 akan menurun tajam.

Kunci keberhasilan

Prediksi tetap saja adalah ramalan, yang dibangun atas asumsi intelektual dengan membangun kemungkinan dalam sebuah model matematis. Tentu saja dapat tercapai, dapat juga meleset.

Keadaan ini bisa terjadi dengan lebih cepat, jika upaya *social-physical distancing* dan pembatasan bergerak yang tertuang dalam kebijakan PSBB dilakukan dengan tegas, dalam arti dilaksanakan dengan baik dan

menerapkan sanksi-denda untuk pelanggaran PSBB.

Sudah saatnya diterapkan PSBB berskala luas, terutama untuk wilayah daerah kabupaten/kota zona merah. Dampak social tentu harus ditangani dengan bantuan tepat sasaran.

Satu hal yang tidak boleh diremehkan pemerintah adalah peran organisasi masyarakat seperti NU dan Muhammadiyah serta organisasi kemasyarakatan lain yang mampu menggerakkan anggota dan sumber-dayanya untuk turut membantu dengan semangat kepedulian-kerelawanan dan kegotongroyongan.

Kunci keberhasilan penanggulangan Covid-19 tidak hanya di hilir dalam memberikan perawatan terbaik bagi kasus konfirmasi. Sementara itu, di hulu menjaga dan mendampingi masyarakat pada tingkat RT-RW dan desa, serta di tengah pelaksanaan kebijakan PSBB yang tegas.

Kerja sama semua unsur masyarakat-swasta dan pemerintah menjadi kunci keberhasilan. Sudah saatnya kita berkata, "Bersama kita bisa, Indonesia hebat".

Merajut Kebersamaan di Rumah Hadapi Covid-19

BANYAK ORANG SEDIH, RESAH, DAN BINGUNG DI TENGAH PANDEMI COVID-19. FENOMENA INI MASIH DIKATAKAN WAJAR JIKA TERJADI SEBAGAI REAKSI AWAL DAN SINGKAT. SELANJUTNYA, JIKA SUDAH MAKIN JELAS, TEPAT, DAN BENAR INFORMASI YANG DIDAPAT, DISERTAI LANGKAH-LANGKAH KONSTRUKTIF DAN SOLUTIF, MAKA FENOMENA TESEBUT SEMAKIN MEREDA DAN HILANG.



**KEMBANGKAN
POLA PIKIR POSITIF,
PERASAAN POSITIF,
DAN PERILAKU
POSITIF DENGAN
MOTO "SELALU ADA
HIKMAH DALAM
SETIAP MUSIBAH"**

Fenomena tersebut akan menjadi masalah atau gangguan jiwa jika terus berlanjut hingga menimbulkan gejala-gejala lain dalam aspek fisik maupun mental.

Pandemi Covid-19 banyak mendatangkan penderitaan pada manusia. Harus disadari, bahwa musibah adalah suatu keniscayaan dalam kehidupan, dan sering muncul tidak terduga. Sikap yang paling penting adalah mengelola musibah tersebut dengan cara yang efektif sesuai potensi yang dimiliki.

Selanjutnya kembangkan pola pikir positif, perasaan positif, dan perilaku

positif dengan moto "Selalu ada hikmah dalam setiap musibah".

"Cabin fever"

Setelah semua orang di rumah saja, menyusul penerapan *physical distancing* dan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) untuk memutus rantai penularan Covid-19, kini muncul problem baru, jenuh dan susah hati. Fenomena ini sering disebut dengan *cabin fever*, yang dapat dicegah jika setiap individu terus mengoptimalkan ide-ide kreativitas dengan segala potensi.

Seorang kakek dan cucu bisa mengembangkan permainan

masa kecil zaman dulu yang sudah terabaikan. Permainan tersebut misalnya kuda-kudaan, petak umpet, ludo, dan ular tangga. Saat inilah momentum untuk mengeratkan hubungan antar-anggota keluarga agar menjadi keluarga *sakinah, mawaddah wa rahmah* sebagai doa yang dipanjatkan saat pernikahan. Tingkatkan keakraban dan kasih sayang sesama anggota keluarga sehingga bisa mewujudkan moto "Rumahku, surgaku".

Ada anggapan bahwa kecemasan dan kekhawatiran akan meningkat pada mereka yang mengalami kesulitan ekonomi, logistik terbatas.



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



Cabin fever

Untuk memutus rantai penularan Covid-19, kini muncul problem baru, jenuh dan susah hati. Fenomena ini sering disebut dengan *cabin fever*, yang dapat dicegah jika setiap individu terus mengoptimalkan ide-ide kreativitas dengan segala potensi.



Namun, harus dipahami bahwa tenang dan bahagia ada pada jiwa manusia, bukan pada atribut pangkat, pendidikan, harta dan jabatan yang dimiliki. Betapa banyak orang yang hidup dalam kemegahan harta, tapi malah merasa menderita. Sebaliknya, ada yang hidup serba terbatas, tapi bisa menjalani kehidupan dengan perasaan bahagia dan sejahtera.

Pikiran, perasaan, dan perilaku manusia yang menentukan kebahagiaan. Individu yang bahagia dan sejahtera dalam menghadapi dinamika pandemi Covid-19 adalah pemenang, karena dapat mengelola pikiran, perasaan, dan perilaku positif dengan selalu berikhtiar dengan optimal mengikuti himbauan pemerintah, disertai dengan doa dan tawakal pada Allah SWT.

Kemampuan beradaptasi

Banyak orang bertanya-tanya, kapan Covid-19 berakhir? Muncul pula prediksi negatif dan kesulitan yang lebih dalam. Untuk menjawab hal tersebut, kita serahkan prediksi yang dilakukan oleh para ahli sebagai bagian dari ikhtiar manusia.

Namun, bukan pada lama atau cepatnya yang menentukan ketenangan jiwa manusia, yang menentukan adalah kemampuan beradaptasi mengelola pikiran, perasaan, dan perilaku positif setiap individu dalam mengatasi pandemi Covid-19.

Menghadapi hal ini, kepasrahan harus dipunyai setiap orang dengan kuota *unlimited*, sehingga tak ada kata akhir dalam kepasrahan, tapi harus diikuti dengan ikhtiar yang optimal juga. Artinya, kita terus ikuti ikhtiar

sekuat kemampuan yang dimiliki dan yakin Allah SWT akan memberi pertolongan bagi hamba-Nya yang tetap pasrah (tawakal) pada-Nya.

Adapun faktor yang menentukan ketenangan jiwa manusia terletak pada kemampuan untuk selalu bersyukur pada Allah SWT dalam setiap keadaan, karena begitu banyak nikmat yang diberikan Allah SWT. Selanjutnya, kita terus berikhtiar segenap kemampuan yang ada (*all out*) secara bergotong royong. Akhirnya kita optimalkan kesabaran dengan kepasrahan melalui doa tawakal pada Allah SWT.

Terus tumbuhkan harapan dalam setiap ikhtiar dalam sudut pandang keimanan pada Allah SWT.

*Sebagaimana Disampaikan kepada Prawito dari Mediakom

Alokasi 6,8 Persen dari APBD dan Skema Mitigasi Penanganan COVID-19

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

Penulis: Indah Wulandari



Pemerintah Provinsi Jawa Timur melakukan *refocusing* kegiatan dan realokasi anggaran APBD untuk penanganan COVID-19. Total, ada sebanyak Rp2,384 triliun yang sudah disiapkan Pemprov Jawa Timur hasil dari *refocusing* kegiatan dan realokasi anggaran untuk penanganan dan penanggulangan bencana non-alam wabah di Jawa Timur.

Dana tersebut akan digunakan untuk seluruh kegiatan penanganan COVID-19. Mulai promotif dan preventif, kuratif, *tracing*, hingga penanganan dampak sosial-ekonomi. Alokasi anggaran tadi setara

dengan 6,8 persen dari total APBD Provinsi Jawa Timur tahun 2020.

Menurut Gubernur Jawa Timur, Khofifah Indar Parawansa, jika *refocusing* kegiatan dan realokasi anggaran ini diikuti juga di tingkat kabupaten kota oleh para bupati dan wali kota guna kepentingan penanganan COVID-19, maka diyakini akan memperkuat daya masyarakat Jawa Timur.

Pemprov Jatim juga merancang skema mitigasi guna mengantisipasi puncak penyakit akibat virus corona (COVID-19) yang diprediksi oleh Badan Intelijen Negara (BIN) akan terjadi pada Juli 2020. Sedikitnya, 75 rumah sakit rujukan telah disiapkan untuk

menampung pasien di 38 kabupaten/kota se-Jawa Timur. Pemprov juga menyiapkan sumber daya manusia (SDM) untuk mengantisipasi prediksi tersebut.

