



“

*Dan memberi maaf itu
lebih dekat kepada takwa*

QS Al-Baqarah : 237



Segenap tim redaksi Mediakom mengucapkan

Selamat Idul Fitri

1 Syawal 1441 Hijriah

Mohon maaf lahir dan batin



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, fontbcalibri, size font 12, spasi 1,5, ukuran kertas A4. Tulisan dapat dikirim melalui email mediakom.kemkes@gmail.com. Redaksi berhak mengubah isi tulisan tanpa mengubah maksud dan substansi

DESAIN Vita Susanto

FOTOGRAFI Shutterstock

ETALASE

Mengenal Penyakit Seribu Wajah

SETIAP TANGGAL 10 Mei seluruh negara memperingati Hari Lupus Sedunia. Tanggal ini diumumkan oleh WHO pada 2004, bersamaan dengan Kongres Lupus Internasional ke-7 di New York.

Lupus, yang juga dikenal sebagai penyakit seribu wajah merupakan penyakit inflamasi kronik akibat gangguan pada sistem imun tubuh.

Menurut penelitian, dari sekitar 1.250.000 orang Indonesia yang terkena penyakit lupus, sangat sedikit yang menyadari bahwa dirinya menderita penyakit lupus, sehingga penyakit ini cenderung sulit untuk dideteksi sejak dini. Hal ini terjadi karena gejala penyakit lupus pada setiap penderita berbeda-beda, tergantung dari manifestasi klinis yang muncul.

Agar masyarakat lebih mengenal dan lebih waspada dengan penyakit lupus, tema utama Mediakom edisi ini membahas secara mendalam tentang penyakit lupus. Artikel-artikel yang disajikan meliputi: sejarah penyakit lupus, faktor penyebab dan gejala penyakit lupus, penanganan orang dengan penyakit lupus, potret lupus di Indonesia, hingga kisah perjuangan orang-orang dengan lupus.

Pada rubrik Liputan Khusus, kami mengulas tentang dukungan kesehatan jiwa dan psikososial pada masa pandemi Covid-19 dan



drg. Widyawati, MKM

kelompok rentan yang terdampak. Selanjutnya, bisa disimak juga perjalanan karier Direktur Pelayanan Kesehatan Primer dalam rubrik profil.

Sementara itu, Resensi Film kali ini mengulas kisah nyata perjuangan Kapten Richard Philips yang diperankan oleh aktor kawakan Tom Hanks. Pada Resensi Buku, diulas novel Tere Liye yang menceritakan petualangan seorang anak pintar yang bernama Pukat.

Jangan lewatkan pula informasi ringan dan tips kesehatan dalam rubrik serba-serbi dan info sehat.

Selamat membaca!

Salam Redaksi

\daftar isi\

Mei 2020

18-27

MEDIA UTAMA

22



Penangan Orang yang Terkena Lupus

TANGGAL 10 MEI DIPERINGATI SEBAGAI HARI LUPUS SEDUNIA. TANGGAL INI DIUMUMKAN WHO PADA 2004 BERSAMAAN DENGAN KONGRES LUPUS INTERNASIONAL KE-7 DI NEW YORK. INI SEBAGAIMANA MENGUTIP LAMAN SYAMSI DHUHA, SEBUAH YAYASAN YANG PEDULI TERHADAP PENDERITA LUPUS DI INDONESIA.

Etalase

3

Suara Pembaca

6

Isi Piringku

7

CIMPLUNG SINGKONG,
SI LEMBUT MANIS PENUH ENERGI

Info Sehat

8-13

- METODE CAPD TERAPI ALTERNATIF GAGAL GINJAL KRONIS
- WARNA KUKU DAN PERTANDANYA
- RAGAM SENAM DAN MANFAATNYA

Sakit Lupus, Selebritas Dunia ini Terus Berkarya

TAHUN 2020, HARI LUPUS SEDUNIA YANG DIPERINGATI SETIAP 10 MEI MENGAMBIL TEMA "LET'S JOIN TOGETHER TO FIGHT LUPUS".



News Flash

14

- SEHAT SECARA MANDIRI DI KABUPATEN KOTAWARINGIN BARAT
- JATENG BERLAKUKAN GERAKAN JOGO TONGGO

Potret

28-31

Profil

30-12

Liputan Khusus

33-38

- KONDISI KESEHATAN JIWA PADA MASA PANDEMI
- TETAP SEHAT JIWA SAAT MENGHADAPI PANDEMI COVID-19

Peristiwa

40-44

- MESIN TB-TCM UNTUK PEMERIKSAAN COVID-19
- ENAM KABUPATEN/KOTA DAPAT SERTIFIKAT BEBAS MALARIA
- MAJELIS KESEHATAN DUNIA ADOPSI RESOLUSI UPAYA KENDALIKAN COVID-19
- KESEHATAN JADI PERTIMBANGAN PENTING DALAM PELAKSANAAN "NEW NORMAL"

Ruang Jiwa

45-47

Kilas International

48

- APA KATA DUNIA TENTANG MUDIK
- RAYAKAN IDUL FITRI DI MASA PANDEMI COVID-19

Serba Serbi

50-51

Lentera

52

Resensi Film

54

Resensi Buku

57

Komik

58

Kondisi Kesehatan Jiwa pada Masa Pandemi

SECARA UNIVERSAL, DEFINISI KESEHATAN JUGA MENCAKUP KESEHATAN JIWA SESEORANG. OLEH KARENA ITU, HAL TERSEBUT JUGA MENDAPATKAN PERHATIAN PADA MASA PANDEMI COVID-19. ARTIS DIAN SATRO WARDOYO MENYOROTI HAL INI DI TENGAH MARAKNYA ANJURAN UNTUK TETAP DI RUMAH AJA.

33 Liputan Khusus



Enam Kabupaten/ Kota dapat Sertifikat Bebas Malaria

PADA JUMAT (1/5/2020), BERTEMPAT DI GEDUNG KEMENKES KUNINGAN, JAKARTA, MENTERI KESEHATAN RI, TERAWAN AGUS PUTRANTO, MENYERAHKAN SERTIFIKAT ELIMINASI MALARIA KEPADA 6 KABUPATEN/KOTA YANG BERHASIL MENCAPI ELIMINASI MALARIA.



41 Peristiwa

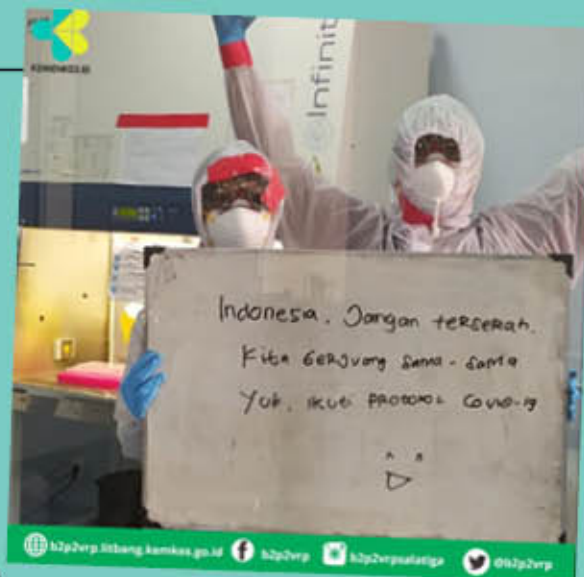
Manusia Baru pada Masa Covid-19

SIKLUS HIDUP SEPERTI RODA BERPUTAR. KADANG DI ATAS, KADANG DI BAWAH. SEPERTI JUGA PUTARAN KEHIDUPAN. ADA YANG LAHIR, DEWASA DAN KEMUDIAN ADA PULA YANG MATI.



52 Lentera

Indonesia Jangan Terserah



JUMLAH PASIEN POSITIF COVID-19 DI INDONESIA MENCAPAI ANGKA SERIBU, TAPI INI BUKAN ALASAN BAGI KITA UNTUK MENYERAH, APALAGI TIDAK PEDULI. MARI SAMPAIKAN DUKUNGAN KITA KEPADA MEREKA YANG TENGAH BERJUANG UNTUK NEGERI INI, SEPERTI PESAN YANG DIUNGKAPKAN OLEH MEGA TYAS DAN ARIF SURYO, DUA ORANG TEKNISI LABORATORIUM YG BERTUGAS DI @B2P2VRP MENYAMPAIKAN PESAN UNTUK KITA.

1 #DiriUntukNegeri @LPDP_RI
Semangat yaa para tim medis!

Yuk, jaga kesehatan
Tetap #stayathome

2 Andika CibroRepector
Terus yang bejuangnya cuman tenaga medis dan pemerintah dan masyarakatnya tidak mau peduli itu gimana?

3 OtakOtakCrispy @OtakOtak_Krispi
Wajar kok tenaga medis capek, admin kemenkes. 'Terserah' nya dari tim medis & pertambahan kasus positif yg hampir 1.000 biar jd pecutan buat masyarakat & pemerintah supaya sama2 saling meningkatkan waspada. Biar gak seenaknya beli baju Lebaran (Rolling on the floor laughing) Biar PSBB-nya makin diperketat (Rolling on the floor laughing)

4 mev @daydreeaamm
mo nangiss, semangatttt

5 gumelar @rizkigumellar
SEMANGAT TIM MEDIS kita doakan yg terbaik, pemerintah harus koreksi diri jgn suka nyeleneh.

6 Hatching chick @argalitayu
Semangat tim medis!! Sehat selaluu

7 escendol @ledencos
Karna ngatur bnyk org tu susah, yuk atur diri sendiri dulu. Ttp sabar dirumah dulu

8 Eka @Eka22552922
semangat untuk tim medis, Doa kami menyertai untuk kalian semua GBU

9 Mujtaba92 @mujtaba_sae
Buat video protokol nya dong.... Sebarin di media sosial bahkan stasiun tv suruh wajib nayangin...

10 Subiakto @diansubiakto
Cape..selama ini sudah tinggal Di rumah, mengikuti semua himbawan, tapi yg lainnya, #TerserahIndonesia

11 sadBOI @GaharuUlin
Aku juga ga mau terserah, tapiiiiiii

liat kerumunan merajalela kok rasanya juga pengen terserah..

12 Ismatun Ihtiani @ihtianii
Tetap semangat ya GARDA TERDEPAN kita semoga tenaga kesehatan slalu di beri kesehatan, panjang umur, dan diberikan kekuatan Folded hands Aku dsni ikut terharu dengan meningkatnya jumlah pasien positif, terjadinya kerumunan dmn2 ... Smga negara tercinta cepat membaik ya Folded hands

13 terlahir kembali syg @Sririzky951
Semangat, do'a kami untuk kalian semua. Kita jg bakal berusaha untuk patuh. Yuk bisa

14 Setyaaja @Setyaaja7
Nah kalo ini aku setuju. Apapun kondisinya metal bangsa gk boleh turun.

Cimplung Singkong, Si Lembut Manis Penuh Energi

KUDAPAN KHAS JAWA
TENGAH SELALU IDENTIK
DENGAN CITA RASA MANIS,
SALAH SATUNYA CIMPLUNG.

Penulis : Indah Wulandari



Ringkasan Gizi Singkong:

Kal	Lemak	Karb	Prot
160	0,28g	38,06g	1,36g

Terdapat 160 kalori dalam Singkong (100 gram).

Rincian Kalori: 2% lemak, 95% karbohidrat, 3% protein

Makanan berbahan utama dari singkong ini mampu "melelehkan" lidah penikmatnya karena kelembutan serta manisnya gula merah Jawa.

Di balik sedapnya camilan asal Banyumas, Bumiayu, Sokaraja, dan sekitarnya ini terdapat kandungan gizi yang mampu meningkatkan energi tubuh. Karbohidrat menjadi kandungan nutrisi utama dari singkong. Dalam 100 gram singkong terdapat 160 kalori, 38,06 gram karbohidrat, 1,8 gram serat, 1,7 gram gula, 14 miligram sodium, dan 271 miligram kalium.

Nilai gizi tersebut acap kali hilang karena cara memasak singkong yang salah. Direbus merupakan cara memasak terbaik agar kandungan nutrisi dalam singkong dan umbi-umbian lain tidak hilang. Nah, cimplung yang melalui proses perebusan ini dapat menjadi pangan bergizi alternatif.

Mudah

Proses pembuatan cimplung relatif mudah. Jika tidak ada singkong, umbi lain seperti ubi jalar dan ubi ungu;

pisang ambon, bahkan kentang dapat digunakan.

Bahan utama yang dibutuhkan sekitar 500 gram singkong mentah, bersihkan dan kupas kulitnya. Potong memanjang ataupun potong bulat-bulat. Masukkan potongan singkong ke dalam air sekira 500 mililiter dan rebus selama 20 menit. Jangan lupa tambahkan tiga sendok makan gula pasir, satu sendok teh garam, dan satu bungkus vanili ke dalam rebusan untuk menyedapkan rasa.

Selanjutnya, masak larutan gula merah di wadah berbeda. Tambahkan daun pandan ke dalam 250 mililiter air rebusan gula merah. Jika air rebusan singkong sudah berkurang hingga seperempatnya, masukkan gula merah sambil diaduk terus hingga meresap ke dalam singkong. Lakukan terus hingga singkong terlihat berwarna kecoklatan dan empuk.

Cimplung biasanya disajikan hangat ataupun dingin. Nikmat pula disandingkan bersama minuman kopi ataupun teh. "Kalau di daerah saya di Bumiayu, cimplung dijual oleh pedagang gula merah setiap pagi karena mungkin pas untuk sarapan dan gula merah dagangannya bisa dimanfaatkan untuk bahan panganan

yang disukai pelanggannya," terang salah seorang penggemar cimplung, Hidayatul Rohmi.

Gula merah yang berasal dari air nira kelapa mengandung banyak manfaat bagi tubuh. Beberapa kandungan nutrisi gula merah adalah zat besi, kalium, vitamin C, magnesium, dan fosfor.

Berkat kandungan tersebut, gula merah diyakini mampu memberikan sejumlah kecil fitonutrien, seperti polifenol, flavonoid dan antosianidin, dan antioksidan. Zat-zat fitonutrien tersebut dapat membuat tubuh lebih bertenaga, melawan sel kanker dan meningkatkan kekebalan tubuh.

Selain itu, gula merah memiliki indeks glikemik yang relatif rendah, yaitu sekitar 54. Sementara indeks glikemik terbilang tinggi saat berada di angka 70. Selain memiliki nilai indeks glikemik yang rendah, gula merah kelapa juga mengandung sejumlah zat gizi, yakni vitamin dan asam amino.

Menilik kandungan gizinya, yuk dicoba resep Cimplung ini untuk menjadi selingan atau camilan keluarga bernutrisi, yang bagus juga dikonsumsi oleh ibu menyusui serta lansia. Selamat mencoba.



Metode CAPD Terapi Alternatif Gagal Ginjal Kronis

GAGAL GINJAL MERUPAKAN PENYAKIT KATASTROFIK YANG SECARA GLOBAL MENJADI BEBAN MORTALITAS DAN MORBIDITAS. PENYAKIT INI JUGA BERKONTRIBUSI TERHADAP BEBAN BIAYA KESEHATAN NEGARA. MENINGKATNYA JUMLAH LANSIA DAN PENYAKIT TIDAK MENULAR BERKONTRIBUSI TERHADAP PENINGKATAN PREVALENSI GAGAL GINJAL.

Penulis: Utami Widyasih

Data Riskesdas tahun 2013 menunjukkan, prevalensi penduduk Indonesia yang menderita gagal ginjal sebesar 0,2%. Angka tersebut meningkat dalam data Riskedat tahun 2018 menjadi 3,8%. Sementara itu, kasus gagal ginjal berdasarkan data BPJS Kesehatan mencapai 1.784.962 orang pada 2018.

Terapi

Dari hasil penelitian Komite Penilaian Teknologi Kesehatan Kemenkes 2015, terdapat tiga jenis metode terapi bagi para penyintas gagal ginjal kronis: hemodialisis, dialisis *peritoneal*, dan transplantasi ginjal.

Banyak studi menunjukkan, transplantasi ginjal merupakan terapi terbaik bagi pasien gagal ginjal, tetapi kelangkaan organ



**SELAIN ITU, CAPD
JUGA MERINGKANKAN
BEBAN BIAYA
OPERASIONAL PASIEN
UNTUK PERGI KE
FASILITAS PELAYANAN
KESEHATAN**

hidup dan kurang diterimanya penggunaan donor membatasi pilihan pasien hanya pada hemodialisis (cuci darah) dan Continuous Ambulatory Peritoneal Dialysis atau CAPD (cuci darah lewat perut).

Di Indonesia, metode hemodialisis merupakan metode yang biasa digunakan penyintas gagal ginjal kronis. Beberapa tahun terakhir, metode CAPD mulai dikenalkan di Indonesia sebagai alternatif terapi bagi penyintas gagal ginjal kronik.

Berdasarkan penelitian Komite Penilaian Teknologi Kesehatan Kemenkes tahun 2015, metode CAPD sebagai terapi pertama dinilai lebih *cost-effective* dibandingkan metode hemodialisis, sehingga dapat mengurangi beban ekonomi kesehatan.

Selain itu, CAPD juga meringankan beban biaya

operasional pasien untuk pergi ke fasilitas pelayanan kesehatan. Sekadar catatan, pada 2018 penyakit gagal ginjal menyedot biaya terbesar kedua setelah penyakit jantung pada program Jaminan Kesehatan Nasional.

Hemodialisis dan CAPD

Hemodialisis dan CAPD bertujuan untuk membersihkan zat-zat yang tidak berguna di dalam darah. Hanya, caranya yang berbeda. Pada hemodialisis, proses pembuangan racun dilakukan melalui mesin hemodialisa, dengan posisi pasien cuci darah terbaring.

Dalam metode CAPD, proses pembuangan racun dilakukan di selaput tipis yang terletak di bagian perut yang dinamakan *peritoneum*. Saat melakukan dialisis, pasien tidak perlu berbaring, tetapi bisa sambil duduk dan tetap beraktivitas seperti biasa. Pada pasien pengguna CAPD proses dilakukan sekitar 4 kali per hari dengan durasi 30 menit setiap sesi.

Cara kerja CAPD

Proses dialisis dilakukan melalui rongga perut yang bekerja sebagai penampung cairan dialisis dan *peritoneum* sebagai membran yang berfungsi sebagai tempat yang dilewati cairan tubuh yang berlebihan. Selanjutnya pada *solute* yang berisi racun yang akan dibuang.

Jadi, cara kerja CAPD yang pertama adalah memasukkan cairan melalui selang kecil yang

menembus dinding perut ke dalam rongga perut. Langkah berikutnya, cairan harus dibiarkan selama waktu tertentu sehingga zat – zat yang tidak berguna (limbah metabolik) dari aliran darah secara perlahan masuk ke dalam cairan tersebut. Terakhir, cairan dikeluarkan, dibuang, dan diganti dengan cairan yang baru.

Kelebihan CAPD

Mengutip laman alodokter.com dan mayoclinic.org, kelebihan metode CAPD antara lain hemat waktu, karena penyintas gagal ginjal kronik tidak perlu rutin ke fasilitas pelayanan kesehatan karena dapat dilakukan di rumah tanpa memerlukan mesin hemodialisis.

Kelebihan berikutnya, peralatan portabel. Peralatan yang digunakan untuk CAPD bersifat portabel (mudah dibawa). Berupa kantong cairan dialisis, klip, dan kateter untuk mengalirkan cairan dialisis ke dalam rongga perut. Namun, tetap perlu memperhatikan higienitas saat melakukan dialisis.

Selanjutnya, pantangan diet tidak terlalu ketat. Aturan diet pengguna CAPD lebih sedikit, karena proses cuci darah dengan CAPD dilakukan setiap hari, sehingga biasanya akan memiliki risiko lebih kecil mengalami akumulasi atau penumpukan kalium, natrium, dan cairan.

Metode CAPD juga membuat ginjal berfungsi lebih lama karena proses dialisis yang dilakukan setiap hari.

