

# MEDIAKOM



● EDISI 119/JUNI 2020

## SAMBUT ADAPTASI KEBIASAAN BARU

---





# NEW NORMAL

dimasa pandemi, kerja harus tetap produktif  
dengan mengikuti protokol kesehatan

sudah siap untuk mulai bekerja di era *new normal*?  
apa saja yang perlu dipersiapkan?

yuk! langsung cari tahu infonya di

[radiokesehatan.kemkes.go.id](http://radiokesehatan.kemkes.go.id)

#Healthies #SRK #NewNormal



download juga aplikasinya  
**SIARAN RADIO KESEHATAN**



f @RadioKesehatan  
t @RadioKesehatan  
i radiokesehatan  
☎ 0811 874 1919



## SUSUNAN REDAKSI

### PEMIMPIN UMUM

drg. Widyawati, MKM

### PEMIMPIN REDAKSI

Busroni

### REDAKTUR PELAKSANA

Giri Inayah Abdullah

### REDAKTUR UTAMA

Didit Tri Kertapati

### REDAKTUR LIPUTAN KHUSUS

Faradina Ayu R

### REDAKTUR DAERAH

Khalil Gibran A

### PENYUNTING

Prawito

### PENULIS

Nani Indriana, Aji Muhawarman, Okto

Rusdianto, Utami

Widyasih, Delta Fitriana, Teguh

Martono, Reiza M. Iqbal

### KONTRIBUTOR

Indah Wulandari, Dewi Indah Sari,

dr. Ira Wignjadiputro, M.Epid, Sendy

Pucy, M. Noerlbtidail, Dian Widiati,

Astika Fardani, Ery Yuni Wijianti

### FOTOGRAFER

Tuti Fauziah, Ferri Satriyani

### SEKRETARIS REDAKSI

Endang Retnowaty, Resty Kiantini,

Sukaji

### SIRKULASI DAN DISTRIBUSI

Zahrudin

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

Redaksi berhak mengubah isi tulisan tanpa mengubah maksud dan substansi

**DESAIN** Vita Susanto

**FOTOGRAFI** Freepik

# ETALASE

## Sambut Adaptasi Kebiasaan Baru



**drg. Widyawati, MKM**

**SETELAH** melewati fase #dirumahnya selama kurang lebih 3 bulan akibat wabah Covid-19, kini masyarakat diajak untuk menyambut Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB) atau juga dikenal sebagai fase *new normal*. Seruan ini dilakukan agar masyarakat tetap bisa produktif, walaupun saat ini virus SARS-CoV-2 masih ada di sekitar kita.

Oleh karena itu, untuk menjaga keamanan dan keselamatan masyarakat, pemerintah melalui Kementerian Kesehatan, telah membuat berbagai protokol kesehatan yang harus dipedomani oleh masyarakat ketika melakukan aktivitas baik di tempat kerja, di tempat ibadah, maupun di tempat-tempat umum seperti pasar, *mall* dan transportasi publik. Semuanya diulas pada Media Utama Mediakom edisi 119/Juni 2020.

Profil Mediakom kali ini akan mengisahkan perjalanan karier Sekretaris Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. Sementara itu, Resensi Film akan mengulas cerita tentang seorang ibu yang berjuang demi kesembuhan anaknya yang divonis menderita penyakit *pseudo-obstruction motility disorder*. Pada Resensi Buku, diulas novel dari Tere Liye yang menceritakan tentang anak pemberani yang membela tanah, sungai, hutan, dan lembah kampungnya bernama Eliana, anak sulung dari Serial Anak-Anak Mamak.

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

Selamat membaca!  
Salam Redaksi

# daftar isi

Juni 2020

17-27

MEDIA UTAMA



## Hadapi Kenormalan Baru dengan Kebiasaan Baru

BERSTATUS PANDEMI SEJAK 11 MARET 2020, PENYEBARAN COVID-19 DI SELURUH DUNIA BELUM JUGA MENUNJUKKAN TANDA-TANDA AKAN BERAKHIR. DI SISI LAIN, BELUM DITEMUKAN VAKSIN DAN OBAT YANG TERBUKTI EFEKTIF UNTUK MENANGANINYA.

**Etalase**

3

**Suara Pembaca**

6

**Isi Piringku**

7

PAPEDA, KULINER LEZAT  
KHAS INDONESIA TIMUR

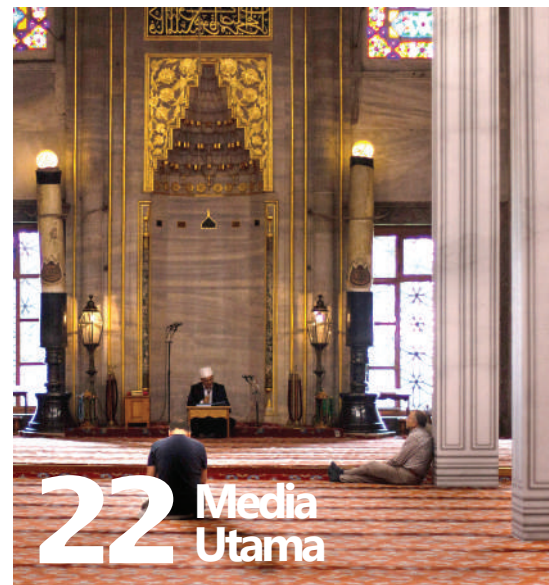
**Info Sehat**

8-13

- CEGAH COVID-19 DENGAN ZAT GIZI SEIMBANG
- JANGAN SEPELEKAN KESEHATAN MULUT
- MANFAAT SENAM ZUMBA BAGI KESEHATAN TUBUH

### Adaptasi Kebiasaan Baru di Tempat Ibadah

KESEHATAN MENJADI PRIORITAS PADA MASA NEW NORMAL ATAU ADAPTASI KEBIASAAN BARU. HAL INI MENJADI PERHATIAN PRESIDEN SOAL PENENTUAN PRIORITAS YANG HARUS DISIAPKAN SECARA MATANG MENGENAI SEKTOR DAN AKTIVITAS MANA SAJA YANG BISA DIMULAI DAN DIBUKA SECARA BERTAHAP, TERMASUK DI TEMPAT IBADAH.



## News Flash

14

- MASYARAKAT DIMINTA TERAPKAN PROTOKOL KESEHATAN DI ERA NEW NORMAL
- TARGETKAN PENGENDALIAN AMR INDONESIA KERJA SAMA DENGAN INGGRIS

## Profil

28-30

## Peristiwa

31-36

- KEMENKES IMBAU RUMAH SAKIT LAKUKAN UJI PLASMA KONVALESEN
- DIPLOMASI KESEHATAN DI ERA NEW NORMAL
- PRODUKTIF DAN TETAP AMAN DARI COVID-19
- HAZMAT BUATAN INDONESIA DIAKUI INTERNASIONAL

## Ruang Jiwa

37-39

## Galeri Foto

41-43

## Kolom

44-46

## Kilas Internasional

47

- PENELITI SEBUT VITAMIN K BERMANFAAT PULIHKAN PASIEN COVID-19
- PANDEMI MEMENGARUHI TENAGA MEDIS SECARA GLOBAL

## Serba Serbi

50-52

- BAGAIMANA BURUNG BISA TERBANG?
- MENGENAL KOMPOSISI DALAM FOTOGRAFI

## Lentera

53

## Resensi Film

55

## Resensi Buku

56

## Komik

58

## Kemenkes Imbau Rumah Sakit Lakukan Uji Plasma Konvalesen

PENGUNAAN PLASMA KONVALESEN SEBAGAI TERAPI TAMBAHAN UNTUK MEMULIHKAN COVID-19 DIYAKINI DAPAT MEMBERIKAN EFEK POSITIF.

31 Peristiwa



## Pandemi Mempengaruhi Tenaga Medis Secara Global

PANDEMI YANG TELAH BERLANGSUNG LEBIH DARI 3 BULAN MEMBERIKAN DAMPAK YANG BESAR KHUSUSNYA DI DUNIA KESEHATAN. WAKTU BEKERJA DAN MEKANISME DALAM PEMBERIAN PELAYANAN PUN MENGALAMI PERUBAHAN.



48 Kilas Internasional

## Terjebak Hutang Pandemi Covid-19

SARONI (35) ADALAH PENGEMUDI MOBIL DARI SEBUAH LAYANAN TRANSPORTASI BERBASIS APLIKASI, PROFESI YANG SUDAH DIJALANKAN SELAMA 3 TAHUN DENGAN PENGHASILAN YANG LUMAYAN, RATA-RATA RP800 RIBU- RP1 JUTA SETIAP HARI. BERANGKAT SETELAH SHALAT SUBUH DAN PULANG SELAMBATNYA PUKUL 22.00 WIB SUDAH MENUJU RUMAH.



53 Lentera



## Aktivitas Netizen di Era Adaptasi Kebiasaan Baru

ADAPTASI KEHIDUPAN BARU MEMBUAT KEHIDUPAN KITA BERUBAH, TERMASUK SAAT PERJALANAN DARI/KE TEMPAT KERJA. HAL YANG HARUS KITA LAKUKAN DENGAN PATUH DAN DISIPLIN MENGIKUTI ATURAN YANG ADA, AGAR KITA SENANTIASA AMAN DI PERJALANAN.  
#BERSATULAWANCOVID19

### 1 iqbal @iqbalfd

Menutup mulut dan hidung dengan masker sudah terus-terusan disosialisasikan, bagaimana dengan perlindungan mata? Bukankah mata juga salah satu mukosa?

### 2 Merissa' @Merissakukus94

Sulit pkai uang elektronik min... hhhmm

### 3 suka baca berita hoax

@Ahmad\_Aguung

Kasus positif corona masih tinggi pak, adalagi di Jatim pecah rekor kasus positif. Sibuk kaliiii urus new normal cem mane menurunkan curva tu?

### 4 Mohammad Alifan

@Mohammad\_Alifan

Di kota kita gk ada uang elektronik pak, tolong pahami, dan di kota kita udah positif 9 orang, mudahan gk bertambah...

### 5 Fajarrilau @fajarrilau

Tapi hrs dgn ketegasan dan sanksi hukum bila melanggar krn bangsa kita bukan bangsa yg patuh trhdh himbauan.

### 6 PĀÑCĀŚILĀ ŚĀṬĪ

@LaskarPiningit1

Kunci Sukses Disiplin.. Kalau tidak jaga kedisiplinan pasti New Normal tidak berhasil.. Namun, jika kedisiplinan di terapkan pada diri kita masing" pasti akan sukses.. Folded hands #DisiplinKunciNewNormal

### 7 @cimbulpamungkas

Berapa persen rakyat Indonesia yg mmatuhi anjuran kira-kira min? Sekadar ingin tahu

### 8 Furia Fedriza @fedriza

Andai bisa sesimpel itu.

# Papeda, Kuliner Lezat Khas Indonesia Timur

PAPEDA MERUPAKAN SALAH  
SATU BUKTI KEKAYAAN  
KULINER NUSANTARA.

Penulis : Resty Kiantini



**B**erasal dari kawasan Indonesia timur (Papua, Maluku, dan beberapa daerah di Sulawesi Selatan), bahan utama papeda adalah tepung sagu dan dimakan sebagai makanan pokok pengganti nasi.

Teksturnya kenyal dan lengket. Papeda biasanya disantap bersama hidangan ikan berkuah seperti ikan tongkol, kakap merah, atau ikan kue sehingga lebih terasa lezat dan gurih.

## Sehat

Papeda tergolong makanan sehat karena rendah lemak dan kolesterol. Sebagaimana dimuat indonesia.go.id, serat yang terdapat pada makanan yang berasal dari sari pati umbian (sagu) ini berperan sebagai prebiotik untuk menjaga microflora usus, meningkatkan kekebalan tubuh, mencegah obesitas, mengurangi risiko terjadinya kanker usus, serta memperlancar buang air besar (BAB).

Cara menyantapnya dengan menggunakan sepasang sumpit

atau garpu. Dengan alat makan tersebut papeda digulung hingga melingkari garpu atau sumpit, lalu diletakkan di piring. Setelah itu papeda disiram dengan ikan kuah kuning, dan kita harus memakannya dengan cara disruput cepat dan langsung ditelan.

Jika baru pertama kali mencoba, Anda akan kesulitan untuk menyantapnya. Namun, jika sudah terbiasa, dijamin akan ketagihan.

## Cara membuat

Teman kerja penulis, Suriani, yang asli Papua mengajarkan cara membuat Papeda. Pertama, siapkan sagu mentah, kemudian cairkan dengan air sampai tidak lengket. Tambah air jeruk atau belimbing wuluh secukupnya.

Selanjutnya, masak air sampai mendidih, kemudian tuang sedikit demi sedikit ke adonan sagu. Aduk sagu dan tambahkan air panas hingga adonan sagu kaku mengental.

"Papeda enaknya dimakan dengan hidangan ikan berkuah. Bisa ikan kuah kuning atau sop ikan," terang Suriani.

## PAPEDA TERGOLONG MAKANAN SEHAT KARENA RENDAH LEMAK DAN KOLESTEROL.

### Komposisi Gizi Papeda

| Ukuran Porsi            | 100 gram (g)               |
|-------------------------|----------------------------|
|                         | Per Porsi                  |
| <b>Energi</b>           | <b>1483 kJ</b><br>345 kkal |
| <b>Lemak</b>            | <b>0,08g</b>               |
| Lemak jenuh             | 0,01g                      |
| Lemak tak Jenuh Ganda   | 0,0015g                    |
| Lemak tak Jenuh Tunggal | 0,008g                     |
| Kolesterol              | 0mg                        |
| <b>Protein</b>          | <b>0,42g</b>               |
| <b>Karbohidrat</b>      | <b>87,55g</b>              |
| Serat                   | 1g                         |
| Gula                    | 3,25g                      |
| Sodium                  | 1mg                        |
| Kalium                  | 16mg                       |

Sumber: FatSecret Platform API



# Cegah COVID-19 dengan Zat Gizi Seimbang

MENJAGA KESEHATAN SAAT MASA PANDEMI COVID-19 MERUPAKAN TANTANGAN TERSENDIRI. MAKANAN, MINUMAN, HINGGA AKTIVITAS FISIK HARUS DIJAGA DAN RUTIN DILAKUKAN AGAR KITA SENANTIASA SEHAT.

Penulis:

dr. Maryam, M. Gizi, Sp. GK

dr. Nurul Ratna Mutu Manikam, M. Gizi, Sp.GK

Departemen Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran  
Universitas Indonesia



**M**akanan pun tidak bisa sembarangan diolah dan dikonsumsi karena makanan yang bergizi menjadi kunci agar daya tahan tubuh tetap kuat dalam mencegah infeksi COVID-19. Sistem imun tubuh dapat berfungsi dengan baik apabila kebutuhan zat gizi terpenuhi.

## Mengolah makanan dengan tepat

Cara mengolah makanan tidak kalah penting untuk menjaga kandungan nutrisi yang ada di dalamnya. Masyarakat Indonesia cukup beruntung karena dapat memperoleh bahan makanan tradisional tinggi protein, seperti tahu dan tempe. Sayangnya, makanan tersebut sering kali diolah dengan cara yang kurang tepat.

Makanan yang diolah dengan cara digoreng sangat populer, padahal menggoreng makanan dapat mengurangi kandungan protein dari makanan tersebut. Lalu, apa alternatif dari menggoreng makanan?

Dalam kasus tahu atau tempe, tahu dapat diolah dengan membuat sayur atau pepes. Sedangkan, tempe dapat diolah sebagai tempe bacem tanpa digoreng atau dibuat menjadi sambal tempe. Pengolahan dengan cara menggoreng memicu timbulnya *trans-fat* atau lemak yang tidak baik.

Dikutip dari salah satu pernyataan dalam studi yang dilakukan oleh Briggs dkk tahun 2017, konsumsi *trans-fat* yang melebihi kebutuhan harian dapat memicu terjadinya penyumbatan pembuluh darah sehingga timbul penyakit penyakit jantung koroner.

Ketika mengolah sayur, sebaiknya tidak dimasak terlalu matang atau *overcooked* agar kandungan vitamin dan mineral yang berada di dalamnya tetap optimal. Sedangkan, buah-buahan sebaiknya dikonsumsi dalam bentuk buah potong tanpa penambahan gula seperti pada jus.

Terkadang kita mengonsumsi beberapa jenis buah seperti apel, jambu biji, pir, atau anggur dengan membuang kulitnya. Padahal kulit buah tersebut kaya akan serat yang dapat memperlancar saluran cerna kita sehingga sebaiknya tidak membuang kulit dari beberapa jenis buah-buahan.

### Mendapatkan gizi seimbang

Selain mengolah, mengetahui gizi seimbang yang baik untuk kita konsumsi juga perlu dilakukan. Menurut WHO, dengan mengonsumsi makanan yang mengandung zat gizi esensial, dapat mencegah berbagai infeksi virus, termasuk COVID-19. Lantas apa saja zat gizi esensial tersebut?

### Karbohidrat

Makanan yang mengandung karbohidrat seperti nasi, kentang, dan ubi. Berdasarkan anjuran Kementerian Kesehatan, karbohidrat dapat dikonsumsi sebanyak sepertiga dari isi piring. Sumber karbohidrat yang banyak mengandung serat seperti nasi merah dan nasi hitam dapat menjaga kesehatan saluran cerna dan menjaga berat badan.

### Protein dan Lemak

Makanan yang mengandung protein dapat kita peroleh dari hewan maupun tumbuhan seperti ikan, ayam, daging, telur, tahu, dan tempe. Kemudian, untuk konsumsi lemak dapat diperoleh dari lauk dan minyak yang kita makan. Makanan yang mengandung protein dapat dikonsumsi sebanyak seperenam dari isi piring.

### Vitamin dan Mineral

Serat merupakan salah satu sumber vitamin dan mineral yang merupakan

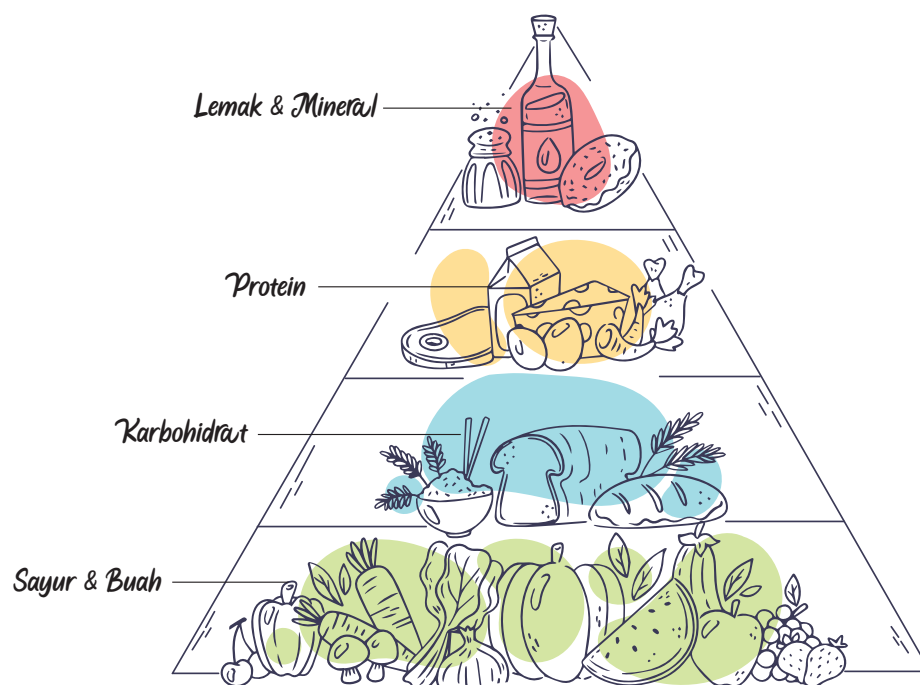


**VITAMIN DAN MINERAL MEMEGANG PERANAN PENTING DALAM MENJAGA SISTEM IMUN TUBUH MELALUI PENINGKATAN IMUNITAS BAWAAN, MENJAGA INTEGRITAS SEL, DAN PRODUKSI ANTIBODI.**

bagian dari karbohidrat. Serat dapat ditemukan pada berbagai sayuran dan buah-buahan. Jumlah sayuran yang disarankan, yaitu sebanyak dua pertiga isi piring. Sedangkan, buah-buahan sebanyak sepertiga isi piring. Vitamin dan mineral memegang peran penting dalam menjaga sistem imun tubuh.