“Jumlah RS rujukan bertambah signifikan dari sebelumnya yang hanya sebanyak 44 RS rujukan. Namun demikian, saya berharap prediksi (BIN-red) itu tidak terjadi,” ungkap Khofifah.

Dengan tambahan jumlah rumah sakit rujukan tersebut, kata Khofifah, maka kini total ada sebanyak 2.351 *bed* isolasi yang siap menampung pasien COVID-19. *Bed* isolasi tersebut terdiri atas 950 ruang observasi, 633 pengembangan ruang isolasi bertekanan negatif, 488 ruang isolasi tanpa tekanan negatif, 224 ruang isolasi tekanan negatif tanpa ventilator, dan sebanyak 56 ruang isolasi negatif dengan ventilator. Jumlahnya bakal terus berkembang seiring dengan persiapan beberapa rumah sakit yang siap melayani pasien COVID-19.

“Kalau khusus *bed* isolasi saja, angkanya terus naik. Kalau dibandingkan tanggal 21 Maret lalu kita total ada 1.613 *bed*, kemudian tanggal 26 Maret bertambah lagi menjadi 1.875 *bed*, dan per 2 April

total *bed* isolasi kita ada 2.351 *bed*. Kalau ditotal jumlah *bed* isolasi dan *bed* non-isolasi RS rujukan kita saat ini mencapai 13.357 *bed* dan Insya Allah terus ditambah untuk maksimalisasi mitigasi COVID-19,” papar Khofifah.

Selain skema penambahan rumah sakit rujukan, lanjut Khofifah, Pemprov Jatim juga menyiagakan ribuan tenaga medis. Sekitar 75 rumah sakit rujukan tersebut memiliki 152 dokter paru, 346 dokter penyakit dalam, 209 dokter anestesi, dan 1.275 orang dokter umum. Selain itu, Jawa Timur juga didukung oleh relawan-relawan mahasiswa tenaga kesehatan saat ini mencapai sebanyak 1.862 orang.

“Kami juga merangkul berbagai organisasi profesi seperti IDI, PDGI, PPNI, IBI, IAI, IAKMI, dan tenaga kesehatan lainnya untuk bersama-sama memberikan pelayanan kepada masyarakat, khususnya pada pasien dengan COVID-19. Dengan demikian, ke depan terdapat 14.438 orang dokter yang potensial untuk turut serta terjun dalam gotong royong melawan pandemi ini,” terang Khofifah.

Sementara itu, untuk tenaga perawat, tambah Khofifah, Jatim memiliki 33.377 orang perawat yang berpotensi untuk merawat pasien COVID-19.

“Skema mitigasi ini sebagai bagian dari upaya Pemprov Jatim memberi jaminan rasa aman kepada masyarakat. Saya tetap berharap badai COVID-19 ini bisa segera berakhir dan masyarakat kembali hidup aman dan tenteram. Ikuti anjuran pemerintah, tetap tinggal di rumah dan keluar rumah hanya untuk kepentingan *urgent*, olah raga yang cukup dan jaga jarak aman serta pola hidup bersih dan sehat,” pungkas Khofifah.



**IKUTI ANJURAN
PEMERINTAH, TETAP
TINGGAL DI RUMAH
DAN KELUAR RUMAH
HANYA UNTUK
KEPENTINGAN
URGENT, OLAH RAGA
YANG CUKUP DAN
JAGA JARAK AMAN
SERTA POLA HIDUP
BERSIH DAN SEHAT,”
PUNGKAS KHOFIFAH.**

**Total, ada sebanyak
Rp2,384 trilliun alokasi
anggaran, yang setara
dengan 6,8 persen
dari total APBD
Provinsi Jawa Timur
tahun 2020.**

Gerakan Jatim Sehat dan Cuci Tangan Sambil Tik Tok-an

PROVINSI JAWA TIMUR PUNYA STRATEGI UNIK UNTUK MENCEGAH PENYEBARAN VIRUS CORONA (COVID-19). SELAIN POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT, PENDEKATAN KEIMANAN WARGANYA SERTA MENINGKATKAN SOSIALISASI MELALUI MEDIA SOSIAL MENJADI IKHTIAR SANG GUBERNUR, KHOFIFAH INDAR PARAWANSA.

Penulis: Indah Wulandari



Kasus positif COVID-19 pertama di Jawa Timur yang ditemukan di Kabupaten Magetan seakan menjadi stimulan bagi Pemprov Jatim untuk menegakkan Gerakan #JatimSehat. Bukan semata untuk meredam COVID-19, tapi harapannya meningkatkan kesadaran warga Jawa Timur dalam menjaga lingkungannya tetap sehat.

Seperti gerakan mencuci tangan yang bersih dan benar yang diselenggarakan di Monumen Polri Jalan Raya Darmo, Minggu (8/3/2020). Para pimpinan daerah setempat langsung mencontohkan

enam langkah gerakan mencuci tangan yang bersih dan benar sesuai anjuran kesehatan. Uniknya, gerakan tersebut diiringi dengan musik ala TikTok yang saat ini digandrungi.

Gerakan ini, menurut Khofifah, diinisiasi lantaran wabah COVID-19 telah menjadi perhatian dunia. Tak hanya itu, Khofifah melanjutkan, virus ini juga menimbulkan efek ketakutan di tengah masyarakat, termasuk di Kota Surabaya.

"Jangan menjadikan virus corona sebagai monster yang menyebabkan *fear effect*," jelas Khofifah.

Melihat fenomena tersebut, dirinya bersama Forkopimda



Jatim termasuk Kapolda Jatim dan Pangdam V/Brawijaya menggagas Gerakan Jatim Sehat. Melalui gerakan ini, dilakukan sosialisasi untuk masyarakat seperti apa virus Corona, cara penyebarannya, maupun penangkalannya atau pencegahannya.

“Masyarakat Jatim harus mendapatkan informasi yang cukup dan komprehensif. Karena itu bersama Forkopimda Jatim bersatu menyampaikan pesan Jatim Sehat,” kata Khofifah.

Informasi yang komprehensif yang dimaksud termasuk cara-cara penyebaran virus corona. Dibantu oleh Ketua Tim Penyakit Infeksi Emerging dan Re-Emerging (Pinere)

RSUD dr Soetomo, Dr Sudarsono, SpP(K), Khofifah menegaskan bahwa cara termudah menghindari penularan virus corona COVID-19 adalah dengan mencuci tangan yang baik dan sempurna dengan sabun.

“Jika gerakan mencuci tangan melalui TikTok bisa diviralkan akan menjadi pembelajaran yang sangat baik. Itu bukan hanya untuk masyarakat Jatim tetapi untuk seluruh masyarakat yang mengakses dari konten tersebut,” lanjut Khofifah.

Langkah lainnya, yaitu berpikir sehat disertai pergaulan yang sehat. Pola-pola seperti ini menjadi satu kesatuan untuk pencegahan secara komprehensif.



**CARA TERMUDAH
MENGHINDARI
PENULARAN
VIRUS CORONA
COVID-19 ADALAH
DENGAN MENCUCI
TANGAN YANG BAIK
DAN SEMPURNA
DENGAN SABUN.**



Skema Komprehensif untuk Sekat Virus Corona

BERBAGAI DAYA DAN UPAYA UNTUK MENJAGA WARGA JAWA TIMUR DARI PENYEBARAN VIRUS CORONA (COVID-19) DIKERAHKAN AGAR DAPAT DIIMPLEMENTASIKAN KE SELURUH KABUPATEN/KOTA.

Penulis: Indah Wulandari

Jumlah *bed* di rumah sakit telah ditambah, alat logistik seperti alat pelindung diri (APD) maupun disinfektan telah disiapkan. Begitu juga di Gedung Negara Graha di juga ada *room screening, drive thru* disinfektan.

Pemprov Jawa Timur juga membentuk Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 yang diketuai oleh Sekdaprov Jatim. Di dalamnya terdapat rumpun gugus kuratif berupa layanan rumah sakit diketuai Dirut RSUD dr Soetomo Surabaya. Untuk rumpun gugus promotif preventif seperti penyemprotan disinfektan, penyediaan alat-alat medis diketuai Kepala Pelaksana BPBD Jatim. Sedangkan rumpun gugus tracing Kepala Dinas Kesehatan.