Efek Samping yang Dapat Timbul Setelah Menjalani Metode CAPD

1 INFEKSI. Infeksi pada area sekitar kateter selang mungkin terjadi akibat bakteri jika pasien kurang memperhatikan aspek higienis dan kebersihan. Bakteri dapat menyebabkan peradangan pada lapisan tipis dinding kulit yang berfungsi melindungi organ perut (*peritonitis*).

2 KENAIKAN BERAT BADAN. Cairan dialisis mengandung sejenis gula. Dengan masuknya cairan dialisis ke dalam tubuh, sama saja dengan menyerap ekstra kalori setiap hari. Hal tersebut berpotensi menambah berat badan. Tambahan kalori dalam tubuh juga dapat memicu kenaikan tekanan gula darah, khususnya bagi penderita diabetes.

3 HERNIA. Oleh karena pengguna CAPD menahan cairan dialisis di dalam rongga perut untuk waktu yang lama, dapat menyebabkan kelemahan pada dinding perut. Hal ini mengakibatkan organ di dalam perut dapat menonjol keluar dan membentuk hernia.

4 DIALISIS TIDAK OPTIMAL. Seiring waktu, efektivitas CAPD dalam membersihkan darah bisa berkurang, sehingga pasien gagal ginjal mungkin perlu beralih ke hemodialisis.

Referensi

<https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/peritoneal-dialysis/about/pac-20384725>

<https://www.alodokter.com/mengenal-manfaat-capd-dan-risikonya>

<https://kpcdi.org/2016/09/13/continuous-ambulatory-peritoneal-dialysis-capd/>

Kajian Efektivitas Klinis dan Evaluasi Ekonomi Hemodialisis dan Continuous Ambulatory Peritoneal Dialysis pada Pasien Gagal Ginjal Terminal di Indonesia. Kemenkes 2015



Warna Kuku dan Pertandanya

MESKI BERUKURAN KECIL, KUKU BISA MENUNJANG PENAMPILAN SESEORANG. KUKU YANG SEHAT MENANDAKAN KONDISI TUBUH SESEORANG JUGA DALAM KEADAAN YANG BAIK.

Penulis: Nani Indriana

Kuku yang sehat berwarna merah muda dan bercahaya. Kuku juga tampak kuat, tumbuh dengan mudah dan normal, serta akan melengkung sedikit ketika ditekan (tidak keras).

Mengutip theasianparent, perubahan warna kuku bisa menandakan kondisi tubuh yang lebih serius.

Kuku kuning

Kondisi ketika kuku berwarna kuning atau kehijauan dengan kuku yang tampak tebal. Kuku kuning juga tampak tidak memiliki kutikula dan lunula (warna putih berbentuk bulan sabit di pangkal kuku yang biasanya terlihat di ibu jari dan jempol kaki).

Sindrom kuku kuning menandakan kuku tidak dapat tumbuh dengan benar akibat kondisi paru-paru yang disebut bronchiectasis. Bisa juga disebabkan penyakit limfatik. Permasalahan pada sistem limfatik mempengaruhi sirkulasi yang mencegah oksigen, nutrisi, dan darah mencapai ekstremitas (tangan dan kaki) yang mengakibatkan pertumbuhan kuku terganggu.

Kuku putih

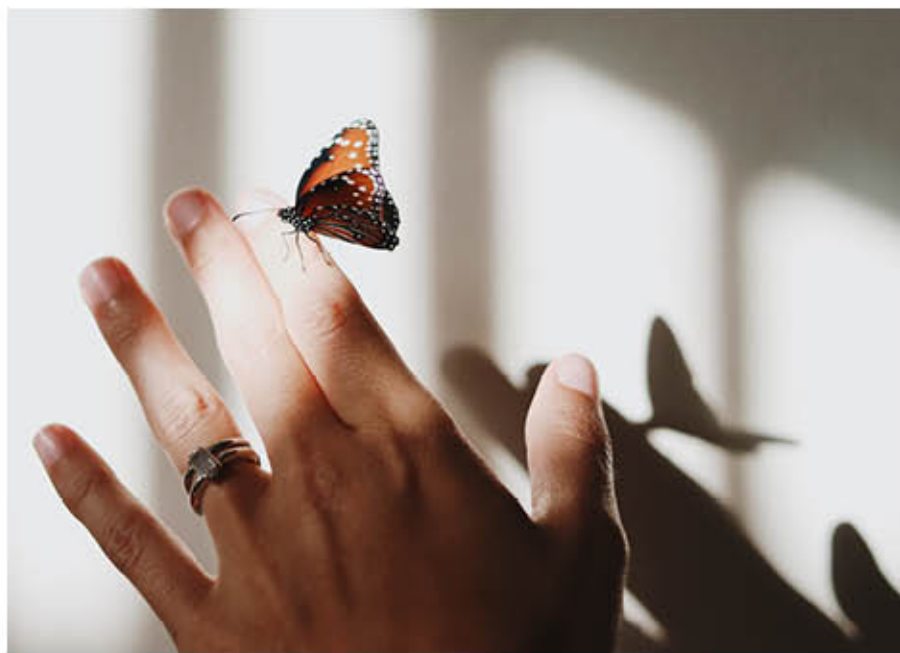
Kondisi ketika bagian kuku yang paling dekat dengan kutikula berwarna putih, dan bagian distal (bagian terjauh yang masih menempel pada kuku) berwarna merah muda, disebut sebagai kuku *lindsey*.

Warna kuku ini mengindikasikan gagal ginjal. Namun, jika dua-pertiga bagian kuku berwarna putih dan hanya ujung kuku yang berwarna merah muda bisa mengindikasikan sirosis, gagal jantung kongestif, atau diabetes mellitus.

Ada garis coklat atau hitam

Garis coklat gelap atau hitam di sepanjang kuku, disertai pertumbuhan kuku yang menyakitkan bisa jadi menandakan melanoma pada kuku. Ini merupakan jenis kanker yang biasanya terdapat pada kulit, tapi dapat timbul juga pada kuku.

Biasanya melanoma subungual hanya mempengaruhi satu kuku. Selain itu, melanoma juga menyebabkan garis-garis hitam tersebut berubah (misalnya, menghitam atau semakin lebar) dan



KUKU YANG SEHAT BERWARNA MERAH MUDA DAN BERCAHAYA.

pigmentasi ini juga bisa memengaruhi kulit jari di sekitar kuku tersebut.

Garis putih horizontal

Garis horizontal di permukaan kuku bisa diakibatkan trauma atau penyakit yang diikuti oleh demam tinggi, misalnya *scarlet fever* atau *pneumonia*. Kondisi ini terjadi akibat sistem respons yang menunda pertumbuhan kuku karena tubuh lebih memprioritaskan proses pemulihan

terhadap masalah lain yang mungkin diidap oleh tubuh.

Garis-garis putih horizontal ini juga bisa disebabkan oleh psoriasis, diabetes yang tidak dikontrol, masalah sirkulasi darah, defisiensi zat besi parah, atau reaksi terhadap obat-obatan tertentu (seperti kemoterapi).

Noda pada permukaan kuku

Noda pada permukaan kuku disebut *pitting*. Ketika *pitting* muncul tanpa pola yang jelas, biasanya menunjukkan gejala psoriasis, selain itu juga menandakan gangguan jaringan ikat seperti *syndrome Reiter*. Namun, jika *pitting* menunjukkan pola yang teratur, bisa menjadi tanda *alopecia areata*, sejenis kerontokan rambut yang disebabkan oleh respons autoimun.



Ragam Senam dan Manfaatnya

TETAP DI RUMAH SAJA UNTUK MEMBANTU MEMUTUS MATA RANTAI COVID-19 BUKANLAH ALASAN UNTUK MENGURANGI AKTIVITAS FISIK. SEBALIKNYA, AKTIVITAS TERSEBUT PERLU TETAP DILAKUKAN UNTUK MENJAGA KESEHATAN DAN IMUNITAS TUBUH.

Penulis: Nani Indriana

Salah satu aktivitas fisik yang dapat terukur dan menyenangkan untuk dilakukan adalah mengikuti gerakan senam. Instruktur yang memandu, dan biasanya juga diiringi dengan lagu, akan menambah semangat untuk menjalankannya.

Mengutip *Kompas*, gerakan menyerupai senam sudah dilakukan sejak zaman Yunani kuno, China kuno, Mesir kuno, dan India kuno. Tujuannya, meningkatkan kesehatan tubuh. Di Indonesia senam sudah dikenal sejak zaman penjajahan Belanda dengan sebutan *gymnastic*.

Bukan cuma satu macam, senam punya berbagai spesifikasi, gerakan, dan manfaat yang berbeda.

Senam jantung

Biasanya diperuntukkan bagi penderita jantung karena memiliki sifat yang terarah, terukur, dan teratur. Senam jantung sehat juga merupakan olahraga yang disusun dengan selalu mengutamakan kemampuan jantung, gerakan otot besar dan kelenturan sendi agar dapat memasukkan oksigen sebanyak mungkin ke dalam tubuh.

Seperti Namanya, senam jantung sehat bertujuan merawat jantung dan pembuluh darah. Pembuluh darah yang sehat membuat kerja jantung menjadi optimal, karena kedua kerja kedua organ tersebut saling berhubungan. Beberapa gerakan yang bisa dipraktikkan seperti *high knees*, *butt kicks*, *lateral shuffle*, *standing oblique crunch*, dan *jumping jacks*.

Senam lantai

Gerakannya dilakukan di matras dengan unsur gerakan meloncat, berguling, dan berputar di udara serta menumpu pada tangan dan kaki.

Senam artistik

Olahraga yang menggabungkan senam aerobik dengan gerakan berputar. Menggabungkan aspek berguling dan akrobatik untuk mencapai keindahan dari gerakan yang dilakukan menggunakan alat seperti lantai, kuda-kuda pelana, gelang-gelang, kuda-kuda lompat, palang sejajar, palang tunggal, palang bertingkat, dan juga balok keseimbangan. Senam ini bisa dilakukan sendiri maupun dalam tim.

Senam aerobik

Merupakan salah satu cabang senam yang pertama. Melakukan kegiatan aktif, reaktif, energik yang biasanya diiringi musik dengan irama cepat. Senam aerobik dapat melatih otot menjadi lebih kuat, melatih jantung dan paru-paru.

Senam ritmik

Disebut juga senam irama, ini adalah gerakan senam yang dilakukan dengan irama musik atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Senam ini dapat dilakukan dengan menggunakan alat atau tanpa alat. Alat yang digunakan biasanya *hula hoop*, tongkat, tali, dan bola.

Senam akrobatik

Gerakan senam yang cukup ekstrim bagi pemula karena ada gerakan salto, putaran, dan gerakan lain yang membutuhkan kelenturan dan keseimbangan. Perlu latihan khusus yang harus dipandu pelatih profesional.

Senam Kesegaran jasmani (SKJ)

Merupakan senam yang populer. Ini adalah sebuah rangkaian gerakan senam diiringi musik tertentu, tujuannya mempertahankan kesegaran dan kebugaran jasmani serta rohani. SKJ mampu meningkatkan kerja jantung dan paru-paru secara optimal dan melenturkan otot.



“

DI INDONESIA SENAM SUDAH DIKENAL SEJAK ZAMAN PENJAJAHAN BELANDA DENGAN SEBUTAN GYMNASTIC.



Sehat Secara Mandiri di Kabupaten Kotawaringin Barat

Penulis : Prawito



"PEMERINTAH

Kabupaten Kotawaringin Barat menargetkan wilayahnya menjadi daerah

sehat dengan cara mandiri. Dan beberapa program unggulan dibuat untuk mewujudkan hal tersebut dengan melibatkan berbagai macam lapisan masyarakat." Begitu kata Kepala Bidang Kesehatan Masyarakat Dinas Kesehatan Kabupaten Kotawaringin Barat, Samsudin, SKM, Msi.

Menurut Samsudin, salah satu program unggulan tersebut meliputi kondisi terkini masyarakat di wilayahnya yang telah mampu

mengakses air bersih dengan berlandaskan kegiatan sanitasi total berbasis masyarakat (STBM).

Sejak hadirnya fasilitas kesehatan berupa laboratorium daerah di Kotawaringin Barat pada 2009, masyarakat sekitar dapat memeriksa kualitas air bersih terus mengalami peningkatan.

Program unggulan berikutnya, Pemerintah Daerah Kotawaringin Barat telah menerbitkan Peraturan Daerah No. 4 tahun 2015 terkait kawasan tanpa rokok di wilayahnya. Ini disambut positif oleh masyarakat dengan lahirnya Gerakan Anti Merokok yang diinisiasi oleh

masyarakat sendiri.

"Mereka inilah yang akan terus mengedukasi masyarakat tentang bahaya rokok dan pentingnya hidup sehat," tambah Samsudin.

Selanjutnya, untuk mencegah permasalahan stunting, Pemerintah Kabupaten Kotawaringin Barat juga memiliki program minum tablet penambah darah untuk remaja, yang rutin digaungkan dan disosialisasikan oleh pemerintah daerah, khususnya dinas kesehatan. Sebagai penyokong program pencegahan stunting ini, dilakukan kegiatan pemantauan tumbuh kembang bayi secara rutin oleh kader posyandu setempat dengan nama Gerakan Garda Stunting yang dikemas secara menarik melalui lomba balita.

Selain itu, pemerintah daerah melalui Forum Komunikasi Kabupaten, Forum Komunikasi Kecamatan, serta Forum Komunikasi Kelurahan secara rutin juga mendorong 38 jenis kegiatan masyarakat untuk mampu hidup sehat secara mandiri. Mulai dari olah raga, menghindari Napza dan kepatuhan masyarakat tidak merokok di tempat umum.



sa.lu.ri

// periksa LUPUS sendiri

Penyakit lupus atau lupus eritematosus adalah penyakit autoimun kronis yang dapat menyebabkan peradangan di beberapa bagian tubuh, termasuk kulit, sendi, ginjal, hingga otak. Lupus bisa dialami oleh siapa saja, tetapi lebih sering dialami oleh wanita.

yuk periksa!



Persendian anda **sering terasa sakit, nyeri, atau bengkak** lebih dari 3 bulan



Jari tangan dan / jari kaki **pucat, kaku atau tidak nyaman** di saat dingin



Anda mengalami **kelainan darah** seperti : anemia, leukositopenia, atau trombositopenia



Pada wajah anda terdapat **ruam kemerahan berbentuk kupu-kupu** yang sayapnya melintang diantara dua pipi



Anda mengalami **serangan kejang**



Anda sering **demam diatas 38 °C**, dengan sebab yang tidak jelas



Anda pernah mengalami **nyeri dada** selama beberapa hari saat menarik nafas



Anda sering merasa **sangat lelah** dan sangat lemas, bahkan setelah cukup beristirahat



Terdapat **protein** pada pemeriksaan urin anda



Kulit anda **hipersensitif** terhadap sinar matahari

Jika hasilnya terdapat minimal 4 buah jawaban

ya

Ada kemungkinan kamu terkena penyakit Lupus, segera konsultasikan dengan dokter puskesmas atau rumah sakit terdekat ya!



Jateng Berlakukan Gerakan Jogo Tonggo

Penulis : Giri Inayah

SEBAGAI alternatif pembatasan sosial berskala besar (PSBB), Gubernur Jawa Tengah, Ganjar Pranowo menggagas gerakan Jogo Tonggo, mulai 21 April 2020 di Kota Semarang. Gerakan ini diharapkan bisa menurunkan angka penularan Covid-19 di Jawa Tengah.

Jogo Tonggo berbasis di tingkat RW dan kelurahan yang didukung oleh tim gabungan TNI-Polri, Dinas Perhubungan, Satpol PP, dan tenaga kesehatan.

"Kita menyepakati untuk menyosialisasikan di pasar-pasar. Mari kita tertibkan bersama. Untuk pabrik-pabrik, agar menggunakan protokol yang ketat. Semua masyarakat untuk tertib. Kita menuju PSBB. Wajib hukumnya keluar rumah pakai masker", ujar Ganjar.

Ganjar meminta semua RW untuk saling menjaga tetangga di lingkungan wilayahnya. "Siapa yang keluar masuk, mereka dari mana

saja. Adakah pemudik, sudahkah mereka masuk ke dalam karantina. Berapa yang harus kita bantu, berapa kelompok rentan, orang tua, perempuan, anak-anak, penyandang disabilitas. Dicek semuanya sehingga bisa dilakukan kontrol yang baik," tambah Ganjar dalam rekaman video yang diterima *Mediakom*.

Menurut Ganjar, Covid-19 harus dilawan bersama-sama, sistematis, terstruktur, menyeluruh, terus menerus, dan dalam waktu yang panjang. Maka perlu pengorganisasian yang efektif, rapi, dan kuat. Oleh karena itu, pembentukan Satgas melawan Covid-19 berbasis masyarakat "Jogo Tonggo" menjadi penting untuk segera dilaksanakan.

Tugas pokok

Dalam Jogo Tonggo, ada Satgas yang mengawasi. Satgas bertugas untuk memastikan bahwa warga secara bergotong royong melawan

penyebaran dan penularan Covid-19 di wilayahnya, sekaligus memastikan dukungan dari luar wilayahnya untuk melawan Covid-19 tepat sasaran dan tepat guna.

Satgas Jogo Tonggo bukanlah sebuah organisasi yang dibentuk dari nol, melainkan mengonsolidasikan serta menyinergikan seluruh kegiatan-kegiatan organisasi kelompok sosial, seperti karang taruna, dasa wisma, posyandu, dan warga di tingkat RW, serta lembaga dan organisasi diluar wilayah RW.

Tugas pokok Satgas Jogo Tonggo dibagi dalam empat bidang: Kesehatan, ekonomi, sosial dan keamanan, serta hiburan.

Kepala Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, Yulianto Prabowo menegaskan bahwa jajaran kesehatan sudah berkomitmen melawan Covid-19, baik secara preventif, promotif, kuratif, dan rehabilitatif. Jogo Tonggo merupakan gerakan di masyarakat sebagai garda terdepan sekaligus sebagai pintu terakhir untuk mencegah pelaku perjalanan yang lolos dari perbatasan provinsi maupun kabupaten.

"Sejalan dengan Jogo Tonggo, kita sosialisasikan upaya upaya pencegahan melalui berbagai kanal komunikasi, sehingga masyarakat terpapar informasi dengan baik dan benar dari sumber yang tepat, bukan dari informasi yang beredar tapi tidak dapat dipertanggung jawabkan sumbernya," ungkap Yulianto.

Dalam kondisi seperti ini, Yulianto juga mengimbau agar masyarakat senantiasa menjaga daya tahan tubuh agar terhindar dari penyakit.

"Jaga daya tahan tubuh dengan makan makanan yang bergizi, jangan lupa sayur dan buah. Utamakan buah-buahan yang kaya dengan vitamin C seperti jeruk dan kates. Lakukan olah raga sesuai dengan kemampuan tubuh kita masing-masing," pungkas Yulianto.



Hai #Healthies!

Sudah follow IG #Minkes?

live streaming, insta story, post foto dan
video berbagai macam informasi
terkini di Kemenkes

yuk! segera follow

@kemenkes_ri

Menelusuri Kemunculan PENYAKIT LUPUS

LUPUS MERUPAKAN SALAH SATU BAGIAN DARI PENYAKIT AUTOIMUN. BERDASARKAN DATA WHO, LEBIH DARI 5 JUTA ORANG TERJANGKIT DAN SETIAP TAHUNNYA ADA LEBIH DARI 100 RIBU KASUS BARU. SEBAGAI BENTUK KEPEDULIAN TERHADAP PENDERITA LUPUS, SETIAP TANGGAL 10 MEI SELURUH NEGARA MEMPERINGATI HARI LUPUS SEDUNIA.

Penulis: Didit Tri Kertapati

“
**DISEBUT JUGA
SEBAGAI PENYAKIT
SERIBU WAJAH,
SAMPAI SAAT INI
LUPUS BELUM
DITEMUKAN
OBATNYA. PADAHAL,
JIKA DITELUSURI,
KEBERADAAN
PENYAKIT INI SUDAH
MULAI DIKENAL
SEJAK LAMA.**

10

Mei diperingati sebagai Hari Lupus Sedunia. Lupus adalah

penyakit kronis serius yang mengubah hidup dan dapat berakibat fatal sehingga mengancam jiwa penyandanganya. Dibutuhkan pemahaman tentang lupus dan dukungan mendalam untuk orang yang terkena /ODAPUS (Orang dengan Lupus) dan keluarganya yang terkena dampak penyakit ini. Demikian keterangan dari situs web Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Kementerian Kesehatan.