Selain karbohidrat, protein, lemak, dan serat, kita juga harus mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin dan mineral. Kedua zat ini memegang peranan penting dalam menjaga sistem imun tubuh melalui peningkatan imunitas bawaan, menjaga integritas sel, dan produksi antibodi.

Vitamin dan mineral diperoleh dengan mengonsumsi buah dan sayuran setiap hari. Konsumsi suplemen multivitamin dan mineral dibutuhkan apabila kebutuhan harian tidak terpenuhi atau dalam kondisi tertentu yang mengharuskan mengonsumsi suplementasi.



## Jangan Sepelekan Kesehatan Mulut

BANYAK ORANG MENYANGKA SAKIT GIGI ATAU PERIODONTAL HANYA MENYEBABKAN PENYAKIT DI MULUT DAN MEMENGARUHI PENAMPILAN WAJAH. PADAHAL KESEHATAN MULUT TERKAIT DENGAN KESEHATAN SELURUH TUBUH. MENJAGA KESEHATAN MULUT TIDAK TERBATAS HANYA MENGGOSOK GIGI DAN KE DOKTER GIGI SAAT SAKIT GIGI. PADA LAMAN ADNO DENTAL DITEGASKAN BAHWA DIET SEHAT, OLAHRAGA, DAN PEMERIKSAAN RUTIN KE DOKTER GIGI BERPENGARUH PADA KESEHATAN GIGI DAN MULUT.

Penulis: drg. Siti Riswany Aisyah



**D**i sisi lain, menurut Adrian Yup, dalam jurnal yang berjudul "Oral Health Equals Total Health: A Brief Review, *Journal of Dentistry Indonesia*", kesehatan mulut merupakan indikator kesehatan keseluruhan, kualitas hidup, dan kesejahteraan seseorang. Terdapat beberapa aspek yang harus terpenuhi agar seseorang dinyatakan memenuhi indikator kesehatan dilihat dari sisi kesehatan mulut.

"Kesehatan mulut merupakan keadaan bebas dari sakit mulut dan wajah, kanker mulut dan tenggorokan, infeksi dan sariawan di



**KESEHATAN MULUT  
MERUPAKAN  
INDIKATOR KESEHATAN  
KESELURUHAN,  
KUALITAS HIDUP,  
DAN KESEJAHTERAAN  
SESEORANG.**

mulut, penyakit periodontal (gusi), kerusakan gigi, kehilangan gigi, penyakit dan kelainan lainnya yang membatasi kapasitas seseorang dalam menggigit, mengunyah, senyum, berbicara, dan kesejahteraan psikososial," tulis Adrian dalam jurnal yang dipublikasikan pada 2017 tersebut.

WHO juga menyatakan, penyakit mulut adalah penyakit tidak menular (*non-communicable diseases/NCD*) yang paling umum dan memengaruhi tiap manusia sepanjang hidup, menyebabkan rasa sakit, ketidaknyamanan, cacat bahkan kematian.

Sementara itu, hasil studi *Global Burden of Disease* pada 2016, memperkirakan penyakit mulut memengaruhi setengah dari populasi dunia (3,58 miliar orang) dengan prevalensi karies gigi (kerusakan gigi) paling tinggi pada gigi permanen. Secara global, 2,4 juta orang menderita karies gigi permanen dan 486 juta anak menderita karies gigi susu.

Penyakit periodontal (gusi) yang parah dapat menyebabkan kehilangan gigi, diperkirakan merupakan penyakit ke-11 terbanyak secara global. Kehilangan gigi yang parah dan edentulisme (tidak ada gigi alami) merupakan salah satu dari sepuluh penyebab *Years Lived with Disability (YLD)* di beberapa negara berpenghasilan tinggi.

*The American Academy for Oral Systemic Health* menyebutkan, di Amerika Serikat, 80 persen orang dewasa usia di atas 35 tahun memiliki penyakit periodontal atau gusi. Di mana penyakit ini dapat mengganggu kesehatan otak, penyakit jantung, kesehatan reproduksi, diabetes, gangguan pernapasan waktu tidur, dan kanker.

## 12 Tanda Gigi Anda Bermasalah

Jangan pernah sepelekan permasalahan gigi dan mulut. Setidaknya, ada 12 tanda atau gejala yang mengharuskan Anda untuk segera pergi ke dokter gigi, sebagaimana dikutip dari situs web *Southpennndental*:

1. Sakit atau pembengkakan di mulut, wajah atau leher
2. Gusi bengkak/berdarah saat menyikat gigi atau menggunakan benang gigi
3. Gigi tanggal atau mengharapkan senyum yang lebih cerah
4. Memiliki tambalan gigi, mahkota gigi, implant gigi atau gigi palsu
5. Penyakit dalam (diabetes, penyakit kardiovaskular, kelainan makan atau HIV positif) atau menjalani terapi medis (radiasi, kemoterapi atau terapi penggantian hormon)
6. Hamil
7. Sulit mengunyah atau menelan
8. Mulut sering terasa kering
9. Bau mulut, kanker mulut, merokok, mengunyah tembakau
10. Rahang sakit saat membuka, menutup mulut, mengunyah, bangun tidur atau gigitan tidak rata
11. Sariawan di mulut selama seminggu atau lebih
12. Tidak ada gejala, tapi tetap perlu pemeriksaan rutin untuk tindakan pencegahan.

# Manfaat Senam Zumba bagi Kesehatan Tubuh

SENAM ZUMBA MERUPAKAN SALAH SATU OLAHRAGA YANG CUKUP POPULER DI MASA KINI. DENGAN KOMBINASI GERAKAN AEROBIK, TARIAN, DAN MUSIK MEMBUAT ZUMBA MENJADI OLAHRAGA YANG MENYENANGKAN. GERAKANNYA YANG ENERGIK DAPAT MEMBAKAR KALORI DAN MEMBUAT TUBUH SEHAT. GERAKAN ZUMBA YANG DIIRINGI MUSIK DAPAT MENGELUARKAN HORMON YANG DAPAT MEMBUAT KAMU MENJADI LEBIH SENANG. HAL INI TENTU SAJA DAPAT MENGUSIR STRES, MENJADI LEBIH TENANG, DAN SANTAI.

Penulis: Reiza M. Iqbal

**Z**umba diambil dari kata “zum-zum” yang dalam bahasa Kolombia berarti gerakan yang cepat. Zumba merupakan gerakan gabungan musik dan tarian latin dengan *step* aerobik. Dikutip dari Fimela.com dan Hellosehat.com, berikut ini manfaat Zumba:

- 1. Membakar kalori.** Dengan berolahraga Zumba secara rutin akan membakar kalori sebanyak 500 – 800 kalori per jam.
- 2. Membentuk tubuh.** Pada awal berolahraga tubuh Anda akan merasakan merasa sakit pada bagian tertentu seperti sendi dan otot. Zumba sendiri memang menargetkan pada pembentukan otot-otot dan sendi-sendi.
- 3. Meningkatkan kesehatan jantung.** Dengan rutin berolahraga Zumba dapat meningkatkan detak jantung yang sehingga tubuh Anda akan lebih segar dan bugar.
- 4. Menghilangkan stres.** Dengan melakukan Zumba yang penuh perhatian adalah salah satu cara yang baik untuk menghilangkan stres. Dengan berolahraga akan efektif dalam mengurangi

kelelahan, meningkatkan konsentrasi, dan meningkatkan fungsi kognitif secara keseluruhan.

## **5. Otot lebih mengencang.**

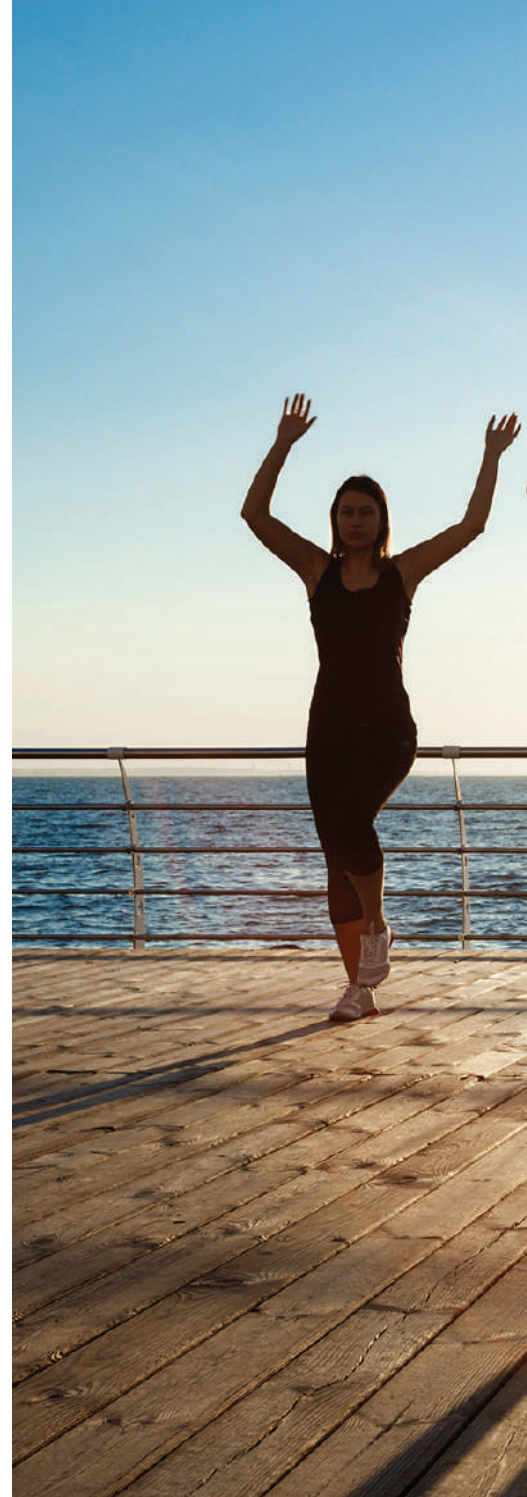
Apakah Anda merasa memiliki otot lembek dan cenderung kendur? Zumba menjadi salah satu solusi untuk mengencangkan otot. Melatih otot dengan gerakan-gerakan yang melibatkan kerja otot, sehingga dapat menguatkan lengan, pinggang, kaki, serta mengencangkan perut.

## **6. Membantu program diet.**

Bagi Anda yang merasa mempunyai berat badan yang berlebih sangat dianjurkan untuk mengikuti latihan



**MANFAAT ZUMBA ADALAH UNTUK MEMBAKAR KALORI DAN LEMAK, HASILNYA BERAT BADAN AKAN TURUN.**



Zumba. Manfaat Zumba adalah untuk membakar kalori dan lemak, dengan pembakaran kalori dan lemak hasil kesudahannya pun berat badan akan menjadi turun.

- 7. Lebih sehat.** Dengan rutin berolahraga Zumba, Anda akan merasa lebih sehat dari sebelumnya. Hal ini karena pertukaran darah lebih cepat terjadi sehingga dengan memompa sel – sel baru tubuh akan menjadi lebih sehat.



### **8. Membuat lebih percaya diri.**

Apabila Anda merasa gemuk, dengan berkesinambungan berlatih Zumba dapat membentuk diri dan tubuh menjadi lebih bagus. Ketika "timbunan lemak di tubuh mulai berkurang. Anda akan mendapati tubuh anda semakin cantik di cermin yang tentu saja akan meningkatkan percaya diri.

### **9. Membuat pikiran menjadi lebih segar.**

Zumba merupakan

olahraga jenis aerobik, yang membantu kerja jantung dalam memompa darah ke seluruh tubuh sehingga pertukaran darah akan lebih cepat. Darah yang beredar ini membawa oksigen ke otak yang menjadikan asupan oksigen di otak akan lebih banyak. Hasilnya pikiran Anda akan lebih segar dari sebelumnya.

### **10. Membuat lebih bersemangat.**

Gerakan-

gerakan dalam Zumba sangat bervariasi, mode gerakan yang ditampilkan ialah dansa, salsa, dan hip hop dan dipadu dengan gerakan senam dan diiringi hentakan musik dapat meningkatkan motivasi dalam diri Anda.

Itulah sepuluh manfaat Zumba bagi Kesehatan. Yuk, mulai berolahraga agar tubuh Anda menjadi lebih sehat dan bugar.



**KASUS** penularan Covid 19 di beberapa daerah masih tinggi oleh karena itu protokol kesehatan menjadi hal yang mutlak untuk dijalankan oleh masyarakat dengan selalu menjaga jarak, mencuci tangan dan memakai masker. Namun, tidak semua masyarakat mematuhi imbauan tersebut.

"Masih ada kelompok rentan yang tidak mematuhi protokol kesehatan, tidak menjaga jarak, tidak memakai masker, dan tidak rajin mencuci tangan, inilah yang kemudian menjadi kelompok rentan untuk tertular. Inilah gambaran kasus baru yang muncul," ujar Juru Bicara Pemerintah dalam Penanganan COVID-19, dr Achmad Yurianto, dalam keterangannya di Graha BNPB, Jakarta.

Yuri menjelaskan, ada 4 tingkatan penularan saat ini, pertama, apabila Orang Tanpa Gejala (OTG) yang membawa virus tidak menggunakan masker dan melakukan kontak dengan orang rentan, maka kemungkinan

## Masyarakat Diminta Terapkan Protokol Kesehatan di Era "New Normal"

Penulis : Reiza Muhammad Iqbal

penularannya 100 %. Kedua, orang yang sedang sakit memakai masker, sementara kelompok rentan tidak memakai masker maka resiko penularannya sekitar 70%. Ketiga, orang yang sedang sakit memakai masker, sementara orang sehat tidak memakai masker memiliki resiko penularan hanya 5 %. Keempat, apabila orang yang sedang sakit dan orang sehat sama-sama disiplin memakai masker, maka potensi penularan hanya 1,5 %.

"Diharapkan masyarakat menjadikan protokol kesehatan menjadi kebiasaan baru menuju

tatanan masyarakat produktif. Namun, tetap aman dari Covid 19," imbau pria yang juga menjabat sebagai Direktur Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kemenkes ini.

Pada laporan COVID-19 per tanggal 25 Juni 2020, jumlah kasus terkonfirmasi positif COVID-19 di Indonesia bertambah 1.113 orang. Penambahan tersebut didapatkan dari pemeriksaan spesimen sebanyak 21.233 sehingga total menjadi 689.492 spesimen. Penambahan kasus tersebut tersebar di 443 Kabupaten/Kota di 34 provinsi.



# baru tiba di rumah

yuk lakukan langkah-langkah berikut sebelum bertemu keluarga



## SEGERA MANDI

jangan bersentuhan dengan anggota keluarga sebelum membersihkan diri (mandi dan mengganti pakaian kerja)



## CUCI BAJU DAN MASKER

cuci segera pakaian dan masker dengan deterjen, masker sekali pakai sebelum dibuang harus dirobek dan basahi dengan desinfektan agar tidak mencemari petugas pengelola sampah



## DESINFECTAN

jika dirasa perlu bersihkan handphone, kacamata, atau tas dengan desinfektan

Tingkatkan daya tahan tubuh dengan konsumsi gizi seimbang, aktivitas fisik minimal 30 menit perhari, istirahat cukup (tidur minimal 7 jam), berjemur di pagi hari



Lebih berhati-hati apabila memiliki penyakit degeneratif seperti diabetes, hipertensi, gangguan paru dan gangguan ginjal atau kondisi immunocompromised / penyakit autoimun dan kehamilan

**MENTERI** Kesehatan RI Terawan Agus Putranto dan Perwakilan Departemen Kesehatan dan Layanan Masyarakat Inggris Lord Bethell, sepakati kerja sama pengendalian Anti Microbacterial Resistance (AMR), di Indonesia secara *online*, 22 Juni 2020. Terdapat dua jenis kerja sama yang disepakati yakni rencana aksi bersama dan hibah the fleming fund. "Terkait kerja sama tersebut, upayakan hasilnya bisa dicapai tepat waktu", harap Menteri Terawan.

Selain itu, kedua negara juga telah menyepakati kerja sama hibah the Fleming Fund untuk pengendalian AMR bernilai 4,8 juta poundsterling. Program hibah ini bertujuan meningkatkan kemampuan negara dalam mengidentifikasi dan mendiagnosis infeksi resisten obat dengan titik berat pada infeksi bakteri. Termasuk memperbaiki data surveilans, sehingga dapat menentukan kebijakan tingkat nasional dan internasional.

"Persetujuan seperti ini merupakan cara berbagi pengetahuan dan keahlian antara Inggris dan Indonesia, penguatan sistem kesehatan dan akhirnya menyelamatkan kehidupan," ucap Lord Bethell.

Selanjutnya, untuk implementasi program Fleming Fund, Kementerian Kesehatan segera bekerja sama dengan lintas sektor dan *stakeholder* terkait. Seperti Kementerian Pertanian, Kementerian Perikanan dan Kelautan, Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan, BPOM dan Komite Nasional Pengendalian Resistensi Antimikroba.



## Targetkan Pengendalian AMR Indonesia Kerja Sama Dengan Inggris

Penulis: Prawito



# Hadapi Kenormalan Baru dengan Kebiasaan Baru

BERSTATUS PANDEMI SEJAK 11 MARET 2020, PENYEBARAN COVID-19 DI SELURUH DUNIA BELUM JUGA MENUNJUKKAN TANDA-TANDA AKAN BERAKHIR. DI SISI LAIN, BELUM DITEMUKAN VAKSIN DAN OBAT YANG TERBUKTI EFEKTIF UNTUK MENANGANINYA.

Penulis: Aji Muhawarman

Kondisi tersebut membuat sejumlah negara mulai menggulirkan pelonggaran pembatasan sosial yang dilakukan dalam waktu sekitar 3 bulan terakhir, termasuk Indonesia.

Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang ditetapkan oleh pemerintah pada 31 Maret 2020 dan kemudian diterapkan di sejumlah daerah dinilai mampu meredam penyebaran virus corona. Namun, setelah tiga bulan, masyarakat dipaksa untuk membatasi aktivitasnya di luar rumah, mengakibatkan melemahnya sendi-sendi kehidupan masyarakat, khususnya sektor perekonomian.

Opsi pelonggaran atau relaksasi mulai mengemuka. Akan tetapi perlu dilakukan dengan tepat dan hati-hati. Harus diberikan masa transisi untuk

menyesuaikan diri. Mesti diciptakan kondisi awal di masyarakat agar terbiasa dengan *new normal* atau sebuah kenormalan baru dalam kesehariannya.

### **Lima arahan**

Saat kunjungannya ke kantor Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 di Gedung BNPB Jakarta, Rabu (10/6/2020), Presiden Joko Widodo menyampaikan lima arahan terkait kebijakan Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB) agar masyarakat tetap produktif dan aman dari penularan Covid-19. Pertama, Presiden mengingatkan pentingnya prakondisi yang ketat. Kedua, ia juga menegaskan pentingnya perhitungan yang cermat dalam mengambil kebijakan yang harus didasarkan data dan fakta di lapangan.

Selanjutnya, soal penentuan prioritas yang harus disiapkan secara matang mengenai sektor dan aktivitas mana saja yang bisa dimulai dan dibuka secara bertahap. Keempat, agar konsolidasi dan koordinasi antara pemerintah pusat dengan daerah, mulai dari provinsi hingga tingkat RT, terus diperkuat. Terakhir, Presiden meminta agar penerapannya dilakukan evaluasi secara rutin.

"Saya kira kita harus optimistis bahwa tantangan yang kita hadapi ini bisa kita kendalikan dengan baik, dengan harapan kita bisa menyelesaikan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya sehingga kita bisa beraktivitas kembali," pesan Jokowi sebagaimana yang ada dalam covid19.go.id.