Gubernur Jatim Khofifah Indar

Parawansa bersama jajarannya terus melakukan pemantauan ke seluruh gugus kerja tersebut. Sebanyak 44 rumah sakit di Jatim sudah memiliki ruang isolasi. Ada 41 rumah sakit yang disebut rujukan pertama, ada 3 rumah sakit rujukan utama.

"Jadi, Insya Allah seluruh lini sudah melakukan langkah-langkah antisipasi secara terus terkoordinasi, bukan sendiri-sendiri. Dari ruang isolasi itu kita bisa monitor. Jadi dari ruang isolasi itulah jika ada rujukan, hasil labnya terindikasi dan positif maka kita bisa memonitor bersama," jelasnya.

Dicontohkan dalam acara ini seperti berbagai layanan masyarakat dari Polda Jatim, RSAL dr Ramelan, ada rumah sakit swasta, juga rumah sakit Pemprov Jatim.

"Artinya kita bersama-sama menyampaikan pesan kepada



Agar diseminasi informasi terkait layanan masyarakat berjalan efektif, Pemprov Jatim menciptakan layanan chatbot di aplikasi WhatsApp.

seluruh masyarakat Jatim, mari kita jaga diri kita, lingkungan kita pastikan sudah melakukan hidup yang sehat," urai Khofifah.

Agar diseminasi informasi terkait layanan tersebut berjalan efektif, Pemprov Jatim menciptakan layanan *chatbot* di aplikasi WhatsApp. Beragam informasi seputar penanganan virus corona dapat diakses di infocovid19.jatimprov.go.id/wacovid19.

Melalui layanan ini, masyarakat dapat berinteraksi langsung dengan akun resmi Pemerintah Provinsi Jawa Timur. Terdapat tujuh fitur, di antaranya radar COVID-19, tanya jawab seputar Covid-19, hingga rekomendasi dan tips agar masyarakat terlindungi dari infeksi virus corona.

"Konsepnya seperti *chat* WhatsApp pada umumnya.

Masyarakat hanya tinggal membalasnya dengan angka atau emoticon untuk mendapatkan informasi," ungkap Khofifah.

Sebelumnya, Pemprov Jawa Timur juga meluncurkan layanan *borderless check up* mandiri sehingga bisa diakses oleh masyarakat di luar Jawa Timur pula. Layanan tersebut memungkinkan masyarakat untuk mengenali gejala dan mendeteksi virus corona sejak dini. Selain meminimalisasi aksi masyarakat berbondong-bondong melakukan tes kesehatan di rumah sakit yang menyebabkan antrean panjang.

Khofifah mengatakan, seluruh layanan tersebut diluncurkan untuk mempercepat arus informasi kepada masyarakat. Selain untuk meminimalikan dan mengantisipasi munculnya beragam hoaks dan disinformasi yang meresahkan.

"Saya sadar betul masyarakat saat ini sangat butuh informasi dan saya tidak ingin mereka justru mendapatkan informasi yang salah dan menimbulkan kepanikan," tutur Khofifah.

Menurutnya, pekerjaan rumah yang juga penting adalah mengedukasi masyarakat mengenai COVID-19. Lantaran tidak sedikit masyarakat yang belum memahami apa itu COVID-19, upaya pencegahan, dan tindak lanjut yang harus dilakukan.

"Nah dengan layanan ini jangkauannya bisa lebih maksimal. Tidak harus *door to door*, tapi semuanya serba virtual," imbuhnya.

Khofifah berharap layanan *chatbot* tersebut dapat dimaksimalkan penggunaannya oleh seluruh masyarakat Jawa Timur selama masa darurat COVID-19.



Pemerintah Terima 80 Ton Bantuan Alkes untuk Tangani Corona

Teks & Olah Foto Tuti Fauziah

BANTUAN dari berbagai pihak datang seiring bertambahnya kasus Covid-19 di Indonesia.

Kali ini bantuan datang dari Pengusaha Peduli NKRI yang tergabung dalam Kamar Dagang dan Industri Indonesia (Kadin Indonesia) bekerja sama dengan Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia.

Total bantuan sebanyak 80 ton alat kesehatan (Alkes) untuk penanganan pandemi Covid-19.

Sekretaris Jenderal Kemenkes, drg. Oscar Primadi bersama Sekretaris Utama BNPB Harmensyah menerima secara simbolis bantuan tersebut. Bantuan itu terdiri atas 100 unit alat bantu pernapasan (*ventilator*), 75 ribu alat pelindung diri (APD), 75 ribu kaca mata pelindung, dan 20 ribu masker N95.

Lantik Pejabat Eselon II dan Fungsional, Menkes Minta Segera Bekerja Atasi Covid-19

MENTERI KESEHATAN LETJEN TNI (PUR.) DR. DR. TERAWAN AGUS PUTRANTO, SP.RAD (K), RI MELANTIK 11 PEJABAT KEMENTERIAN KESEHATAN YANG TERDIRI ATAS 9 JABATAN PIMPINAN TINGGI (ESELON II) DAN 2 JABATAN FUNGSIONAL DI JAKARTA, RABU (15/4/2020).

Teks & Olah Foto Tuti Fauziah



BERLANGSUNG di tengah pandemi Covid-19, pelantikan dilaksanakan dengan menerapkan *physical distancing* serta ada beberapa pejabat yang dilantik via *video conference*.

Disampaikan kepada para pejabat yang baru dilantik untuk segera bekerja, baik meneruskan kebijakan yang telah berjalan maupun menginisiasi program yang mampu mengatasi persoalan pembangunan kesehatan di Tanah Air, termasuk masalah Covid-19.

"Saya berpesan kepada para pejabat yang telah dilantik agar dapat segera bekerja dan membuat arahan strategis sesuai bidang masing-masing. Lakukan koordinasi, integrase, dan sinkronisasi, baik secara internal maupun eksternal untuk meningkatkan *skill* kita dan mempermudah pelaksanaan tugas negara, meski pun di tengah-tengah wabah pandemi Covid-19," kata Menkes.





Kemenkes Bagikan 6.000 Masker Kain untuk Cegah Penularan Covid-19

Teks & Olah Foto Tuti Fauziah

GUNA memutus rantai penularan dan penyebaran Covid-19, Kementerian Kesehatan melalui Direktorat Promosi Kesehatan membagikan 6.000 masker kain kepada masyarakat. Kegiatan ini dilakukan bekerja sama dengan polisi, DLAJR, Pramuka SBH, dan Ormas.

Ini merupakan langkah antisipasi, mengingat masih ada kasus positif Covid-19 di tengah masyarakat yang tidak menunjukkan gejala.

Selain membagikan masker

kain, Kementerian Kesehatan juga memasang spanduk edukasi seputar Covid-19 di area publik dan membagikan *flyer* berisi edukasi untuk mencegah penularan Covid-19 seperti cuci tangan pakai sabun setidaknya 20 detik, tidak keluar rumah kecuali mendesak, menggunakan masker, jaga jarak, dan hindari kerumunan.

Pembagian masker dilaksanakan secara serempak di beberapa wilayah yakni DKI Jakarta, Bogor, Depok, dan Tangerang.

Wilayah Pembagian Masker oleh Kementerian Kesehatan

Jakarta (2.200 masker)

1. Terminal Kampung Rambutan
2. Stasiun Manggarai
3. Pasar Mayestik
4. Halte TJ Dukuh Atas
5. Pasar Klender
6. Terminal Blok M
7. Pasar Benhil
8. Penyeberangan Jalan High Scope dan Cikal Internasional School Cilandak
9. Perempatan RS Fatmawati
10. Jalan TB Simatupang
11. Seberang jalan Kantor Walikota Jakarta Selatan
12. Jalan Brawijaya, Kebayoran Baru
13. Pasar Cipete, Kebayoran Baru
14. Pasar Blok M, Kebayoran Baru

Bogor (500 masker)

1. Stasiun Bogor
2. Terminal Barangsiang
3. Pasar Anyar

Depok (1.000 masker)

1. Pasar Depok Jaya
2. Pasar Kemiri Muka
3. Lampu Merah Simpang Jalan Juanda

Tangerang (300 masker)

Ormas PB NU dan Muhammadiyah (masing-masing 750 masker)

Selebritas Dunia Melawan Covid-19

PUTRI SOFIA (35) MENJADI PERBINCANGAN DI SWEDIA. BERNAMA LENGKAP SOFIA KRISTINA HELLOQVIST, ISTRI PANGERAN CARL PHILIP—PUTRA MAHKOTA KERAJAAN—INI TERLIHAT MELAKUKAN KEGIATAN YANG TIDAK BIASA.