Disebut juga sebagai penyakit seribu wajah, sampai saat ini lupus belum ditemukan obatnya. Padahal, jika ditelusuri, keberadaan penyakit ini sudah mulai dikenal sejak lama. Laman lupus.org melansir, “Sejarah lupus dapat dibagi menjadi tiga periode: klasik, neoklasik,

dan modern.”

Sejarah

Menelisik sejarah klasik, kata lupus yang berarti serigala diambil dari bahasa Latin yang pertama kali digunakan pada abad ke-13 oleh seorang dokter bernama Rogerius. Saat itu, sebagaimana ada dalam lupus.org, Rogerius menggunakan kata ‘lupus’ untuk menggambarkan lesi wajah erosif yang mengingatkan pada gigitan serigala.

“Lesi sekarang disebut sebagai discoid lupus, dijelaskan pada tahun 1833 oleh Cazenave di bawah istilah “erythema centrifugum,” sedangkan distribusi kupu-kupu dari ruam wajah dicatat oleh von Hebra pada tahun 1846,” sebut organisasi yang memang fokus pada kampanye peduli lupus ini.

Selanjutnya pada era neo-klasik, untuk pertama kali digambarkan lupus memiliki sifat gangguan sistemik yang dikenalkan oleh





Kapopsi. Kemudian pada 1904, Osler di Baltimore dan Jadashon di Wina memperkuat keberadaan sistemik lupus.

"Selama tiga puluh tahun ke depan, studi patologis mendokumentasikan keberadaan endokarditis verukosa nonbakteri (penyakit Libman-Sacks) dan lesi kawat loop pada individu dengan glomerulonefritis," sambung laman tersebut.

Pada era modern, perkembangan untuk mengungkap asal penyakit lupus mengalami kemajuan yang signifikan. Hal ini ditandai dengan penemuan sel Lupus Erythematosus (LE) oleh peneliti bernama Hargraves dan rekan-rekannya. Temuan ini juga mengantarkan pada kemungkinan untuk dapat melakukan diagnosa kepada seseorang, sehingga didapati bentuk penyakit yang lebih ringan. Pada fase tersebut juga ditemukan kortison sebagai pengobatan.

Pada sekitar tahun 1950-an dilakukan tes biologis-positif palsu untuk sifilis dan tes imunofluoresen untuk antibodi antinuklear.

Hasilnya menunjukkan bahwa lupus sistemik berkembang pada 7 persen dari 148 orang dengan tes positif palsu kronis untuk sifilis dan 30 persen lebih lanjut memiliki gejala yang konsisten dengan penyakit kolagen. Seorang peneliti bernama

Friou kemudian menerapkan teknik imunofluoresensi tidak langsung untuk menunjukkan adanya antibodi antinuklear dalam darah individu dengan lupus sistemik.

"Selanjutnya, ada pengakuan antibodi terhadap asam deoksiribonukleat (DNA) dan deskripsi antibodi terhadap antigen nuklir yang dapat diekstraksi (ribonucleoprotein nuklir [nRNP], Sm, Ro, La), dan antibodi anticardiolipin; autoantibodi ini berguna dalam menggambarkan himpunan bagian klinis dan memahami etiopatogenesis lupus," terang laman Lupus.org.

Sementara itu, Syamsi Dhuha Foundation menulis, pembuatan naskah proklamasi peduli lupus sedunia dilakukan pada tahun 2004 oleh perwakilan organisasi lupus dari 13 negara berbeda. Kemudian diproklamasikan hari lupus sedunia pada tanggal 20 Mei 2004 bersamaan dengan Kongres Lupus Internasional ke-7 di New York.

"Badan Kesehatan Sedunia (WHO) memperkenalkan dan memproklamasikan tanggal 10 Mei 2004 sebagai Hari Lupus Sedunia dan bersama dengan organisasi lupus dari seluruh dunia mengimbau masyarakat maupun individu untuk menggalang dana bagi penelitian lupus, dengan target program

pendidikan untuk tenaga medis, pasien dan masyarakat umum serta memperkenalkan pada seluruh dunia bahwa lupus merupakan isu kesehatan masyarakat yang penting," terang organisasi di Indonesia yang fokus pada isu mengenai lupus ini.

Pada 2019, hasil penelitian yang dilakukan dr. Simon Jiang mengenai penyebab penyakit lupus dituangkan dalam jurnal "Nature Communications". Diketahui mutasi genetik langka merupakan penyebab utama seseorang dapat mengidap penyakit lupus.

Simon, sebagaimana dilansir *Kompas.com* mengatakan, "Untuk pertama kalinya kami menunjukkan bagaimana varian gen langka pada kurang dari 1 persen populasi manusia telah menyebabkan lupus. Sampai sekarang diperkirakan varian langka ini memainkan peran penting dalam penyakit terkait autoimun."

Para pegiat peduli lupus berharap, kemajuan teknologi dan temuan baru mampu menjawab persoalan para penderita lupus selama ini, diagnosa yang cepat dan tepat serta ketersediaan obat untuk kesembuhan para pasien penyakit ini. [*]

Era modern

Pada era modern, perkembangan untuk mengungkap asal penyakit lupus mengalami kemajuan yang signifikan.



MENGENAL LUPUS, Penyakit “Seribu Wajah”

MENURUT SUBDIT SUBDIREKTORAT PENYAKIT PARU KRONIK DAN GANGGUAN IMUNOLOGI (PPKGI), DIREKTORAT PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN PENYAKIT TIDAK MENULAR (P2PTM), KEMENTERIAN KESEHATAN, LUPUS (LUPUS ERITEMATOSUS SISTEMIK - LES) MERUPAKAN PENYAKIT AUTOIMUN INFLAMASI KRONIK DENGAN KETERLIBATAN MULTI-SISTEM/ORGAN. PENYAKIT INI BISA MENYERANG HAMPIR SETIAP BAGIAN TUBUH SEPERTI JANTUNG, SENDI, OTAK, PARU-PARU, HINGGA GINJAL. LUPUS TERGOLONG SEBAGAI PENYAKIT TIDAK MENULAR.

Penulis: Faradina Ayu

Ahli Rematologi FKMK UGM, Prof. Dr. dr. Nyoman Kertia, Sp. PD-KR mengatakan, penyebab lupus belum diketahui secara pasti. Berbagai faktor diduga berperan pada patofisiologis lupus, seperti faktor genetika, infeksi, dan lingkungan

seperti polusi dan makanan tidak sehat.

Selain faktor genetika, infeksi, dan lingkungan, faktor hormonal juga disebut sebagai salah satu faktor resiko penyakit lupus. Berikut ini penjelasan mengenai faktor resiko penyakit lupus yang dilansir dari laman P2PTM Kemenkes.

Gejala Lupus

Gejala lupus tergantung pada sistem tubuh mana yang dipengaruhi oleh penyakit tersebut. Berikut merupakan gejala penyakit lupus, sebagaimana dilansir portal P2PTM Kemenkes.

- ✓ Demam lebih dari 38 derajat celsius dengan sebab yang tidak jelas.
- ✓ Rasa lelah dan lemah berlebihan.
- ✓ Sensitif terhadap sinar matahari.
- ✓ Rambut rontok.
- ✓ Ruam kemerahan berbentuk kupu-kupu yang melintang dari hidung ke pipi.
- ✓ Ruam kemerahan di kulit.
- ✓ Sariawan yang tidak kunjung sembuh, terutama di atap rongga mulut.
- ✓ Nyeri dan bengkak pada persendian terutama di lengan dan tungkai, menyerang lebih dari 2 sendi dalam jangka waktu lama.
- ✓ Ujung-ujung jari tangan dan kaki pucat hingga kebiruan saat udara dingin.
- ✓ Nyeri dada terutama saat berbaring dan menarik napas panjang.
- ✓ Kejang atau kelainan saraf lainnya.
- ✓ Kelainan hasil pemeriksaan laboratorium (atas anjuran dokter), seperti anemia (penurunan kadar sel darah merah), leukositopenia (penurunan sel darah putih), trombositopenia (penurunan kadar pembekuan darah), hematuria dan proteinuria (darah dan protein pada pemeriksaan urin dan Positif ANA dan atau Anti ds-DNA).

Jika seseorang mengalami minimal 4 gejala dari seluruh gejala tersebut, dianjurkan untuk segera melakukan konsultasi dengan dokter di Puskesmas atau rumah sakit agar dapat dilakukan pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut.

Faktor genetik (diketahui bahwa sekitar 7% pasien lupus memiliki keluarga dekat—orang tua atau saudara kandung—yang juga didiagnosis lupus); Faktor lingkungan (infeksi, stres, makanan, antibiotik—khususnya kelompok sulfa dan penisilin, cahaya ultraviolet matahari, penggunaan obat-obatan tertentu, merokok, paparan kristal silica); Faktor hormonal (umumnya perempuan lebih sering terkena penyakit lupus dibandingkan laki-laki. Meningkatnya angka pertumbuhan penyakit lupus sebelum periode menstruasi atau selama kehamilan mendukung dugaan hormon estrogen menjadi pencetus penyakit lupus).

Penyakit "Seribu Wajah"

Lupus sering disebut sebagai penyakit seribu wajah karena memiliki gejala yang tidak khas. Gejala dan sakit yang ditimbulkan beragam, dan manifestasi lupus pada tiap orang yang terkena bisa berbeda-beda.

Lupus memiliki gejala yang mirip dengan penyakit lain, sehingga sulit untuk dideteksi. Tingkat keparahannya pun beragam, mulai dari ringan hingga yang mengancam jiwa.

Gejala lupus dapat timbul secara tiba-tiba atau berkembang perlahan.

Pasien lupus, atau yang biasa disebut odapus (orang dengan lupus), dapat mengalami gejala yang bertahan lama atau bersifat sementara sebelum akhirnya kambuh lagi. Kesulitan



dalam upaya mengenali lupus sering kali mengakibatkan diagnosis dan penanganan yang terlambat.

Nyoman menjelaskan, penyakit lupus dapat menyerang siapa saja. Namun, sampai saat ini kasus lupus banyak ditemui pada wanita usia produktif. Menurutnya, wanita merupakan kelompok yang lebih sering terjangkit penyakit ini dibandingkan dengan laki-laki. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, hal ini berhubungan dengan aktivitas hormon dan sistem kekebalan tubuh yang kuat.

Mengutip ugm.ac.id, Nyoman mengatakan, "Wanita muda usia kisaran 15-25 tahun merupakan kelompok yang lebih rentan terkena lupus."



Penangan Orang **YANG TERKENA LUPUS**

TANGGAL 10 MEI DIPERINGATI SEBAGAI HARI LUPUS SEDUNIA. TANGGAL INI DIUMUMKAN WHO PADA 2004 BERSAMAAN DENGAN KONGRES LUPUS INTERNASIONAL KE-7 DI NEW YORK. INI SEBAGAIMANA MENGUTIP LAMAN SYAMSI DHUHA, SEBUAH YAYASAN YANG PEDULI TERHADAP PENDERITA LUPUS DI INDONESIA.

Penulis: Giri

Penetapan tersebut menunjukkan perhatian dunia terhadap lupus cukup besar, mengingat lupus adalah penyakit autoimun yang dapat menyebabkan berbagai kerusakan pada jaringan dan organ tubuh, bahkan pada beberapa kasus dapat menyebabkan kematian.

dr. Jerry Nasarudin, Sp.PD dari RSUP Fatmawati Jakarta menyatakan, penyakit lupus merupakan penyakit inflamasi kronik akibat gangguan pada sistem imun tubuh.

"Sistem imun tubuh yang seharusnya melindungi tubuh dari infeksi virus atau bakteri, justru

menyerang organ tubuh sendiri," jelas Jerry.

Lebih dari 5 juta orang di seluruh dunia mengalami penderitaan yang luar biasa karena penyakit lupus, dan setiap tahun terjadi penambahan lebih dari 100 ribu kasus, di mana sebagian besar dialami oleh perempuan usia produktif.

Sementara itu, banyak dokter di seluruh dunia tidak menyadari gejala dan efek dari lupus, sehingga para penyandang lupus mengalami penderitaan bertahun-tahun sebelum mereka didiagnosis lupus dan mendapatkan pengobatan yang tepat.

Situs lupusresearch.org melansir, siapa pun bisa terkena lupus. Perempuan adalah yang terbanyak, perbandingannya adalah 9 dari 10 penderita lupus adalah perempuan.

Hingga saat ini penyebab lupus belum dapat diketahui. Sementara itu, tidak ada sebuah tes yang dapat menentukan apakah seseorang menderita lupus. Perlu dilakukan beberapa tes laboratorium yang dapat membantu dokter mengonfirmasi penyakit ini.

3 faktor risiko

Siapa pun dapat menderita lupus. Meski demikian, Jerry menyebutkan 3 faktor risiko seseorang terkena

lupus: usia, jenis kelamin, dan ras.

"Penyakit lupus lebih sering menyerang usia dewasa muda (15-40 tahun). Untuk jenis kelamin, wanita lebih sering terkena dibanding pria. Dan ras Asia salah satu ras yang sering terkena penyakit lupus," tambah dr. Jerry.

Pada dasarnya tidak ada pencegahan pasti penyakit lupus, tapi dengan menghindari risiko dapat mengurangi kejadian penyakit ini. Jerry menyarankan untuk selalu menjaga perilaku hidup sehat dan tidak stres, olahraga teratur, kurangi paparan langsung sinar matahari, tidak merokok, dan nutrisi tercukupi.

Prinsip pengobatan lupus dapat dilakukan dengan mengedukasi kepada penderita tentang penyakit lupus agar penderita memahami penyakitnya.

"Berperilaku hidup sehat dan menghindari faktor risiko seperti rokok dan paparan sinar matahari langsung, mengurangi gejala pada organ yang terkena, mencegah kerusakan lanjut pada organ yang terkena, serta melakukan pengobatan imunosupresan untuk mengontrol sistem imun tubuh," terang Jerry.

“ PENYAKIT LUPUS MERUPAKAN PENYAKIT INFLAMASI KRONIK AKIBAT GANGGUAN PADA SISTEM IMUN TUBUH.

- dr. Jerry Nasarudin, Sp.PD



Deteksi Dini Penyakit Lupus

Deteksi dini penyakit Lupus dapat dilakukan dengan SALURI (periksa LUpus Sendiri). dr. Jerry Nasarudin, Sp.PD dari RSUP Fatmawati Jakarta memberikan sebelas pertanyaan untuk mendeteksi dini penyakit lupus.

- 1 Apakah persendian sering terasa sakit atau bengkak lebih dari 3 bulan?
- 2 Apakah jari tangan atau kaki pucat, kaku, atau tidak nyaman saat dingin?
- 3 Apakah menderita sariawan lebih dari dua minggu?
- 4 Apakah mengalami kelainan darah seperti anemia, leukosit rendah, atau trombosit rendah?
- 5 Pernahkah pada wajah terdapat ruam kemerahan berbentuk kupu-kupu yang sayapnya melintang dari pipi ke pipi?
- 6 Apakah sering demam di atas 38 derajat celsius tanpa sebab yang jelas?
- 7 Apakah sering mengalami nyeri dada selama beberapa hari saat menarik napas?
- 8 Apakah sering mengalami kelelahan dan sangat lemas, bahkan setelah cukup istirahat?
- 9 Apakah mengalami hipersensitivitas terhadap sinar matahari?
- 10 Apakah terdapat protein pada pemeriksaan urin?
- 11 Pernahkah mengalami serangan kejang?

Bila menjawab "ya" untuk minimal 4 pertanyaan, segera konsultasikan ke dokter spesialis penyakit dalam.



Sulitnya Mendata **PASIEN LUPUS DI INDONESIA**

MENURUT PUSAT DATA DAN INFORMASI KEMENTERIAN KESEHATAN (PUSDATINKEMENKES), MENGUTIP WHO, DIKETAHUI PENDERITA LUPUS DI SELURUH DUNIA MENCAPAI 5 JUTA ORANG.

Penulis: Didit Tri Kertapati

Sementara itu, di Indonesia, jumlah penderita secara tepat belum diketahui. Salah satu penyebabnya adalah sulitnya menegakan diagnose bagi pasien.

"Kekeliruan dalam pengenalan penyakit lupus ini masih sering terjadi sehingga seringkali terlambat dalam diagnosis dan penatalaksanaannya," demikian keterangan dari Subdit Penanggulangan Penyakit Paru Kronis dan Gangguan Imunologi (PKGII) Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular (Dit PTM) Kemenkes.

Penelitian terkait situasi lupus di Indonesia pernah dilakukan pada 2016 oleh Prof. Handono Kalim, dkk di Malang. Hasilnya, diperoleh prevalensi Systemic Lupus Erythematosus (SLE) di masyarakat sebesar 0,5% dari total populasi.

Pusdatin Kemenkes mencatat, "Dari sekitar 1.250.000 orang Indonesia yang terkena penyakit lupus (asumsi prevelansi 0,5% berdasarkan penelitian Kalim, dkk), sangat sedikit yang menyadari bahwa dirinya menderita penyakit lupus. Hal ini terjadi karena gejala penyakit lupus pada setiap penderita berbeda-beda, tergantung dari manifestasi klinis yang muncul."

Berdasarkan data perhimpunan SLE Indonesia (PESLI) yang dikutip Pusdatin Kemenkes, didapati rata-rata insiden kasus baru dari 8 rumah sakit mencapai 10,5%, di mana kebanyakan menyerang perempuan usia 15-50 tahun. Namun, juga dapat menyerang anak-anak dan pria.

Sementara itu, berdasarkan data Sistem Informasi Rumah Sakit (SIRS) Online yang dikelola Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan Kemenkes pada tahun 2016, diperoleh data pasien rawat inap lupus di rumahsakit di Indonesia tahun 2016 berjenis kelamin laki-laki 54,3%, lebih banyak dibandingkan pasien perempuan (45,7%).

Pada tahun 2014, proporsi

pasien perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki. Namun, proporsi pasien laki-laki menjadi lebih banyak dibandingkan pasien perempuan pada tahun 2015 dan meningkat pada tahun 2016.

Perhatian khusus

Laman FK UGM juga menyoroti peningkatan jumlah pasien rawat inap dalam kurun waktu 2014 dan 2016, yang mengalami peningkatan mencapai 2 kali lipat, yakni dari 1.169 kasus menjadi 2.166 kasus.

Pada kurun waktu yang sama, jumlah kematian juga mengalami peningkatan.

Dalam laman tersebut dikatakan, "Tingginya kematian akibat lupus ini perlu mendapat perhatian khusus karena sekitar 25% dari pasien rawat inap di rumah sakit di Indonesia pada 2016 berujung pada kematian."

Sementara itu, Subdit PKGI Direktorat P2PTM Kemenkes mengonfirmasi sejumlah data yang berasal dari 2 rumah sakit. Data dari Poliklinik Reumatologi Departemen

Ilmu Penyakit Dalam RSCM tahun 2009-2012 menunjukkan, terdapat 2.618 kunjungan pasien SLE baru maupun lama dari total 16.967 kunjungan, atau mencakup sekitar 15,4% (Data Divisi Reumatologi Dept Ilmu Penyakit Dalam RSCM).

Kemudian di Rumah Sakit Hasan Sadikin Bandung terdapat 291 pasien SLE atau 10,5% dari total pasien yang berobat ke poliklinik reumatologi selama 2010. Sedangkan data pada tingkat pelayanan kesehatan dasar terkait pasien lupus belum ada.