Seturut pesan Presiden Jokowi, untuk bisa menentukan suatu wilayah kabupaten/kota siap melakukan adaptasi kebiasaan baru untuk menjalankan aktivitas perekonomian dan sektor lainnya, ada 15 indikator berbasis data yang dikelompokkan menjadi indikator epidemiologi, surveilans kesehatan masyarakat, dan pelayanan Kesehatan.

Dari aspek epidemiologi antara lain harus dipenuhi adanya

penurunan jumlah kasus positif pada minggu terakhir sebesar lebih dari atau sama dengan 50% dari puncak kasusnya. Di sisi surveilans, jumlah pemeriksaan sampel diagnosis juga harus meningkat selama dua minggu terakhir. Syarat lainnya pada poin layanan kesehatan seperti jumlah tempat tidur di rumah sakit rujukan yang mampu menampung lebih dari 20% jumlah ODP, PDP, dan pasien positif Covid-19 yang dirawat di rumah sakit.

Hasil analisis dan pemetaan oleh para pakar terhadap indikator tersebut, pemerintah melakukan pengelompokan daerah dengan kategori sesuai tingkat risiko yakni zona hijau untuk daerah yang tidak terdampak atau tidak ada kasus baru dalam kurun waktu 4 minggu terakhir, zona kuning (tingkat risiko rendah), zona oranye (tingkat risiko sedang), dan zona merah (tingkat risiko tinggi). Daerah zona merah menjadi prioritas untuk bisa menjadi zona oranye. Zona oranye dikontrol menjadi zona kuning, dan zona hijau dipertahankan agar tidak menjadi zona kuning atau oranye.

Dari data di covid19.go.id, berdasarkan analisis dari indikator-indikator yang telah ditentukan, Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 mencatat wilayah kabupaten/kota dengan tingkat risiko per 21 Juni 2020 terdiri atas 112 kabupaten/kota yang tidak terdampak dan tidak ada kasus baru, 188 kabupaten/kota berisiko rendah, 157 kabupaten/kota berisiko sedang dan 57 kabupaten/kota berisiko tinggi.

### **Beradaptasi**

Sekretaris Jenderal Kemenkes, drg. Oscar Primadi, MPH, menjelaskan tentang makna adaptasi kebiasaan baru (AKB) yang sebelumnya telah disampaikan Presiden Jokowi.

"Pada intinya (AKB) adalah langkah-langkah penyesuaian yang harus dilakukan masyarakat dengan kebiasaan baru, di mana masyarakat memiliki kesadaran

## **PRESIDEN JOKO WIDODO MENYAMPAIKAN LIMA ARAHAN TERKAIT KEBIJAKAN ADAPTASI KEBIASAAN BARU (AKB) AGAR MASYARAKAT TETAP PRODUKTIF DAN AMAN DARI PENULARAN COVID-19.**



untuk hidup dengan cara yang lebih sehat, beraktivitas dan bekerja lebih produktif. Namun, tetap aman dari penularan Covid-19," tutur Oscar di kantor Kemenkes, Rabu (24/6/2020).

Dalam konferensi pers 2 Juni 2020, Ahmad Yurianto selaku Juru Bicara Pemerintah untuk Penanganan COVID-19 mengimbau agar *new normal* ini tidak dimaknai sebagai euforia untuk melakukan apapun dengan meninggalkan protokol kesehatan. Masyarakat harus tetap disiplin dan patuh mengikuti anjuran yang ada agar tidak memperluas penularan Covid-19.

Kementerian Kesehatan menindaklanjuti arahan Presiden dengan mengeluarkan Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. HK.01.07/MENKES/328/2020 mengenai Panduan Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) di Tempat Kerja Perkantoran dan Industri dalam Mendukung Keberlangsungan Usaha pada Situasi Pandemi.

Direktur Kesehatan Kerja dan Olahraga, drg. Kartini Rustandi, MKes mengatakan panduan tersebut terdiri atas dua bagian besar, yakni upaya pencegahan dan pengendalian Covid-19 di lingkup kerja perkantoran dan perindustrian selama masa PSBB dan pasca PSBB. Pemberi kerja/pihak manajemen dan pekerja memiliki hak dan kewajibannya. Langkah yang dilakukan juga disesuaikan dengan risiko pajan di tiap jenis pekerjaan dan besarnya sektor usaha.

Bagi pekerja sendiri, tindakan pencegahan dan pengendalian harus dilakukan sejak berangkat dari rumah, selama perjalanan, setibanya di kantor, selama bekerja hingga saat tiba kembali di rumah. Kepmenkes 328/2020 juga mengatur prosedur yang harus dilakukan apabila menemukan pekerja yang berstatus Orang Tanpa Gejala (OTG), Orang Dalam Pemantauan (ODP), Pasien Dalam Pengawasan (PDP) atau terkonfirmasi Covid-19.

"Selain pengelola, pekerja juga



harus proaktif melakukan upaya pencegahan agar tidak terpapar Covid-19. Pekerja wajib menjaga kesehatannya di rumah, selama di perjalanan pergi dan pulang, serta selama di tempat kerja. Hal ini mengingat potensi penularan Covid-19 tidak hanya di tempat kerja, tapi juga di rumah," kata Kartini dalam sebuah *talkshow* radio (18/6/2020).

Kemenkes juga mengeluarkan protokol bagi masyarakat yang akan beraktivitas di tempat dan fasilitas umum, melalui Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. HK.01.07/MENKES/382/2020. Ruang lingkup aturan ini meliputi upaya pencegahan dan pengendalian Covid-19 di tempat dan fasilitas umum dengan memperhatikan aspek perlindungan kesehatan individu dan titik-titik kritis dalam perlindungan kesehatan masyarakat, yang melibatkan pengelola, penyelenggara, atau penanggung jawab tempat dan fasilitas umum serta masyarakat pengguna.

Pemerintah menyadari sepenuhnya aspek kesehatan, sosial, ekonomi harus berjalan bersamaan dan saling mendukung. Di satu sisi agar perekonomian tetap bergerak, di sisi lain aspek kesehatan harus tetap terjaga. Sehingga masyarakat tidak terpapar Covid-19 dan terkapar akibat PHK dan kemiskinan. [\*]

**MASYARAKAT HARUS  
TETAP DISIPLIN DAN  
PATUH MENGIKUTI  
ANJURAN YANG ADA  
AGAR TIDAK TIDAK  
MEMPERLUAS  
PENULARAN COVID-19.**





# Aman Bekerja Meski Pandemi Masih Melanda

SUDAH HAMPIR 3 BULAN MASYARAKAT INDONESIA MENGIKUTI ANJURAN PEMERINTAH UNTUK #DIRUMAHSAJA. SEMUA AKTIVITAS SEPERTI BEKERJA, SEKOLAH, DAN BERIBADAH TERPAKSA DILAKUKAN SECARA DARING AKIBAT PANDEMI COVID-19.

Penulis: Faradina Ayu

**D**alam jumpa pers di Grha BNPB beberapa waktu lalu, juru bicara penanganan Covid-19, Achmad Yurianto mengatakan bahwa para ahli, baik dunia maupun Indonesia, masih bekerja keras untuk mengembangkan dan menemukan vaksin Covid-19 agar bisa segera digunakan untuk mengendalikan pandemi ini.

Di sisi lain, roda perekonomian juga harus tetap berjalan. Untuk itu, pemerintah mulai memperkenalkan istilah Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB), yaitu penyesuaian terhadap kebiasaan baru, di mana masyarakat memiliki kesadaran untuk hidup dengan cara

yang lebih sehat, beraktivitas dan bekerja lebih produktif, tapi tetap aman dari penularan Covid-19.

Untuk mendukung geliat perekonomian, AKB salah satunya akan dilakukan di lingkungan tempat kerja. Dalam rangka mendukung produktivitas masyarakat, tapi tetap memerhatikan keamanan dan keselamatan, pemerintah melalui Kementerian Kesehatan menerbitkan Keputusan Menteri Kesehatan Nomor HK.01.07/MENKES/328/2020 tentang Panduan Pencegahan dan Pengendalian Covid-19 di Tempat Kerja Perkantoran dan Industri.

Menurut Direktur Kesehatan Kerja dan Olahraga, Kartini Rustandi,



panduan ini disiapkan karena dunia usaha dan masyarakat pekerja memiliki kontribusi yang besar dalam memutus rantai penularan Covid-19.

“Jumlah pekerja, mobilitas, dan interaksi dalam aktivitas pekerja ini cukup besar dan kalau kita bisa melakukan upaya mitigasi dan menyiapkan tempat kerja dengan lebih baik, khususnya di masa pandemi kita bisa mengurangi atau memutus rantai penularan,” kata Kartini dalam keterangannya di Graha BNPB beberapa waktu lalu.

### Dua bagian besar

Panduan tersebut terdiri atas dua bagian besar, pertama adalah upaya pencegahan dan pengendalian covid-19 di lingkup perkantoran dan perindustrian. Pada bagian pertama tercantum prinsip-prinsip pencegahan dan pengendalian dari Covid-19 yaitu pakai masker, jaga jarak, cuci tangan pakai sabun, meningkatkan daya tahan tubuh dan makan makanan bergizi. Panduan ini berlaku untuk seluruh komponen yang terlibat dan menyesuaikan kondisi di tempat kerja.

Bagian ini akan terbagi lagi dalam 3 bagian besar yaitu terkait dengan upaya yang harus dilakukan selama masa pembatasan sosial berskala besar atau PSBB; saat kembali bekerja pasca-pembatasan sosial berskala besar; dan upaya yang dilakukan apabila menemukan pekerja terpapar Covid-19, baik yang berstatus Orang Tanpa Gejala (OTG), Orang Dalam Pemantauan (ODP), Pasien Dalam Pengawasan (PDP) atau terkonfirmasi Covid-19.

Kartini juga menyampaikan dalam upaya pencegahan ini perusahaan atau pengelola harus memfasilitasi tempat kerja sehingga menjadi tempat kerja yang aman dan sehat.

## PEKERJA MEMILIKI KEWAJIBAN UNTUK MENJAGA KESEHATANNYA DI RUMAH, DI PERJALANAN, SELAMA PERGI DAN PULANG DAN JUGA SELAMA BERADA DI TEMPAT KERJA.

Misalnya dengan menyediakan sarana cuci tangan atau *hand sanitizer*, melakukan disinfeksi secara rutin, upaya menjaga jarak dan menerapkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat.

Ditambahkan oleh Kartini, tempat kerja harus melakukan pemantauan kesehatan pekerjanya secara proaktif dan rutin.

“Dia (perusahaan) harus melihat ada enggak yang demam, adakah yang flu, atau adakah yang juga, ‘kok sering *enggak* masuk. *Nah* ini juga menjadi pertanyaan dan tempat kerja harus memantau implementasi upaya pencegahan,” ujarnya.

Selain itu, tempat kerja juga harus melakukan sosialisasi dan edukasi pada pekerja tentang Covid-19. Sosialisasi ini dilakukan oleh perusahaan dengan melibatkan dinas kesehatan, dinas tenaga kerja, ataupun pihak lain yang berkompeten.

Hal ini sesuai dengan bagian kedua pada panduan ini yang menjelaskan tentang koordinasi dan peran masing-masing instansi, baik perusahaan, dinas kesehatan, dinas tenaga kerja, fasilitas pelayanan kesehatan seperti puskesmas dan rumah sakit, hingga pekerja itu sendiri.

“Di dalam panduan ini juga disampaikan pihak yang harus bersama-sama terkait yaitu adalah pengelola atau pemilik tempat kerja, juga pekerja, dan juga adalah pembina, apakah itu pemda atau asosiasi dan semuanya. Jadi ini bukan

hanya khusus pekerja, khusus pemilik, tapi juga semua komponen yang terkait,” jelas Kartini.

Tak hanya saat melakukan sosialisasi, menurut Kartini perusahaan juga harus melaporkan dan berkoordinasi dengan dinas kesehatan apabila menemukan pekerja atau tamu perusahaan yang sakit.

Panduan pencegahan dan pengendalian Covid-19 di tempat kerja ini dapat dikembangkan oleh masing-masing tempat kerja sesuai dengan kebutuhannya. Diharapkan dengan keterlibatan berbagai pihak, baik pemerintah, dunia usaha dan masyarakat dalam pencegahan dan pengendalian Covid-19 di tempat kerja dapat membantu meminimalkan dampak yang ditimbulkan oleh Covid-19 terhadap keberlangsungan dunia kerja.

Lebih lanjut Kartini mengatakan, selain perusahaan, pekerja juga harus proaktif melakukan upaya pencegahan agar tidak terpapar Covid-19. Ini untuk memastikan agar para pekerja tetap sehat dan aman saat bekerja, sehingga tidak menjadi sumber penularan di tempat kerja.

“Mereka (pekerja) mempunyai peran yang penting di dalam pencegahan dan pengendalian Covid-19. Pekerja memiliki kewajiban untuk menjaga kesehatannya di rumah, di perjalanan, selama pergi dan pulang dan juga selama berada di tempat kerja,” jelasnya.



# Adaptasi Kebiasaan Baru di TEMPAT IBADAH

KESEHATAN MENJADI PRIORITAS PADA MASA NEW NORMAL ATAU ADAPTASI KEBIASAAN BARU. HAL INI MENJADI PERHATIAN PRESIDEN SOAL PENENTUAN PRIORITAS YANG HARUS DISIAPKAN SECARA MATANG MENGENAI SEKTOR DAN AKTIVITAS MANA SAJA YANG BISA DIMULAI DAN DIBUKA SECARA BERTAHAP, TERMASUK DI TEMPAT IBADAH.

Penulis: Giri Inayah

**M**enurut Presiden, penyiapan dan penerapan protokol kesehatan di tempat ibadah sudah sangat baik, sebagaimana rilis yang diunggah dalam presidenri.go.id.

Hal ini dicontohkan Kepala Negara saat melaksanakan sholat Jumat di Masjid Baiturrahim di kompleks istana pada awal Juni 2020. Masjid Baiturrahim menjalankan protokol kesehatan yang ketat, antara lain dengan menandai tempat sholat untuk mengatur jarak antarjemaah dan pengecekan suhu tubuh.

Selain itu, jemaah juga membawa perlengkapan shalat masing-masing, telah berwudu sebelum ke masjid, serta mengenakan masker. Jumlah jemaah pun dibatasi hanya 150 orang dari kapasitas 750 orang. Masjid juga telah dibersihkan dengan disinfektan.

Sebelumnya, Wakil Sekretaris

Jenderal Majelis Ulama Indonesia (MUI) bidang fatwa, KH Sholahuddin Al Aiyub, di laman mui.or.id menegaskan bahwa keselamatan jiwa masyarakat harus diutamakan dari pada kepentingan-kepentingan yang lain, bahkan kepentingan masalah keagamaan sekalipun.

Sholahuddin juga mengingatkan, dalam hal keagamaan ada alternatif lain yaitu alternatif rukhsah. Contohnya saat melaksanakan sholat Idul Fitri, warga tidak menggelar sholat Idul Fitri dalam kapasitas yang besar. Mereka menggelar shalat Idul Fitri di lingkup yang kecil seperti di area perumahan dengan membagi per blok atau klaster.

Sementara itu, Keuskupan Agung Jakarta (KAJ), seperti diberitakan *tempo.co* memutuskan membuka kegiatan peribadatan di gereja Katolik secara bertahap mulai Juli 2020, meski telah diperbolehkan

digunakan ibadah rutin oleh Pemprov DKI sejak Jumat (5 Juni 2020).

"Tatanan kehidupan baru (*new normal*) secara bertahap dimulai sejak paroki mendapatkan izin resmi dari KAJ, mulai Juli 2020," kata Sekretaris Jendral KAJ Romo Adi Prasajo kepada *tempo.co*.

Jika nantinya gereja-gereja Katolik di Jakarta akan dibuka, maka para pengurus gereja harus memenuhi ketentuan protokol kesehatan. Dengan demikian harus ada sarana dan prasarana untuk kegiatan misa sesuai pedoman KAJ.

### Mematuhi protokol

Gubernur Provinsi DKI Jakarta, Anies Baswedan menyerukan agar masyarakat mematuhi protokol yang telah ditetapkan. Hal ini dituangkan dalam Seruan Gubernur Nomor 13 tahun 2020 Tentang Penerapan Protokol Kesehatan Covid-19 dalam Kegiatan Peribadatan.

"Kami serukan kepada saudara-saudara semua untuk memperhatikan dan menjalankan protokol kesehatan di rumah ibadah dengan sangat serius," ujar Anies, sebagaimana ada dalam siaran pers PPID Provinsi DKI Jakarta.

Anies menjelaskan, prinsip utama penerapan protokol kesehatan tersebut sebagai berikut: (1) hanya yang sehat yang boleh keluar rumah. Jangan ke rumah ibadah bila sedang tidak sehat, (2) selalu memakai masker dengan benar setiap saat, (3) menjaga jarak antar-orang minimal satu meter, (4) menghindari kontak fisik, (5) menjaga jumlah orang di dalam rumah ibadah di bawah 50% dari daya tampung.



## KERJA SAMA ANTARA MASYARAKAT DAN LEMBAGA OTORITAS AGAMA DIPERLUKAN UNTUK MEMUTUS MATA RANTAI PENYEBARAN COVID-19.

"Lalu beri perlindungan ekstra pada anak-anak di bawah 10 tahun, lansia di atas 60 tahun, dan ibu hamil. Sebisanya dihindarkan mereka dari kerumunan massa," tambahnya.

Sementara itu, setiap Lembaga otoritas agama yang mengatur rumah ibadah masing-masing agama di Jakarta juga telah diwajibkan untuk mengeluarkan panduan beribadah di rumah ibadah secara aman dan sehat. Kerja sama antara masyarakat dan Lembaga otoritas agama tersebut diperlukan untuk memutus mata rantai penyebaran Covid-19.

"Bagi para jamaah, jangan ragu

ingatkan pengelola maupun sesama jamaah bila ada yang tidak menaati protokol yang telah disiapkan demi keselamatan bersama. Bagi pengelola rumah ibadah, harap menggunakan semua jalur komunikasi, termasuk alat pengeras suara di rumah ibadah untuk mengabarkan ketentuan-ketentuan yang telah ditetapkan kepada lingkungan. Karena hanya dengan kedisiplinan bersama, kita akan mampu melewati masa pandemi ini," kata Anies.

### Depok

Di Depok, sholat Jumat sudah dilakukan di beberapa masjid. Salah satunya di Masjid Ibadurrahman, Kecamatan Pancoranmas, sholat sudah dilakukan dengan memerhatikan protokol kesehatan.

Hidayat, Ketua DKM Masjid Ibadurrahman menyatakan, jamaah yang akan sholat harus sehat dan mau mengikuti aturan pemerintah.

"Jamaah perlu yakin bahwa dirinya sehat. Bila merasa tidak enak badan, dianjurkan untuk tetap sholat di rumah. Bagi yang ingin ke masjid, pastikan jaga jarak, pakai masker dan bawa alat sholat sendiri. Setelah sholat langsung pulang. Tidak ngobrol-ngobrol," katanya.

Hidayat menyatakan bahwa saat ini masih belum normal. Bukan hanya di wilayahnya, tetapi di seluruh dunia. Oleh karenanya, menjalankan protokol kesehatan menjadi ikhtiar untuk terhindar dari penularan Covid-19.

"Kita ikuti anjuran pemerintah supaya aman. Ini namanya ikhtiar," tambahnya.



# Cegah Klaster Baru Melalui Protokol Kesehatan di Fasilitas Umum

JURU BICARA PEMERINTAH UNTUK PENANGANAN COVID-19, DOKTER ACHMAD YURIANTO, MENGATAKAN BERDASARKAN PENELITIAN PARA AHLI, MEMASUKI ERA KENORMALAN BARU, BEBERAPA AREA PERLU DIWASPADAI KARENA BERPOTENSI MENJADI KLUSTER BARU PENYEBARAN COVID-19. BEBERAPA AREA TERSEBUT DI ANTARANYA IALAH KANTOR/TEMPAT KERJA, RESTORAN/RUMAH MAKAN DAN MODA TRANSPORTASI UMUM.