Penulis: Teguh Martono





Sofia Kristina Hellqvist

Dalam rangka menjadi relawan di Rumah Sakit Sophiahemmet, eks-model glamor yang juga ibu dari 2 orang putra pewaris kerajaan ini sebelumnya harus mengikuti tes dan 3 hari pelatihan intensif secara daring yang diselenggarakan Universitas Sophiahemmet.

Melalui akun Instagram @prinsparet, ia terlihat mengenakan seragam khusus petugas rumah sakit.

Dalam rangka menjadi relawan di Rumah Sakit Sophiahemmet, eks-model glamor yang juga ibu dari 2 orang putra pewaris kerajaan ini sebelumnya harus mengikuti tes dan 3 hari pelatihan intensif secara daring yang diselenggarakan Universitas Sophiahemmet. Ia berhasil melaluinya.

“Ia melakukan pekerjaan penunjang kesehatan yang tidak langsung bersentuhan dengan pasien, seperti membersihkan perlengkapan medis dan juga memasak”, ujar juru

bicara rumah sakit.

Sementara itu di Perancis, pemain gelandang Manchester City, Aymeric Laporte (25), membayar 5.000 poundsterling atau tidak kurang dari Rp 90 juta untuk pakaian tinju mendiang Alexis Vastine, atlet olimpiade tinju Perancis yang meninggal dunia karena kecelakaan helikopter pada 2015. Yang membuat banyak orang bersimpati, perlengkapan itu diberikan kembali kepada Alain Vastine, Ayah Alexis. Aksi ini banyak menuai komentar positif dari netizen di Twitter yang memuji Laporte.

Lelang yang diikuti Laporte ini digagas oleh Cyril Dumoulin, pemain sekaligus juara dunia bola



tangan Perancis. Awalnya, ia menjual barang-barang bekas yang ada di gudangnya, kemudian ide ini berlanjut menjadi kegiatan lelang barang bekas dari sesama rekan atlet atau eks-atlet. Semua hasil lelang disumbangkan untuk mendukung petugas kesehatan Perancis melawan Covid-19.

Beberapa artis dan selebritas papan atas juga turut menggalang donasi melawan pandemi Covid-19. Dilansir situs web *Vogue*, ada 18 selebritas yang aktif berkampanye melakukan penggalangan dana melawan pandemi. Di antaranya adalah Rihanna, Lady Gaga, Leonardo DiCaprio, dan Oprah Winfrey.

Mereka tak hanya mengumumkan donasi pribadi, tetapi juga aktif mengajak masyarakat dan dermawan untuk berpartisipasi dalam penggalangan dana melalui lembaga sosial.

Penyanyi Rihanna, melalui yayasan The Clara Lionel, berhasil mendonasikan 5 juta dollar AS yang terdistribusi ke organisasi Direct Relief, Feeding America, the WHO's COVID-19 Solidarity Response Fund, dan organisasi lain yang bergerak

melawan Covid-19.

Lain halnya Lady Gaga. Selain menyiapkan konser amal untuk penggalangan dana WHO pada 18 April 2020, ia juga terekam di akun Instagram-nya sangat aktif di organisasi World Citizen dalam mengumpulkan lebih dari 35 juta dollar AS untuk membeli perlengkapan pelindung / APD bagi petugas rumah sakit.

Artis film legendaris *Titanic*, Leonardo DiCaprio, bersama dermawan terkenal Laurene Powell Jobs turut meluncurkan America's Food Fund yang fokus memberikan bantuan makanan kepada warga lokal yang kehilangan pekerjaan, keluarga berpenghasilan rendah, para manula, serta anak-anak sekolah yang terdampak akibat pandemi.

America's Food Fund berhasil merilis pemasukan donasi sebesar 12 juta dollar AS per 3 April 2020.

Operah Winfrey, melalui akun Instagram @oprah menggelontorkan 10 juta dollar AS untuk donasi, dengan menghususkan 1 juta dollar AS disalurkan melalui America's Food Fund.

ARTIS FILM LEGENDARIS TITANIC, LEONARDO DICAPRIO, BERSAMA DERMAWAN TERKENAL LAURENE POWELL JOBS TURUT MELUNCURKAN AMERICA'S FOOD FUND YANG FOKUS MEMBERIKAN BANTUAN MAKANAN KEPADA WARGA LOKAL YANG KEHILANGAN PEKERJAAN, KELUARGA BERPENGHASILAN RENDAH, PARA MANULA, SERTA ANAK-ANAK SEKOLAH YANG TERDAMPAK AKIBAT PANDEMI.



Pandemi dalam APLIKASI

APA JADINYA JIKA APLIKASI YANG SUDAH POPULER DI MASYARAKAT DIJADIKAN GAMBARAN UNTUK MENCERMINKAN KONDISI GLOBAL SAAT PANDEMI? ITULAH YANG DILAKUKAN OLEH SENIMAN ASAL SWEDIA, VIKTOR HERTZ.

Penulis: Didit Tri Kertapati

Seperti dilansir Bored Panda, Hertz menuangkan kondisi kehidupan masyarakat di tengah pandemi virus Corona dalam bentuk aplikasi Honest Apps 2020. Setidaknya ada 30 aplikasi populer di masyarakat di desain ulang olehnya untuk menggambarkan kondisi saat ini.

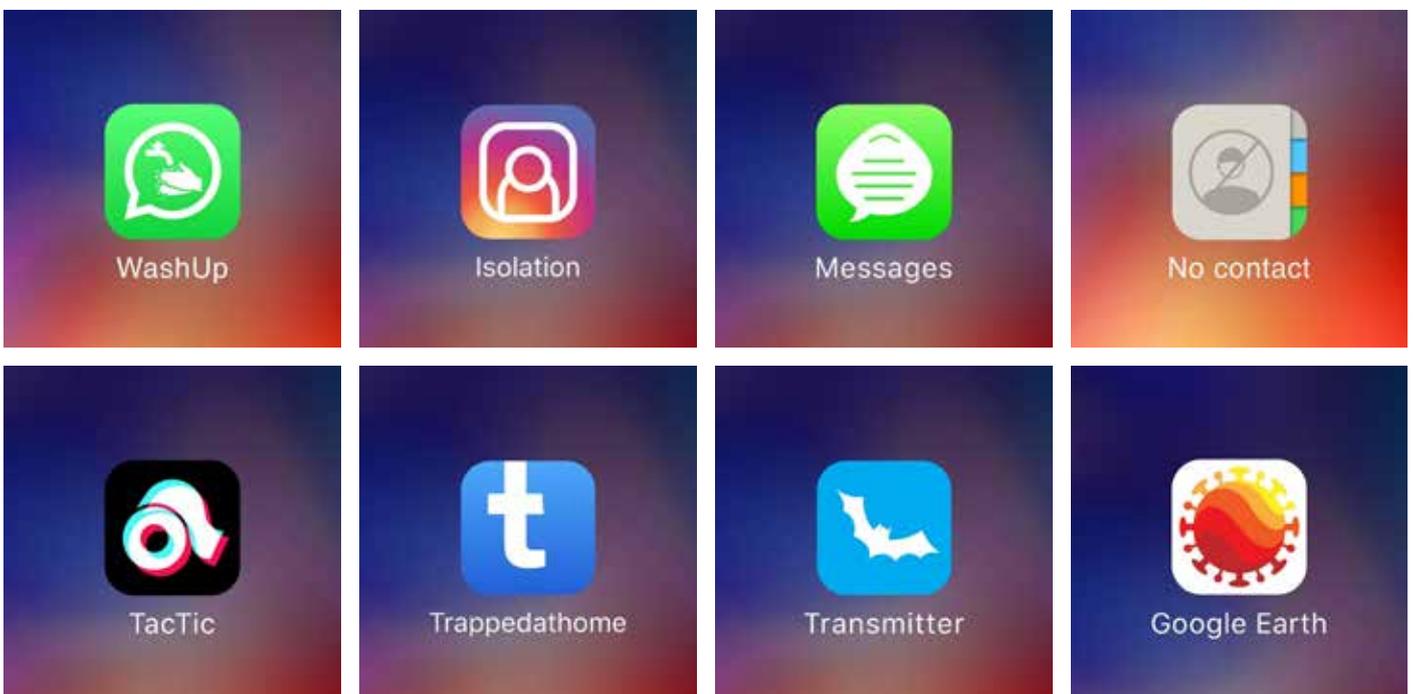
"Saya di rumah, dikarantina, bermain-main dengan salah satu proyek saya sebelumnya, Logo Jujur, dan baru saja mendapat ide untuk mendesain ulang aplikasi agar sesuai dengan situasi saat ini di dunia. Ini dimulai dengan aplikasi Isolasi untuk Instagram. Kemudian kotak pandora dibuka, dan saya tidak bisa berhenti," ujar Hertz.

la mengatakan, setelah

menemukan konsep baru model aplikasi tersebut, dirinya terus merasa tertantang untuk membuat karya-karya lain yang berasal dari aplikasi-aplikasi populer. Menurut Hertz, situasi wabah seperti ini tidak sepatutnya digambarkan dengan hal-hal yang mencekam. Kreativitas seharusnya dapat disalurkan ke hal-hal yang positif dalam menyampaikan pesan kepada masyarakat untuk lebih peduli akan kondisi yang tengah terjadi di dunia saat ini.