Upaya Kemenkes

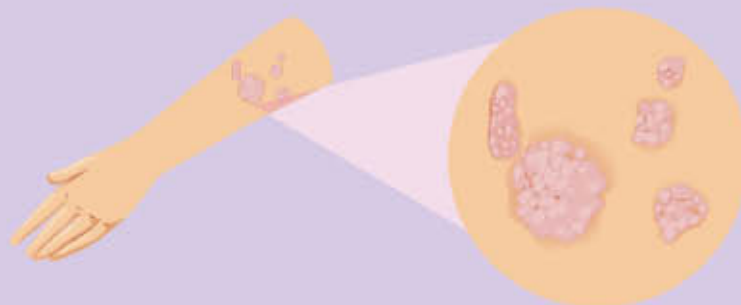
Selain persoalan data penderita lupus yang belum tercatat dengan baik, kesadaran masyarakat akan bahaya penyakit ini juga masih kurang. Padahal, menurut Subdit PKGI, meski penyakit lupus tidak menular, tetapi masyarakat tetap harus mewaspadai.

Penyakit SLE yang tidak ditangani dengan baik, bila sampai berkelanjutan, bisa mempengaruhi kehidupan dan produktivitas penderitanya, maka diharapkan masyarakat harus waspada.

Sejumlah upaya dilakukan oleh Kemenkes untuk menggugah kesadaran masyarakat terkait penyakit lupus, di antaranya dengan menyebarluaskan informasi ke seluruh provinsi.

Selain itu, masyarakat diimbau untuk melakukan pemeriksaan lupus sendiri atau melalui fasilitas pelayanan kesehatan yang tersedia. [*]

KEKELIRUAN DALAM PENGENALAN PENYAKIT LUPUS INI MASIH SERING TERJADI SEHINGGA SERINGKALI TERLAMBAT DALAM DIAGNOSIS DAN PENATALAKSANAANNYA."



Sakit Lupus, SELEBRITAS DUNIA INI TERUS BERKARYA

TAHUN 2020, HARI LUPUS SEDUNIA YANG DIPERINGATI SETIAP 10 MEI MENGAMBIL TEMA "LET'S JOIN TOGETHER TO FIGHT LUPUS".

Penulis: Khalil Gibran

“

LUPUS, PENYAKIT AUTOIMUN YANG BERSIFAT MENAHUN, TERMASUK KATEGORI PENYAKIT TIDAK MENULAR SERTA BUKAN KANKER.

Sebagai salah satu penyakit autoimun yang bersifat menahun, lupus termasuk kategori penyakit tidak menular serta bukan termasuk kanker. Pada sebagian besar kasus di dunia, lupus menyerang di segala usia (15-40 tahun merupakan yang paling rentan), lebih sering menyerang perempuan dari pada pria, dan menyerang berbagai macam organ tubuh yang mengakibatkan gejala yang bervariasi. Hal ini sebagaimana mengutip dari laman p2ptm.kemkes.go.id.

Lupus pun tidak pandang bulu dan bisa menyerang siapa saja. Termasuk selebritas dunia. Siapa saja?

Lady Gaga

Meski tidak pernah menunjukkan gejala, penyanyi, penulis lagu, dan artis ini diketahui menunjukkan hasil positif saat dites borderline untuk lupus pada 2010. Lady Gaga mengatakan, banyak anggota keluarganya yang menderita lupus, sebagaimana dalam wawancaranya di CNN bersama Larry King pada 1 Juni 2010.

"Sampai sekarang aku tidak memilikinya, tapi aku harus merawat diriku sendiri," ujar Lady Gaga.

Namun, "Mother Monster" menambahkan bahwa dirinya menderita sinovitis, kondisi yang

menyebabkan peradangan pada lapisan sendi dan sering dikaitkan dengan lupus. Ada juga fakta bahwa ada tante dari keluarga Lady Gaga yang meninggal karena lupus.

Risiko mengidap lupus lebih tinggi ketika ada anggota keluarga yang memilikinya, tetapi masih ada kemungkinan lupus menjadi tidak aktif selama bertahun-tahun.

Sebanyak 20 persen perempuan dalam tes untuk antibodi yang berhubungan dengan lupus menunjukkan hasil positif, tetapi hanya 10 persen dari mereka yang didiagnosis dengan lupus.

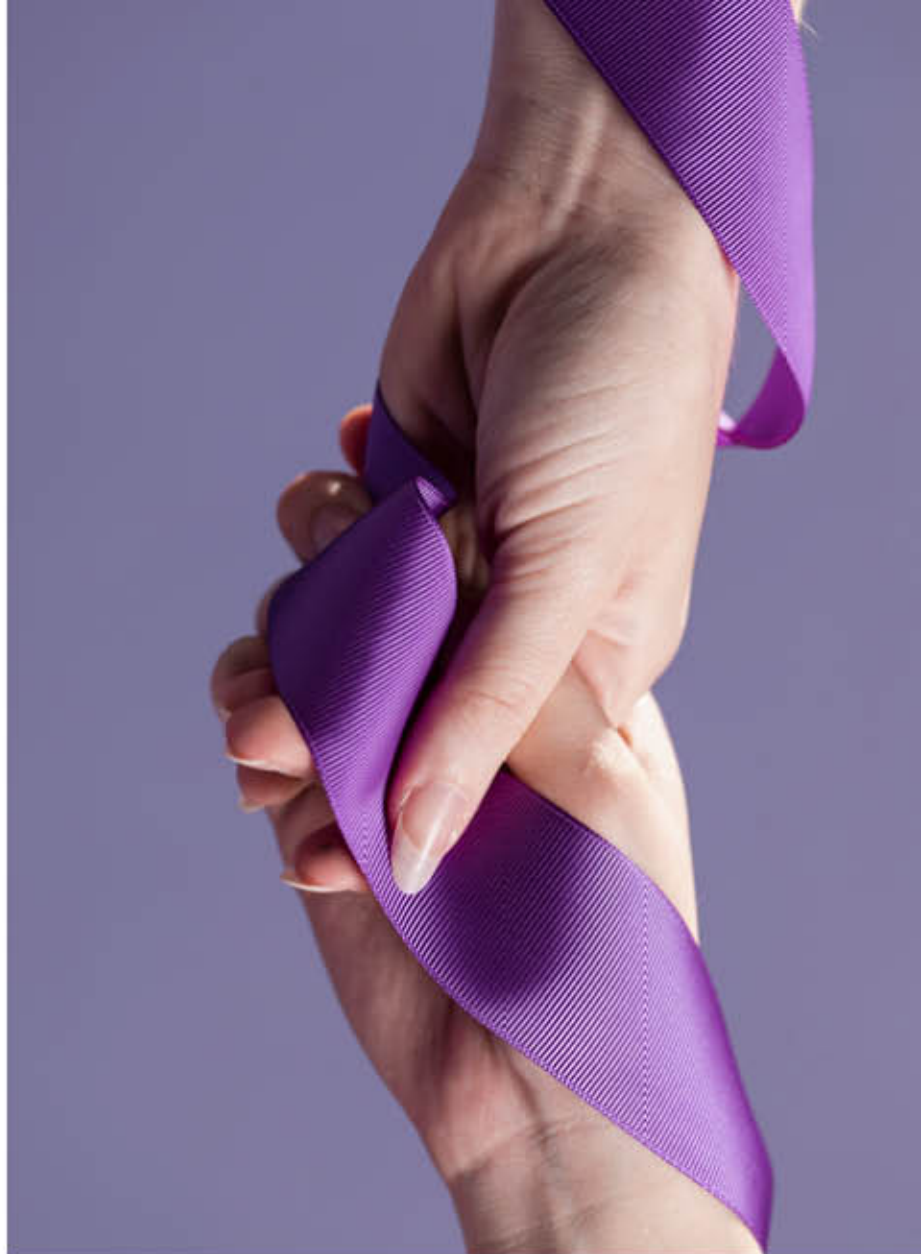
Selena Gomez

Berbicara tentang keterbukaan, terkait penyakit lupus yang dideritanya, *diva pop* muda ini bisa dikatakan sangat terbuka kepada publik dan fans-nya. Pada tahun 2015, Selena mengungkapkan kepada publik bahwa dia mengidap penyakit autoimun ini. Karena lupus jugalah dia harus rela membatalkan beberapa kali *tour concert*-nya untuk bisa melakukan kemoterapi yang juga memaksakan dirinya untuk vakum beristirahat guna memulihkan kondisi tubuhnya.

Mengutip parenting.orami.co.id, Selena dalam wawancara dengan Billboard pada Oktober 2015 mengatakan, "Saya didiagnosis



LADY GAGA



mengidap lupus, dan saya menjalani kemoterapi. Itulah yang benar-benar merupakan istirahat saya. Saya bisa mengalami stroke."

Selena juga mendokumentasikan perjalanan proses operasi transpalasi ginjal yang ia lakukan sebagai bentuk usaha dirinya bisa bertahan melawan penyakit lupus melalui laman akun instagram pribadinya.

Mendiagnosa Michael Jackson

Raja pop ini harus menyesuaikan penampilannya ketika didiagnosis mengidap lupus pada tahun 1986. Kulitnya semakin sensitif terhadap sinar matahari dan sinar ultraviolet yang menyertainya.

Topinya yang khas, kacamata hitam, masker, dan kebiasaan membawa payung merupakan langkah praktis yang diambil Michael untuk terhindar dari paparan sinar matahari yang memicu munculnya gejala alergi.

Efek samping dari mengidap penyakit lupus, Michael menjadi rutin mengonsumsi obat-obatan pereda nyeri seperti Damerol untuk meredakan rasa sakit yang ditimbulkan akibat lupus.

Selain itu, laporan koroner setelah Michael Jackson meninggal mengungkapkan bahwa ia memiliki osteoarthritis dalam jari-jari dan tulang belakang, serta peradangan

dan jaringan parut yang signifikan pada paru-parunya, sebagaimana mengutip laman gaya.tempo.co. Arthritis sendiri jamak ditemukan pada penderita lupus.

Mengutip situs web lupus.org, penyakit lupus sendiri tidak mengakibatkan komplikasi bila gejalanya ringan dan dapat dikontrol, sehingga tidak akan mempengaruhi aktivitas sehari-hari penderita lupus. Namun, untuk beberapa kasus, penyakit ini merupakan suatu hal yang serius dan mengakibatkan komplikasi yang mengancam nyawa, seperti penyakit kardiovaskular, penyakit ginjal, stroke (jika lupus menyerang otak), hingga kematian jaringan pada tulang.

Upaya KKP Gorontalo CEGAH PENYEBARAN COVID-19

KANTOR KESEHATAN PELABUHAN (KKP) GORONTALO TERMASUK DALAM KELOMPOK KELAS III, DI MANA ADA 5 WILAYAH KERJA DAN 1 POS YANG BERADA DI BAWAH KOMANDO KEPALA KANTOR YANG MENGURUS BIDANG PENGENDALIAN KARANTINA DAN SURVEILANS, EPIDEMIOLOGI DAN BIDANG PENGENDALIAN RISIKO LINGKUNGAN DAN KESEHATAN DAN LINTAS WILAYAH.

Penulis: Prawito



Tugas tersebut diimplementasikan dengan penguatan sistem cegah tangkal penyakit menular dan penyakit potensial wabah, peningkatan surveilans penyakit dan faktor risiko, serta sistem kewaspadaan dini (SKD), pengendalian risiko dan dampak kesehatan lingkungan, dan pembinaan jejaring kerja dan kemitraan.

Hal tersebut membuat KKP Gorontalo memiliki peran penting dalam mengendalikan Covid-19.

"Selalu berkoordinasi gugus tugas di pintu masuk bandar udara dan pelabuhan laut. Bekerja sama dengan *stake holder* dalam pengendalian Covid-19 di Provinsi Gorontalo, termasuk melakukan deteksi dini pelaku perjalanan yang diduga sakit," kata Kepala Kantor Kesehatan Pelabuhan Gorontalo, dr. Nurhayati Lahay.

KKP juga melaksanakan wawancara dan anamnesis bagi pelaku perjalanan yang sakit



untuk memastikan kemungkinan adanya gejala Covid-19 di ruang pemeriksaan. Dilakukan pula pelaporan kasus-kasus pelaku perjalanan yang diduga terjangkit Covid-19 kepada PHEOC.

"KKP juga telah melakukan pemeriksaan RDT terhadap *stake holder* KKP Gorontalo dan melakukan rujuk untuk isolasi pelaku perjalanan yang diduga terjangkit

Covid-19 ke tempat karantina di wilayah. Pasien dirujuk dengan menggunakan ambulans yang sesuai kriteria," jelas Nurhayati.

KKP juga melakukan tindakan kekarantinaan kesehatan pada alat angkut dan barang yang diduga terpapar Covid-19. Hal ini diperkuat dengan pelaksanaan surveilans epidemiologi, deteksi dini,



**SELALU BERKOORDINASI GUGUS
TUGAS DI PINTU MASUK BANDAR
UDARA DAN PELABUHAN LAUT.
BEKERJA SAMA DENGAN STAKE HOLDER
DALAM PENGENDALIAN COVID-19 DI
PROVINSI GORONTALO, TERMASUK
MELAKUKAN DETEKSI DINI PELAKU
PERJALANAN YANG DIDUGA SAKIT.**



respons cepat kekarantinaan dan rujukan atau isolasi dalam rangka pengendalian Covid-19.

Untuk mendukung tugas-tugas KKP, Nurhayati mengakui mempunyai sejumlah personel yang cukup dan terlatih, sehingga mampu memperhatikan volume pelaku perjalanan dan kompleksitas kegiatan di pintu masuk negara.

Menurut dokter lulusan Fakultas kedokteran Universitas Samratulangi ini, untuk memonitor pintu masuk negara dengan jumlah pelaku perjalanan yang besar memerlukan personel minimal dua orang pegawai.

Nurhayati menjelaskan, bagaimana mengoptimalkan sumber daya dan SDM dalam melaksanakan tupoksi, dengan

berusaha mengikutkan SDM mengikuti pelatihan teknis yang menunjang tupoksi.

"Berusaha memberi pengarahan kepada petugas dalam melaksanakan kegiatan di lapangan. Selanjutnya memberdayakan *stake holder* dengan pelatihan yang berhubungan dengan bantuan dasar hidup di Wilayah Kerja", jelas Nurhayati.



drg. Saraswati, MPH
Direktur Pelayanan Kesehatan Primer

Belajar dari Pengalaman Mengawal Program “Primary Prevention”

Penulis: Teguh Martono

RAMAH. ITU KESAN PERTAMA SAAT BERJUMPA DENGAN DIREKTUR PELAYANAN KESEHATAN PRIMER (PKP), DRG. SARASWATI, MPH. SARAS, BEGITU IA AKRAB DISAPA, LAHIR DARI ORANG TUA YANG BERPROFESI SEBAGAI DOKTER. AYAHNYA DOKTER SPESIALIS MATA DAN IBUNYA DOKTER UMUM. DIAKUI SARAS, PENGARUH ORANG TUANYA SANGAT BESAR DALAM MENENTUKAN PILIHAN PROFESINYA SEBAGAI SEORANG DOKTER GIGI.

Lulus tahun 1992 dari Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Prof. Dr. Moestopo Jakarta, setahun kemudian ia terjun mengabdikan diri melalui program Dokter Inpres. Dokter inpres merupakan istilah bagi dokter *fresh graduate* yang ikut wajib tugas.

Saras menjalani program tersebut Provinsi Sulawesi Selatan, daerah yang asing baginya karena sebelumnya

Saras mengaku hanya akrab dengan Jakarta dan kota-kota di Pulau Jawa. Puskesmas Jumpandang dan Puskesmas Kaluku Bodoa menjadi lokasi Saras bertugas selama empat tahun.

Berbagai pengalaman, seperti bergaul dengan berbagai macam karakter dan kalangan serta belajar bahasa daerah setempat, menjadi seni tersendiri bagi Saras.

Karier

Tahun 1997 tugas wajib kerja telah berakhir, Saras pun kembali ke Jakarta. Ia kemudian melamar kerja di Departemen Kesehatan. Setelah melalui proses seleksi, Saras diterima sebagai staf di Direktorat RS Khusus dan Swasta. Ia mulai bekerja pada tahun berikutnya. Namun, karena

terjadi kerusuhan 1998, ia terpaksa hanya berkantor selama 2 minggu saja.

Setelah berkarier selama 2 tahun di Direktorat RS Khusus dan Swasta, pada tahun 2000 Saras diberi amanah untuk mengemban tugas sebagai Kepala Sub Bagian Organisasi di Sekretariat Direktorat Jenderal Pelayanan Medik.

"Saya ingat benar saat itu, pas sekali saya sedang hamil besar dan sedang menunggu hari kelahiran anak pertama," ujar Saras.

Tiga tahun kemudian Saras melanjutkan studi di luar negeri. Tahun 2003 ia berangkat ke Sydney untuk menempuh pendidikan program studi Magister Public Health di Universitas New South Wales. Saras lulus tepat waktu, tahun 2005 ia berhasil menyelesaikan studinya.

Tidak lama berselang, tahun 2006 Saras kembali aktif di Direktorat Jenderal Pelayanan Medik tepatnya di Sub Direktorat Pelayanan Medik dan Gigi Dasar.

Empat bulan kemudian ia bergeser posisi menjadi Kepala Seksi (Kasi) monitoring dan evaluasi. Sejak saat itu, ia beberapa kali pindah menempati jabatan yang menangani monitoring dan evaluasi. Di antaranya di Sub Direktorat Kesehatan Komplementer, Sub Direktorat Kesehatan Gigi, dan di Sub Direktorat Kedokteran Keluarga.

Hingga pada tahun 2016 ibu dua orang anak ini diangkat menjadi Kepala Subdit Pusat Kesehatan Masyarakat.

Saras tak mengira, hanya berselang satu tahun ia dipercaya menjadi Direktur Pelayanan Kesehatan Primer. Melalui proses lelang, ia berhasil menyisihkan beberapa pesaing yang juga rekan sejawatnya, menggantikan pendahulunya yang memasuki masa purnabakti, dr. Gita Maya Koemara Sakti, MHA.

Mengembalikan peran promotif preventif

Saras menjelaskan, salah satu fungsi Direktorat PKP adalah meningkatkan jumlah puskesmas dalam memberikan pelayanan sesuai dengan standar. Merujuk pada negara-negara maju yang memiliki indeks kesehatan primer yang baik, dengan kondisi masyarakat yang juga cenderung baik, menunjukkan upaya penguatan program promotif dan preventifnya pun baik.

Masyarakat di sana memeriksakan kondisinya tak hanya saat sedang sakit, saat sehat pun mereka tak segan mencari informasi kesehatan di sarana kesehatan primer, di klinik dan dokter keluarga. Mereka sadar bahwa kesehatan adalah aset. Direktorat PKP mengupayakan bagaimana masyarakat bisa memahami prinsip dalam hal menjaga kesehatan dan mengobati.

"Masyarakat harus memiliki *mindset* sehat, yakni mencegah lebih baik dari pada mengobati, dengan penguatan promotif preventif itu," jelas Saras.

Apa saja struktur di pelayanan kesehatan primer di Indonesia? Medianya adalah puskesmas, klinik pratama, dan klinik perorangan. Bagaimana mereka memberikan pelayanan dan menyerukan terus-menerus pentingnya pencegahan dan pemeriksaan dini itu lebih baik. Menjaga yang sehat jangan menjadi sakit, dan yang sakit menjadi sembuh.

Saras mengatakan, upaya pencegahan atau pemeliharaan haruslah telah dimulai sejak seorang anak masih berada dalam kandungan. Mulai dari kondisi gizi, kondisi kesehatan sang ibu, pemegang program (harus memberitahukan jadwal pemeriksaan kehamilan),



MASYARAKAT HARUS MEMILIKI MINDSET SEHAT, YAKNI MENCEGAH LEBIH BAIK DARI PADA MENGOBATI.

proses pemberian ASI, setelah 2-3 bulan diberi imunisasi lengkap. Semua upaya ini adalah untuk memperoleh bonus demografi yang telah disebutkan sebelumnya.

"Peran edukasi, imunisasi, tumbuh kembang merupakan yang paling esensial" ujar Saras.

Selanjutnya, Saras menambahkan, Direktorat PKP saat ini fokus pada paket esensial dasar yakni ibu hamil periksa 4 kali, imunisasi dasar lengkap, dan melalui PIS-PK (Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga) mendeteksi faktor risiko dari orang tua.