Penulis: Aji Muhawarman

**M**enteri Kesehatan, Terawan Agus Putranto, pada 19 Juni 2020 mengeluarkan Keputusan Menteri Kesehatan Nomor HK.01.07/MENKES/382/2020 tentang Protokol Kesehatan bagi Masyarakat di Tempat dan Fasilitas Umum.

Dilansir rilis Kemenkes, Menkes mengatakan tempat dan fasilitas umum merupakan area di mana masyarakat melakukan aktivitas kehidupan sosial dan berkegiatan dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Risiko pergerakan orang dan berkumpulnya masyarakat pada 12 lokasi yang tercantum dalam Kepmenkes tersebut memiliki potensi penularan Covid-19 yang

cukup besar.

Tempat dan fasilitas umum yang dimaksud dalam Keputusan Menteri Kesehatan tersebut terdiri atas pasar, pusat perbelanjaan/mal/pertokoan, hotel/penginapan dan sejenisnya, rumah makan/restoran, sarana dan kegiatan olahraga, moda transportasi, stasiun/terminal/pelabuhan/bandar udara, lokasi wisata, jasa perawatan kecantikan atau salon, jasa ekonomi kreatif, kegiatan keagamaan di rumah ibadah, jasa penyelenggaraan *event*/pertemuan.

## Pengaturan

Di tiap lokasi atau fasilitas tersebut, pengaturan dilakukan bagi siapa pun yang berada di sana, seperti pengelola, pedagang, pekerja dan pengunjung/konsumen.

Prinsip pencegahan penularan Covid-19 pada individu dilakukan dengan menghindari masuknya virus corona melalui ketiga pintu masuk (hidung, mulut, mata) dengan beberapa tindakan preventif seperti menggunakan masker, mencuci tangan pakai sabun, menjaga jarak dan memelihara imunitas tubuh.

Sedangkan substansi protokol kesehatan pada masyarakat harus memperhatikan titik kritis dalam penularan Covid-19 yang meliputi jenis dan karakteristik kegiatan/aktivitas, besarnya kegiatan, lokasi kegiatan (*outdoor/indoor*), lamanya kegiatan, jumlah orang yang terlibat, kelompok rentan (ibu hamil, anak-anak, lansia) dan penyandang disabilitas.

Implementasi protokol kesehatan



**KETENTUAN YANG BERLAKU BAGI PEDAGANG DAN PEKERJA ADALAH MEREKA HARUS MEMASTIKAN DIRI DALAM KONDISI SEHAT SEBELUM BERANGKAT BEKERJA/ BERDAGANG.**

di pusat perbelanjaan, mal dan sejenisnya, bagi pihak pengelola harus memperhatikan informasi terkini dan imbauan pemerintah perkembangan Covid-19 di daerahnya.

Bila diperlukan, dapat dibentuk tim pencegahan dan pengendalian Covid-19 yang berasal dari perwakilan unsur pengelola, pedagang, dan pekerja. Salah satu tugas tim ini melakukan sosialisasi kepada seluruh pekerja dan pengunjung tentang pencegahan penularan Covid-19 melalui berbagai media. Informasi tentang larangan masuk bagi pekerja dan pengunjung yang memiliki gejala demam batuk, pilek, nyeri tenggorokan, dan/atau sesak nafas atau riwayat kontak dengan orang terkena Covid-19 harus tersedia di tempat yang mudah diketahui.

Pemilik atau pengelola mengusahakan penyediaan fasilitas cuci tangan pakai sabun yang memadai dan mudah diakses dan *hand sanitizer* di beberapa titik strategis. Pembersihan dan disinfeksi secara berkala pada area atau peralatan yang digunakan bersama juga disarankan dilakukan. Penerapan jaga jarak juga wajib dilakukan dengan cara antara lain membatasi jumlah pedagang yang berjualan, membatasi jumlah pengunjung yang masuk, mengatur jam operasional hingga pengaturan penggunaan *lift* atau tangga.



Ketentuan yang berlaku bagi pedagang dan pekerja adalah mereka harus memastikan diri dalam kondisi sehat sebelum berangkat bekerja/berdagang. Dalam perjalanan dan selama bekerja selalu menerapkan protokol kesehatan umum yang biasa dilakukan. Perlindungan bagi pedagang dan konsumen dapat dilakukan dengan meminimalkan kontak langsung dengan pelanggan seperti pembuatan partisi kaca/plastik di kasir, pembayaran non-tunai, dan penggunaan tambahan *face shield* bersama masker.

Prosedur pengetatan pengunjung selain dari restriksi jumlah, juga dilakukan pemeriksaan suhu tubuh di semua pintu masuk. Bila terdapat pekerja atau konsumen dengan suhu lebih dari atau sama dengan 37,3 °C (2 kali pemeriksaan dengan jeda 5 menit) maka dilarang masuk. Petugas pemeriksa juga harus menggunakan masker dan pelindung wajah (*face shield*). Setiap pekerja atau pengunjung mal yang tidak mengenakan masker tidak diperbolehkan masuk. Jika diperlukan secara berkala dapat dilakukan pemeriksaan *rapid test* kepada para pedagang dan pekerja.

Sementara penerapan upaya pencegahan dan pengendalian Covid-19 di moda transportasi sangat membutuhkan peran pengelola moda transportasi, asosiasi, penumpang, pekerja, dan aparat dalam penertiban kedisiplinan semua yang ada dalam moda transportasi. Prinsip dasar yang harus diterapkan seperti selalu pakai masker, jaga jarak minimal 1 meter dan sering cuci tangan pakai sabun

sebagaimana yang diterapkan di pusat perbelanjaan juga berlaku di moda transportasi.

Para pemilik, pengelola atau penyelenggara kedua-belas tempat/ fasilitas umum tersebut juga harus mendukung penanganan yang dilakukan dinas kesehatan setempat atau fasilitas pelayanan kesehatan saat ditemukan kasus Covid-19 di tempat-tempat tersebut. Dukungan yang diberikan dalam hal proses pelacakan kontak erat, pemeriksaan dengan *rapid test* atau Real Time Polymerase Chain Reaction (RT-PCR) Covid-19, penutupan atau lokalisasi area yang terkontaminasi, pembersihan atau disinfeksi area. Aparat pengamanan yang ada di beberapa tempat atau fasilitas umum juga bertanggung jawab melakukan penertiban dan pengawasan penerapan protokol kesehatan.

Sekretaris Jenderal, drg. Oscar Primadi, MPH, mengharapkan seluruh pemangku kepentingan memperhatikan dan menjalankan seluruh protokol kesehatan ini secara sungguh-sungguh di masa adaptasi kebiasaan baru. Menurut Oscar, meski edukasi terus digencarkan, namun basis keluarga akan menjadi faktor yang sangat menentukan keberhasilan membangun kebiasaan baru tersebut.

"Jadi, masyarakat menerapkan protokol kesehatan ini bukan karena diperintahkan institusi atau orang lain atau karena anjuran pemerintah, tapi berangkat dari kesadaran, komitmen, dan kemauan sendiri untuk hidup produktif dan tetap aman dari Covid-19," pungkasnya.

# Lindungi Kesehatan Anak pada Masa Pandemi

KISAH BAYI BERUSIA 40 HARI YANG POSITIF COVID-19 DI KABUPATEN PAMEKASAN, JAWA TIMUR SETELAH DIJENGUK TETANGGANYA SAAT KELAHIRAN MEMBERIKAN PELAJARAN BAHWA PENYAKIT INI DAPAT MENYERANG BERBAGAI KELOMPOK UMUR.

Penulis: Didit Tri Kertapati



**A**nak-anak yang masih di bawah usia sekolah tidak bisa menyampaikan keluhan ketika kondisi tubuhnya tidak sehat menjadi catatan, bahwa mereka termasuk kelompok yang rentan terinfeksi virus SARS-CoV-2.

Untuk itu, menjaga kesehatan anak agar terlindungi dari berbagai penyakit dan juga mencegah terjangkit Covid-19 sangat penting pada masa pandemi ini.

"Mungkin saat ini kita bosan dan lelah dengan *work from home* (WFH) serta mengajari anak di rumah. Tapi percayalah, hal itu jauh lebih ringan dari pada terpisah dari anak yang sakit kritis dan harus diisolasi karena

terinfeksi SARS-CoV-2," demikian kata Konsultan Emergensi dan Rawat Insentif Anak, Departemen IKA FKUI RSCM, dr. Yogi Prawira, Sp.A(K).

Menurut dr. Yogi, saat ini masih terjadi peningkatan jumlah kasus yang terkonfirmasi Covid-19, uji klinis juga masih dilakukan untuk menemukan obat penyakit ini. Sementara itu, untuk menerapkan protokol kesehatan kepada anak-anak bukanlah hal yang mudah, sehingga cara terbaik melindungi anak adalah dengan mencegahnya.

"Hindari membawa anak ke tempat-tempat 3C (*closed environment, crowded place, closed conversation*) atau lingkungan yang tertutup dengan ventilasi yang tidak adekuat, kerumunan massa,

atau kontak erat dalam interaksi percakapan jarak dekat," sebut dokter yang juga praktek di rumah sakit Universitas Indonesia ini.

## Daya tahan

dr. Yogi menambahkan, penting untuk meningkatkan daya tahan tubuh anak, di antaranya dengan memberikan makanan yang kaya vitamin C, vitamin D, mengandung *zinc* (seng), serta nutrisi seimbang. Selain itu, harus digaris-bawahi juga agar orang tua juga senantiasa menjaga kebersihan diri setelah melakukan aktivitas di luar rumah.

"Orang tua yang kembali dari aktivitas di luar rumah wajib melepas dan membersihkan semua pakaian dan peralatan yang dibawa, mandi



hingga bersih sebelum berinteraksi dengan anak di rumah,” tambahnya.

Lebih lanjut dr. Yogi menyampaikan, anak sama rentannya dengan orang dewasa untuk tertular SARS-CoV-2. Namun, saat ini jumlah kasus terkonfirmasi Covid-19 pada anak lebih sedikit dibandingkan orang dewasa karena adanya kebijakan untuk meliburkan sekolah, sehingga mobilitas anak terbatas.

Meski demikian, dr. Yogi memberikan catatan terkait angka kematian yang tinggi pada anak Indonesia yang disebabkan penyakit Covid-19 jika dibandingkan dengan angka kematian pada kelompok umur yang sama di negara lain. Pada masa *new normal* saat ini, kata dr. Yogi, para orang tua perlu memperhatikan imbauan yang telah dikeluarkan oleh Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI).

“IDAI telah mengeluarkan rekomendasi mengenai aktivitas anak di luar rumah, misalnya IDAI mengimbau untuk tidak membawa anak-anak ke tempat umum seperti taman, pusat rekreasi, pusat perbelanjaan, tempat penitipan anak, kursus, dan lain sebagainya.”

Ia menambahkan, jika mendesak harus ke luar rumah, sebaiknya anak

selalu didampingi orang tua dan atau pengasuh. Anak usia 2-18 tahun dan orang dewasa dianjurkan mengenakan masker, dan dapat ditambahkan *face shield*. Untuk anak usia kurang dari 2 tahun sebaiknya menggunakan *barrier* atau penghalang sesuai alat yang dipakai, misalnya kereta dorong dengan penutup.

dr. Yogi menyampaikan, sebelum pandemi dan selama pandemi, insidens penyakit menular seperti pneumonia dan diare pada anak masih tinggi dan pada pertengahan bulan Juni ini kasus demam berdarah dengue juga mulai marak. Kondisi tersebut seperti pisau bermata dua, karena di satu sisi orang tua takut jika harus memeriksakan anak ke rumah sakit tetapi di sisi lain jika terlambat diobati maka bisa membahayakan sang buah hati.

“Benar anak lebih baik di rumah untuk mengurangi paparan dan risiko tertular. Tapi jika orang tua tidak belajar tanda bahaya yang mengharuskan anak di bawa ke RS, maka berisiko terlambat membawa anak yang sakit kritis ke pusat layanan Kesehatan,” tuturnya.

### Tahun ajaran baru

Menteri Pendidikan dan Kebudayaan

Nadiem Makarim menyebut, tahun ajaran baru akan dimulai pada Juli 2020. Kesehatan dan keselamatan peserta didik, pendidik, tenaga pendidikan, keluarga, dan masyarakat merupakan prioritas utama dalam menetapkan kebijakan pembelajaran tersebut.

Dalam keterangan persnya, Nadiem mengatakan metode pendidikan secara umum masih akan dilakukan secara jarak jauh karena masih ada 94% daerah yang terdampak Covid-19. Sementara itu, hanya 6% yang masuk zona hijau dan harus memenuhi sejumlah kriteria terlebih dahulu sebelum dapat melaksanakan pembelajaran secara tatap muka.

Menyoal kemungkinan masih dilakukannya pembelajaran jarak jauh kepada para murid sekolah, dr. Yogi memberikan saran agar anak-anak dapat mengikuti pelajaran secara maksimal dari rumah.

“Tetap batasi *screen time*, sesuai anjuran per kelompok usia. Duduk di depan layar komputer/TV secara terus menerus akan meningkatkan risiko *overweight* atau obesitas. Tetap upayakan ada aktivitas fisik,” tutupnya.



**TETAP BATASI SCREEN TIME, SESUAI ANJURAN PER KELOMPOK USIA. DUDUK DI DEPAN LAYAR KOMPUTER/TV SECARA TERUS MENERUS AKAN MENINGKATKAN RISIKO OVERWEIGHT ATAU OBESITAS. TETAP UPAYAKAN ADA AKTIVITAS FISIK.**

SETELAH LEBIH DARI 10 TAHUN DITUGASKAN KE BERBAGAI DAERAH, MULAI DARI TARAKAN HINGGA BENGKULU, AKHIRNYA PRIA KELAHIRAN ACEH INI KEMBALI KE KOTA YANG MEMBESARKANNYA, JAKARTA. RABU, 26 MEI 2020 MERUPAKAN AWAL KEMBALINYA SOSOK RAMAH DAN HUMORIS INI KE KANTOR PUSAT KEMENTERIAN KESEHATAN DI KUNINGAN, JAKARTA.



**Dr. H. Muhammad Budi Hidayat, M.Kes**  
**Sekretaris Direktorat Jenderal Pencegahan dan**  
**Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan**

## TANAM KEBAIKAN, TUAI KEBAIKAN

Penulis: Didit Tri Kertapati

**"M**enteri Kesehatan Republik Indonesia dr. Terawan Agus Putranto melantik secara resmi dr. H. Muhammad Budi Hidayat, M.Kes sebagai Sekretaris Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit menggantikan dr. Achmad Yurianto di Lingkungan Kementerian Kesehatan RI," demikian keterangan yang tercantum pada laman resmi Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (P2P) Kementerian Kesehatan.

## Perjalanan karier

Ditemui *Mediakom* di ruang kerjanya, pria yang telah berhasil sembuh dari penyakit COVID-19 pada akhir Maret kemarin ini mengisahkan perjalanan kariernya. Bermula sebagai dokter honorer di klinik Kantor Kesehatan Pelabuhan (KKP) Bandara Soekarno Hatta pada 2002, pria yang akrab disapa Budi ini mulai menapaki karier di Kemenkes setelah masuk sebagai Calon Pegawai Negeri Sipil (CPNS) di 2005.

"Tahun 2005 diangkat menjadi CPNS melalui tes. Tahun 2006 saat menjadi PNS ditarik ke pusat, ke Subdit Surveilans, disuruh belajar sama pimpinan," ujar Budi.

Budi menceritakan, perjalanan kariernya banyak dihabiskan untuk melaksanakan tugas di berbagai daerah. Sejak 2008 Budi selalu ditempatkan di KKP. Kariernya di KKP dimulai dengan menduduki jabatan sebagai Kepala Seksi di KKP Tarakan, Kalimantan Utara. Selang

2 tahun Budi mendapatkan promosi menjadi Kepala KKP Tarakan dan pada 2010 Budi dipromosikan sebagai Kepala KKP Kelas 3 Bengkulu.

Selanjutnya, di 2012 dipromosikan menjadi Kepala KKP Kelas 2 Pekanbaru sampai tahun 2017. Karier Budi terus berkembang dengan menjadi pejabat eselon 2 setelah dinyatakan lulus saat mengikuti *bidding* Kepala KKP Surabaya di tahun 2017.

Setelah 12 tahun berkuat dengan penugasan di beberapa KKP, pada Mei 2020 Budi mengikuti seleksi sebagai orang nomor dua di Ditjen P2P Kemenkes dan terpilih.

"Awalnya di KKP terus ditarik ke P2P selama 2 tahun untuk belajar terus kemudian ke KKP. Jadi, sejak dari CPNS hingga menjadi Ses Ditjen P2P sekitar 15 tahun," jelas alumni

Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia ini.

## Pedoman hidup

Lompatan karier Budi terbilang cepat, tapi dirinya tetap merendah karena merasa apa yang diraihinya saat ini merupakan kehendak Tuhan dan balasan atas hal-hal baik yang telah dilakukannya selama ini.

"Saya ingin jadi orang baik, melihat sesuatu baik, dan mendorong orang untuk maju, suka memfasilitasi orang, karena saya berpikir dengan membantu orang maka kita juga akan dibantu oleh Tuhan," tegasnya.

Budi menceritakan, sejak kecil dirinya memang memiliki kebiasaan suka menolong orang. Dikisahnya, pernah ada tetangganya jatuh sakit dan Budi langsung membelikan obat di warung yang pada zaman tersebut populer di masyarakat dan tetangganya bisa sembuh. Namun, kejadian tersebut tidak membuat Budi berpikiran ingin menjadi dokter karena dia bercita-cita menjadi seorang insinyur.

"Dulu mau jadi sarjana teknik tetapi jalannya masuk FK. Dari kecil sudah terbentuk karakter menolong sampai sekarang," kisahnya.

Budi mengatakan, dirinya banyak belajar dari sosok ayahnya yang juga merupakan pegawai pemerintahan sekaligus seorang konseptor dan motivator yang andal. Selain itu, pengalaman bertemu dengan pakar dan ahli di bidang kesehatan selama bertugas di klinik KKP Bandara Soekarno Hatta juga memberinya banyak pengetahuan dan pengalaman baru.

"Saya suka mengamati, menilai, dan mengadopsi hal-hal baik, jadi



**DI MASA PANDEMI COVID-19 SAAT INI PERAN SURVEILANS SANGAT PENTING SEHINGGA PERLU DIPERKUAT SEKALIGUS DIBANGUN JEJARING YANG SOLID LINTAS SEKTOR.**

banyak orang yang saya ambil ilmunya jadi ilmunya baik saya ambil. Memang harus seperti itu," sebut ayah 4 orang anak ini.

## Harapan bagi P2P

Berbekal pengalaman dan juga kepercayaan dari pimpinan, Budi yakin dapat memajukan dan mengoptimalkan peran dari berbagai unit di lingkungan Direktorat Jenderal P2P. Sebagai seorang Ses Ditjen, langkah-langkah yang diambil Budi nantinya akan bersifat menunjang kinerja direktorat-direktorat yang ada di P2P.

"Jadi saya lebih pada ke arah komunikasi, koordinasi, kolaborasi, dan menciptakan suasana yang

kondusif di P2P karena tanpa kondusif, kompak, maka akan sulit mengendalikan penyakit, kalau kita kompak saling bahu membahu insya Allah bisa," tegas Budi.

Budi menambahkan, Ditjen P2P memiliki kemampuan yang mumpuni untuk mencegah dan mengendalikan penyakit yang ada di Indonesia. Selain itu keberadaan 49 Kantor Kesehatan Pelabuhan dan 10 Balai Besar Teknik Kesehatan Lingkungan dapat diberdayakan untuk menyampaikan pesan kepada masyarakat.

Disampaikan oleh Budi, di masa pandemi COVID-19 saat ini peran surveilans sangat penting sehingga perlu diperkuat sekaligus dibangun jejaring yang solid lintas sektor. Hal ini, kata Budi, sangat bermanfaat tidak hanya untuk menganalisis perkembangan kasus COVID-19 yang terjadi saat ini tetapi juga untuk menghadapi berbagai penyakit di masa mendatang.