"Saya kira tahun ini baru saja dimulai, jadi mungkin akan ada lebih banyak kesempatan untuk menyalurkan semua kengerian dan hal-hal buruk dengan cara yang kreatif. Saya kira inilah cara saya menghadapi kenyataan dan menjauhkan (ketakutan-red) semuanya," kata Hertz.

Seperti apa aplikasi Honest Apps 2020 buatan Hertz? Berikut ini rangkumannya sebagaimana mengutip dari Bored Panda.



KISAH BOCAH 13 TAHUN Membuat Pelindung Telinga Bagi Petugas Medis

WABAH PENYAKIT COVID-19 YANG TERJADI DI BERBAGAI NEGARA MENIMBULKAN KEPRIHATINAN MENDALAM. DI SISI LAIN KISAH-KISAH PENGORBANAN PARA PETUGAS MEDIS DALAM MERAWAT PASIEN POSITIF MENJADI CERITA KEPAHLAWANAN TERSENDIRI YANG MAMPU MENGUGAH NURANI MASYARAKAT UNTUK SALING PEDULI.

Penulis: Didit Tri Kertapati



Seperti cerita anak pramuka berusia 13 tahun bernama Quinn Callander, yang menunjukkan kepedulian terhadap para pejuang di garda depan dalam mengatasi COVID-19. Dilansir laman Bored Panda, kisah ini diawali ketika rumah sakit lokal di daerah tempat tinggalnya di Kanada meminta warga sekitar agar dapat membantu mencari solusi bagi para tenaga medis yang merasa sakit dan tidak nyaman karena harus menggunakan masker sepanjang hari selama merawat pasien COVID-19.

"Quinn menjawab permintaan dari rumah sakit setempat dengan membuat 'pelindung telinga' untuk membantu menghilangkan tekanan pada telinga para petugas medis yang harus menggunakan masker sepanjang hari. Dia sibuk dengan printer 3D-nya dan telah menyumbangkan pelindung telinga," tulis ibu Quinn sebagaimana dikutip dari Bored Panda.

Menurut Ibu Quinn, Heather, selain memproduksi 'pelindung telinga' setiap hari dan menyalurkannya, Quinn juga membagikan informasi



Info

"Quinn menjawab permintaan dari rumah sakit setempat dengan membuat pelindung telinga untuk membantu menghilangkan tekanan pada telinga para petugas medis yang harus menggunakan masker sepanjang hari."

cara membuat 'pelindung telinga' sehingga orang-orang diseluruh penjuru dunia dapat membuatnya sendiri dan di donasikan kepada para petugas medis di daerahnya.

"Kami membutuhkan lebih banyak sukarelawan untuk menggunakan

printer 3D mereka dan membuat serta menyumbangkan 'pelindung telinga' ini ke rumah sakit dan para petugas medis," seru Heather.

Dikutip dari laman Suara, desain membuat 'pelindung telinga' didapat oleh Quinn dari Thingiverse. Sedangkan desain pada Thingiverse sendiri dibagikan oleh Ken Lord, yang sebenarnya memodifikasi desain yang dibagikan oleh orang lain.

"Saya beruntung file saya ditautkan dalam posting Facebook yang luar biasa viral milik Quinn. Berkat itu file saya telah diunduh sekitar 35.000 kali oleh orang-orang di seluruh dunia yang sekarang membuat pelindung telinga untuk petugas kesehatan setempat," sebut Ken Lord yang telah memproduksi lebih dari 1600 pelindung telinga, seperti dikutip laman *Interesting Engineering*, sebagaimana diberitakan oleh Suara.com.

Minyak Gosok yang Berkhasiat dari Generasi Ke Generasi

MINYAK GOSOK ADALAH HASIL KEARIFAN LOKAL YANG KHASIATNYA TERBUKTI TURUN TEMURUN. MINYAK GOSOK DIWARISKAN DARI GENERASI KE GENERASI DAN DIGUNAKAN UNTUK PIJAT, KEROKAN, MENGHANGATKAN TUBUH, MENGOBATI NYERI SENDI, MELEMASKAN OTOT, PUSING, MUAL, DAN BANYAK LAGI.

Penulis: Resty Kiantini

Penggunaan minyak gosok juga terbukti aman. Inilah yang menyebabkan hingga saat ini minyak gosok masih digunakan untuk segala usia. Meski demikian, minyak gosok tetap harus melalui uji ilmiah.

Hal tersebut disampaikan Peneliti dan Koordinator Rumah Riset Jamu/ Klinik Saintifikasi Jamu Hortus Medicus Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Tanaman Obat dan Obat Tradisional (B2P2TOOT) Danang Ardiyanto.

"Pada masanya resep minyak gosok sudah kerap digunakan dan terbukti aman. Namun untuk masa sekarang, resep itu harus terbukti secara ilmiah, tidak sekadar secara empiris/turun temurun. Pembuktian ilmiah diperlukan untuk memberikan justifikasi agar bisa diterima oleh dunia medis," kata Danang.

Untuk mempercepat pembuktian ilmiah jamu agar diterima oleh dunia kedokteran, melalui penelitian berbasis pelayanan kesehatan hal ini diatur dalam Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 003/MENKES/PER/1/2010 perihal Saintifikasi Jamu Dalam Penelitian Berbasis Pelayanan Kesehatan.

Dalam pengelompokkannya minyak gosok masuk ke dalam obat herbal. Obat herbal terbagi menjadi



“

PADA MASANYA RESEP MINYAK GOSOK SUDAH KERAP DIGUNAKAN DAN TERBUKTI AMAN. NAMUN UNTUK MASA SEKARANG, RESEP ITU HARUS TERBUKTI SECARA ILMIAH, TIDAK SEKADAR SECARA EMPIRIS/TURUN TEMURUN.

tiga: Jamu, Obat Herbal Terstandar (OHT), dan Fitofarmaka. Obat gosok masuk dalam kategori jamu. Peraturan pemerintah yang mengatur tentang jamu adalah Peraturan Kepala Badan Pengawas Obat dan Makanan RI No. HK.00.05.41.1384 tentang Kriteria dan Tata Laksana Pendaftaran Obat Tradisional, Obat Herbal Terstandar, dan Fitofarmaka.

Minyak gosok yang digunakan turun-temurun sampai saat ini belum ada uji klinis dan riset lebih lanjut. Untuk itu, minyak gosok tidak boleh diklaim menyembuhkan penyakit.

“Tidak boleh ada klaim menyembuhkan sampai ada uji klinis pada manusia yang berarti produk tersebut sudah masuk fitofarmaka. Selama belum dilakukan uji klinis, klaim obat tradisional termasuk minyak gosok hanya dapat digunakan untuk membantu meredakan gejala penyakit,” kata Danang.

Minyak gosok apa saja yang biasa digunakan masyarakat Indonesia? Berikut ini rinciannya, mengutip *Tempo.co* dan berbagai sumber lainnya.

Minyak kayu putih

- **Kandungan:** minyak hasil pengolahan daun dan ranting pohon kayu putih.
- **Khasiat:** menghangatkan tubuh, melemaskan otot, meredakan dan mencegah perut kembung, mual, masuk angin, meredakan gatal akibat gigitan serangga.

Minyak angin

- **Kandungan:** campuran minyak kayu putih, minyak gandapura, minyak kamfer dan minyak mentol.
- **Khasiat:** aroma mint yang keluar dari minyak ini cocok untuk membantu meredakan gejala masuk angin, melegakan hidung tersumbat, pusing, mabuk perjalanan, mual, gatal karena gigitan nyamuk/serangga dan aroma terapi.