Cara mengemas tayangan televisi agar pesannya bisa sampai dan masyarakat menjadi sadar akan kesehatan saat ini masih menjadi tantangan. Menurut Saras, banyak yang abai, terlebih ketika *booming* makanan siap saji, tren menggunakan sepeda motor bila pergi jarak dekat, akhirnya gaya hidup merubah perilaku. Sebenarnya di sana letak peran penguatan pelayanan kesehatan primer, di *primary prevention*, bukan ketika orang sudah masuk ke RS.

"Coba kalau kamu ke pasar jarak 800-900 meteran, mending jalan kaki atau naik angkot? Kecuali ibu-ibu usia sudah 60 tahun itu lain," kata Saras.



Sarana

Saras menyampaikan saat ini sudah ada Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes) nomor 43 tahun 2019 tentang Pusat Kesehatan Masyarakat yang menggantikan Permenkes nomor 75 tahun 2014.

"Sudah ada Permenkes 43 tahun 2019 tentang Pusat Kesehatan Masyarakat dengan konsep mengedepankan pelayanan esensial berubah dari Permenkes 75 tahun 2014," kata Saras.

Saras mengungkapkan, dalam Permenkes baru tersebut dijelaskan bahwa di daerah terpencil, sangat terpencil dan jauh dari fasilitas pelayanan kesehatan yang memadai, puskesmas menjadi satu-satunya sarana yang memberikan layanan kesehatan termasuk rawat inap, dan itu masih dimungkinkan.

Sedangkan puskesmas di kawasan perkotaan berfungsi sebagai penguatan peran edukasi kepada masyarakat. Hal ini dimungkinkan karena jumlah rumah sakit pratama dan rumah sakit tipe C memadai, walaupun di kabupaten.

“SEBAGAI SARANA PELAYANAN KESEHATAN YANG MEMILIKI FUNGSI EDUKASI, PUSKESMAS HARUS MUDAH DIAKSES OLEH MASYARAKAT. UNTUK ITU, PEMANFAATAN TEKNOLOGI SANGAT DIBUTUHKAN.

"Ada seorang kepala daerah yang berpikir jangan sampai ada masyarakatnya yang antre, sehingga Puskesmas harus bisa memberikan layanan rawat inap. Ide seperti ini sudah bisa dibilang kebablasan dan harus segera dikembalikan," ujarnya.

Menurut Saras, harus ada proses pemilahan layanan, puskesmas yang sudah memiliki layanan rawat inap harus mengalihkan ke rumah sakit yang memiliki layanan tersebut.

Pemanfaatan teknologi

Sebagai sarana pelayanan kesehatan yang memiliki fungsi edukasi, puskesmas harus mudah diakses oleh masyarakat. Untuk itu, pemanfaatan teknologi sangat dibutuhkan.

Saras mengatakan di beberapa daerah sudah melakukan tele-konsultasi dengan adanya dukungan jaringan. Walaupun demikian, layanan tele-konsultasi masih terbatas. Diungkapkan oleh Saras, di daerah Sulawesi Selatan, yang menggunakan adalah kalangan bidan. Mereka berinteraksi dan bertanya kepada dokter di tengah kota dikarenakan di daerahnya tidak memiliki tenaga dokter.

Sudah 300-an puskesmas tergabung di SehatPedia, *start up* yang diluncurkan Kemenkes tahun 2017 dan pada tahun 2019 menjadi New SehatPedia. Masyarakat diarahkan tidak selalu berhubungan dengan dokter spesialis di rumah sakit untuk permasalahan yang ringan. Kasus seperti anak susah makan, atau kasus anak yang membaca terlalu dekat itu akan direspons oleh dokter-dokter yang ada di puskesmas.

Saras mengungkapkan saat ini sedang dirancang sebuah aplikasi dengan fitur *monitoring*.

"Gambaran penggunaannya kira-kira ketika ada ibu hamil yang tinggal jauh di Kepulauan Aru, kondisi kesehatan si ibu bisa dimonitor bahkan hingga denyut nadi bayinya," ungkapnya

Program ini, dikatakan oleh Saras merupakan bagian dari penguatan daerah yang ada di pinggiran (daerah perifer).

"Dengan adanya upaya ini diharapkan dapat menjadi solusi untuk daerah yang memiliki kebutuhan namun tidak ada tenaga yang memadai," tandasnya.

Kondisi Kesehatan Jiwa pada Masa Pandemi

SECARA UNIVERSAL, DEFINISI KESEHATAN JUGA MENCAKUP KESEHATAN JIWA SESEORANG. OLEH KARENA ITU, HAL TERSEBUT JUGA MENDAPATKAN PERHATIAN PADA MASA PANDEMI COVID-19. ARTIS DIAN SATRO WARDOYO MENYOROTI HAL INI DI TENGAH MARAKNYA ANJURAN UNTUK TETAP DI RUMAH AJA.

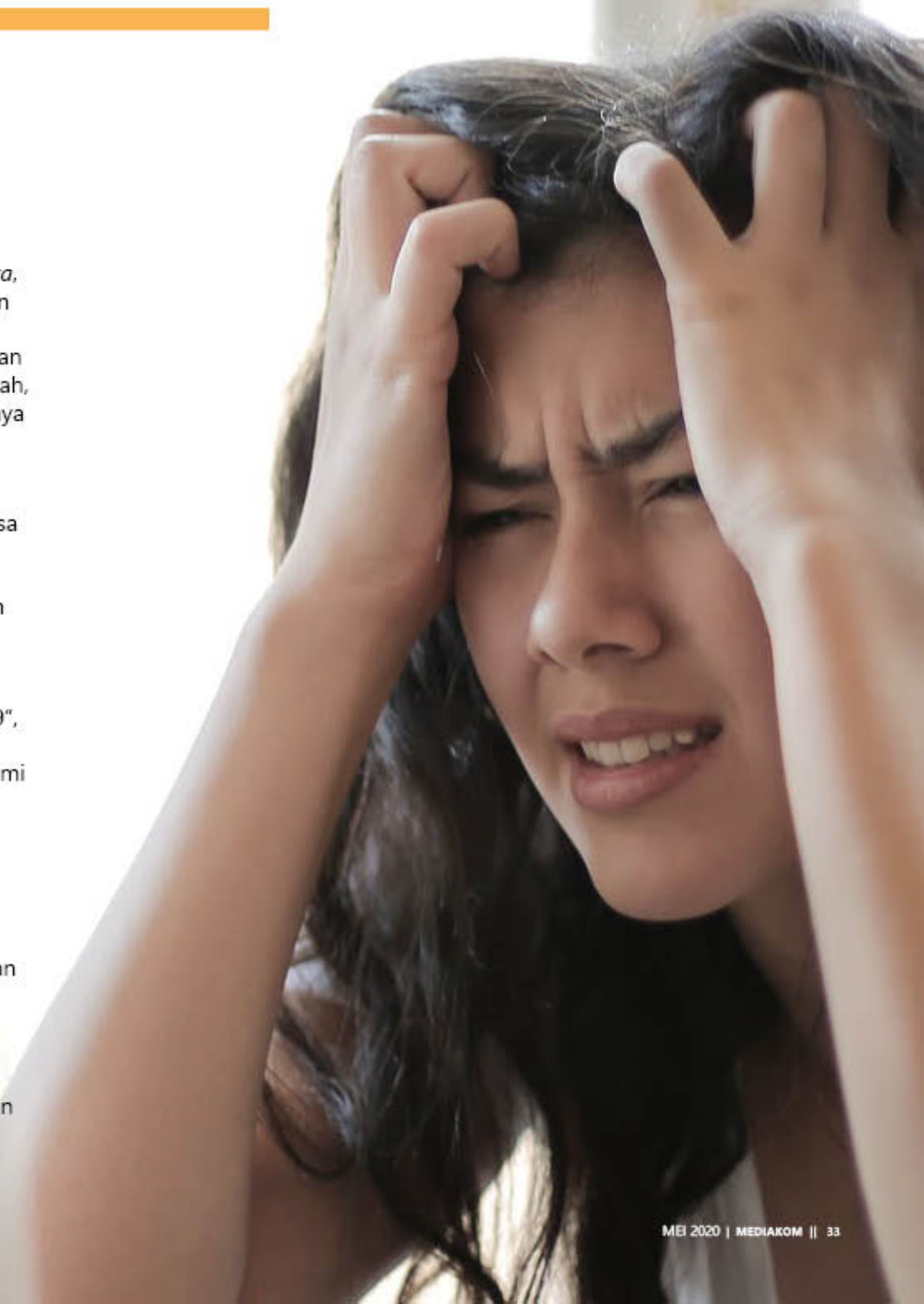
Penulis: Didit Tri Kertapati

Mengutip *Republika*, Dian mengatakan dalam media sosialnya, "Dengan kita tetap di rumah, kita memang terhindar dari bahaya fisik tertular penyakit, tapi ada bahaya kesehatan mental. Kita semua bosan, bete, stres dengan ketidakpastian karena enggak bisa keluar rumah."

Pernyataan tersebut sejalan dengan perhatian yang diberikan Kementerian Kesehatan. Melalui buku "Pedoman Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial (DKJPS) pada Pandemi COVID-19", diharapkan persoalan kesehatan jiwa yang muncul di masa pandemi ini dapat teratasi.

"Kami sangat berharap buku ini dapat bermanfaat dalam mengatasi masalah kesehatan jiwa dan psikososial yang timbul akibat bencana non-alam ini, sehingga dapat menjadi pedoman bagi seluruh tenaga kesehatan di berbagai tatanan pelayanan kesehatan."

Demikian pengantar yang disampaikan Direktur Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan Napza Kemenkes, Dr. dr. Fidiensjah,



Sp.KJ., MPH dalam buku setebal 64 halaman tersebut.

Kelompok rentan

Kelompok rentan terdampak pada kesehatan jiwa dan psikososial akibat infeksi Covid-19 setidaknya terbagi dalam dua kelompok besar: kelompok yang rentan terinfeksi dan kelompok yang membutuhkan perhatian khusus, karena tidak terjangkau dengan pelayanan jarak jauh.

Dalam buku DKJPS disebutkan, orang yang termasuk dalam kelompok rentan terinfeksi adalah lansia, penderita penyakit kronik (komorbid: penyakit paru dan penyakit pernapasan lainnya, jantung, hipertensi, ginjal, diabetes, autoimun, kanker), anak dan ibu hamil, disabilitas fisik, ODMK, dan ODGJ. Sementara itu, kelompok yang membutuhkan perhatian khusus di antaranya pengungsi, pencari suaka, anak yang berhadapan dengan hukum, dan kelompok yang terlantar atau yang tinggal di institusi sosial.

"Pada pedoman ini akan dijelaskan tentang kelompok lansia, orang dengan penyakit kronis, Ibu hamil dan nifas (Post Partum), anak dan remaja, orang dengan disabilitas fisik, ODMK, ODGJ, keluarga pra sejahtera dan pekerja di garis depan (tenaga kesehatan dan relawan)," demikian keterangan dalam buku tersebut.

Berikut ini ringkasan mengenai mereka yang rentan kesehatan jiwanya pada masa pandemi Covid-19, serta upaya dan dukungan yang perlu diberikan.

Lansia

Pada lansia telah terjadi proses degenerasi yang menyebabkan menurunnya imunitas sehingga rentan terinfeksi penyakit. Bagi lansia yang dalam kondisi sehat, maka diharapkan kondisi kesehatan dipantau. Sedangkan lansia yang

memiliki penyakit kronis diharapkan kontinuitas perawatan dan pengobatan tetap dilakukan.

Para anggota keluarga diminta untuk tidak melakukan kontak fisik dengan lansia. Selain itu, diharapkan senantiasa memberikan dukungan kepada lansia selama wabah Covid-19, di antaranya dengan memberikan kesempatan untuk mengenang masa bahagia.

Orang dengan penyakit kronis

Bagi keluarga yang anggotanya ada yang mengidap penyakit kronis, maka wajib menghormati, menghargai, memperhatikan dan mengikutsertakannya dalam aktivitas keluarga dengan tetap memperhatikan jarak fisik dan sosial.

Mempertahankan komunikasi dengan anggota keluarga dan tenaga kesehatan bisa dilakukan melalui berbagai media selama melakukan jarak fisik dan sosial, khususnya keluhan tentang penyakit fisiknya. Jika dengan cara tersebut belum teratasi, dapat merujuk ke fasilitas kesehatan tingkat lanjut.

Ibu hamil dan nifas (Post Partum)

Ibu hamil harus menjaga kesehatan dirinya dan memeriksakan kandungannya dengan tetap terus menggunakan masker. Perlu

juga menjaga agar tetap berada dan beraktivitas di rumah, serta mengonsumsi asupan gizi yang memadai.

Bagi suami wajib memberikan dukungan emosional dan juga dukungan lainnya dalam memenuhi kebutuhan ibu hamil, begitu juga anggota keluarga lainnya juga perlu memberikan dukungan. Perlu juga mengetahui tentang masalah kesehatan jiwa dan psikososial yang sering terjadi pada ibu hamil dan post partum, yaitu depresi waktu hamil maupun post partum.

Tanda-tanda yang perlu diwaspadai dari depresi saat hamil, *post partum blues*, dan depresi post partum adalah sedih terus menerus lebih dari 2 minggu, hilang minat dan mudah lelah disertai gejala lainnya seperti sulit tidur, sulit konsentrasi, banyak atau kurang makan, berat badan menurun, mudah putus asa, bisa juga terjadi pikiran bunuh diri.

Anak dan remaja

Pandemi Covid-19 menghentikan hampir semua aktivitas anak dan remaja di luar rumah.

Jadi, anak merasa stres/tertekan, cemas dan bosan di rumah terus menerus yang terkadang diekspresikan melalui emosi dan perilakunya.



Orang tua sebaiknya peka terhadap kebutuhan anak yang memerlukan dukungan kesehatan jiwa dan psikososial ketika anak merasakan hal-hal tersebut. Dukungan yang diberikan pada anak harus memperhatikan 4 hak dasar anak, yaitu hak hidup, tumbuh kembang, mendapatkan perlindungan, dan hak untuk berpartisipasi.

Dalam hal kesehatan jiwa dan psikososial pada anak dan remaja dalam situasi sulit, orang tua perlu mengelola dengan baik stres dan emosinya, bersikap tenang, dan dapat lebih mendekatkan hubungan dengan anak dan remajanya. Sikap orang tua dalam menanggapi masa pandemi Covid-19 dapat memengaruhi kondisi kejiwaan dan psikososial anak.

Disabilitas fisik

Bagi orang yang mengalami disabilitas fisik perlu mendapatkan informasi tentang wabah Covid-19 dengan berbagai cara sesuai dengan kemampuan minimal dari para disabilitas.

Tidak perlu mengunjungi secara langsung, tapi tetap memberikan dukungan dengan cara lain, misalnya menggunakan *video call*. Perlakuan dan perhatian khusus terhadap disabilitas terlantar dan gelandangan, bekerja sama dan merujuk pada layanan sosial setempat.

ODMK

Orang dengan Masalah Kejiwaan (ODMK) adalah orang yang mempunyai masalah fisik, mental, sosial, pertumbuhan dan perkembangan, dan/atau kualitas hidup sehingga memiliki risiko mengalami gangguan jiwa.

Kesehatan fisik pada ODMK yang berada di masyarakat mempunyai risiko yang sama terhadap penularan Covid-19. Oleh

karena itu, semua tindakan pada OS, OTG, ODP, PDP, dan konfirmasi Covid-19 berlaku untuk mereka.

Kesehatan Jiwa dan Psikososial pada ODMK bilamana muncul gangguan yang masih ringan seperti kecemasan, depresi ringan, atau gangguan psikosomatis dapat melakukan relaksasi, meditasi, dan konsultasi dengan psikolog klinis/psikiater melalui metode daring.

ODGJ

Orang dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) adalah orang yang mengalami gangguan dalam pikiran, perilaku, dan perasaan yang termanifestasi dalam bentuk sekumpulan gejala dan/atau perubahan perilaku yang bermakna, serta dapat menimbulkan penderitaan dan hambatan dalam menjalankan fungsi orang sebagai manusia.

Kesehatan fisik pada ODGJ yang berada di masyarakat dan yang dirawat di rumah sakit jiwa mempunyai risiko yang sama terhadap penularan Covid-19. Oleh karena itu, semua tindakan pada OS, OTG, ODP, PDP, dan konfirmasi Covid-19 berlaku untuk mereka.

Kesehatan Jiwa dan Psikososial pada ODGJ Pandemi Covid-19 merupakan tambahan stresor bagi ODGJ yang memungkinkan ODGJ yang telah pulih berisiko kambuh. Untuk itu, perlu dilakukan beberapa dukungan kesehatan jiwa dan psikososial kepada ODGJ.

Keluarga pra-sejahtera

Keluarga pra-sejahtera perlu diberikan informasi yang benar tentang berbagai pelayanan jaminan sosial dari pemerintah dan memberikan keyakinan bahwa mereka aman saat tetap berada di rumah. Kegiatan layanan kesehatan jiwa dan psikososial harus bekerja sama dan berkoordinasi dengan dinas sosial setempat.

Kurang Sehat

Bagi yang kurang sehat jangan paksakan datang untuk bekerja.

Tenaga kesehatan

Tenaga kesehatan harus memperhatikan kesehatan fisik dan menerapkan sejumlah prinsip selama bertugas. Di antaranya prinsip selamatkan diri dulu baru orang lain dan prinsip *safety*, menggunakan APD. Ketika pulang ke rumah langsung mencuci tangan (kalau bisa di luar rumah), langsung mandi, mengganti baju dan mencuci baju, jangan memegang apa pun sebelum berganti pakaian.

Bagi yang kurang sehat jangan paksakan datang untuk bekerja. Bila gejala *suspect* Covid-19 lebih dari satu hari, segera lapor dan diperiksa. Bila berkontak langsung dengan pasien Covid-19 positif, segera isolasi diri 14 hari. Membuat *support group*, antar-petugas kesehatan harus saling memberikan dukungan sosial terutama yang memiliki pengalaman serupa.

Relawan

Relawan perlu menggunakan alat pelindung diri (APD) dan juga prinsip yang sama seperti para tenaga kesehatan. Perlu didorong dilakukannya *self-care* untuk pekerja di garis depan/relawan yaitu menyeimbangkan beban kerja dengan kebutuhan nutrisi dan istirahat, mengenal gejala stres pada diri, mengelola stres dengan *coping* dan dukungan sosial.

TETAP SEHAT JIWA

Saat Menghadapi Pandemi Covid-19

PANDEMI COVID-19
TERGOLONG SEBAGAI
BENCANA NON-ALAM
YANG TIDAK HANYA
MENGANCAM KESEHATAN
FISIK, TAPI JUGA
KESEHATAN MENTAL
SETIAP INDIVIDU.

Penulis: Faradina Ayu

Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO), munculnya pandemi dapat menimbulkan stres pada berbagai lapisan masyarakat. Baik stres karena khawatir tertular Covid-19, stres karena terkonfirmasi Covid-19; hingga risau masalah finansial, pekerjaan, masa depan, dan kondisi setelah pandemi.

Walaupun sejauh ini belum terdapat ulasan sistematis tentang dampak Covid-19 terhadap kesehatan jiwa, tapi sejumlah penelitian terkait pandemi yang pernah terjadi (seperti flu burung dan SARS) menunjukkan adanya dampak negatif terhadap kesehatan mental penderitanya.

Penelitian yang dilakukan pada penyintas SARS menunjukkan bahwa dalam jangka menengah dan panjang, 41% - 65% dari penyintas mengalami berbagai macam gangguan psikologis (Maunder, 2009).



Selain itu, sebuah penelitian di Hong Kong menunjukkan bahwa masalah psikologis pada penyintas SARS tidak berkurang dalam kurun waktu satu tahun setelah kejadian. Bahkan, diperkirakan 64% dari penyintas berpotensi mengalami

gangguan psikiatrik (Lee, dkk., 2007).

Oleh karena itu, mengingat risiko peningkatan masalah kesehatan jiwa dan gangguan kejiwaan akibat Covid-19 di masyarakat, perlu dilakukan promosi kesehatan jiwa dan psikososial, pencegahan

terjadinya masalah kesehatan jiwa dan psikososial, serta mendeteksi dan memulihkan masalah kesehatan jiwa dan psikososial melalui dukungan kesehatan jiwa dan psikososial (DKJPS) kepada masyarakat.