"Kalau sistem *surveilans* kuat dan program pelaksanaan juga kuat, ancaman atau tantangan penyakit yang akan datang bisa dikelola dengan baik yang penting kita bersama-sama untuk men-*detect*, *prevent* dan *respond*," papar pria yang gemar olahraga ini.

Selain mengoptimalkan berbagai program yang ada di Kemenkes, Budi juga menaruh harapan agar masyarakat turut ikut berkontribusi dalam menghadapi pandemi COVID-19 saat ini. Budi menyampaikan sejumlah pesan agar masyarakat bersama-sama



dengan pemerintah dapat mengatasi pandemi ini.

"Dalam kondisi seperti ini masyarakat harus tenang dan percaya akan kebijakan pemerintah karena pemerintah itu memiliki tanggung jawab terhadap masyarakat. Kedua harus jaga kesehatan dan melakukan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, olahraga, bergerak. Dan, melakukan manajemen stress, karena manajemen stres itu meningkatkan imun, jadi harus *positive thinking*, *khusnudzon*, *Insya Allah* sehat terus," imbuhnya.

Lebih lanjut Budi mengatakan, meski seluruh orang saat ini terfokus pada COVID-19, yang tidak kalah penting juga adalah penyakit yang masih menjadi masalah di Indonesia seperti TB dan HIV yang perlu menjadi perhatian. Untuk itu, kata



“

Dalam kondisi seperti ini masyarakat harus tenang dan percaya akan kebijakan pemerintah karena pemerintah itu memiliki tanggung jawab terhadap masyarakat. Kedua harus jaga kesehatan dan melakukan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, olahraga, bergerak. Dan, melakukan manajemen stress, karena manajemen stres itu meningkatkan imun, jadi harus *positive thinking*, *khusnudzon*, *Insya Allah* sehat terus.”

Budi, Ditjen P2P akan mengupayakan membangun sistem pencegahan penyakit sejak dari awal.

"Kalau di P2P lebih di arah hulu, semua permasalahan kesehatan khususnya penyakit di hulunya yang kita bangun sistemnya dengan *early detection*, *early warning*, itu bisa kita bangun dengan sistem yang ada di P2P," pungkasnya.

# Kemenkes Imbau Rumah Sakit Lakukan Uji Plasma Konvalesen

PENGUNAAN PLASMA  
KONVALESEN SEBAGAI  
TERAPI TAMBAHAN UNTUK  
MEMULIHKAN COVID-19  
DIYAKINI DAPAT MEMBERIKAN  
EFEK POSITIF.

Penulis : Didit Tri Kertapati



**K**ementerian Kesehatan mengimbau kepada seluruh rumah sakit di Indonesia untuk melakukan uji plasma konvalesen. "Kami ingin mengundang seluruh rumah sakit di Indonesia untuk dapat terlibat dan bergabung dalam kegiatan uji klinis ini yang terbuka untuk seluruh RS yang menjadi rujukan COVID-19," ujar Plt. Kepala Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes, Prof. dr. Abdul Kadir, Ph.D, Sp.THT-KL(K), MARS sebagaimana dikutip dari rilis Kemenkes.

Plasma konvalesen merupakan plasma darah yang diambil dari pasien yang didiagnosa COVID-19 dan sudah 14 hari dinyatakan sembuh dari infeksi COVID-19 yang ditandai dengan pemeriksaan swab menggunakan RT-PCR sebanyak 2 kali pemeriksaan dengan hasil negatif. Plasma pasien yang telah sembuh COVID-19 diduga memiliki efek terapeutik karena memiliki antibodi terhadap SARS-Cov-2, WHO pun menyetujui metode ini

sebagai salah satu terapi yang dapat diberikan kepada pasien COVID-19. "Badan Kesehatan Dunia (WHO) telah memperbolehkan penggunaan terapi plasma konvalesen bagi penderita COVID-19, namun harus melalui uji klinis guna mendapatkan data yang komprehensif yang bisa digunakan sebagai pedoman tata laksana penyakit COVID-19. Ini sejalan dengan Undang-Undang Kesehatan No 3 Tahun 2009 mengharuskan semua teknologi kesehatan yang akan digunakan untuk manusia harus melalui uji klinis terlebih dahulu," tulis Kemenkes.

Di Indonesia, riset pemberian plasma konvalesen sebagai terapi tambahan COVID-19 melibatkan berbagai pihak, di antaranya Badan POM sebagai pengawas, PMI sebagai penyedia plasma konvalesen, dan Badan Litbangkes ditunjuk sebagai koordinator nasional. Dalam pelaksanaannya, ada dua hal yang penting untuk diperhatikan dalam uji klinis plasma konvalesen sebagai terapi tambahan bagi Penderita COVID-19 yaitu penatalaksanaan

penyakit ini serta penjaminan mutu plasma itu sendiri.

Menurut Direktur Registrasi Obat BPOM RI Lucia Rizka Andalucia mengatakan, BPOM sebagai pengawal dan pengawas pelaksanaan uji klinis plasma konvalesen telah menerbitkan Rekomendasi Tentang Pengawasan Pemanfaatan Plasma Konvalesen dan Imunoglobulin Konsentrat dalam Terapi COVID-19 dan Petunjuk Teknis Penjaminan Mutu Pengolahan Plasma Konvalesen COVID-19. Sementara itu terkait penjaminan mutu, beberapa unit transfusi darah (UTD) seperti UTD PMI, UTD RS maupun UTD-UTD pemerintah yang terlibat dan pengelolaan dan pemanfaatan plasma konvalesen diharuskan menjamin kualitas mulai dari rekrutmen donor, pengelolaan hingga pendistribusian kepada pasien.

"Dari pelaksanaan uji klinis kami berharap sesuai dengan standar mutu, terjamin keamanannya, serta memperoleh manfaat yang optimal," pungkasnya.

# Diplomasi Kesehatan di era *New Normal*

MEMASUKI AKHIR JUNI 2020, BIRO KERJA SAMA LUAR NEGERI MENYELENGGARAKAN WEBINAR BERJUDUL “DIPLOMASI KESEHATAN DI ERA NEW-NORMAL GLOBAL: PELUANG DAN TANTANGAN”, PADA 29 JUNI 2020. ACARA INI DISIARKAN MELALUI AKUN MEDIA SOSIAL KEMENTERIAN KESEHATAN YANG DISAKSIKAN LEBIH DARI 41 RIBU VIEWERS.

Penulis: Giri Inayah

---





**K**epala Biro Kerja Sama Luar Negeri Acep Somantri yang menjadi narasumber pada acara webinar ini menyatakan bahwa tujuan utama dari acara ini adalah untuk memberikan gambaran yang komprehensif bagaimana mesin diplomasi kesehatan yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan RI mengupayakan dukungan bagi pembangunan nasional termasuk juga upaya yang dilakukan di era pandemi COVID-19.

Menurut Acep sudah banyak pencapaian kerja sama bilateral, regional maupun multilateral mengatasi pandemi COVID-19.

Sejak Januari 2020, Kemenkes RI memiliki MoU bilateral penanggulangan COVID-19 dengan 12 negara, di antaranya dengan Inggris tentang *telemedicine* dan manajemen data, dengan Iran terkait vaksin dan plasma convalescent, dengan Kuba terkait riset vaksin dan bioteknologi, dengan Korea Selatan terkait produksi APD, dengan Jepang terkait uji klinis avigan, dengan India kerja sama untuk pengadaan bahan baku obat, dan dengan Singapura ada kerjasama untuk surveilans berbatasan

Di ASEAN, Indonesia merupakan ketua kerja sama kesehatan bersama negara anggota, ASEAN plus 3 (China, Jepang, Korea), mitra dialog dan mitra wicara menghasilkan beberapa inisiatif baru dalam pengendalian COVID-19 dalam mekanisme *prevent, detect, response* dan *recovery* serta menghasilkan SOP Public Health Emergency dan protocol new normal.

Indonesia juga aktif di APEC (Asia

Pacific Economic Cooperation) di mana di dalamnya selain pertemuan menteri perdagangan juga ada pertemuan *health working group* yang menghasilkan pernyataan untuk COVID-19. Indonesia tahun ini memimpin forum BMST yaitu Brunei-Indonesia-Malaysia-Singapura-Thailand yang bertujuan mendorong percepatan pembangunan dan pertumbuhan ekonomi di kawasan termasuk ke sektor kesehatan yang difokuskan terutama pada pencegahan dan penanggulangan permasalahan kesehatan yang bersifat lintas negara, termasuk untuk pengendalian COVID-19.

Di multilateral juga banyak yang telah dilakukan Kemenkes. Di WHO, Indonesia beberapa kali menyampaikan presentasi mengenai *best practices* di dalam penanganan COVID-19. Selain itu Indonesia menjadi ketua pada FPGH Health Ministers Virtual Meeting yang dipimpin oleh Menteri Kesehatan RI. Pertemuan tersebut menghasilkan Foreign Policy and Global Health Joint Ministerial Statement Covid-19: Turning This Unprecedented Crisis into an Opportunity to Achieve Affordable Health Care For All.

Indonesia dalam hal ini Menkes RI berpartisipasi dalam Pertemuan Luar Biasa Pengarah Bidang Kesehatan menghasilkan Pernyataan Bersama (*Joint Statement*) tentang Penanganan COVID-19. Aktif pula pada Pertemuan Tingkat Menkes G20 yang menghasilkan Deklarasi Menteri Kesehatan G20 dan Dokumen *Urgent Action* yang berisikan penegasan komitmen bersama untuk kerja sama penanganan pandemi COVID-19.

## KONDISI GLOBAL DI ERA NEW NORMAL DARI BERBAGAI LITERATUR, MENURUT ACEP, SEDANG TERJADI PENURUNAN DERAJAT KESEHATAN GLOBAL.

Menkes RI turut berpartisipasi pada serangkaian Pertemuan *Steering Committee GHSA* yang menghasilkan Chair's statement on COVID-19 dan Statement GHSA pada Sidang WHA ke-73 yang menitikberatkan kepada solidaritas, kerja sama, komitmen dan aksi politik; serta berpartisipasi pada Virtual Roundtable Meeting of D-8 Member Countries on Response to COVID-19 yang menghasilkan pembentukan 2 Working Group terkait COVID-19, yaitu *Implementation Monitoring WG* (Indonesia, Iran, Mesir dan Nigeria) dan Resource Mobilization WG (Bangladesh, Malaysia, Pakistan dan Turki).

Kondisi global di era *new normal* dari berbagai literatur, menurut Acep, sedang terjadi penurunan derajat kesehatan global.

"Belum banyak tulisan mengenai ini (*new normal*), karena masih diukur indikator penurunan. Namun para ahli menyatakan adanya penurunan derajat kesehatan global," kata Acep.

Ditambahkan, pada masa ini kepedulian terhadap keamanan kesehatan dunia akan meningkat. Pada masa pandemi, dalam melaksanakan diplomasi kesehatan semua negara melakukan *digital diplomacy* yang dapat dilakukan kapan saja di mana saja, tanpa mengenal waktu, sayangnya ada beberapa masalah jaringan di beberapa negara.

## Produktif dan Tetap Aman dari Covid-19

PEMERINTAH AKAN MEMBUKA SECARA BERTAHAP DAERAH MAUPUN SEKTOR STRATEGIS AGAR DAPAT KEMBALI PRODUKTIF. UNTUK MENUJU TATANAN KEHIDUPAN BARU MEMBUTUHKAN PERSIAPAN YANG MATANG DAN TAHAPAN YANG TEPAT. KEWENANGAN INI MENJADI KEPUTUSAN KEPALA GUGUS TUGAS PERCEPATAN PENANGANAN COVID-19 DI DAERAH. SEDANGKAN TUJUAN KEMBALI PRODUKTIF ADALAH AMAN DARI COVID-19.

Penulis: Prawito

**H**al ini dijelaskan Juru bicara penanganan COVID-19 Achmad Yurianto di Graha BNPB, Jakarta, Minggu sore, 21 Juni 2020.

Menurut Yuri, dua aspek yang harus menjadi perhatian daerah sebelum melaksanakan adaptasi kebiasaan baru (AKB). Pertama, memastikan seluruh masyarakat daerah bersangkutan paham dan mampu melaksanakan protokol kesehatan secara ketat. Sebab itu, memerlukan edukasi dan sosialisasi secara terus menerus agar protokol kesehatan tertanam dalam perilaku kehidupan sehari-hari.

Kedua, Kepala Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 di daerah harus melakukan kajian data yang teliti, yang detail bersama seluruh pakar, ahli dan tokoh masyarakat yang ada di wilayahnya masing-masing, untuk menentukan wilayah mana yang memungkinkan dibuka kembali.

"Menuju masyarakat produktif dan tetap aman dari COVID-19,

bergantung pada kesiapan daerah dan dukungan seluruh elemen masyarakat. Termasuk proaktif berkomunikasi dan bermusyawarah, sehingga daerah dan sektor produktif kembali," tutur Yuri.

Menurutnya, kebiasaan baru harus ada tahapan sosialisasi, SOP tentang operasional kebiasaan baru pada sektor yang akan beroperasi.

**JANGAN SAMPAI EUFORIA DENGAN BEBAS BERKEGIATAN DAN MELUPAKAN PROTOKOL KESEHATAN. TAPI HARUS MAMPU MENYIKAPI SECARA BIJAK, TETAP PATUH DAN BERKOMITMEN KUAT MELAKUKAN UPAYA PENCEGAHAN**

Achmad Yurianto  
Juru bicara penanganan COVID-19





Melakukan simulasi tentang bagaimana membatasi kapasitas orang agar tidak terjadi penumpukan dan menimbulkan potensi penularan. Terjaminnya *physical distancing*, tersedianya fasilitas untuk mencuci tangan, fasilitas kesehatan yang bisa diakses masyarakat. Serta kesiapan melakukan evaluasi yang ketat setiap saat. Sebab, tujuan kembali produktif adalah aman dari COVID-19.

"Apabila dalam perkembangannya terdapat peningkatan kasus positif, maka Tim Gugus Tugas Daerah bisa melakukan penutupan atau pengaturan kembali. Upaya ini guna menekan laju penularan COVID-19 tidak semakin luas dan meningkat," tegas Yurianto.

Bagi Yurianto, terkait penambahan kasus tertinggi hari ini di DKI Jakarta 142 orang, Sulawesi Selatan 112 kasus baru, Jawa Tengah 99 kasus baru, Kalimantan Selatan 94 kasus baru dan Jawa Timur 91 kasus baru harus mendapat perhatian khusus.

Yuri berharap, penambahan kasus ini bisa menjadi perhatian bersama untuk lebih disiplin menerapkan protokol kesehatan. Sehingga semangat adaptasi kebiasaan baru menuju masyarakat produktif, tetap aman dari COVID-19 menjadi dasarnya.

"Jangan sampai euforia dengan bebas berkegiatan dan melupakan protokol kesehatan. Tapi harus mampu menyikapi secara bijak, tetap patuh dan berkomitmen kuat

melakukan upaya pencegahan," harap Yuri.

Menurutnya, penambahan kasus COVID-19 yang terjadi setiap hari menunjukkan kepatuhan masyarakat terhadap protokol kesehatan belum optimal. "Sudah saatnya kita saling mengingatkan dengan cara yang baik untuk mematuhi protokol kesehatan," jelas Yuri.

"Kita sudah cukup lama menghadapi COVID-19 ini. Sudah cukup banyak masyarakat yang mematuhi protokol kesehatan. Langkah kita sekarang adalah saling mengingatkan untuk mematuhi protokol kesehatan," tutup dr. Achmad.

## HAZMAT BUATAN INDONESIA Diakui Internasional

PANDEMI COVID-19 YANG TELAH BERJALAN LEBIH DARI TIGA BULAN MEMBUAT KEBUTUHAN ALAT PELINDUNG DIRI (APD) DI ANTARANYA BAJU HAZMAT MENGALAMI LONJAKAN. UPAYA MEMENUHI KEBUTUHAN AP UNTUK DALAM NEGERI YANG MENCAPAI 5 JUTA PER BULANNYA TERUS DILAKUKAN, HASILNYA PUN PRODUK BUATAN INDONESIA TELAH DIAKUI MEMENUHI STANDAR INTERNASIONAL.

Penulis : Didit Tri Kertapati



**"K**ita pantas berbangga melihat prestasi anak bangsa yang saat ini mampu memproduksi alat pelindung diri bernama Ina United yang sesuai dengan standarisasi internasional, standar yang ditetapkan oleh organisasi Kesehatan dunia," ujar anggota Tim Komunikasi Gugus Percepatan Penanganan COVID-19, dr. Reisa Broto Asmoro, saat menyampaikan keterangan pers pada Rabu (24/6) di Graha BNPB, Jakarta.

Menurut Reisa, dalam prosesnya baju hazmat karya anak bangsa ini melibatkan 95 orang ahli senior dan 27 pakar muda dari berbagai disiplin ilmu. Selain itu juga turut berperan adalah perwakilan Indonesia di New York yang melakukan diplomasi saat produk ini diuji di Amerika Serikat.

"*Alhamdulillah* Hazmat produksi Indonesia telah lolos uji ISO 16604," tambah Reisa. Lebih lanjut Reisa menyampaikan, baju Hazmat produksi Indonesia ini tidak hanya lolos uji di Amerika Serikat tetapi juga dinyatakan layak oleh tim penguji di negara Hongkong, Singapura dan Taiwan. "Ternyata seluruh hasil produksi mereka sukses mendapatkan rekomendasi, baju hazmat yang dihasilkan Indonesia ini dinilai lebih baik dan lebih hemat biaya," sambungnya.

Keberhasilan ini, kata dr. Reisa, sangat disambut positif oleh para produsen tekstil dalam negeri yang merencanakan akan memproduksi baju Hazmat melebihi dari jumlah kebutuhan dalam negeri selama ini. "Para produsen tekstil yang tergabung dalam asosiasi menyanggupi untuk memproduksi sebanyak 17 juta hazmat per bulan," pungkasnya.

### Hazmat

produksi Indonesia telah lolos uji ISO 16604, dan lolos uji di Amerika Serikat selain itu juga dinyatakan layak oleh tim penguji di negara Hongkong, Singapura dan Taiwan. "Ternyata seluruh hasil produksi mereka sukses mendapatkan rekomendasi, baju hazmat yang dihasilkan Indonesia ini dinilai lebih baik dan lebih hemat biaya.

dr. Reisa Broto Asmoro  
Anggota Tim Komunikasi Gugus  
Percepatan Penanganan COVID-19



# Jalani Adaptasi Kebiasaan Baru Secara Proporsional\*



LEBIH DARI 3 BULAN MASYARAKAT INDONESIA HIDUP TENGAH SITUASI PANDEMI COVID-19, DI MANA RUANG UNTUK BERAKTIVITAS DIBATASI OLEH SEJUMLAH ATURAN UNTUK MENCEGAH PENULARAN PENYAKIT YANG BERASAL DARI VIRUS SARS MERS COV-2 INI. HINGGA PADA BULAN JUNI, PEMERINTAH MENGAJAK MASYARAKAT UNTUK MULAI MASUK KEPADA AKTIVITAS YANG MENUJU NORMA YANG DIKENAL DENGAN ISITILAH ADAPTASI KEBIASAAN BARU (AKB) ATAU JUGA BIASA DISEBUT DENGAN FASE NEW NORMAL SEBAGAI UPAYA AGAR MASYARAKAT DAPAT KEMBALI PRODUKTIF NAMUN TETAP AMAN DARI COVID-19.



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

**D**i masyarakat, istilah Adaptasi Kebiasaan Baru atau *new normal* ini dimaknai dengan segala macam persepsi. Dalam catatan kali ini saya ingin meluruskan bahwa, sebenarnya yang ditekankan adalah penyesuaian dari kebiasaan. Pada dasarnya tidak ada yang baru pada kehidupannya, hanya saja fenomena dari sesuatu yang tadinya tidak menjadi suatu kebiasaan seperti memakai masker, jaga jarak, cuci tangan, harus menjadi kebiasaan untuk keberlangsungan hidup selanjutnya. Agar mengikat masyarakat maka hal tersebut dituangkan dalam imbauan yang tertulis sehingga masyarakat mematuhi protokol-protokol kesehatan pada saat beraktivitas, baik pada saat bekerja, belajar, beribadah atau pun pada saat berada di ruang publik.