Minyak telon

- **Kandungan:** campuran minyak kelapa, minyak adas dan minyak kayu putih.
- **Khasiat:** memberi rasa hangat pada tubuh bayi, membantu mengatasi perut kembung dan masuk angin, melindungi bayi dari gigitan serangga, kandungan minyak kelapa di dalamnya bisa untuk pijat bayi. Aromanya juga memberikan rasa tenang (aroma terapi).

Minyak gandapura

- **Kandungan:** minyak hasil penyulingan daun tanaman gandapura atau kasturi.
- **Khasiat:** membantu meredakan nyeri otot, encok, keseleo, rematik, pegal, dan nyeri sendi.

Minyak pijat/urut

- **Kandungan:** campuran minyak kelapa, minyak kayu putih, minyak sereh, minyak lawang, cengkeh, daun lada, jahe, lengkuas, temulawak dan bawang merah.
- **Khasiat:** Biasanya minyak ini digunakan untuk pijat dan urut serta mengobati masalah persendian seperti encok, rematik, salah urat, pegal linu, otot kaku, dan sakit pinggang.

Melihat Video yang Pertama Tayang di YouTube

YOUTUBE MERUPAKAN SALAH SATU SITUS BERBAGI VIDEO YANG POPULER SAAT INI. BERAGAM INFORMASI DAPAT DIPEROLEH DI SALURAN INI SEHINGGA TAK HERAN JUTAAN ORANG MENGAKSESNYA SETIAP HARI. KEHADIRAN SALURAN BERBAGI VIDEO INI BERAWAL DARI 15 LALU TAHUN, TEPATNYA PADA 23 APRIL 2005.

Penulis : Didit Tri Kertapati



YouTube merupakan salah satu situs berbagi video yang populer saat ini, dan itu semua berawal 15 tahun lalu, tepatnya 23 April 2005.

Sebuah video yang menampilkan Jawed Karim yang tengah berada di kebun binatang adalah video pertama yang tayang di YouTube.

"Dikutip dari *CNET*, video pertama di YouTube tersebut tidak seperti video buatan kreator atau YouTuber saat ini. Video 18 detik ini memperlihatkan Karim berada di depan sebuah kandang hewan gajah di San Diego Zoo," tulis laman *Media Indonesia*.

Sampai saat ini video 'Me at the zoo' telah ditonton lebih dari 90 juta orang. Uniknya video tersebut adalah satu-satunya konten di dalam *channel* YouTube milik Karim.

"Baik, saat ini saya sedang berada di depan gajah, hal menarik tentang mereka adalah mereka memiliki gading yang benar-benar panjang. Sangat menarik dan mengagumkan. Oke terima kasih," ujar Karim dalam *channel* YouTube-nya yang diberi nama akun Jawed.

“ SEBUAH VIDEO YANG MENAMPILKAN JAWED KARIM YANG TENGAH BERADA DI KEBUN BINATANG ADALAH VIDEO PERTAMA YANG TAYANG DI YOUTUBE.

Mengutip *detikinet*, YouTube merupakan salah satu *platform* berbagi video terbesar di dunia yang didirikan oleh Chad Hurley, Steve Chen, dan Jawed Karim. Ketiga orang tersebut sebelumnya bergabung di sebuah perusahaan yang bergerak di *system* pembayaran *online* yakni PayPal.

Ketika PayPal dibeli oleh eBay seharga USD 1,5 miliar pada 2002, memberikan peningkatan terhadap pemasukan yang diterima oleh

karyawan. Seiring berjalannya waktu mereka akhirnya yakin untuk meninggalkan status sebagai karyawan dan mengejar mimpi memiliki perusahaan sendiri.

"Akhirnya, pada awal 2005, ketiganya kompak meninggalkan PayPal. Pada awal Februari 2005, situs buatan mereka diperkenalkan," tulis *DetikInet* sebagaimana dikutip dari *NewYorkTimes*.

Di awal berdirinya YouTube, Karim senantiasa mendokumentasikan pertemuan ketiganya yang sering berkumpul di garasi milik Hurley. Meski saat ini YouTube telah memiliki ratusan juta video yang dimuat, namun di fase pertama mereka dikenalkan ke publik tidak langsung disambut pengguna internet.

"Pernah pada April 2005, Karim merekam Chen yang tengah depresi lantaran YouTube hanya memiliki 60 video di dalamnya," sebut *DetikInet*.

Namun, dengan bertambahnya pengguna internet dan kemudahan yang YouTube tawarkan membuat banyak orang tertarik *posting* video di situs ini. Hingga akhirnya, Google membeli perusahaan tiga sahabat ini.



YouTube

Salah satu *platform* berbagi video terbesar di dunia yang didirikan oleh Chad Hurley, Steve Chen, dan Jawed Karim. Ketiga orang tersebut sebelumnya bergabung di sebuah perusahaan yang bergerak di *system* pembayaran *online* yakni PayPal.

Musibah Bawa Berkah

"JO PODO NELONGSO, JAMANE JAMAN REKOSO. URIP PANCEN ANGEL
KUDUNE RAUSAH NGOMEL. ATI KUDU TENTREM NYAMBUT GAWE
KARO SENENG. ULAT OJO PETENG NEK DIKONGKON YO SENG TEMEN."

Oleh: Prawito



Sepenggal lirik lagu Koes Plus tersebut kalau diterjemahkan dalam Bahasa Indonesia kira-kira begini, "Jangan merasa sedih pada masa susah. Hidup memang susah, harusnya tak perlu *ngomel*. Hati harus tenang, bekerja dengan hati senang. Wajah jangan cemberut, kalau disuruh mengerjakan, kerjakan dengan sungguh-sungguh."

Dalam kondisi pandemi Covid-19, lirik tersebut terasa pas.

Covid-19 telah membuat dunia lumpuh. Pimpinan setiap negara menyerukan warganya berada dalam rumah untuk memutus mata rantai penularan covid-19 yang menyebar sangat cepat. Akibatnya, semua merasa kesusahan. Ditambah dengan sifat manusia yang mudah mengeluh, kondisi semakin terasa sulit.

Bagi yang tidak sabar akan kecewa, putus asa, dan bunuh diri karena tak kuat menanggung beratnya beban hidup.

Saat awal kemunculan Covid-19, banyak orang memandangnya sebelah mata, meremehkan, dan bahkan banyak yang menjadikan Covid-19 sebagai bahan guyanan. Tak ada yang menyangka kalau dalam waktu singkat, virus ini mampu membuat semua negara kaya, berdaya, dan adikuasa kalang kabut.

Penyikapan

Semua yang terjadi di dunia ini adalah atas izin-Nya. Oleh karena itu, harus ada penyikapan yang benar, sehingga dapat melakukan tindakan secara tepat, akurat sesuai aturan syariat atau ilmu pengetahuan yang berkembang.

Dengan demikian, kita terbebas dari sifat menyepelekan masalah atau berlebihan dalam menyikapinya.

Istilahnya, semua sikap dan tindakan terukur dan terstruktur.

Dalam kitab al-Risalah al-Qusyairiyah, karangan Syekh Imam Abdul Karim bin Hawazin al-Qusyairi menyebutkan ada tiga hal dalam menyikapi hidup dan kehidupan: Sebelum mendapatkan sesuatu, terus ikhtiar secara optimal, berdoa dan tawakal; setelah mendapatkan sesuatu la *ridha* terhadap-Nya; apabila belum mendapatkan maka harus bersabar.

Covid-19 adalah ujian manusia dari Tuhan, maka manusia wajib berikhtiar



COVID-19 ADALAH UJIAN MANUSIA DARI TUHAN, MAKA MANUSIA WAJIB BERIKHTIAR SEOPTIMAL MUNGKIN DENGAN BERBAGAI CARA MENGHENTIKAN PENYEBARAN, PENGOBATAN, DAN MUNGKIN MENEMUKAN VAKSINNYA. SELANJUTNYA JUGA HARUS TERUS BERDOA MENGIRINGI SETIAP IKHTIAR.

seoptimal mungkin dengan berbagai cara menghentikan penyebaran, pengobatan, dan mungkin menemukan vaksinnya. Selanjutnya juga harus terus berdoa mengiringi setiap ikhtiar.

Kemudian, sebagai manusia yang lemah dan banyak kekurangan, harus menyandarkan setiap masalah dan solusinya kepada-Nya.

Manusia tak punya kuasa apa pun atas sesuatu tanpa-Nya. Sebab itu, setiap usaha manusia harus selalu bersandar kepada-Nya. Dia-lah tempat bersandar yang paling kuat. Tak akan pernah rapuh hingga dunia ini runtuh. Sehingga kalau berhasil, manusia

tak mudah menepuk dada merasa hebat, pintar, dan kuasa. Kalau belum berhasil, juga tidak mudah putus asa, karena masih ada harapan berikutnya.