Secara global, istilah "Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial (DKJPS) atau Mental Health and Psychosocial Support (MHPSS) digunakan dalam Panduan Inter Agency Standing Committee (IASC) dalam situasi Kedaruratan,

yang berarti dukungan jenis apa pun dari luar atau lokal yang bertujuan melindungi atau meningkatkan kesejahteraan psikologis dan atau mencegah serta menangani kondisi kesehatan jiwa dan psikososial.

Bentuk DKJPS

Berikut ini bentuk Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial (DKJPS) bagi orang sehat, orang tanpa gejala (OTG), orang dalam pemantauan (ODP), pasien dengan pengawasan (PDP), dan penderita Covid-19, sebagaimana dirangkum dari "Buku Pedoman Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial pada Pandemi Covid-19".

1 DKJPS PADA ORANG SEHAT

Peningkatan kesehatan jiwa dan psikososial kondisi kesehatan jiwa dan kondisi optimal dari psikososial dapat tingkatan melalui Emosi positif (gembira, senang dengan cara melakukan kegiatan dan hobi yang disukai, baik sendiri maupun bersama keluarga atau teman; Pikiran positif (menjauhkan diri dari hoaks, mengenang pengalaman yang menyenangkan, *positive self-talk*, responsif terhadap kejadian, dan selalu yakin bahwa pandemi akan segera teratasi; Hubungan sosial yang positif (memberi pujian, memberi harapan antarsesama, saling mengingatkan cara-cara positif, meningkatkan ikatan emosi dalam keluarga dan kelompok, menghindari diskusi yang negatif, dan saling memberi kabar dengan rekan kerja, teman atau seprofesi; Secara rutin tetap beribadah di rumah atau secara daring.

2 DKJPS PADA OTG

Upaya promotif kesehatan jiwa dan psikososial OTG dapat dilakukan antara lain dengan cara sebagai berikut.

a. Mengurangi stressor seperti mengurangi membuka media sosial, terutama tentang Covid-19 dan mendapatkan informasi yang benar tentang Covid-19.

b. Relaksasi fisik dengan menarik napas dalam, *progressive muscle relaxation* (relaksasi otot progresif), dan olahraga rutin.

c. Berpikir positif, yang dapat dilakukan dengan afirmasi/*positive self talk*, mengucapkan pernyataan-pernyataan positif tentang diri sendiri, keluarga, kehidupan, dan lain-lain. Dapat pula dilakukan dengan penghentian pikiran negatif yang mengganggu. Di samping itu bisa juga melakukan hipnotik 5 jari, menggunakan kelima jari untuk memikirkan hal yang positif.

d. Mempertahankan dan meningkatkan hubungan interpersonal. Hal ini bisa dilakukan dengan saling menyapa, memberi pujian atau penghargaan dan harapan dengan memanfaatkan teknologi informasi, berbagi cerita positif melalui media sosial, serta berbagi perasaan dan pikiran pada orang yang dapat dipercaya.

3 DKJPS PADA ODP

a. ODP yang isolasi diri di rumah. Penanganan yang diberikan untuk dukungan kesehatan jiwa dan psikososial pada orang sehat dan OTG dapat pula dilakukan oleh ODP. Jika gejala tidak teratasi, dapat menggunakan layanan *online* kesehatan jiwa yang tersedia di wilayah masing-masing.

b. ODP diisolasi di Fasilitas Kesehatan Sekunder (RS tipe C dan D). ODP tersebut mendapat layanan Kesehatan jiwa dan psikososial dari tim yang terlatih merawat di fasilitas kesehatan, seperti perawat yang merawat ODP menggunakan standar asuhan keperawatan kesehatan jiwa dan dokter yang merawat ODP menggunakan standar tatalaksana kesehatan jiwa.

c. Dukungan keluarga untuk ODP. Dukungan keluarga juga dibutuhkan oleh ODP. Hal tersebut dapat dilakukan dengan mempertahankan komunikasi rutin dengan ODP melalui media sosial. Fasilitas kesehatan menyediakan media komunikasi antara ODP dan keluarga. Selain itu, memfasilitasi keluarga mengidentifikasi dan menghubungkan sumber-sumber di sekitar dalam memenuhi kebutuhan dan Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) untuk keluarga, termasuk diberikan dukungan kesehatan jiwa dan psikososial OTG.

d. Pelayanan Tim Kesehatan Jiwa. Pada pelayanan tim kesehatan jiwa dapat dilakukan oleh asuhan keperawatan, pelayanan medis, pelayanan psikologi, pelayanan pekerja sosial dan pelayanan kesehatan masyarakat.

4 DKJPS PADA PDP

Pencegahan masalah kesehatan jiwa dan psikososial pada PDP dapat dilakukan dengan melaksanakan tindakan untuk orang sehat, OTG, dan ODP. Bila tidak ada perbaikan dapat berkonsultasi dengan tim kesehatan jiwa.

Untuk konseling psikiatri selama masa pandemi Covid-19 dilakukan secara daring baik melalui media sosial Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) Jaya atau melalui aplikasi SEHATPEDIA atau aplikasi sejenis.

Selain itu, layanan psikologi dalam masa tanggap darurat Covid-19 pada PDP dapat dilakukan oleh psikolog, psikolog klinis, sarjana psikologi, asisten psikolog, dan praktisi psikologi sesuai dengan kompetensi dan kewenangan masing-masing.

Seluruh informasi tentang layanan psikologi dapat mengakses link: <http://bit.ly/bantuanpsikologi>; serta <http://bit.ly/relaksasipsikologis>.

5 DKJPS PADA PASIEN KONFIRMASI COVID-19

Pasien Covid-19 yang telah dikonfirmasi biasanya akan memiliki gejala psikis seperti penyesalan dan kebencian, kesepian dan ketidakberdayaan, depresi, kecemasan, fobia, gelisah, dendam, dan kurang tidur. Oleh karena itu, mereka membutuhkan dukungan kesehatan jiwa dan psikososial.

Untuk pasien Covid-19 yang dirawat di rumah sakit dan menempati ruang isolasi, pencegahan masalah kesehatan jiwa dan psikososial dapat dilakukan dengan melaksanakan tindakan untuk orang sehat, OTG, dan ODP. Bila tidak ada perbaikan dapat berkonsultasi dengan tim kesehatan jiwa. Kemudian untuk memberikan dukungan kepada pasien dapat dilakukan dengan mempertahankan komunikasi positif dengan pasien secara daring oleh anggota keluarga dan teman dekat.

Untuk pasien Covid-19 yang Dirawat di ICU, pencegahan masalah kesehatan jiwa dan psikososial dapat dilakukan dengan panggil nama pasien dan jelaskan tindakan yang akan dilakukan saat tenaga medis melakukan pemeriksaan, dan sedapat mungkin berikan pujian atas perkembangan kesehatan yang membaik.



MUNCULNYA PANDEMI DAPAT MENIMBULKAN STRES PADA BERBAGAI LAPISAN MASYARAKAT. BAIK STRES KARENA KHAWATIR TERTULAR COVID-19, HINGGA RISAU MASALAH FINANSIAL, PEKERJAAN, MASA DEPAN, DAN KONDISI SETELAH PANDEMI.

Selain itu, bisa juga dilakukan dengan memperdengarkan musik yang lembut dan menenangkan dapat juga berupa ayat-ayat kitab suci, voice note yang positif dari anggota keluarga dan teman.

Tak hanya saat dirawat, tapi juga ketika pasien Covid-19 sudah sembuh dan pulang pun dukungan harus terus diberikan. Dukungan tersebut dapat dilakukan dalam bentuk perhatian dan tidak melakukan

penolakan terhadap anggota keluarganya, tetapi lebih banyak menguatkan agar dapat melewati sakit dengan mudah, memberikan ruangan tersendiri agar dapat melakukan isolasi secara mandiri, menyiapkan berbagai fasilitas dan kebutuhan agar mampu menghadapi proses penyembuhan dengan baik.

Selanjutnya, keluarga tetap harus mendapatkan informasi benar tentang status anggota keluarganya yang sembuh, dan memberikan nomor *hotline* untuk mendapatkan layanan psikologi secara daring.

Oleh karena itu, pasien dan keluarganya tidak dijauhkan dari interaksi sosial, tidak melakukan penolakan atau tetap memberikan kesempatan sebagai warga di lingkungannya, dan saling meyakinkan satu dengan yang lain tentang perlunya kehati-hatian, tapi tidak melakukan tindakan reaktif agresif pada pasien dan keluarganya, serta tetap mendukung lewat kelompok media sosial.

Kemudian apabila pasien Covid-19 meninggal dunia, untuk menghindari terjadinya stigma oleh masyarakat, maka diberikan KIE kepada tokoh agama dan masyarakat agar masyarakat dapat menerima dan mendukung keluarga yang ditinggalkan.





ANTI MAGER

walaupun puasa, kerja tetap produktif
sembari streaming 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

Mesin TB-TCM untuk Pemeriksaan Covid-19

PADA MASA MENDATANG, KETERBATASAN SUMBER DAYA DAN LAMANYA WAKTU PEMERIKSAAN HASIL TES COVID-19 AKAN SEMAKIN DIMINIMALKAN OLEH PEMERINTAH. JURU BICARA PEMERINTAH UNTUK COVID-19, DR. ACHMAD YURIANTO MENGATAKAN, PEMERIKSAAN SPESIMEN DARI PASIEN YANG TERDUGA POSITIF COVID-19 UNTUK SAAT INI DAPAT DIPERBANYAK DENGAN MELAKUKAN AKTIVASI MESIN TB-TCM YANG DIKONVERSI AGAR BISA MELAKUKAN TES SPESIMEN COVID-19.

Penulis: Khalil Gibran

Pemeriksaan dengan mesin konversi ini nantinya akan bermuara ke pemeriksaan *polymerase chain reaction* (PCR) yang memanfaatkan antigen, dan tentunya sangat berbeda

dengan pemeriksaan *rapid test* yang berdasarkan antibodi dan menggunakan sampel darah.

"Kami dalam waktu dekat akan memanfaatkan mesin pemeriksaan TB-TCM yang selama ini sudah tergelar di lebih dari 132 rumah sakit dan kemudian di beberapa puskesmas yang terpilih. Untuk kita konversi agar mampu melaksanakan pemeriksaan Covid-19," ujar Yuri dalam konferensi pers di Graha BNPB, Rabu (1/4/2020).

Mesin TB-TCM sejatinya merupakan alat yang jamak ditemukan di rumah sakit untuk pemeriksaan spesimen pasien dengan tuberkulosis. Konversi pada mesin TB-TCM ini dapat memudahkan rumah sakit dalam melakukan diagnosis Covid-19 yang jauh lebih cepat, tanpa harus mengirimkan hasil pemeriksaan ke laboratorium Balitbangkes Kemenkes. Dengan demikian, hal ini diharapkan bisa memperpendek jarak pemeriksaan spesimen dari rumah sakit yang merawat

pasien menuju ke laboratorium yang ditentukan pemerintah untuk melakukan pemeriksaan PCR.

Untuk saat ini pemerintah sudah mendatangkan 1.500 *catridge* khusus Covid-19 yang sudah didistribusikan ke berbagai daerah di Indonesia, meliputi Sukabumi, Banyumas, Kediri, Lumajang, Palangkaraya, Balikpapan, Kendari, Sumbawa, Mimika, Merauke, Yapen, Sorong, Ternate, Tarakan, dan Nunukan.

Pemeriksaan dengan menggunakan mesin modifikasi ini diprioritaskan bagi PDP agar bisa cepat ditentukan statusnya positif atau negatif. "Sudah 173.690 spesimen yang kami periksa, 719 di antaranya menggunakan mesin TCM-TB," pungkas Yuri.

Dari total 173.690 pemeriksaan spesimen didapat penambahan kasus konfirmasi positif sebanyak 568 orang sehingga total 16.006 orang, pasien sembuh bertambah 231 total 3.518, dan pasien meninggal bertambah 15 orang total 1.043. [*]



Enam Kabupaten/Kota dapat Sertifikat Bebas Malaria

PADA JUMAT (1/5/2020), BERTEMPAT DI GEDUNG KEMENKES KUNINGAN, JAKARTA, MENTERI KESEHATAN RI, TERAWAN AGUS PUTRANTO, MENYERAHKAN SERTIFIKAT ELIMINASI MALARIA KEPADA 6 KABUPATEN/KOTA YANG BERHASIL MENCAPAI ELIMINASI MALARIA.

Penulis: Faradina Ayu



Keenam kabupaten/kota tersebut adalah Kabupaten Tasikmalaya, Kabupaten Garut, Kabupaten Nunukan, Kabupaten Tana Tidung, Kabupaten Wakatobi, dan Kota Bengkulu.

Berbeda dengan tahun-tahun sebelumnya, penyerahan sertifikat eliminasi malaria tahun ini dilakukan secara virtual melalui *video conference*. Hal ini dilakukan mengingat adanya pandemi Covid-19.

Dalam sambutannya, Menkes mengatakan eliminasi malaria merupakan upaya untuk menghentikan penularan malaria di suatu wilayah, yaitu di kabupaten/kota atau di provinsi. Pada tahun 2019, sebanyak 300 kabupaten/kota telah mendapatkan sertifikat eliminasi malaria. Pada tahun 2020, target kabupaten/kota yang mendapatkan sertifikat eliminasi malaria adalah 325 kabupaten/kota.

Dalam rilis kemenkes, Menkes

mengatakan, "Kali ini kita kembali bangga dan bersyukur, karena sampai dengan bulan April 2020 ada 6 kabupaten/kota yang telah lolos penilaian dan berhak mendapatkan sertifikat eliminasi malaria."

Sementara itu, Direktur Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, dr. Achmad Yurianto, mengatakan kabupaten/kota yang mendapatkan sertifikat eliminasi malaria harus memperhatikan 11 indikator dengan 3 indikator utama sebagai syarat mutlak.

Tiga indikator syarat mutlak tersebut adalah Annual Parasite Incidence kurang dari 1 per 1.000 penduduk Slide Positive Rate kurang dari 5 %, dan tidak ada kasus *indigenous* (penularan malaria setempat).

Mengutip rilis Kemenkes, Yuri mengatakan, "Tiga indikator tersebut harus dipertahankan selama tiga tahun berturut-turut."

Majelis Kesehatan Dunia Adopsi Resolusi Upaya Kendalikan Covid-19

SETIAP TAHUN PADA BULAN MEI, RATUSAN DELEGASI DARI 194 NEGARA ANGGOTA ORGANISASI KESEHATAN DUNIA (WHO) MELAKUKAN PERJALANAN KE JENEWA, SWISS, UNTUK BERTEMU DAN MEMBUAT KEPUTUSAN TENTANG KESEHATAN GLOBAL DALAM WORLD HEALTH ASSEMBLY (WHA).

Penulis: Giri Inayah



MENKES RI, TERAWAN AGUS PUTRANTO DALAM PERNYATANNYA MENYEBUTKAN 3 HAL PENTING DALAM MELAKUKAN TINDAKAN BERSATU DAN BERSINERGI UNTUK MENGAKHIRI COVID-19.

WHA ke-73 tahun 2020 dilakukan pada 18-19 Mei 2020 secara virtual karena pandemi Covid-19, dengan agenda singkat.

WHA, yang adalah badan pembuat keputusan pada WHO, dihadiri oleh delegasi dari semua negara anggota WHO dan berfokus pada agenda kesehatan tertentu yang disiapkan oleh dewan eksekutif. Fungsi utama dari WHA adalah untuk menentukan kebijakan organisasi, menunjuk direktur jenderal, mengawasi kebijakan keuangan, dan meninjau serta menyetujui anggaran program yang diusulkan.

Pada WHA 2020, negara anggota WHO memberikan pernyataan yang difokuskan sebagian besar pada

pandemi Covid-19, melaporkan kemajuan mereka dalam memerangi Covid-19, berbagi pengetahuan tentang situasi yang berkembang, dan mempertimbangkan *draft* resolusi pada Covid-19.

Dalam kegiatan ini negara anggota dapat bertukar informasi serta mendengar pendapat para ahli terkemuka dari berbagai bidang. Informasi ini penting untuk menjadi acuan, bukan hanya untuk masing-masing negara tetapi sebagai komunitas global.

Menkes RI, Terawan Agus Putranto dalam pernyataannya menyebutkan 3 hal penting dalam melakukan tindakan bersatu dan bersinergi untuk mengakhiri Covid-19. Pertama, memperkuat solidaritas; kedua, memastikan rantai pasokan global untuk obat dan peralatan medis untuk semua negara; ketiga, penguatan kesiapan pandemi nasional dan keamanan kesehatan global dengan mengikuti peraturan kesehatan internasional (2005).

Menurut Terawan, kerja sama Indonesia dalam memerangi Covid-19 harus terus mematuhi prinsip multilateralisme, mendukung hasil sidang WHO, dan siap untuk berkontribusi pada produksi anti-virus dan vaksin baru Covid-19 untuk kebutuhan global.

Tahun Perawat dan Bidan Internasional

Tahun 2020 menandai Tahun Perawat

dan Bidan Internasional. Pandemi Covid-19 menyoroti pekerjaan penting yang dilakukan setiap hari oleh petugas kesehatan di seluruh dunia.

Direktur Jenderal WHO, Dr Tedros Adhanom Ghebreyesus dalam pidato pada acara pembukaan WHA-73 secara virtual yang disiarkan pada situs WHO, 18 Mei 2020 menyampaikan, tahun ini adalah Tahun Perawat dan Bidan Internasional. Majelis ini dimaksudkan sebagai momen pengakuan atas kontribusi luar biasa yang diberikan perawat dan bidan setiap hari, di setiap negara. Pandemi telah merampas kita dari kesempatan itu. Tapi itu hanya berfungsi untuk menggambarkan mengapa perawat, bidan dan semua petugas kesehatan sangat penting.

"Perawat dan bidan berada di garis depan perjuangan melawan Covid-19, menempatkan diri mereka dalam bahaya. Banyak yang telah melakukan pengorbanan utama dalam pelayanan kemanusiaan," ungkap Tedros.

Bulan lalu, WHO menerbitkan laporan Status Keperawatan Dunia pertama. Ini menunjukkan bahwa dunia menghadapi kekurangan 6 juta perawat untuk mencapai dan mempertahankan cakupan kesehatan universal.

"Sekarang, lebih dari sebelumnya, dunia membutuhkan perawat dan bidan. Mari kita tunjukkan penghargaan kepada para pahlawan kesehatan sejati ini," tutur Tedros.

Dunia telah menghadapi beberapa pandemi sebelumnya. Ini adalah yang pertama disebabkan oleh virus corona. Menurut Tedros, ini adalah musuh yang berbahaya, dengan kombinasi fitur yang berbahaya: virus ini efisien, cepat, dan fatal.

Tedros menyatakan bahwa lebih dari 4 setengah juta kasus Covid-19 kini telah dilaporkan ke WHO, dan lebih dari 300.000 orang telah kehilangan nyawa. Setiap kehilangan nyawa meninggalkan bekas luka bagi



keluarga, komunitas, dan bangsa. Dampak kesehatan pandemi ini jauh melampaui penyakit dan kematian yang disebabkan oleh virus itu sendiri.

Dalam waktu kurang dari lima bulan, pandemi telah mengelilingi dunia. Semua negara telah menghadapi tantangan dalam mengatasi virus ini, kaya dan miskin, besar dan kecil.

Negara-negara berpenghasilan rendah, negara-negara berkembang pulau kecil dan mereka yang menderita kekerasan dan konflik berusaha untuk menghadapi ancaman ini dalam situasi yang paling sulit.

Bila kita ingat kasus global sebelumnya yaitu SARS, pandemi H1N1, dan epidemi Ebola Afrika Barat, membuktikan adanya kelemahan dalam keamanan kesehatan global. Kondisi ini selanjutnya membuat banyak rekomendasi bagi negara-negara untuk mengatasi kesenjangan tersebut.