Kembali ketika belum terjadi wabah COVID-19 secara global,



sebetulnya pemerintah melalui Kementerian Kesehatan sudah mengingatkan masyarakat untuk melakukan kebiasaan hidup sehat dengan menggaungkan beberapa program seperti, GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat), CERDIK (**C**ek kesehatan secara berkala, **E**nyahkan asap rokok, **R**ajin aktifitas fisik, **D**iet sehat dengan kalori seimbang, **I**stirahat cukup dan **K**elola stress) dan PHBS (**P**erilaku **H**idup **B**ersih dan **S**ehat), namun sepertinya hal ini belum diimpementasikan dengan baik oleh masyarakat. Kemudian dengan adanya pandemi COVID-19 ini, maka menjadi momentum agar semua masyarakat dari tataran manapun, baik itu

FOTO: JCOMP/FREEPIK; POLINA TANKILEVITCH/PEXELS



**Ada kondisi-kondisi tertentu yang mengizinkan kita untuk tidak menggunakan masker, misalnya saat kita berada di rumah bersama keluarga.**

Dengan memasuki fase AKB ini kita wajib mengikuti protokol-protokol yang dianjurkan oleh pemerintah. Namun, dalam implementasinya kita juga harus menerapkan AKB secara proporsional dengan tidak menjadi takut terlalu berlebihan, tapi juga jangan menjadi abai.

Makanya ketika kita menerjemahkan zona untuk memutuskan perilaku yang akan kita lakukan, seperti, zona kuning, zona hijau, zona merah. Ketika berada di zona hijau mestinya tidak ada sesuatu yang harus berubah, karena perubahan ini akan seolah-olah mempersempit aktivitas interaksi kita dengan orang lain.

Oleh karena itu, ketika ada imbauan berdamai dengan Covid-19 kemudian diterjemahkan dengan 'terserah', itu tidak boleh. Yang dimaksud berdamai dengan Covid-19 adalah ketika kita dalam kondisi sehat kemudian dengan bekal pengetahuan yang kita miliki, kita melakukan aktivitas seperti biasa tetapi tetap patuh dengan protokol kesehatan.

Imbauan memakai masker awalnya hanya untuk yang sakit, karena awalnya kita tidak tahu jika ada Orang Tanpa Gejala (OTG). Dengan adanya perubahan pengetahuan ini, kemudian disepakati bahwa masker digunakan

untuk semuanya. Tapi apakah kemudian kita akan selalu pakai masker? Tidak. Ada kondisi-kondisi tertentu yang mengizinkan kita untuk tidak menggunakan masker, misalnya saat kita berada di rumah bersama keluarga.

Saya melakukan jaga jarak satu meter dengan saya tahu bahwa kondisi saya sehat, saya yakin selama ini tidak ada paparan virus. Sehingga saya tidak perlu harus melakukan sesuatu yang begitu kaku selama kita tetep *physical distancing*.

Namun di sisi lain kita juga tidak boleh abai dengan imbauan pemerintah dan tetap berusaha patuh dengan melaksanakan protokol kesehatan untuk melindungi diri sendiri dan orang di sekitar kita dari penularan Covid-19. Jadi, dalam konteks tadi betul pengabaian tidak boleh, penterserahan juga tidak boleh. Namun harus proporsional menempatkan suatu kebiasaan baru.

Pola-pola ini yang saya maksudkan proporsional, terlalu abai tidak boleh, tapi terlalu khawatir sehingga kita terjebak dengan sesuatu hal yang kaku juga tidak disarankan.

Melakukan kebiasaan baru memang tidak semudah membalik telapak tangan. Memerlukan waktu 2-3 bulan bahkan lebih untuk melakukan perubahan perilaku. Bagi yang masih abai dan belum terbiasa diperlukan suatu pengingat dan solusi. Oleh karena itu, kesabaran untuk mengedukasi harus *unlimited* pakatnya.

Kebiasaan baru ini harus dipertahankan dan dipelihara walaupun COVID-19 nanti telah berlalu. Jadi, adaptasi kebiasaan baru yang betul-betul sangat fundamental bagi pencegahan penyakit itu dilakukan terus untuk menjadi kebiasaan yang pada akhirnya sangat bermanfaat bagi upaya pencegahan kesehatan dalam semua aspek.

\*) Sebagaimana disampaikan kepada Faradina dari Mediakom

pekerja maupun ibu rumah tangga sampai kepada anak yang sedang dalam pola asuh kembali diingatkan supaya ketika di rumah itu mulai membentuk kebiasaan hidup sehat dari awal.

Pada hakekatnya kita harus paham bahwa virus ini sebetulnya ada dalam kehidupan kita. Sebelum adanya COVID-19, kita sudah lebih dulu mengenal SARS, MERS-CoV, flu burung dan sebagainya. Virus adalah keniscayaan karena dia butuh sarana untuk hidup. Hanya saja pemahaman manusia tentang proses mutasi yang dialami oleh virus di dalam batas tertentu. Artinya menterjemahkan apa yang menjadi AKB atau *new normal* harus hati-hati.



Penulis: Tuti Fauziah

Hi Healthies! Tahukah kamu temulawak dan kunyit banyak mengandung zat aktif curcumin yang memiliki khasiat mulai dari antibakteri, antioksidan, antiinflamasi, antikanker, penurun gula darah, dan juga IMMUNOMODULATOR

Yuk tingkatkan imun kita dengan konsumsi obat tradisional

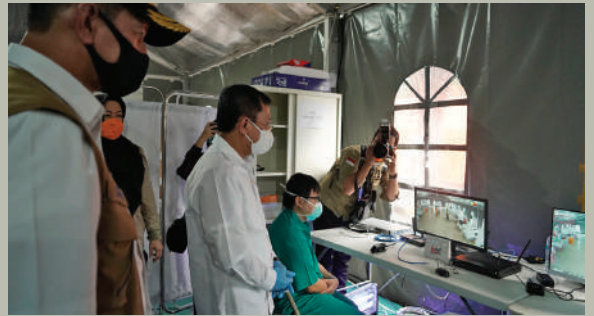
Informasi kesehatan terkini lainnya,  
yuk langsung follow twitter #Minkes

**@KemenkesRI**

[sehatnegeriku.kemkes.go.id](http://sehatnegeriku.kemkes.go.id)



## GALERI FOTO



## Kemenkes Kirim Bantuan Alat Tes Covid-19 ke Jatim

**MENTERI** Kesehatan RI dr. Terawan Agus Putranto bersama Ketua Gugus Tugas Percepatan Penanggulangan Covid-19 Doni Monardo mengirimkan bantuan alat tes Covid-19 kepada Gugus Tugas Percepatan Penanggulangan Covid-19 Provinsi Jawa Timur, Selasa (2/6).

Pemberian bantuan tersebut beriringan dengan diresmikannya rumah sakit lapangan khusus menangani pasien positif Covid-19. Pasalnya Jawa Timur jadi salah satu provinsi dengan penambahan kasus positif Covid-19 tertinggi.

"Kami membawa perlengkapan yang bisa kami berikan untuk saat ini sambil meninjau apa yang bisa kami bantukan di kemudian hari. Kami berharap masalah di Jatim bisa segera teratasi, jadi semakin

baik, terkhusus angka kematian bisa segera turun, dan perlengkapan tracing kita datangkan sehingga lebih aktif mengecek menemukan kasus sehingga penularannya bisa dicegah," katanya di Surabaya.

Ia menambahkan bahwa kunjungan ini kemungkinan akan terus berlanjut bersama gugus tugas percepatan penanganan Covid-19.

Bantuan tersebut berupa APD 10.000 pcs, PCR Kit 30.000 test, RNA Kit 31.000 test, Viral Transport Media (VTM) Kit 50.000 test, dan ventilator 10 unit, dan 21 packs plasma convalescent.

Doni Monardo mengatakan pemberian bantuan ini dikarenakan ada peningkatan jumlah kasus positif dan meningkatkan kemampuan testing Covid-19 untuk memutus rantai penularan.

"Data bantuan yang sudah dikirim ke Gugus Tugas Percepatan Penanggulangan Covid-19 Provinsi Jatim, PCR, RNA, dan TCM sebanyak 120.380," kata Doni.

Hari ini, lanjut Doni, ditambah lagi bantuan dari pak menteri. Rapid test yang sudah tersalurkan sebanyak 70.500, APD 610.114 pcs, kemudian dalam proses ada 2 unit *container stationary* yang nanti akan diberikan kepada Pemerintah Provinsi Jawa Timur, 2 unit mobile lab BSL 2 yang sudah dioperasikan di Kota Surabaya, 1 unit mobil, dan 1 unit robot ultraviolet bantuan dari Kepala Staf Kepresidenan dengan Yayasan Telkom yang sebagian besarnya menggunakan komponen lokal.

"Kondisi yang ada kita harapkan bisa kita kendalikan. Wabah ini belum tentu berakhir obatnya pun belum kami temukan," katanya.



## Kemenkes Gelar Rapid Test Massal di Kelurahan Karet Kuningan

**KEMENTERIAN** Kesehatan melalui Unit Pelayanan Kesehatan (UPK) menggelar Rapid Test Massal di SD Negeri Karet 04 Pagi, Kelurahan Karet Kuningan, Setiabudi, Jakarta Selatan.

Turut hadir Sekretaris Direktur Jendral Pelayanan Kesehatan Agus Hardian Rahim, Kepala UPK Kemenkes Inda Torisia Hatang, Camat Setiabudi Sri Yuliani Saraswati, Lurah Karet Kuningan Endang Effendi, dan Kepala Puskesmas Kecamatan Setiabudi Gafar Hartatianto.

Dalam keterangannya, Sri Yuliani mengatakan pemerintah setempat sangat mengapresiasi dan menyambut baik bantuan tes massal gratis dari Kementerian Kesehatan. Ia berharap dengan adanya tes massal dapat mengendalikan perkembangan Covid-19.

"Atas nama pemerintah setempat mengucapkan terima kasih. Semoga kedepannya ada lokasi lain yang diberikan bantuan rapid test secara gratis dari pemerintah. Ini sangat membantu, agar lebih banyak jumlah orang yang dites. Dan mudah-mudahan hasil tesnya negatif, agar kita bisa

mencegah penularan Covid-19," ungkapnya.

Skrening Covid-19 ini dilaksanakan untuk pertama kalinya digelar di Kecamatan Setiabudi. Ada 2 lokasi yang dipilih untuk Tapid Test massal diantaranya Kelurahan Karet dan Kelurahan Pasar Manggis.

Sejalan dengan pelaksanaan tes ini, Inda Torisia Hatang tak menampik kedepan kegiatan serupa akan diadakan ditempat lain agar sesegera mungkin ditemukan kasus positif kemudian diisolasi sehingga tidak menjadi sumber penularan di tengah masyarakat.

"Dari hasil perbincangan dengan Bu Camat, antusias sekali ya. Artinya mengharapkan dari Kementerian Kesehatan bisa terjun langsung ke masyarakat jadi yang dimaksud tepat sasaran. Alhamdulillah, mudah-mudahan kedepannya kita masih akan terus berlanjut ke wilayah-wilayah lain yang membutuhkan," terangnya.

Indah menambahkan, di Kelurahan Karet Kemenkes menargetkan pengambilan sampel sebanyak 200 warga. Tes ini diprioritaskan bagi masyarakat yang punya kontak dekat dengan kasus positif, memiliki riwayat perjalanan



dari zona merah, lansia, ibu hamil, maupun masyarakat dengan penyakit penyerta (komorbid).

"Kalau target kita untuk hari ini 200, besok 300. Kita targetkan 500, karena kita lihat dulu apakah masyarakat berkeinginan karena ketakutan adanya stigma buruk, nanti saya bagaimana, saya bagaimana itu membuat orang jadi ragu,"

Lebih lanjut Indah menjelaskan alur tes massal yang tentunya mengedepankan protokol kesehatan yang ketat seperti pakai masker, jaga jarak dan cuci tangan pakai sabun. Kemenkes menyediakan 4 meja pengambilan sampel dan 1 meja untuk analisis (RDT) agar mempercepat pengambilan sampel dan tidak menimbulkan kerumunan.

Tahapan tes yang dilalui peserta meliputi:

1. Peserta melakukan pendaftaran tes dan mengisi formulir yang disediakan.
2. Peserta melakukan pengujian sampel Rapid Test



## Kesiapan Layanan Kesehatan di Masa Adaptasi Kebiasaan Baru

**MENTERI** Kesehatan RI dr. Terawan Agus Putranto bersama Menko PMK Muhadjir Effendy meninjau langsung RS Hasan Sadikin Bandung, Sabtu (20/6). Peninjauan tersebut dilakukan untuk memastikan kesiapan RSHS sebagai rumah sakit rujukan COVID-19 di masa Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB).

Menkes Terawan memberikan santunan kepada tenaga kesehatan yang wafat saat melayani pasien COVID-19.

Santunan tersebut diserahkan langsung oleh Menkes Terawan kepada keluarga almarhum dr. Wahyu Hidayat, Sp.THT disaksikan Menko PMK dan Gubernur Jabar.

Dalam kesempatan tersebut Muhadjir Effendy mengapresiasi Pemerintah Jawa Barat dan RSHS dalam memberikan pelayanan bagi pasien COVID-19. Terbukti dengan menurunnya kasus COVID-19 di RSHS.

Direktur Utama RSHS, dr. R.

Nina Susana Dewi, Sp.PK(K), M.Kes, MMRS melaporkan pada hari ini pasien yang dirawat sekitar 20 orang dan yang masih positif Covid-19 sebanyak 4 orang. Nina mengatakan RSHS berprinsip 'Tidak Tertular dan Tidak Menularkan' dalam melayani pasien COVID-19.

"Tidak tertular dan tidak menularkan" sehingga Alhamdulillah hingga saat ini tidak ada petugas kesehatan yang tertular COVID-19 dari pasien yang dilayani di RSHS," Katanya.

RSHS telah siap memberikan pelayanan dalam masa AKB dengan memberlakukan zona di rumah sakit (zona hijau, kuning, dan zona merah).

Tak hanya itu, imbauan untuk jaga jarak fisik dengan orang lain, memakai masker, rajin cuci tangan dengan sabun, dan rajin berolahraga selalu disosialisasikan baik bagi tenaga kesehatan maupun pasien di RSHS.

**“**  
**RSHS TELAH SIAP MEMBERIKAN PELAYANAN DALAM MASA AKB DENGAN MEMBERLAKUKAN ZONA DI RUMAH SAKIT (ZONA HIJAU, KUNING, DAN ZONA MERAH).**

## Tatanan Baru dalam Pelayanan Kesehatan

PANDEMI COVID-19 TELAH BERLANGSUNG LEBIH DARI 4 BULAN, KEBIJAKAN PEMBATASAN SOSIAL BERSKALA BESAR (PSBB) MULAI MASUK KE TAHAPAN YANG MELONGGARKAN.





**dr. Untung Suseno Sutarjo, M.Kes**  
Analisis Kebijakan Ahli Utama Kementerian Kesehatan

**S**alah satu dampak yang timbul adalah tuntutan terhadap pelayanan kesehatan semakin bertambah besar.

Oleh karena itu, peningkatan kualitas harus dilakukan dengan segera sehingga siap dan mampu menangani skenario apapun yang akan terjadi.

Langkah yang dilakukan pun harus terintegrasi, baik dalam pemberian pelayanan kesehatan hingga melaksanakan kampanye protokol kesehatan yang berkesinambungan. Mengingat virulensi SARS-CoV2 luar biasa tinggi, maka protokol kesehatan wajib dijalankan di fasilitas kesehatan, jangan sampai terjebak pada rasa aman terhadap covid-19.

Hal ini harus terlaksana, mengingat pemerintah telah memberikan *support* yang besar melalui anggaran untuk melengkapi fasilitas kesehatan dan insentif kepada para tenaga kesehatan dengan nilai sebesar Rp75 triliun *on top* dari anggaran kesehatan yang sudah ada.

Tidak ada alasan untuk tidak menjalankan ke-7 protokol kesehatan di fasilitas kesehatan, bahkan perlu ditambah dengan Pencegahan dan Perlindungan Infeksi (PPI). Penggunaan Alat Pelindung Diri (APD) dan tata cara pemeriksaan atau manajemen pasien harus menggunakan prinsip tersebut.

Protokol Kesehatan bukan sekadar diketahui oleh tenaga

kesehatan, tapi juga dijalankan secara konsekuen. Hindari kerumunan orang, gunakan APD yang sesuai, cuci tangan, tingkatkan daya tahan tubuh harus dilaksanakan.

Di sisi lain, fasilitas kesehatan sebagai tempat terakhir penanganan Covid-19 juga tetap wajib menjalankan pelayanan kesehatan untuk masalah kesehatan lainnya, seperti penanggulangan HIV/AIDS, penanggulangan TB, penanggulangan hipertensi, dan DM. Penelitian Prof dr Nyoman Wlrawan MPH tentang capaian upaya kesehatan beberapa bulan ini dalam penanggulangan HIV/AIDS di Bali, turun 60-90% dari cakupan tahun lalu.

### **"Zoning" dan alur pasien**

Rumah sakit, klinik, atau Puskesmas harus mengubah alur pasien hingga membuat sistem *zoning*. Semua pengunjung rumah sakit harus

dianggap sebagai risiko, oleh karena itu jumlah pengunjung ke fasilitas kesehatan harus dibatasi. Misalnya dengan membuat aturan pengantar pasien hanya boleh satu orang, tidak diizinkan kunjungan ke pasien yang dirawat, dan semua urusan manajemen seperti pemesanan obat, alat kesehatan dan lainnya dilakukan secara *online*.

Perlu diupayakan agar pasien yang datang harus sesuai perjanjian, sehingga jumlah pasien di dalam fasilitas kesehatan dapat dikontrol. Jadi sistem perjanjian pasien harus dibangun mulai dari Puskesmas hingga rumah sakit.

Zonasi didasarkan kepada tingkat risiko penularan penyakit. Di fasilitas kesehatan, *zoning* dapat mulai dari yang risiko tertular tinggi hingga zona yang risiko rendah. Ruang sekretariat dan administrasi, ruang arsip, ruang komputer dan sejenis masuk dalam *zoning* dengan risiko rendah; ruang isolasi, ruang inap infeksi, ruang ICU/ICCU, laboratorium, radiodiagnostik, ruang jenazah merupakan *zoning* dengan risiko tinggi; ruang dengan risiko sedang adalah rawat inap, rawat jalan, dan ruang inap pasien penyakit tidak menular.

*Zoning* ini juga menjadi acuan dalam penggunaan APD. Semakin tinggi risikonya semakin tinggi juga tingkat APD yang harus digunakan.

*Physical distancing* harus diterapkan di dalam maupun di luar rumah sakit, baik pada saat merawat pasien maupun dalam lingkungan manajemen. Tidak ada rapat atau



**“**  
**ZONASI**  
**DIDASARKAN**  
**KEPADA TINGKAT**  
**RISIKO PENULARAN**  
**PENYAKIT.**

makan bersama di fasilitas Kesehatan.

*Zoning* di luar rumah sakit yang cukup tinggi risiko pada saat ini adalah pintu masuk pasien dan IGD, terutama daerah *skrining*. Untuk mengurangi risiko penularan, dimungkinkan *skrining* dilakukan secara *online*, pasien cukup mengisi dari rumah dan melakukan konfirmasi saat sampai di fasilitas kesehatan.

Pasien dalam keadaan gawat darurat dapat langsung ke IGD dan segera ditangani, tapi *skrining* tetap harus dilaksanakan untuk melindungi pasien dan tenaga kesehatan yang berada di IGD karena tidak semua pasien yang masuk ke IGD diketahui status Covid-19-nya.

Fasilitas Kesehatan, jika harus, ditunjang dengan memiliki alat diagnosis yang dapat memberikan hasil dengan cepat. Untuk rumah sakit memiliki RT PCR dan Puskesmas memiliki Rapid Test Antigen. Ini penting sehingga pasien yang diduga covid dapat cepat ditangani.