Jika sudah mendapat sesuatu, ternyata tidak sesuai harapan, maka dirinya *ridha* atas keputusan-Nya. Boleh jadi apa yang sudah menjadi keputusan-Nya sebagai bentuk takdir terbaik baginya. Sehingga tak ada rasa kecewa dan menyesal, apalagi marah atas takdir.

Bila ketiga hal tersebut ada pada diri seseorang, sesulit apa pun jalan hidupnya, seperti menghadapi pandemi Covid-19, akan tetap tenang, tentram, dan penuh berkah.

SITUASI DUNIA SAAT INI TENGAH BERUPAYA MENGATASI PENYAKIT COVID-19 YANG MUNCUL PERTAMA KALI DI WUHAN, CHINA, PADA AKHIR DESEMBER 2019. KONDISI YANG TERJADI SEKARANG DISEBUT OLEH BEBERAPA MEDIA SUDAH PERNAH DIGAMBARAKAN DALAM FILM BERJUDUL CONTAGION 'NOTHING SPREADS LIKE FEAR'. SEPERTI APA FILM YANG MULAI DIRILIS DI AMERIKA SERIKAT PADA 9 SEPTEMBER 2011 TERSEBUT, BERIKUT RESENSINYA.

Penulis: Didit Tri Kertapati



Saat Dunia Lumpuh karena Wabah Penyakit Baru

Film diawali dengan kisah Elizabeth Emhoff (Beth) yang diperankan oleh Gwyneth Paltrow tengah menunggu di bandara untuk ikut penerbangan dari Hongkong menuju rumahnya di Minneapolis, Amerika. Ketika tiba di rumah Beth yang kondisinya digambarkan mengalami batuk

dan demam disambut oleh pelukan anaknya Clark Emhoff dan suaminya Mitch Emhoff yang diperankan oleh Matt Damon.

Dua hari setelah kembali dari Hongkong, Beth yang sedang membuat minuman tiba-tiba terjatuh dan tubuhnya mengalami kejang dan langsung dilarikan ke rumah sakit. Di rumah sakit, Beth kembali kejang,

mulutnya berbusa hingga dinyatakan meninggal. Pihak rumah sakit belum bisa menjelaskan penyebab kematian Beth dan kemudian meminta izin melakukan otopsi terhadap jenazah Beth untuk mengetahui penyebab kematiannya.

Pusat Pengendali dan Pencegahan Penyakit Amerikan (CDC) di Atlanta memonitor kasus ini di bawah

komando Dr. Ellis Cheever (Laurence Fishburne). Dr. Cheever dibantu dua orang tokoh yakni dr. Erin Mears (Kate Winslet) untuk melakukan penyelidikan di lapangan (surveilans) dan Dr. Ally Hextall (Jennifer Ehle) sebagai peneliti virus di Laboratorium Bio Safety Level-4 (BSL-4) milik CDC, turut meneliti.

Marion Cotillard yang berperan sebagai Dr. Leonora Orantes, seorang ahli Epidemiologi oleh WHO diutus untuk melakukan *tracking* aktivitas Beth Emhoff selama di Macau, Hongkong. Hasil penelusurannya menunjukkan orang yang tewas di Hongkong, Tokyo dan Ukraina memiliki kontak dengan Beth. Namun, bagaimana Beth bisa terinfeksi virus diyakini terjadi sebelum di Macau.

Sementara dr. Mears berkesimpulan Beth dan orang yang tewas dengan kondisi serupa terlebih dahulu mengalami gejala sakit pernafasan. Mereka tertular disebabkan karena menyentuh bagian wajahnya setelah sebelumnya melakukan aktivitas seperti memegang gagang pintu, memencet tombol lift, dan membuka keran.

Menurut dr. Aly, berdasarkan hasil pengecekan di laboratorium

menunjukkan bahwa virus memasuki sel paru-paru dan otak manusia yang terinfeksi. Menurutnya, virus ini berasal dari hewan yang kemudian menjangkiti manusia.

Isu seputar senjata biologi dan permainan industri farmasi di balik wabah yang terjadi digambarkan melalui tudingan-tudingan yang dilakukan oleh Alan Krumwiede (Jude Law), seorang blogger dan wartawan lepas di Amerika. Provokasi Alan mampu menimbulkan kerusuhan ketika dirinya menyebut bahwa obat bernama Forsythia dapat menyembuhkan penyakit ini, orang berusaha mendapatkannya dengan berbagai cara.

Dr. Cheever membantah berbagai tudingan Alan ketika *live* dalam acara debat di TV, pada akhirnya Cheever tersudut pada persoalan pribadi yang diungkapkan Alan. Tetapi, sebelumnya dia mengungkapkan pesan penting terkait pencegahan wabah penyakit menular ini. "Pertahanan terbaik kita adalah saling menjaga jarak, tidak berjabat tangan, tetap di rumah, rajin cuci tangan," sebut dr. Cheever.

Lewat akting Matt Damon, sutradara Steve Soderbergh, menggambarkan berbagai kepanikan

dan kekacauan yang terjadi di tengah masyarakat. Dalam perjalanan pulang dari rumah sakit setelah dinyatakan memiliki imunitas terhadap virus, Mitch bersama putrinya menyaksikan peristiwa kerusuhan dan penjarahan di kota Minneapolis. Bahkan tidak hanya harus kehilangan istri dan anak laki-lakinya, Mitch juga mengalami kesulitan ketika kota tempat tinggalnya dan beberapa wilayah lain menerapkan *lock down*.

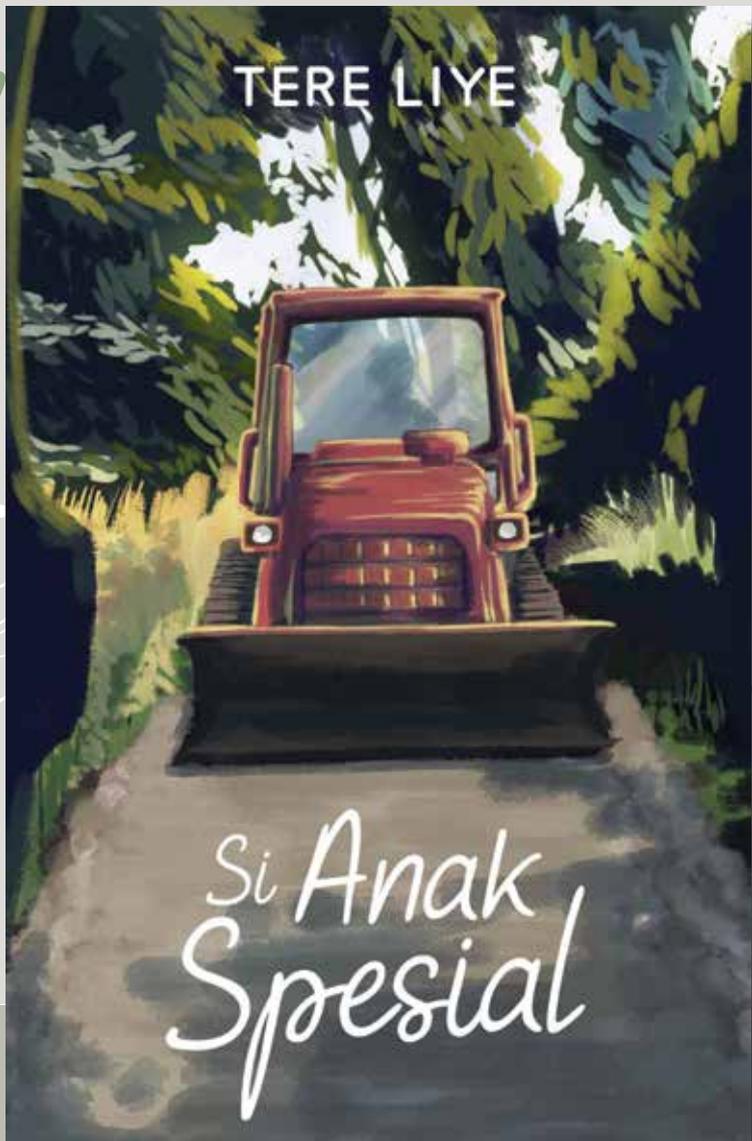
Karena film ini bercerita tentang wabah maka proses penemuan vaksin mendapatkan porsi yang cukup banyak. Hal ini mungkin sebagai gambaran betapa panjang dan rumitnya untuk menemukan sebuah vaksin atas virus penyakit yang baru ditemukan.