Tedros menegaskan bahwa dunia tidak kekurangan alat, sains, atau sumber daya untuk membuat lebih aman dari pandemi. Yang kurang adalah komitmen berkelanjutan untuk menggunakan alat, sains, dan sumber daya yang dimilikinya.

Meskipun Covid-19 sudah menjadi fokus perhatian dunia saat ini, kita tidak boleh kehilangan fokus untuk mempertahankan dan

mempercepat inisiatif lain yang telah menyelamatkan jutaan nyawa dalam beberapa tahun terakhir Covid-19 bukan hanya kedaruratan kesehatan global, ini adalah bentuk nyata bahwa tidak memiliki jaminan kesehatan tanpa sistem kesehatan yang tangguh. Pandemi menggambarkan mengapa berinvestasi di bidang kesehatan harus menjadi pusat pembangunan

Dalam sambutan penutupnya, Tedros mengatakan, "Covid-19 telah merampok orang yang kita cintai. Ini merampas kehidupan dan mata pencaharian kita; mengguncang fondasi dunia; mengancam jalinan kerjasama internasional. Tapi itu juga mengingatkan kita bahwa untuk semua perbedaan kita, kita adalah satu ras manusia, dan kita lebih kuat bersama."

Resolusi WHA-73

Tedros menyambut baik resolusi tentang komitmen global terhadap respons Covid-19 yang diadopsi oleh negara-negara anggota selama WHA-73.

Resolusi itu menyerukan upaya terpadu memperkuat kerja sama multilateral dalam menanggapi pandemic; memastikan akses dan distribusi yang adil untuk teknologi dan produk kesehatan yang penting untuk memerangi virus. [*]



Kesehatan Jadi Pertimbangan Penting dalam Pelaksanaan “New Normal”

KESEHATAN MENJADI PERTIMBANGAN PENTING BAGI PELAKSANAAN NEW NORMAL DI SUATU DAERAH. ADA BEBERAPA ASPEK YANG HARUS DIPERTIMBANGKAN, KHUSUSNYA ASPEK EPIDEMIOLOGI KESEHATAN, SEBAB UNTUK MENETAPKAN NEW NORMAL SUATU DAERAH, ANGKA PENURUNAN KASUS POSITIF COVID-19 SETIDAKNYA MENCAPAI ANGKA LEBIH DARI 50 PERSEN DARI KASUS PUNCAK YANG PERNAH DICAPAI DAERAH TERSEBUT. PENURUNAN INI HARUS TERJADI DALAM WAKTU 3 MINGGU BERTURUT-TURUT.

Penulis: Prawito

pandemi Covid-19. Protokol kesehatan harus diterapkan pada semua tempat,” tegasnya.

Data

Menurut dr. Yurianto, saat ini ada 102 kabupaten/kota yang tidak terdampak Covid-19, artinya di daerah tersebut tidak ditemukan kasus konfirmasi positif. Hal ini dapat dimaknai bahwa upaya untuk tetap menjaga diri jangan sampai terjadi penularan harus diutamakan.

Selain itu, bila masih terdapat penambahan kasus, maka rata-rata penambahan kasus positifnya harus menurun di bawah 5% dari kasus yang diperiksa. Hal ini termasuk mempertimbangkan sistem penggunaan tempat tidur ICU dalam dua minggu terakhir dan sistem surveilans kesehatan yang telah diberlakukan.

Hal tersebut disampaikan Juru Bicara Pemerintah Indonesia untuk Covid-19 dr. Achmad Yurianto pada Konferensi Pers di Gedung BNPB, Jakarta, Minggu (31/5/2020).

Menurutnya, pemerintah telah melakukan kajian komprehensif di semua kabupaten/kota secara terus menerus bersama tim ahli, tim pakar, dan tim dari perguruan tinggi untuk memantau kondisi masing-masing kabupaten/kota. Berdasarkan penjelasan dari Tim Pakar Gugus Tugas Penanganan Covid-19 bahwa pelaksanaan *new normal* akan dilakukan secara bertahap.

“Jadi *new normal* tidak mungkin dilaksanakan serempak di 514 kabupaten/kota, karena permasalahan masing-masing

kabupaten/kota tidak sama,” jelas dr. Yurianto.

Ia menjelaskan, setelah *new normal* diputuskan, maka harus segera melakukan sosialisasi kepada seluruh masyarakat di kabupaten/kota. Termasuk melakukan edukasi tentang apa yang harus dilakukan masyarakat dalam keadaan *new normal*.

“Apabila pelaksanaan *new normal* telah dipahami oleh masyarakat, maka perlu melakukan simulasi. Seperti pasar, terminal dan tempat umum lainnya, bagaimana simulasi penerapan protokol kesehatannya,” tegas dr. Yurianto.

Ia menambahkan, apabila simulasi sudah dipahami dan diyakini masyarakat, maka *new normal* tinggal dilaksanakan. Oleh sebab itu, tidak boleh menganggap *new normal* sebagai bendera *start* untuk lomba lari, kemudian semua bergerak bersama-sama.

“Oleh sebab itu, kebijakan *new normal* ini tidak dijadikan suatu euforia baru, bahwa kenormalan tersebut seakan-akan membebaskan masyarakat kembali beraktivitas secara bebas seperti sebelum

Mendidik Anak dengan CERIA*

MASA PANDEMI COVID-19 ADALAH MOMENTUM YANG DAPAT DIGUNAKAN PARA ORANG TUA UNTUK MENDEKATKAN DIRI DENGAN SI BUAH HATI, SEHINGGA KELAK MENJADI GENERASI UNGGUL PADA MASA MENDATANG. HAL INI MENINGAT HAKIKAT UTAMA SEBUAH KELUARGA ADALAH PENDIDIK, PENGAJAR, PEMBERI TELADAN, DAN SEMUA PEMBENTUK POLA ASUH.



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



Tugas anak

Catatan kritis saya, sering terjadi orang tua mengerjakan PR atau tugas anak supaya anak mendapat nilai yang bagus.

Rajin beribadah sesuai agama dan keyakinan; **Interaksi** yang bermanfaat bagi kehidupan; **Asah** asih asuh tumbuh kembang dalam keluarga dan masyarakat).

Catatan kritis

Uraian pertama dalam konsep CERIA adalah cerdas intelektual, emosional dan spiritual.

Situasi saat ini, anak-anak harus belajar dari rumah. Di sinilah orang tua harus berperan sebagai pendamping buah hati, mengajarkan anak untuk berbuat jujur, sekaligus memberikan rasa nyaman selama harus belajar dari rumah.

Catatan kritis saya, sering terjadi orang tua mengerjakan PR atau tugas anak supaya anak mendapat nilai yang bagus.

Itu keliru. Itu bukan pola asuh asih yang tepat, dan jelas tidak mengajarkan kecerdasan yang sesungguhnya. Boleh membantunya, tapi bukan berarti menyelesaikan tuntas.

Hal ini mirip dengan ilustrasi berikut ini. Ketika anak jatuh, seringkali orang tua tidak tega dan akhirnya mempercepat pertolongan.



Situasi yang terjadi saat ini bisa dijadikan kontemplasi oleh para orang tua untuk memahami, bahwa setiap tumbuh kembang anak itu punya pendekatan berbeda. Orang tua yang kadang abai akan hal tersebut bisa mengambil kesempatan saat ini untuk menata lagi, bahwa setiap anak punya kebutuhan yang berbeda sehingga pendekatannya pun berbeda.

Pada catatan kali ini, saya mencoba mengajak orang tua untuk mendidik anak dengan konsep CERIA (**C**erdas intelektual, emosional dan spiritual; **E**mpati dalam berkomunikasi efektif;

Padahal jatuhnya seorang anak dibutuhkan untuk tahu cara berdiri yang tegak. Nah, ini juga sama, hasil mengerjakan tugas yang tidak sempurna akan mengajarkan anak untuk berusaha, mencari solusi dan berkreasi lagi. Inilah yang disebut dengan *emotional quotient*.

Sementara itu, untuk kecerdasan spiritual bukan semata soal ritual keagamaan, tapi lebih kepada makna hidup. Makna orang tua dengan titipan amanah anak, yang diberikan tidak hanya sekadar hal biologis yang harus diberikan, anak-anak juga harus diberikan contoh-contoh yang disebut dengan apa makna yang harus kalian tangkap dari persoalan Covid ini?

Selama ini mungkin tidak ada kedekatan hati, tidak sempat sarapan bersama. Cobalah untuk meluangkan waktu. Ini masanya untuk saling berbagi, saling memahami. Dengan demikian kita tahu karakter anak dengan seutuhnya, dan orang tua dapat memahami dan memberikan pengertian bahwa keluarga adalah sekolah utama, itu yang harus dibentuk. Ini pula yang disebut mencerdaskan intelektual *emotional spiritual quotient*.

Poin berikutnya adalah E, empati. Hal ini jelas tidak bisa tergantikan dengan teknologi. Kini kita memang bisa dengan mudah berkomunikasi via telepon, email, atau aplikasi berkirim pesan, tapi itu semua tidak bisa menggantikan nilai dari sebuah interaksi.

Kita bisa mengajak untuk menumbuhkan kebersamaan dengan menggunakan semua filosofi yang ada di dalam sistem tubuh kita.

Sebagai pembelajaran bersama anggota keluarga, kita bisa menyampaikan, "Mengapa telinga dua? Kenapa mulut satu?" Jawabannya, kita harus cermat dengan mata dua, mendengarkan dengan cermat, berkata betul-betul sudah terseleksi karena ditutup dengan gigi, ditutup lagi dengan mulut, jadi mengeluarkan kata-kata itu mengajarkan tentang suatu proses yang memang harus terselektif.

Selanjutnya R, rajin beribadah sesuai agamanya masing-masing. Momentum ini adalah kesempatan untuk beribadah bersama.

Demikian halnya dengan I, interaksi. Saat ini menjadi kesempatan untuk mengembangkan interaksi. Apalagi di tengah pandemi,

mungkin saja suasana menjadi lebih individualistik, yang ini tentu perlu diperbaiki.

Interaksi harus solid, membangun kebersamaan, yang akhirnya masing-masing anggota keluarga tahu tentang karakter anggota keluarga yang lain. Kita memang dilahirkan dengan karakter yang berbeda, tapi perbedaan inilah yang sebenarnya akan menghasilkan suatu kebersamaan.

Berkait dengan hal tersebut, kita sampai pada poin terakhir, A. Ayo kembangkan Asah Asih Asuh di interaksi jadi lebih baik. Semua punya tanggung jawab yang sama dan sadar akan tanggung jawab tersebut. Keluarga adalah tim, maka selalu saya katakan yang dibutuhkan dalam konteks ini adalah *superteam*, bukan *superhero*.

Bayangkan kalau satu keluarga sudah terbentuk, adaptasi kebiasaan baru yang disebut *new era*, menjadi RT yang juga beradaptasi menjadi RW. Jadilah Program Indonesia Sehat melalui pendekatan keluarga seutuhnya. [*]

**Sebagaimana disampaikan kepada Didit Tri Kertapati (Mediakom)*



FOTO: RAWPIXEL.COM / FREEMK

**UNTUK
KECERDASAN
SPIRITUAL
BUKAN SEMATA
SOAL RITUAL
KEAGAMAAN, TAPI
LEBIH KEPADA
MAKNA HIDUP.**



Apa Kata Dunia Tentang Mudik

MUDIK SUDAH MENJADI TRADISI, APALAGI SAAT MOMEN LEBARAN. BUKAN CUMA DI INDONESIA, DAN BUKAN CUMA SAAT IDUL FITRI, TRADISI INI JUGA ADA DI NEGARA LAIN.

Penulis: Nani Indriana

Mengutip IDN Times dan beberapa sumber lain, berikut ini tradisi mudik unik di beberapa negara lain.

Malaysia

Malaysia memiliki tradisi mudik menjelang Hari Raya Idul Fitri. Sama seperti Indonesia, penduduk Malaysia mayoritas muslim. Dengan demikian, kemeriahan saat mudik Lebaran sangat terasa. Mereka yang mudik adalah warga yang merantau ke kota untuk bekerja. Bedanya, Malaysia tidak mengenal istilah mudik atau pulang kampung, melainkan Balik Kampung.

India

Mudik di India terjadi saat Festival of Lights (Dilwali atau Devpali), yang biasanya dirayakan pada bulan Oktober atau November. Festival Diwali dirayakan selama lima hari berturut turut berdasarkan kalender Hindu bulan Ashwayuja. Festival ini menandakan kembalinya Dewa Rama dan Dewi Shinya ke Ayodha. Tradisi unik Dilwali adalah di mana setiap rumah dan jalanan dihiasi oleh lampu tradisional. Tradisi unik lainnya yang hadir adalah bagi-bagi mithai atau makanan manis klasik india seperti lado, barfis, pedas, dan jalebis.

Turki

Sebagai negara muslim, Turki juga merayakan Idul Fitri atau dengan nama lain Seker Bayram. Lumrahnya, mudik pun menjadi tradisi pada saat perayaan Seker Bayram. Saat berjumpa dengan sesama muslim selama Lebaran, mereka akan saling mengucapkan salam "Bayraminiz Kutlu Olsun", "Mutlu Bayramlar", atau "Bayraminiz Mubarek Olsun". Ketiganya memiliki arti yang hampir sama yaitu selamat merayakan Hari Raya Bayram. Tradisi unik yang dilakukan adalah mengantarkan manisan saat Hari Bayram, karena Lebaran di Turki dinkmati dengan berbagai makanan manis.

China

China merupakan negara dengan jumlah penduduk terbanyak di dunia, dan mayoritas masyarakatnya memeluk agama Konguchu, Tao, dan Budha. Tradisi Mudik di negara ini biasanya terjadi pada saat Hari Raya Imlek atau Tahun Baru China. Tahun baru Imlek dianggap sebagai hari

libur besar karena perayaan Imlek sendiri dilaksanakan selama 15 hari yang ditutup dengan cap go meh. Tradisi unik saat perayaan imlek adalah menggatungkan lentera dan gulungan kertas merah di jendela dan pintu serta membakar kembang api, berkumpul bersama keluarga, makan kue keranjang dan membagi angpau pun menjadi tradisi saat perayaan Imlek.

Korea

Budaya mudik di Korea bisa dilihat saat Chuseok atau festival musim panen, atau hangawi (hari besar di tengah musim gugur). Chuseok juga merupakan kesempatan masyarakat Korea untuk mengucapkan syukur kepada arwah leluhur, melakukan ritual seperti Charye dan Seongmyo dan menghabiskan waktu dengan makan dan minum bersama keluarga. Santapan khas saat Chuseok yaitu kue Songpyeon dari tepung beras yang berisi kacang atau wijen.

Rayakan Idul Fitri di Masa Pandemi COVID-19

PANDEMI COVID-19 YANG MASIH BERLANGSUNG HINGGA SAAT INI, MEMBUAT UMAT MUSLIM MERAYAKAN IDUL FITRI DENGAN SUASANA YANG BERBEDA DARI BIASANYA.

Penulis: Didit Tri Kertapati

Seperti, jika biasanya melakukan shalat Idul Fitri secara berjamaah di masjid, kali ini cukup melakukannya di rumah saja. Dan, yang biasanya berkunjung ke rumah-rumah sanak keluarga atau kerabat, saat ini harus mengurangi kegiatan tersebut karena diharuskan menerapkan protokol kesehatan, yakni *physical distancing*.

Pemerintah pun mengatur sedemikian cara agar meski pandemi masih berlangsung, umat muslim tetap dapat merayakan Idul Fitri dengan tenang.

Melansir www.dw.com, berikut ini informasinya.

Arab Saudi

Pemerintah Arab Saudi memberlakukan aturan ketat pelaksanaan shalat Idul Fitri di Mekkah dan Madinah akan dilakukan dengan jumlah jamaah yang dibatasi. Hal ini dilakukan karena terjadi peningkatan kasus penderita COVID-19 selama Ramadhan.

Turki

Negara yang terletak di dua benua ini, sejak 16 Maret telah menetapkan aturan larangan shalat berjamaah di masjid selama masa pandemi. Di hari Idul Fitri berlangsung, diberlakukan jam malam yang lebih ketat di 81 provinsi serta larangan untuk saling berkunjung.

Mesir

Mesir sejak Idul Fitri memberlakukan jam malam yang lebih panjang. Selain itu, angkutan umum juga dilarang beroperasi selama 6 hari terhitung mulai hari Minggu, 24 Mei 2020.

Malaysia

Pihak berwenang Malaysia telah mengizinkan masjid untuk dibuka kembali namun jumlah jamaah dibatasi hanya boleh 30 orang saja. Sementara warga yang hendak

balik kampung dilarang oleh polisi setempat dan, tradisi *open house* tidak diperkenankan, pertemuan kunjungan saat Idul Fitri dibatasi untuk 20 orang di rumah yang sama.

Negara-negara Balkan

Di negara-negara yang berada di kawasan Balkan, seperti di Bosnia, tepatnya di Sarajevo, sejak 6 Mei masjid telah dibuka, warga sudah boleh shalat berjamaah di masjid dengan kewajiban menggunakan masker dan menjaga jarak, tetapi lansia tetap diimbau untuk shalat di rumah. Kondisi di Kosovo tak terlalu berbeda, shalat Idul Fitri dilakukan dengan protokol kesehatan yang ketat dan jumlah jamaah yang terbatas.



Tips Menyimpan Daun Bawang Agar Tak Cepat Layu

DAUN BAWANG ADALAH SALAH SATU JENIS SAYURAN YANG SERING DITEMUI SEBAGAI PELENGKAP MASAKAN. AROMANYA YANG WANGI MEMBUAT DAUN BAWANG KERAP DIPAKAI SEBAGAI PENGHARUM SEKALIGUS PENYEDAP BERBAGAI MASAKAN.

Penulis: Faradina Ayu

Sayangnya, daun bawang tergolong sayuran yang tidak tahan lama. Meski sudah disimpan di dalam kulkas dan dibungkus dengan kertas, sayuran yang mengandung vitamin K ini tetap saja mudah kering dan layu.

Nah, mengutip dari berbagai sumber, berikut ini tips menyimpan daun bawang.

1. Bersihkan akarnya

Jika daun bawang masih berakar, sebaiknya bersihkan akarnya dengan

mencuci bersih terlebih dahulu dan pastikan tidak ada tanah lagi yang menempel.

2. Cuci daun bawang dan keringkan dengan tisu

Kemudian, kita juga harus mencuci bersih daun bawang secara keseluruhan. Hal ini perlu dilakukan agar bersih daun bawang bersih dari sisa pupuk atau kotoran lainnya. Lalu, tiriskan sambil ditekan-tekan perlahan untuk mengeluarkan sisa airnya, selanjutnya dilap hingga kering sebelum disimpan.

3. Pisahkan wadah penyimpanan untuk bagian batang dan bagian daun

Tekstur air pada bagian batang dan bagian daun pada daun bawang tidak sama. Hal ini menyebabkan bagian daun cenderung lebih cepat layu dan menguning, bahkan dapat memicu bagian batang untuk rentan membusuk juga. Untuk itu, simpanlah bagian batang dan daun tersebut pada wadah terpisah.

4. Untuk bagian batang, lapis dengan tisu kering, masukkan ke dalam kantong plastik, lalu ikat rapat dengan karet gelang

Sebelum disimpan lapis bagian batang dengan tisu kering (termasuk bagian akar), lalu masukkan ke dalam kantong plastik, setelah itu ikat dengan rapi dan rapat menggunakan karet gelang. Usahakan pula untuk menata batang-batang tersebut dengan rapi agar daun bawang tidak tumpang tindih.

5. Untuk bagian daun, iris sesuai kebutuhan, masukkan ke dalam wadah tertutup yang bersih, kering, dan kedap udara

Sedangkan untuk bagian daun, irislah sesuai kebutuhan atau dengan ketebalan sekitar 1 sentimeter supaya lebih praktis saat diolah. Kemudian, masukkan irisan daun bawang tersebut ke dalam wadah tertutup yang bersih dan kering, serta kedap udara.

6. Cantumkan label tentang tanggal penyimpanan pada masing-masing wadah

Sebaiknya tempelkan label yang berisi tanggal ketika daun bawang disimpan pada masing-masing wadah. Hal ini bertujuan untuk menakar durasi kesegaran daun bawang. Setelah diberi label, masukkan kedua wadah tersebut ke dalam kulkas, tepatnya pada rak sayuran.