## Tenaga kesehatan di fasilitas kesehatan

Tenaga Kesehatan harus dapat bekerja dalam *shift* dengan tujuan untuk *social distancing* dan juga memperpanjang masa pelayanan di fasilitas kesehatan. Hal ini juga berlaku pada tenaga administrasi.

Perhatian khusus harus diberikan untuk tenaga kesehatan yang usianya sudah di atas 60 tahun yang rawan dengan banyak *comorbid*. Sesuai dengan angka statistik, 50% pasien Covid-19 yang meninggal adalah yang berusia di atas 60 tahun, dan 39% di antaranya berusia 45-60 tahun. Oleh karena itu, diupayakan agar ada pembagian tugas bagi yang berusia di atas 45 tahun, misalnya yang sebelumnya tugas di IGD



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

atau di ICU diupayakan pindah ke manajemen atau rawat inap atau poliklinik.

Tenaga Kesehatan harus menjadi model dan contoh bagi kampanye protokol kesehatan bagi masyarakat.

### Telemedisin

Telekonsultasi sudah dapat dilakukan dengan terbitnya Permenkes tentang Telemedisin, dan sudah banyak *startup* mulai menyediakan media konsultasi melalui gawai. Rumah sakit, klinik dan Puskemas dapat membangun aplikasi sendiri atau ikut menjadi anggota dalam sistem telekonsultasi ini.

Penerapan *e-resep* akan mendukung pelayanan kesehatan, di mana pasien tidak perlu bepergian ke apotek atau fasilitas kesehatan karena obat sudah bisa diantar ke rumah.

Tata cara penggunaan obat diberikan apoteker melalui *video conference* yang sangat mudah dijangkau pasien selama mempunyai *smartphone*.

Teknologi Kesehatan perlu didorong untuk mempermudah diagnosis penyakit ini dan juga melindungi tenaga kesehatan terhadap risiko penularan penyakit. Jangan pernah menganggap bahwa Puskesmas tidak perlu perlindungan seperti rumah sakit karena yang harus diperhatikan adalah besar risiko penularan.

Kemajuan teknologi komunikasi telah membawa dampak yang luar biasa dalam pelayanan kesehatan, apalagi dalam pandemi Covid-19 ini, sehingga harus dimanfaatkan dengan baik. Mari berinovasi untuk melaksanakan tatanan baru dalam pemberian pelayanan kesehatan.

## Peneliti Sebut **VITAMIN K** Bermanfaat Pulihkan Pasien Covid-19

SEJUMLAH PENELITIAN MELAKUKAN PENGAMATAN TERHADAP PASIEN POSITIF COVID-19 DI RUMAH SAKIT CANISIUS WICHEMINA DI KOTA NIJMEGEN, BELANDA. HASILNYA, PASIEN YANG MENINGGAL DAN YANG HARUS DIRAWAT INTENSIF MENGALAMI KEKURANGAN VITAMIN K.

Penulis: Didit Tri Kertapati



**S**ementara itu, orang yang positif Covid-19 salah satunya akan mengalami pembekuan darah dan degradasi serat elastis di paru-paru. Sedangkan vitamin K yang dikonsumsi oleh tubuh berperan untuk meningkatkan produksi protein yang membantu mengatur pembekuan darah sekaligus melindungi paru-paru.

Menurut Dr Rob Janssen—ilmuwan yang melakukan penelitian tersebut—berdasarkan temuan awal, mengonsumsi vitamin K baik bagi pasien positif Covid-19. Pengecualian hanya bagi mereka yang menggunakan obat pengencer darah seperti warfarin.

"Saran saya adalah meminum suplemen vitamin K tersebut. Bahkan jika itu tidak membantu melawan Covid-19 yang parah, itu baik untuk pembuluh darah, tulang, dan mungkin juga untuk paru-paru," sebut Janssen sebagaimana dilansir *Guardian*.

Janssen menambahkan, di tengah kondisi pandemi saat ini, melakukan tindakan intervensi yang tidak memiliki efek samping adalah hal baik bagi para pasien.

Bahkan, Janssen menjamin pemberian vitamin K aman hampir bagi setiap orang. Hanya orang yang menggunakan obat anti-pembekuan darah yang tidak disarankan untuk mendapatkan tambahan vitamin K.

### Mudah diperoleh

Vitamin K, seperti diutarakan Janssen, mudah diperoleh karena bisa didapat di pasar ataupun swalayan. "Kami memiliki (vitamin) K1 dan K2. K1 dalam bayam, brokoli, sayuran hijau, blueberry, semua jenis buah dan sayuran. (vitamin) K2 lebih baik diserap oleh tubuh (terdapat di) keju Belanda, dan keju Perancis," ungkap Janssen.

Janssen menceritakan, di Jepang ada sebuah daerah yang rajin mengonsumsi *natto*, produk fermentasi kacang kedelai yang mampu menghasilkan vitamin K1 dan K2 sangat tinggi. Masyarakat daerah tersebut pun terbebas dari Covid-19.

### Memperdalam

Peneliti lain yang terlibat dalam riset tersebut, Jona Walk, mengatakan akan memperdalam lagi temuan

awal terkait manfaat vitamin K terhadap penyembuhan pasien Covid-19.

Sementara itu, mengutip *CNN Indonesia*, Profesor Saptawati Bardosono menyebut salah satu manfaat dari vitamin K adalah membantu mengatasi pembekuan darah. Sehingga, katanya, dengan adanya vitamin K, maka pembekuan darah tersebut akan dikontrol dengan baik.

Hal serupa disampaikan salah satu dokter yang bertugas di rumah sakit darurat Wisma Atlet, dr. Ridha yang menyatakan bahwa secara teori, vitamin K memang berperan dalam jalur pembekuan darah.

Namun, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk memastikan hal ini, mengingat tahap uji klinis belum dilakukan secara menyeluruh, di mana penelitian tersebut menyebutkan bahwa kadar vitamin K rendah ditemukan pada pasien dengan kondisi kritis.

"Sehingga dihipotesiskan, kadar vitamin K yang rendah memiliki prognosis Covid-19 yang buruk," simpul Ridha sebagaimana dilansir *CNN Indonesia*.

# Pandemi Memengaruhi Tenaga Medis Secara Global

PANDEMI YANG TELAH BERLANGSUNG LEBIH DARI 3 BULAN MEMBERIKAN DAMPAK YANG BESAR KHUSUSNYA DI DUNIA KESEHATAN. WAKTU BEKERJA DAN MEKANISME DALAM PEMBERIAN PELAYANAN PUN MENGALAMI PERUBAHAN.

Penulis: dr. Ira, M.Epid



**S**eperti diceritakan oleh dr. Winny Martalina Simanjuntak, SpS, seorang neurolog di Kalimantan Selatan mengatakan, jam kerja poliklinik dibatasi hanya dari jam 8-12. Sementara untuk APD, diberikan terbatas hanya kepada anggota Tim COVID-19.

Hal ini membuat dr. Winny harus bersiap dengan APD sendiri, menggunakan APD level 2 yang sudah digunakan sejak dari rumah dengan menggunakan *nasal plug* di hidung dan baju kerja, di mobil pakai *headcap* (tutup kepala), masker N95 dilapisi luarnya dengan masker bedah, kacamata google dan turun mobil pakai jubah dan sarung sepatu. Setelah visit ruangan isolasi (ruangan covid) mandi dulu sebelum pulang, sebelum masuk mobil baju disemprot dulu dengan air sabun dan sebelum ketemu keluarga kembali mandi dulu.

dr. Winny juga melayani pasien-pasien yang biasa ditangani melakukan konsultasi melalui video call tanpa biaya apapun. Menurut dr. Winny, pandemi merubah kehidupan tidak akan sama lagi seperti sebelum pandemi tapi beradaptasi kebiasaan baru yang harus dijalankan terus.

Kisah lainnya, dr. Jenny Pally, SpOG, dokter kandungan di Nusa Tenggara Timur menyampaikan pengalamannya di awal pandemi, APD level 2 yang digunakan. Saat ini bila di poliklinik dr. Jenny hanya menggunakan masker N95, *face shield*, penutup kepala dan baju biasa. Bila melakukan tindakan operasi maka menggunakan APD level 3. Pulang praktek biasanya cuci

muka, tangan dan kaki serta ganti pakaian. Selain di RSUD, beliau juga praktek di RS swasta dan setiap 2 minggu dilakukan rapid test.

Pengalaman lainnya dari Dr. Yenny Sinambela, SpKJ, seorang psikiater di Jakarta berbagi pengalamannya, tiap hari tiba di rumah sakit berganti alas kaki dengan sepatu khusus untuk di rumah sakit. Saat kunjungan ke



## **PENGUNAAN APD BERVARIASI MENYESUAIKAN KONDISI DAN KETERSEDIAAN YANG ADA, TIDAK MUDAH NAMUN HARUS DILAKUKAN DENGAN DISIPLIN.**

bangsal (visit pasien) menggunakan pakaian kerja rumah sakit, tutup kepala, gaun khusus rumah sakit, hand sanitizer dan tas plastik kecil. Di poliklinik menggunakan masker, *face shield* dan kacamata google. Selesai praktek segera cuci tangan pakai sabun. Sesampai di rumah ganti pakaian, mandi dan keramas. Bila pindah dari satu rumah sakit ke rumah sakit yang lain, selalu membawa baju ganti.

Medscape Medical News tanggal 11 Juni 2020 melansir bahwa pandemi merubah praktek dokter

dan perawat secara nyata. Dari survey yang mereka lakukan dengan 413 dokter (245 berasal dari luar Amerika Serikat) dan 547 perawat didapatkan 73% perawat dan 77% dokter mengatakan bahwa pekerjaan atau praktek mereka berubah secara signifikan dan sangat signifikan.

Perubahan besar dialami oleh kelompok layanan primer yaitu 85% signifikan, berikutnya spesialis di Amerika Serikat (77%), dokter Eropa (71%) dan dokter Asia Tenggara (67%). Lebih dari 56% dokter layanan primer menangani pasien Covid-19 dibandingkan 35% perawat. Namun lebih dari 50% semua layanan tidak pernah menangani Covid-19.

Perubahan besar yang terjadi di Amerika adalah layanan telemedicine. Di Eropa, pembatasan kunjungan pasien akut, di Asia Tenggara dokter mengurangi jam kerja. Hanya 29% dokter Eropa dan 17% di Asia Tenggara yang menjalankan telemedicine sebagai perubahan prakteknya.

Dari hasil survei Medscape dan pengalaman beberapa dokter tersebut memang pandemi mempengaruhi tenaga medis secara global maupun nasional. Perilaku dalam praktek dan hidup sehari-hari juga berubah.

Penerapan pengendalian dan pencegahan infeksi dilakukan dengan kesadaran sendiri. Penggunaan APD bervariasi menyesuaikan kondisi dan ketersediaan yang ada, tidak mudah namun harus dilakukan dengan disiplin. Penerapan telemedicine dalam praktek sehari-hari akan menjadi proses adaptasi kebiasaan baru (*new normal life*).

## Bagaimana BURUNG BISA TERBANG?

PERNAH KAH MENDENGAR UNGKAPAN SEBAGAI BERIKUT, "COBA PUNYA SAYAP SEPERTI BURUNG JADI BISA TERBANG KE MANA SAJA TANPA KENA MACET". TETAPI, APAKAH MEMANG CUKUP DENGAN HANYA PUNYA SAYAP SEPERTI BURUNG SAJA LANTAS SESEORANG BISA TERBANG?

Penulis: Didit Tri Kertapati

**S**ebelum mengulas lebih jauh, ada baiknya kita pikirkan hal yang lebih sederhana saja dengan menjadikan burung sebagai obyek penelitian. Bagaimanakah burung dapat terbang dengan mudahnya bahkan mampu menempuh hingga jarak yang sangat jauh?

Mengutip laman Sciencelearn.org, ada beberapa faktor yang membuat burung dapat terbang di angkasa. Jadi, tidak hanya sebatas memiliki sayap saja tetapi diperlukan perangkat pendukung lainnya agar bisa terbang, berikut penjelasannya.

Pertama, selain dibekali sayap, burung memiliki banyak fitur fisik yang mendukung untuk menghasilkan kekuatan. Di sisi lain, burung memiliki bobot yang ringan

sehingga memungkinkan mereka dapat terbang. Secara spesifik, burung memiliki bulu yang ringan dan halus sehingga mengurangi bobot tubuhnya dan gaya hambat. Bobot yang ringan juga salah satunya karena tulang burung pada dasarnya berlubang dengan kantung udara dan potongan-potongan kecil yang tipis untuk membuat tulang lebih kuat.

Kedua, burung tidak memiliki rahang dan gigi yang lebih berat, tetapi paruh sehingga mengurangi berat badannya. Tulang dada burung besar berfungsi untuk perlekatan otot terbang dan membantu kekuatan dorong. Ini sama halnya dengan struktur kerangka tubuh yang kaku sehingga memberikan ikatan yang kuat untuk otot terbang.

Bentuk tubuh burung umumnya ramping sehingga memberikan kemudahan saat di udara. Kemudian, terdapat sayap yang berfungsi untuk menghasilkan gaya angkat ke atas sehingga bisa melontarkan tubuh ke udara dan terbang.

Sementara itu, laman [celebrateurbanbirds.org](http://celebrateurbanbirds.org) menulis, bulu burung sangat ringan dan sayapnya cocok untuk menangkap udara. Burung juga memiliki paru-paru yang mampu mendapatkan oksigen dan sangat efisien sehingga dapat terbang untuk jarak yang sangat jauh tanpa merasa lelah. Selain itu, burung ternyata memiliki selera makan yang baik, di mana mereka memilih untuk mengonsumsi makanan berenergi tinggi.

Masih pada laman yang sama, seorang ilmuwan di Cornell Lab of Ornithology bernama Kim Bostwick, menerangkan cara burung dapat terbang.

"Ketika seekor burung terbang, sayapnya datar sehingga udara mengalir dengan mudah di sekitarnya ke arah binatang itu terbang. Namun, sesuatu yang istimewa dan rumit terjadi di sini, udara di atas sayap, mengalir lebih cepat daripada di bawah karena sayap sedikit melengkung di atas."

Bostwick juga menjelaskan bahwa posisi sayap burung yang datar saat terbang menyebabkan akan ada lebih banyak udara di sisi bawah, karena udara bergerak lebih lambat. Ketika ada lebih banyak udara di bagian bawah, maka akan mendorong bagian sayap yang lebar dan datar itu. Dorongan ini mengangkat burung. Jadi, sayap burung mengiris udara ke arah depan dan didorong ke atas dari bawah. Hasil akhirnya adalah burung terbang.

# Mengenal Komposisi dalam FOTOGRAFI

FOTOGRAFI MERUPAKAN KEGIATAN YANG TAK LEKANG OLEH ZAMAN. TERLEBIH LAGI, SAAT INI, KEGIATAN FOTOGRAFI SEMAKIN DIMINATI TERUTAMA OLEH KALANGAN MUDA, SEJALAN DENGAN SEMAKIN BANYAKNYA PLATFORM MEDIA SOSIAL DI MANA KITA BISA MEMAMERKAN HASIL KARYA FOTO KITA.

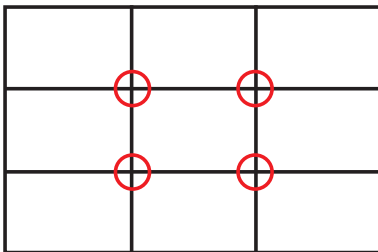
Penulis: Ferri Satriyani

Untuk menghasilkan foto yang indah dipandang, perlu dipahami mengenai komposisi foto. Sebenarnya, tidak ada aturan yang tetap dalam sebuah komposisi foto, tetapi ada beberapa pedoman yang bisa dijadikan acuan dalam mengambil sebuah foto.

Berikut ini terdapat enam komposisi foto yang penting untuk diketahui, dirangkum dari laman Jakarta School of Photography dan International Design School:

## 1 "Rule or thirds"

Bayangkan bahwa gambar yang diambil terbagi dalam 9 segmen, 2 garis vertikal, dan 2 garis horisontal. Prinsip dalam *the rule of thirds* adalah penempatan elemen terpenting dalam foto sepanjang garis tersebut, atau poin di mana garis tersebut memotong bagian dalam foto tersebut. Cara ini akan menambah keseimbangan dan kesan dalam foto.



## 2 "Framing"

*Framing* adalah membingkai objek utama yang kelilingi dengan elemen lain dalam foto. Salah satu manfaat menggunakan *framing* adalah mata akan fokus pada objek foto. Komposisi *framing* dapat dibuat menggunakan objek alami atau buatan. Misalnya cabang pohon, dedaunan, atau bebatuan untuk alami, atau pintu, gapura, dan jendela.





### 3 Pola dan repetisi

Komposisi pola dan repetisi dapat menghasilkan foto yang mengesankan sebuah harmoni dan membantu foto yang dihasilkan menjadi lebih menarik.



### 5 "Fill the frame"

Sesuai namanya, penuhi *frame* foto dengan objek untuk mendapatkan teknik komposisi ini. Mendekatlah ke objek dan ambil dari sudut tertentu untuk mendapatkan foto yang kreatif dan menarik

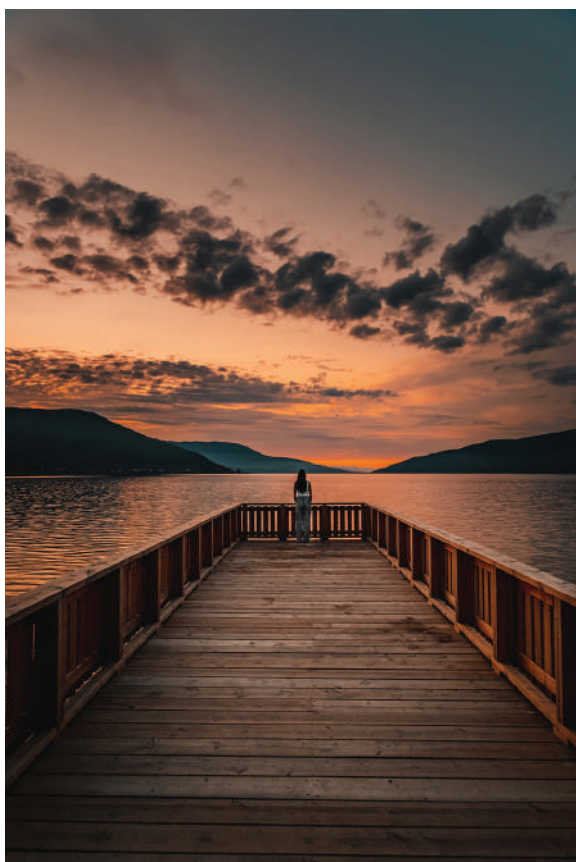
## 4 Perspektif

Prinsip dalam komposisi Perspektif adalah memanfaatkan efek proporsi dan dimensi yang ditimbulkan untuk memperkuat dan mengarahkan mata kita ke objek atau menampilkan perspektif yang berdiri sendiri sebagai bentuk keindahan komposisi.



## 6 "Negative space"

Kebalikan dari *fill the frame*, komposisi *negative space* menyisakan banyak ruang kosong dalam foto, sehingga terkesan *simple* dan *minimalis*.



Dengan memahami komposisi foto, kita bisa menghasilkan sudut foto yang lebih menarik. Tapi sekali lagi, tidak ada aturan yang baku untuk sebuah foto. Untuk mendapatkan hasil jepretan yang indah dan memuaskan, sering-seringlah berlatih sehingga kemampuan akan semakin terasah.

# Terjebak Hutang Pandemi Covid-19

SARONI (35) ADALAH PENGEMUDI MOBIL DARI SEBUAH LAYANAN TRANSPORTASI BERBASIS APLIKASI, PROFESI YANG SUDAH DIJALANKAN SELAMA 3 TAHUN DENGAN PENGHASILAN YANG LUMAYAN, RATA-RATA RP800 RIBU- RP1 JUTA SETIAP HARI. BERANGKAT SETELAH SHALAT SUBUH DAN PULANG SELAMBATNYA PUKUL 22.00 WIB SUDAH MENUJU RUMAH.