Menutup cerita, diperlihatkan bagaimana asal pertama kali virus sehingga akhirnya dapat menyebar ke seluruh dunia. Sutradara menggambarkannya melalui kamera saku milik Beth yang dibuka oleh Mitch.

Secara keseluruhan apa yang digambarkan dalam film ini memang memiliki kemiripan dengan kejadian wabah Covid-19 yang tengah dihadapi oleh dunia. Mulai dari latar belakang virus hingga cara penularannya.



Judul Film: Contagion 'Nothing Spreads Like Fear'
Sutradara: Steven Soderbergh
Produser: Michael Shamberg, Stacey Sher, Gregory Jacobs
Penulis Skenario: Scott Z. Burns
Pemain: Matt Damon, Laurence Fishburne, Jude Law, Gwyneth Paltrow, Kate Winslet, Marion Cotillard, Bryan Cranston, Jennifer Ehle, Sanaa Lathan
Durasi: 106 Menit
Rilis: 3 September 2011 (Venezia) dan 9 September 2011 (Amerika Serikat)



BURLIAN

Serial Anak-anak Mamak

BUKU SERIAL ANAK-ANAK MAMAK MERUPAKAN BUKU CERITA BERSAMBUNG. MEREKA BERCERITA SENDIRI-SENDIRI, NAMUN MASIH SALING BERHUBUNGAN.

Penulis: Tuti Fauziah

Diceritakan bahwa Mamak (Ibu) dan Bapak yang tinggal di sebuah kampung di pedalaman Pulau Sumatera memiliki empat orang anak. Mereka semua berbeda, mempunyai ciri khas dan keistimewaan masing-masing dan tentunya punya cerita masing-masing. Anak-anak Bapak dan Mamak itu

adalah si sulung Eliana, Pukat, Burlian dan si bungsu Amelia. Meskipun Eliana anak pertama, tetapi novel Eliana bukan merupakan novel pertama melainkan novel ketiga dari serial ini. Urutan novelnya sendiri adalah Burlian, Pukat, Eliana dan Amelia.

Keempat buku ini intinya menceritakan tentang kehidupan sehari-hari kampung pedalaman dari

mulai mereka SD, SMP, dan setelah besar tentunya disertai dengan kenakalan-kenakalan anak kecil. Meski dibesarkan dalam kesederhanaan, keterbatasan, berbaur dengan kepolosan dan kenakalan, Mamak selalu menanamkan arti kerja keras, kejujuran, harga diri, serta perangai tidak tercela dan kasih sayang keluarga adalah segalanya.



MESKI DIBESARKAN DALAM KESEDERHANAAN, KETERBATASAN, BERBAUR DENGAN KEPOLOSAN DAN KENAKALAN, MAMAK SELALU MENANAMKAN ARTI KERJA KERAS, KEJUJURAN, HARGA DIRI, SERTA PERANGAI TIDAK TERCELA DAN KASIH SAYANG KELUARGA ADALAH SEGALANYA.

Burlian adalah anak ketiga dari empat bersaudara dari pasangan Nurmas dan Syahdan. Dalam novel ini Nurmas dan Syahdan lebih sering disebut dengan panggilan Mamak dan Bapak. Anak pertama keluarga ini adalah Eliana atau biasa dipanggil Eli (Ayuk Eli oleh Burlian dan Pukat). Eliana adalah seorang anak pemberani dan bisa diandalkan. Tetapi dalam pandangan Burlian, kakaknya ini adalah kakak yang paling menyebalkan dan cerewet. Selanjutnya, anak kedua dari pasangan ini adalah Pukat si anak pintar. Pukat memanglah anak yang pintar karena dia bisa menjawab berbagai pertanyaan dengan tepat. Bagi Burlian, Pukat adalah kakak, teman bermain dan juga teman dalam melancarkan aksi-aksi jahil mereka. Dan anak bungsu dari keluarga ini adalah Amelia atau biasa dipanggil Amel si anak yang kuat. Kuat disini bukan dimaksudkan dalam masalah fisik, tapi kuat disini dalam hal pemahaman baiknya.

Cerita ini dimulai dengan cerita Mamak tentang hari kelahiran Burlian si anak spesial. Diceritakan bahwa seminggu sebelum Burlian lahir

ada kejadian menakutkan yang terjadi. Kejadian itu berhubungan dengan kuburan belakang rumah mereka yang angker. Setelah selesai mendengar cerita tersebut, keempat anak-anak Mamak tersebut nampak ketakutan. Sebab musabab Mamak menceritakan kisah tersebut bermula dari pertengkaran Amelia dan Burlian sepulang mengaji, ribut saling mengejek asal mula dari mana mereka terlahir.

Pada novel ini Burlian menceritakan teman sekolahnya yang bernama Ahmad. Awalnya Burlian mengira Ahmad hanya anak yang pemalu, tidak populer dan juga tidak penting. Tetapi setelah mulai dekat dengan Ahmad, ia menyadari bahwa Ahmad memiliki bakat besar dalam hal bermain sepak bola sampai dijuluki Maradona kampung. Ahmad, kawan kami yang hitam keling badannya, ikal rambutnya dan tonggos giginya yang sering jadi olok-olok teman sekelas, kini tidak lagi semenjak teman-teman mengetahui bakat sepak bolanya yang luar biasa sehingga membuat tim sepak bola sekolah dapat mewakili kampung ke Kota Kecamatan. Namun sayang beribu sayang takdir berkata lain, akhir dari kisah Ahmad tidaklah

bahagia karena ia harus berpulang akibat racun dari gigitan ular. Selain mengenai Ahmad, ada banyak sekali cerita lainnya seperti ketika kedatangan para insinyur yang berasal dari Jakarta ke kampungannya untuk melakukan eksplorasi geologis tentang keberadaan minyak bumi di daerah itu yang berakhir dengan mengecewakan, kisah tentang Burlian menunggu durian jatuh di kebun bersama Bakwo Dar, cerita masuknya program SDSB (Sumbangan Dermawan Sosial Berhadiah) sejenis judi togel ke kampung, cerita tentang Pak Bin yang selama 25 tahun pengabdianya sebagai guru belum juga diangkat sebagai PNS, awal pertemuannya dengan Nakamura-san, mengenai seberapa besar cinta Mamak, pemilihan kepala kampung, tentang robohnya sekolah, serta bagaimana ketika mengintip putri mandi juga kejadian ketika ABRI masuk desa. Setiap kejadian yang terjadi dari hidup Burlian memberikan kita banyak sekali pengertian hidup yang mungkin luput dari pemahaman kita.

Cerita ini diakhiri dengan menyebutkan 10 tahun setelah peristiwa-peristiwa penting itu berlalu, saat itu Burlian sedang berada di Pelabuhan Kapal Tokyo. Burlian menceritakan selama masa 10 tahun itu ia belajar banyak hal dari potongan masa kecilnya di kampung. Dan akhirnya kisah ditutup dengan pertemuannya dengan Keiko-chan.

Judul: Burlian, *recover* dan *retitle* menjadi Si Anak Spesial
Penulis : Tere Liye
No. ISBN: 979979110268-1
Penerbit: Republika
Tanggal terbit: 2009
Jumlah Halaman: 339 halaman

Jaga Kesehatan





Salam Sehat, Healthies!

Apa yang harus **#Healthies** lakukan jika cairan antiseptik tidak lagi tersedia di apotek maupun toko?

#Healthies tidak perlu khawatir, hingga saat ini Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) dengan air mengalir merupakan cara paling efektif untuk mencegah dan membunuh virus COVID-19 di tubuh

Cuci Tangan Pakai Sabun itu efektif, mengapa? karena virus itu dilapisi oleh lemak, dan akan hancur bila bertemu dengan sabun dan hilang dengan bilasan dari air yang mengalir

Jangan lupa untuk membersihkan sela-sela jari tangan, belakang tangan, dan kuku ya

Dukung gerakan **#Dirumahaja** dimulai dari diri sendiri dan keluarga

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

@KemenkesRI

Hai Healthies! sudah follow IG kita?

live streaming, insta story, post foto dan video tentang kegiatan yang lagi happening di Kemenkes RI

yuk segera follow

@kemenkes_ri

ikuti juga sosmed kita lainnya healthies!

 @KemenkesRI  Kementerian Kesehatan RI

 Kementerian Kesehatan RI

<http://sehatnegeriku.kemkes.go.id/>