KISAH VAKSIN POLIO yang Telah Digunakan Selama 66 Tahun

DUNIA SEMPAT DILANDA KECEMASAN KETIKA WABAH POLIO MENJANGKITI BERBAGAI NEGARA SELAMA BERABAD-ABAD. MENGUTIP KOMPAS.COM, PENYAKIT POLIO MENINGKAT PESAT PADA PARUH PERTAMA ABAD KE-20 DI DUNIA BARAT, BAHKAN SALAH SATUNYA YANG TERJANGKIT PENYAKIT INI ADALAH PRESIDEN KE-32 AMERIKA SERIKAT, FRANKLIN DELANO ROOSEVELT YANG SAAT ITU MASIH MENJADI POLITISI MUDA.

Penulis: Didit Tri Kertapati

Pada 1938, Roosevelt membantu mendirikan National Foundation for Infantile Paralysis yang kemudian berubah nama menjadi March of Dimes. Organisasi tersebut mengumpulkan dana untuk melakukan penelitian terkait polio, termasuk menguji coba vaksin Salk.

Laman *Voice of Indonesia* mencatat, pada 23 Februari 1954, untuk pertama kalinya anak-anak mendapatkan vaksin polio. Anak-anak tersebut adalah murid-murid dari Arsenal Elementary School di Pittsburgh, Pennsylvania, AS. Mereka menerima suntikan pertama vaksin polio baru yang dikembangkan oleh Dr. Jonas Salk.

Uji coba

Penyebutan vaksin Polio Salk bersandar pada sang penemu vaksin, dr. Jonas Salk, seorang dokter dan ahli epidemiologi asal New York.

Pada awalnya, Salk mengemukakan bahwa polio memiliki beberapa jenis. Ia berencana untuk membuat vaksin agar bisa memerangi sumber polio tersebut. Penemuan vaksin polio mampu mengurangi dampak polio bagi anak-anak dari resiko kematian.

“

**PENEMUAN VAKSIN
POLIO OLEH
DR. JONAS SALK
MAMPU MENGURANGI
DAMPAK POLIO BAGI
ANAK-ANAK DARI
RESIKO KEMATIAN.**

Sebagaimana dilansir *Kompas.com*, setelah uji coba pada 1954, semua orang mengagumi vaksin yang memiliki tingkat keberhasilan 60 persen hingga 70 persen.

Sekitar satu tahun sejak dilakukan imunsasi massal, Amerika Serikat telah melakukan 4 juta suntikan anti-polio. Hasilnya pun signifikan, kasus polio di AS turun dari 14.647 pada 1955 menjadi 5.894 pada 1956. Kemudian, pada 1959 sekitar 90 negara lain menggunakan vaksin Salk.

Masih dilansir *Kompas.com*, perkembangan vaksin polio

selanjutnya dikembangkan oleh Albert Sabin, menggunakan bentuk virus hidup yang dilemahkan dan kemudian diberikan dengan cara ditelan. Vaksin ini mendapat lisensi pada 1962 dan menjadi lebih populer dari vaksin Salk karena lebih murah untuk dibuat dan lebih mudah diterapkan.

Keberhasilan dari vaksin polio ini membuat Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan PBB mencanangkan program untuk memerangi penyakit ini. Bahkan setiap 24 Oktober diperingati sebagai Hari Polio Sedunia.

Kompas.com melansir, "Peringatan ini sedianya dilakukan untuk mengenang kelahiran Jonas Salk, orang pertama yang memimpin tim pembuatan vaksin melawan penyakit polio."

Di Indonesia, Kementerian Kesehatan menyatakan, virus polio liar tak ditemukan lagi sejak 1995. Untuk meyakinkan itu, digelar Pekan Imunisasi Nasional (PIN) pada 1995, 1996, dan 1997. Bahkan, di sebagian wilayah, PIN diulang pada 2000, 2001, dan 2002.



Manusia Baru pada Masa Covid-19

SIKLUS HIDUP SEPERTI RODA BERPUTAR. KADANG DI ATAS, KADANG DI BAWAH. SEPERTI JUGA PUTARAN KEHIDUPAN. ADA YANG LAHIR, DEWASA DAN KEMUDIAN ADA PULA YANG MATI.

Oleh: Prawito

Sedikit berbeda dengan putaran hidup kupu-kupu. Ia mulai dari ulat, kepompong, lantas menjadi kupu-kupu. Jenis makhluk yang indah, warna-warni. Habitatnya pun ditempat bunga-bunga yang indah. Banyak manusia banyak yang berdecak kagum melihatnya.

Ketika masih menjadi ulat, kegiatannya hanya makan sekenyang-kenyangannya. Banyak daun ludes dimakan. Ulat kecil itu kemudian tumbuh, kemudian

membuat "rumah" dan membentuk diri menjadi kepompong. Setelah sekian waktu, ia menjadi kupu-kupu, menampilkan diri menjadi makhluk berbeda, lebih baik dalam hal rupa dan pekerti. Tak lagi rakus seperti saat masih jadi ulat.

Mirip

Saat pandemi Covid-19, manusia juga punya siklus yang mirip dengan kupu-kupu. Sebelumnya sibuk, berkelana ke mana saja mencari makan dan harta.



kepompong, menata dan memperbaiki diri, menjadi pribadi yang lebih baik? Sehingga ketika pandemi Covid-19 berakhir akan lahir manusia baru dengan kepribadian baru yang lebih baik.

Saat berada di dalam rumah beberapa bulan, dan sebulan "dididik dan dilatih" bulan Ramadan, manusia menjadi lebih peduli terhadap sesama.

Saat di dalam rumah dan berpuasa satu bulan penuh, manusia mestinya mampu memperbaiki kepribadiannya lewat permenungan dan introspeksi. Menyadari betapa lemahnya manusia di hadapan Yang Maha Kuasa.

Ketika sebelumnya rakus mengumpulkan harta, saat Ramadan tergugah untuk berbagi dengan sesama. Hati yang keras dan angkuh, menjadi lembut dan *tawadhu*. Manusia tak kuasa dan tak punya apa-apa, karena semua itu dari-Nya.

Kalau berpegang pada harta, jabatan, kekuasaan, popularitas, dan

segala bentuk duniawi lainnya pasti akan segera sirna. Termasuk manusia pun fana, tak akan lama, segera sirna.

Saat tepat

Nah, saat yang tepat untuk memperbaiki diri adalah ketika *stay at home* bersama Ramadan. Seperti ramuan yang komplrit dan mujarab menyembuhkan hati yang sedang luka, sedih, cemas, takut, putus asa, dan menderita akibat Covid-19 yang berkepanjangan. Entah sampai kapan.

Oleh karena itu, mari kita hilangkan kesombongan, iri, dengki, dan hasut. Kita ganti dengan sabar, syukur, dan tawakal hanya kepada-Nya. Insha Allah, setelah Covid-19 berakhir, akan lahir manusia baru, yakni manusia lama yang berhati baru dengan spesifikasi: lembut, tenang, aman, bahagia, peduli, dermawan, nyaman, dan sifat baik lainnya di bawah naungan-Nya. Semoga kita semua memperolehnya. Amin.

Sejak akhir Desember 2019, dunia terguncang dengan Covid-19, yang menyebar secara masif tanpa kendali. Guna memutus rantai penularan, ada yang memberlakukan *lockdown* seperti India, AS, Italia, dan Spanyol. Sementara itu, Indonesia menggunakan Pembatasan Sosial Bersekala Besar (PSBB). Intinya, negara menganjurkan rakyatnya agar tetap tinggal di rumah masing-masing. Seperti kepompong dalam rumahnya yang sederhana.

Apakah manusia akan menjadi

“
**SAAT PANDEMI
COVID-19, MANUSIA
JUGA PUNYA SIKLUS
YANG MIRIP DENGAN
KUPU-KUPU.**



Kekuatan Negoisasi di Tengah Konflik

FILM "CAPTAIN PHILLIPS"
DIAMBIL DARI KISAH NYATA
PERJUANGAN KAPTEN
RICHARD PHILIPS (TOM
HANKS), KAPTEN KAPAL
MAERSK ALABAMA DALAM
MEMBEBAHKAN DIRINYA
DAN ANAK BUAHNYA DARI
PEROMPAK LAUT SOMALIA
PADA TAHUN 2009.

Penulis: Ferri Satriyani



Film ini menceritakan saat Kapal Maersk Alabama yang bermuatan 17.000 ton bantuan untuk Kenya tengah berlayar menuju Mombasa. Di tengah perjalanan, kapal di serang oleh perompak Somalia. Kapten Phillips yang sejak awal sudah mempersiapkan awak kapal dalam menghadapi ancaman bajak laut segera mengatur strategi agar para perompak tidak bisa membajak kapal.

Strategi tersebut berhasil membuat satu kapal perompak mundur. Namun, satu kapal yang berisikan 4 orang perompak berhasil naik dan menguasai kapal dan meminta uang tebusan.

Kapten Phillips beserta beberapa awak kapal yang sedang bersamanya ditawan oleh perompak, sedangkan awak kapal yang lain berhasil

bersembunyi di tempat yang jauh dari jangkauan perompak.

Dari sinilah drama dan ketegangan dimulai. Sepanjang cerita dipenuhi dengan adegan perjuangan Kapten Phillips untuk menang melawan para perompak secara mental dan penuh akal. Alur cerita menampilkan secara detil sikap seorang kapten kapal senior dan berpengalaman dalam menghadapi tekanan dan sikap tidak sabar 4 perompak Somalia.

Dengan strateginya, Kapten Phillips membuat para perompak panik dan bingung. Awak kapal yang sudah dibekali latihan menghadapi perompak berhasil mematikan mesin sebelum bersembunyi, sehingga kapal mati total dan gelap gulita. Para perompak pun gagal membawa kapal ke Somalia, dan tidak bisa membuka kargo yang dibawa oleh kapal.

Judul Film: Captain Phillips
Sutradara: Paul Greengrass
Penulis : Billy Ray
Studio : Sony Pictures
Tanggal Rilis: 17 Oktober
2013 (Indonesia)
Negara: Amerika Serikat
Genre: Biografi, drama
Rating: PG-13
Durasi: 134 Menit
IMDb: 7,8/10

Para awak kapal pun mampu melumpuhkan perompak. Namun, dengan penuh kelicikan, para perompak berhasil menculik Kapten Phillips dan membawanya pergi menggunakan sekoci kapal dengan tujuan membawanya ke Somalia dan meminta tebusan, sampai akhirnya Angkatan Laut Amerika Serikat melakukan upaya penyelamatan terhadap Kapten Phillips yang ditawan.

Film ini tidak hanya memberikan unsur *thriller*, tapi juga mengandung unsur drama yang kuat dengan pengembangan karakter yang semakin kaya seiring dengan perkembangan film. Kepiawaian Tom Hanks memainkan peran pun sudah tidak diragukan lagi. Karakter Kapten Richard Phillips yang dimainkan olehnya mampu memperlihatkan emosi serta kepribadian seorang kapten kapal yang bertanggung

jawab atas keselamatan awaknya, mulai dari mencoba untuk bernegosiasi dengan para perompak hingga melawan balik.

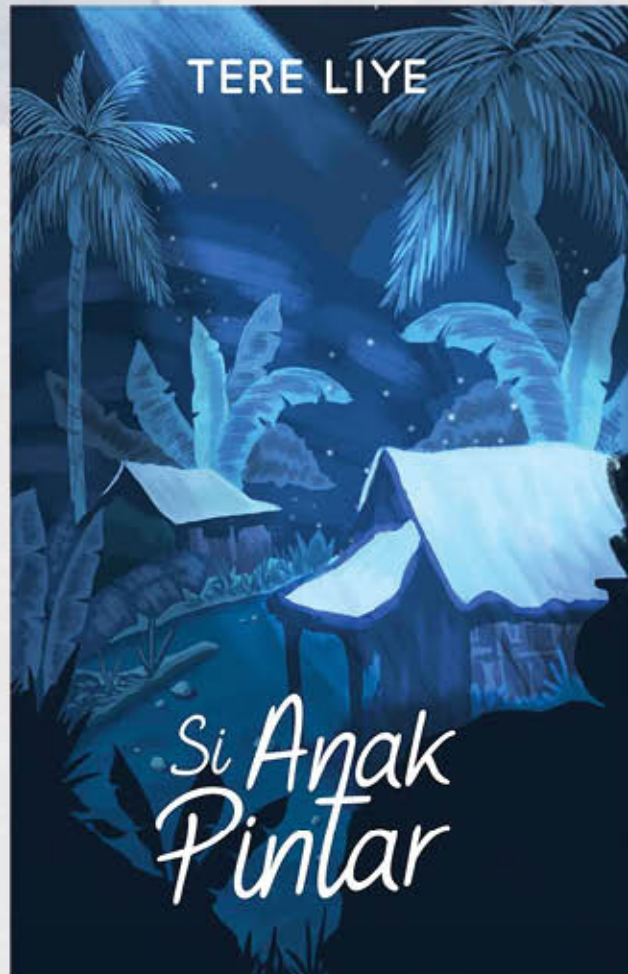
Tidak hanya itu, para tokoh lain yang terlibat dalam film ini juga turut memberikan impresi yang menggugah hati dan menunjukkan selayaknya tingkah laku manusia ketika berada di dalam tekanan serta ancaman bahaya. Adegan upaya penyelamatan kapten Phillips pun mampu memberikan pesan bahwa tiap nyawa warga negara itu sangat berarti.

Tidak banyak film yang didasarkan dari kisah nyata yang mampu memberikan sebuah penggambaran kejadian secara nyata. Film *Captain Phillips* bisa dikatakan sebagai salah satu film yang berhasil mereka ulang insiden pembajakan kapal dengan cukup baik dan mampu menggugah emosi para penontonnya.

“

**ADEGAN UPAYA
PENYELAMATAN
KAPTEN PHILLIPS
PUN MAMPU
MEMBERIKAN PESAN
BAHWA TIAP NYAWA
WARGA NEGARA ITU
SANGAT BERARTI.**





Pukat si Anak Pintar

"PUKAT" MERUPAKAN BUKU KE-2 DALAM SERIAL BUKU "ANAK-ANAK MAMAK".

Penulis: TutiFauziah

PUKAT ADALAH ANAK LAKI-LAKI TERTUA DALAM KELUARGA SEDERHANA. IA YANG BARU MEMASUKI KELAS 5 SD SUDAH MEMILIKI PEMAHAMAN YANG BAIK. IA ANAK YANG PANDAI, SERING KALI MENJAWAB PERTANYAAN-PERTANYAAN BURLIAN.

Bukan cuma itu, Pukat acapkali menggunakan kepandaianya untuk memecahkan masalah atau pun membantu orang.

Pukat, yang dididik dalam keluarga super-disiplin, memegang teguh nilai-nilai kebaikan, menjunjung tinggi kehormatan keluarga. Walaupun mereka berada di lingkungan yang jauh dari Kota Kabupaten maupun Kecamatan, tapi anak-anak Mamak memiliki cita-cita yang besar.

Petualangan

Petualangan Pukat dimulai saat pertama kali ia dan Burlan naik kereta api, benda yang Pukat sebut sebagai ular besi.

Banyak pengalaman yang dilalui selama berada di dalam kereta api. Mulai dari suguhan pemandangan hingga terowongan panjang yang amat gelap. Banyak pula hal terjadi selama dalam perjalanan tersebut, salah satunya karcis Burlan yang hilang hingga Bapak yang bertemu teman lamanya, Sipahuntar.

Pengalaman lain adalah ketika ada sekawanan perampok yang hendak merampas harta milik penumpang.

Saat perampok beraksi, Pukat menaburkan bubuk kopi yang ada di pangkuannya. Kopi ditaburkan di celana dan sepatu perampok. Hal inilah yang pada akhirnya membantu polisi menemukan

kawanan perampok. Karena kecerdikan Pukat, komandan polisi kagum dengan ide dan aksi Pukat, hingga komandan polisi menjuluki Pukat dengan nama "Si Anak Jenius".

Kesederhanaan hidup

Novel ini menceritakan tentang kesederhanaan hidup. Memberi pemahaman bahwa untuk mencapai sesuatu yang tinggi di tengah kesederhanaan bukanlah suatu halangan, tapi sebuah tantangan bagaimana menghormati cita-cita dengan kejujuran.

Salah satu contohnya adalah ketika Pukat hendak membeli pulpen. Saat itu anak pemilik warung sedang sakit sehingga warung harus tutup. Sang pemilik warung mengizinkan Pukat mengambil sendiri barang yang diperlukannya.

Sementara itu, di sekolah, Pukat dikenal sebagai anak yang pintar dan mudah bergaul, sehingga ia memiliki banyak teman. Raji adalah teman karibnya dalam 5

tahun terakhir. Meskipun banyak perbedaan pendapat di antara mereka, akan tetapi mereka bisa menyelesaikan masalahnya.

Cita-cita

Meski Pukat adalah anak yang baik, tapi bukan berarti ia selalu menuruti semua perintah Mamaknya. Ia pernah membantah saat disuruh menghabiskan sarapan. Pukat merasa bosan dengan menu yang hanya nasi dan kecap asin.

Kisah kecil ini mengingatkan, dalam kondisi apapun kita harus tetap bersyukur nikmat yang telah diberikan Tuhan.

Singkat cerita, 14 tahun kemudian Pukat berhasil menggapai cita-citanya untuk bisa bersekolah di Amsterdam, dan ia berjanji akan segera kembali ke kampung halamannya untuk mengabdikan diri.



Judul : Pukat, recover dan retitle menjadi "Si Anak Pintar"
Penulis : TereLiye
No. ISBN : 978979110273-5
Penerbit : Republika
Tanggal terbit : Cetakan I, Februari 2010
Jumlah Halaman : 344 halaman

TES COVID-19 KIAN MASIF

YA AMPUN, PENAMBAHAN
ANGKA YANG POSITIF CORONA
BELAKANGAN KOK TERUS
MENINGKAT YA PAK.



IYA BU. KALAU LIHAT BERITA, ITU
TERJADI KARENA PEMERINTAH
SEMAKIN MASIF MELAKUKAN
PEMERIKSAAN COVID-19 DENGAN
METODE POLYMERASE CHAIN
REACTION (PCR) DAN TES CEPAT
MOLEKULER (TCM-TB).



KARENA MAKIN BANYAK YANG DITES,
MAKA YANG TERKONFIRMASI POSITIF
JUGA KEMUNGKINAN SANGAT BANYAK.



COVID-19 di Indonesia Masih Bertambah karena Tes PCR Kian Masif

SEMAKIN CEPAT KASUS DITEMUKAN, SEMAKIN
CEPAT PENANGANAN, SEMAKIN BESAR ANGKA
KESEMBUHAN. BISA DILIHAT TUH BU, YANG
SEMBUH JUGA SUDAH MENINGKAT BANYAK



NAMANYA JUGA
WAS-WAS PAK.

Hotline COVID 19: 119 Ext 9



Hai #Healthies

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

Kementerian Kesehatan RI

Yuk segera di follow!
#Salamsehat #SehatIndonesia #Dirumahsaja



Hi Healthies! Tetap semangat dirumah ya!
Meskipun Ramadhan kali ini berbeda dengan adanya pandemi COVID-19
tetap jaga kesehatan tubuh dengan asupan yang seimbang ya

Tetap upayakan minum 8 gelas per hari, makan bergizi seimbang,
awali buka puasa dengan makanan manis namun tidak banyak,
serta jangan pernah untuk melewatkan sahur

Jangan lupa hindari makanan tinggi lemak, kopi, teh dan soda,
dan makan perlahan dengan jumlah cukup, tak lupa olahraga
menjelang berbuka dengan jeda 2 jam antara makan dan tidur,
serta istirahat cukup dan jika bisa hindari bergadang

#Healthies sudah makan buah dan sayur ketika berbuka ?

Informasi kesehatan terkini lainnya,
yuk langsung follow twitter #Minkes

@KemenkesRI

sehatnegeriku.kemkes.go.id