Oleh: Prawito

**M**obil dan tubuhnya masih sehat. Oleh karena itu, baginya tak masalah hanya mengambil 1 hari libur dalam sepekan.

"Pokoknya selama badan sehat dan kendaraan tidak masalah, tetap berangkat kerja, walau tidak penuh satu hari," ujar Saroni.

## Amblas

Setelah kasus Covid-19 muncul sejak awal Maret 2020, penghasilan Saroni amblas. Dengan jadwal yang sama, berangkat pagi – pulang malam, ia tak mendapat penumpang. Terkadang sehari penuh hanya mendapat 4

penumpang dengan jarak tempuh pendek-pendek, dengan pendapatan sekitar Rp150 ribu, belum dipotong untuk membeli bensin.

"Sekarang ini hanya cukup beli beras untuk kebutuhan makan di rumah. Bayar listrik, air, kontrak rumah, biaya sekolah anak, sudah enggak cukup," ujar Saroni.

Kini, secara ekonomi posisi Saroni lebih berat karena harus membayar cicilan mobil Rp3,5 juta/bulan. Masih tersisa kurang lebih 2,5 tahun lagi. Belum lagi bayar kontrakan rumah Rp1 juta/bulan.

Sebelum melakoni profesinya yang sekarang, Saroni hidup dari berjualan

pecel lele. Saat itu penghasilannya cukup untuk memenuhi kebutuhan ia dan keluarga, bahkan masih ada sisa penghasilan untuk ditabung. Tertarik dengan penghasilan sebagai pengemudi *online*, Saroni beralih profesi. Uang tabungannya ia pakai sebagai uang muka untuk kredit mobil.

### Hidup dengan hutang

Pendapatan yang tergerus membuat beban hutang semakin terasa. Apalagi ketika Covid-19 memberi pukulan yang telak. Siang malam terpikir tentang hutang yang menunggak. Kontrak rumah, cicilan mobil, serta biaya listrik dan air, di mana pelanggan akan diberi peringatan saat tagihan bulanan belum dibayar.

"Enggak ada ampun, langsung putus, tanpa pemberitahuan sebelumnya. Akhirnya harus hutang sana-sini untuk bayar listrik dan air agar tak diputus," terang Saroni.

Dalam kondisi seperti ini, Saroni merasa dirinya telah melakukan dua

kesalahan, beralih profesi menjadi pengemudi *online* dan berhutang.

"Seandainya beralih profesi dengan tidak berhutang, mungkin tidak terlalu berat. Atau tidak beralih profesi, boleh jadi lebih selamat. Karena banyak temen seperjuangan yang mengeluti kuliner, masih tetap bertahan. Walau ada penurunan omzet penjualan," katanya.

Ia pun merasa dirinya seperti ditawarkan buah simalakama. Maju kena, mundur kena. Maju terus lanjut mengoperasikan kendaraannya, penghasilan tidak mencukupi. Mau berhenti dari profesi sekarang, lantas mau usaha apa? Bagaimana pula membayar cicilan mobil? Memang, ada kebijakan penundaan cicilan mobil, tapi tetap harus membayar administrasi Rp300 ribu/bulan.

"Betul ada himbauan dari pemerintah untuk menunda cicilan bagi mereka yang kredit kendaraan karena ekonominya terdampak pandemi Covid-19 ini, tapi tidak ada pengurangan hutang, bahkan malah

pengeluaran lebih banyak dengan adanya bayar administrasi bulanan. Jadi tambah sekarang berat," jelasnya.

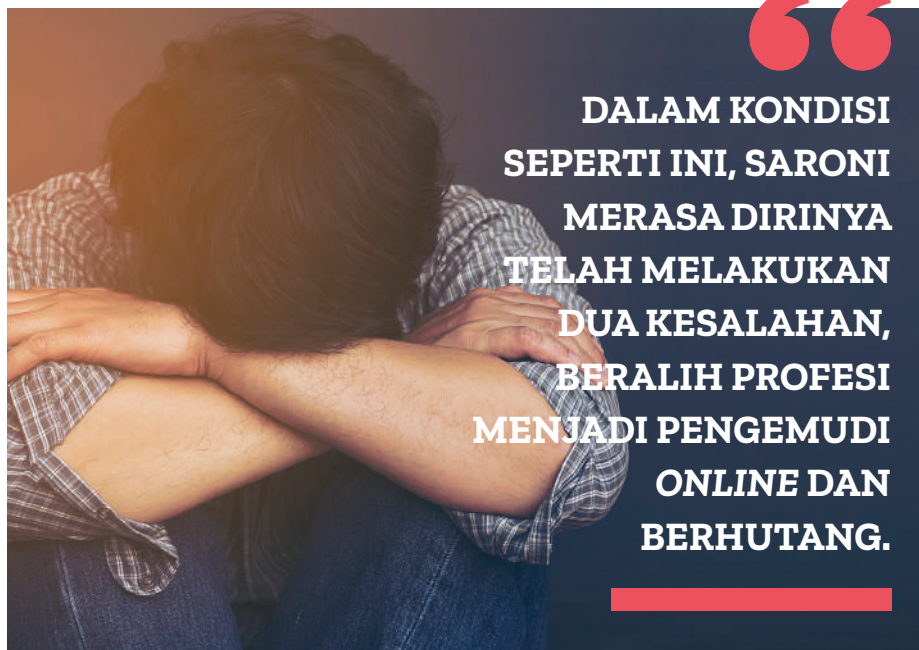
Menurutnya, sekalipun ada anjuran pemerintah untuk menunda bayar cicilan, tapi mekanisme pembayaran diserahkan kepada masing-masing pihak *leasing* yang bersangkutan dengan pihak debitor (pemilik hutang). Tentu tak ada *leasing* yang mau rugi, karena mereka juga membutuhkan dana yang harus berputar.

"Sebab itu, ada baiknya berpikir panjang dan berpikir ulang sebelum memutuskan berhutang. Hitung untung-rugi dan kemampuan membayar cicilan. Banyak kasus karena salah perhitungan, hanya mendasarkan pada kondisi sesaat yang sepertinya menguntungkan, kemudian memutuskan. Akhirnya, hanya menyesal kemudian yang sudah tak ada gunanya", jelas Saroni.

Dalam keadaan normal, tidak punya hutang atau sedang punya hutang, perlu mempertimbangkan untuk selalu berdoa, agar hidup terbebas dari hutang. Kalau terpaksa berhutang, harus yang rasional dengan kemampuan membayar.

Berikut doa yang dianjurkan: *Allahumma inni a'udzu bika minal Hammi wal hazan, wa a'udzu bika minal 'ajzi wal kasal, wa a'udzu bika minal jubni wal bukhl, wa a'udzu bika min ghalabatid dain wa qahrir rijal.*

Artinya: "Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada Engkau dari bingung dan sedih. Aku berlindung kepada Engkau dari lemah dan malas. Aku berlindung kepada Engkau dari pengecut dan kikir. Dan aku berlindung kepada Engkau dari lilitan hutang dan kesewenang-wenangan manusia."



**DALAM KONDISI  
SEPERTI INI, SARONI  
MERASA DIRINYA  
TELAH MELAKUKAN  
DUA KESALAHAN,  
BERALIH PROFESI  
MENJADI PENGEMUDI  
ONLINE DAN  
BERHUTANG.**



# Selalu Ada Harapan dalam Penderitaan

MIRACLES FROM HEAVEN MERUPAKAN FILM DRAMA TENTANG PERJUANGAN SEORANG IBU YANG HARUS MENERIMA KENYATAAN BAHWA ANAKNYA DIDIAGNOSIS PENYAKIT YANG TAK BISA DISEMBUHKAN.

Penulis : Faradina Ayu

**A**walnya, kebahagiaan dan keharmonisan tampak menyelimuti keluarga Beam. Keluarga kecil ini tinggal di Texas, Amerika Serikat. Christy Beam (Jennifer Garner) dan Kevin Beam (Martin Henderson) adalah orang tua yang beruntung karena memiliki tiga orang putri yang tumbuh menjadi anak cerdas dan ceria. Ketiganya kompak dan saling menyayangi satu sama lain.

Sampai suatu ketika keluarga ini harus melewati ujian berat. Anak kedua mereka, Annabel Beam (Kylie Rogers) didiagnosis menderita penyakit langka yang sulit untuk disembuhkan. Anna menderita pseudo-obstruction motility disorder yang mengakibatkan ia hanya bisa mendapatkan asupan makanan dengan bantuan selang dan tabung gastrostomi.

Sementara itu, untuk menghilangkan rasa sakit pada perutnya Anna juga harus mengonsumsi obat setiap hari secara rutin. Di sisi lain, semakin hari perut Anna terlihat semakin buncit. Kondisi ini merupakan dampak dari penyakit yang dideritanya. Agar terus bisa bertahan hidup, Anna harus segera dirujuk ke seorang ahli gastroenterologi, bernama dr. Samuel Nurko (Eugenio Derbez). Akan tetapi,

**Judul Film : Miracle From Heaven**

**Produser : DeVon Franklin, T. D. Jakes, Joe Roth**

**Sutradara : Patricia Rigen**

**Penulis : Randy Brown**

**Studio : Sony Pictures**

**Tanggal rilis : Maret 2016**

**Genre : Drama**

**Durasi : 1 jam 49 menit**

**IMDb : 7,1/10**

dr. Nurko hanya praktek di rumah sakit anak Boston dan memiliki daftar tunggu yang sangat panjang.

Cobaan demi cobaan menerima keluarga Beam, baik dalam relasi keluarga maupun dari segi finansial. Christy sangat sedih melihat kondisi Anna hingga sempat mengalami krisis keyakinan. Oleh karena sudah tak tega melihat Anna kesakitan setiap hari, akhirnya Christy nekat membawa Anna ke Boston walaupun belum tiba giliran mereka.

Setibanya di Rumah Sakit Anak Boston, Christy dan Anna gagal menemui dr. Nurko, karena belum membuat janji sebelumnya. Christy sedikit putusasa, sampai suatu ketika mereka bertemu dengan Angela (Queen Latifah), seorang pelayan restoran yang pada akhirnya menjadi teman baik mereka selama di Boston.

Tak disangka hari demi hari banyak

keajaiban-keajaiban kecil yang dialami oleh Christy saat merawat dan mendampingi Anna. Sampai pada suatu hari, Anna jatuh terperosok dari sebuah pohon besar dan peristiwa itu membawa perubahan besar dalam hidupnya.

Film yang dirilis di 2016 ini merupakan kisah nyata yang diangkat dari sebuah novel berjudul *Miracles From Heaven*. Novel ini ditulis oleh Christy Beam sendiri. Film ini mempunyai kelebihan yang terletak di alur cerita yang tidak bertele-tele dan sangat mudah dipahami. Kisahnya pun menjadi sempurna karena didukung oleh akting yang luar biasa dari para pemainnya sehingga mampu melibatkan emosi para penontonnya.

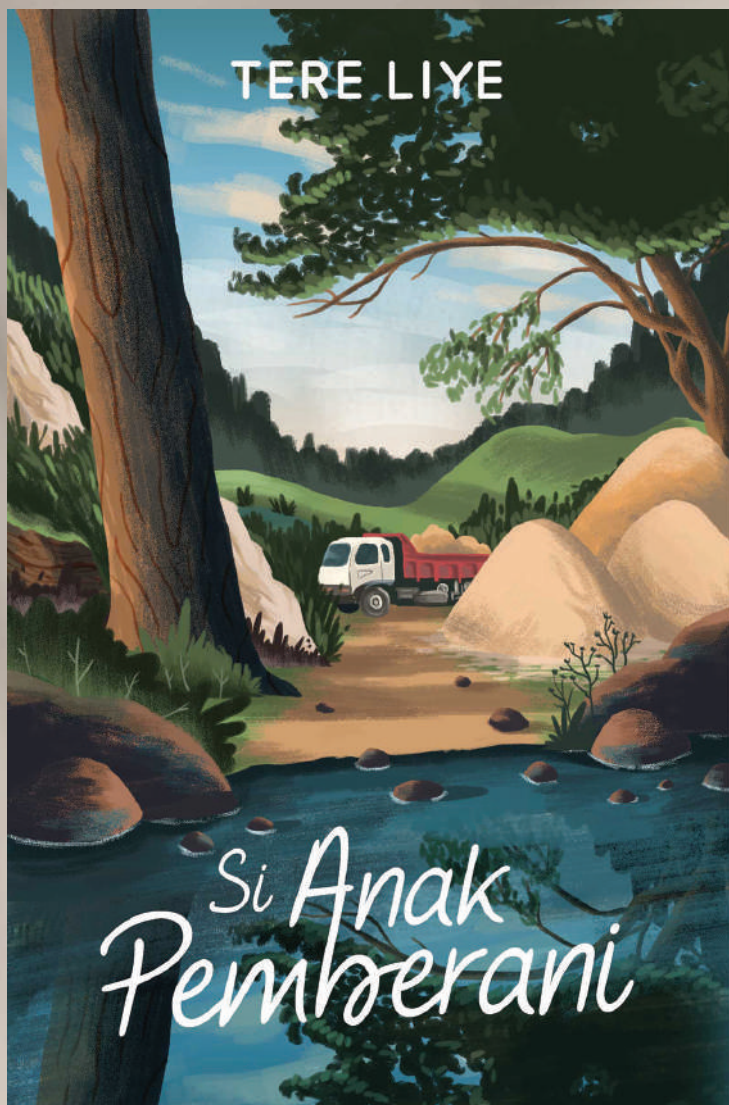
Selain diperankan oleh Kylie Rogers dan Jennifer Garner, banyak pemain papan atas turut serta membintangi film tersebut. Mereka adalah Queen Latifah dan Martin Henderson. Akan tetapi, sangat disayangkan kemampuan akting Queen Latifah dalam film ini terasa kurang tereksplorasi karena kemunculannya hanya sebentar.

Meski demikian, *Miracle From Heaven* menjadi sebuah film yang patut ditonton karena dapat menjadi inspirasi bagi siapa pun untuk menghargai arti sebuah keluarga dan segala relasinya.

# “ELIANA”

BUKU INI BERCERITA TENTANG ELIANA, SI ANAK PEMBERANI YANG MEMBELA TANAH, SUNGAI, HUTAN, DAN LEMBAH KAMPUNGNYA. SAAT KERAKUSAN DUNIA DATANG, ELIANA BERSAMA TEMAN KARIBNYA BAHU-MEMBAHU MELAKUKAN PERLAWANAN.

Penulis: Tuti Fauziah



Latar novel menceritakan tentang sebuah desa yang sarat akan kekayaan alamnya, bahkan masih jauh dari sentuhan lampu-lampu neon. Desa yang masih memprioritaskan warisan leluhur.

“Aku Eliana, si anak pemberani, anak sulung bapak dan *mamak* yang akan menjadi pembela kebenaran dan keadilan. Berdiri paling gagah, paling depan.”

Eliana, sulung yang memiliki tiga adik kandung: Pukat, Burlian, dan Amelia. Sebagai anak sulung

ia sangat diharapkan oleh *mamak* sebagai kakak yang bisa menjadi teladan yang baik bagi adik-adiknya.

Pernah suatu waktu, Eliana benci menjadi anak sulung karena ia yang selalu dimarahi oleh *mamak* setiap kali Amelia, Burlian, atau Pukat melakukan kesalahan. Hingga suatu saat ia menyadari bahwa: “*Jika kau tahu sedikit saja apa yang telah seorang ibu lakukan unutmumu, maka yang kau tahu itu sejatinya bahkan belum sepersepuluh dari pengorbanan rasa, rasa cita, serta rasa sayangnya kepada kalian.*”

## Bertindak demi kebaikan

Eliana selalu menunjukkan bahwa ia adalah anak yang pemberani. Ia tidak pernah menangis untuk masalah yang sepele. Ia pertama kali menangis ketika ia merasa sakit hati. Ketika bapak dihina sebagai keluarga miskin. Ia berteriak marah kepada orang yang menghina bapak, “*Walau sederhana, sungguh keluarga kami tidak hina. Bapak tidak pernah mengambil yang bukan haknya, apalagi menghidangkan nafkah busuk itu ke meja makan.*”

Atas kemarahan Eli tersebut,

bapak memberikan nasihat, *"Jangan pernah bersedih ketika orang-orang menilai hidup kita rendah. Jangan pernah bersedih, karena sejatinya kemuliaan tidak pernah tertukar. Boleh jadi orang-orang yang menghina itulah yang lebih hina. Sebaliknya orang-orang yang dihinalah yang lebih mulia. Kalian tidak harus selalu membalas penghinaan dengan penghinaan. Bahkan, cara terbaik menanggapi olok-olok adalah dengan biasa-biasa saja. Tidak perlu marah. Tidak perlu membalas."*

Eliana pernah menantang Anton yang merupakan teman di sekolah untuk lomba lari, hanya karena ia tidak mau diremehkan sebagai perempuan yang lemah. Bapak memberi nasihat kepada anak-anaknya. *"Jangan pernah meremehkan anak perempuan. Kau juga benar kalau laki-laki dilahirkan lebih kuat, lebih cepat. Tapi bukan berarti perempuan tidak punya kelebihan. Esok lusa, kau akan tahu, dimana-mana, di bidang apa pun, perempuan bisa terlibat dan melakukan segal hal sebaik laki-laki. Sejatinya kita memang tidak boleh saling meremehkan."* Kita harus saling mengisi dengan kelebihan dan kekurangan masing-masing."

Sepanjang cerita Eliana akan selalu berurusan dengan penambang pasir yang merusak kampungnya.

la bersama para sahabatnya membentuk geng, "Empat Buntal", menjalankan beberapa rencana untuk mengusir penambang pasir yang mengeruk pasir di sungai mereka. Sempat rencana mereka diketahui Bapak, Pak Bin, serta para tetua, dan berhasil melarang mereka untuk tidak melakukannya lagi.

Namun, hal itu tidak bertahan lama. Akibat dari rencana mereka, Eliana kehilangan sahabat terbaiknya. Tetapi, karena aksi mereka juga lah yang membuat penambang pasir di kampung mereka dihentikan.

*"Saat kami benar-benar merasa kalah, saat kami sudah merasa tiba di ujung batas kekuatan yang kami miliki, saat kami berpikir tidak akan ada pertolongan lagi, maka janji itu tiba."*

### Berani dan polos

Selain bercerita tentang keberanian Eliana, ada sebuah kejadian lucu yang melibatkan kepolosan Burlan menanggapi sebuah selebaran yang membuat gempar orang-orang membacanya. Isi selebaran itu mengharuskan si pembaca untuk menulis kembali isi selebaran itu dan menyebarkan kepada siapa saja, dan begitu seterusnya. Hingga pada saat di sekolah, Pak Bin yang mengakhiri lingkaran sesat selebaran tersebut.

Dari kejadian tersebut, Wak Yati berkata *"Bahkan besok lusa saat*

**Judul:** Eliana, *recover* dan *retitle* menjadi "Si Anak Pemberani"  
**Penulis:** Tere Liye  
**No. ISBN:** 978-602-8987-04-2  
**Penerbit:** Republika  
**Tanggal terbit:** Cetakan I, Januari 2011  
**Jumlah Halaman:** 519 halaman

*kalian sudah besar, Ketika semua serba maju, jangan-jangan selebaran ini mengambil bentuk yang lebih hebat lagi, tidak perlu disalin, cukup digandakan dengan entahlah, dikirim lewat alat-alat canggih,"* Ini menunjukkan bahwa dulu, Wak Yati sudah memprediksikan bahwa itu akan terjadi lagi, namun dengan cara yang berbeda.

Beberapa tahun silam bahkan mungkin masih ada hingga sekarang sering kali orang-orang menyebarkan pesan-pesan sesat melalui *instant messages* yang meminta penerimanya untuk mengirimkan lagi ke orang lain.

*"Jangan pernah takut atas hal yang kasatmata di dunia ini, jangan pernah takut pada sesuatu yang tidak sejati, kalian keliru jika takut pada hal-hal remeh seperti itu, takutlah berbuat jahat, mengambil hak orang lain. Takutlah menganiaya, berbohong, mencuri dan merendahkan harga diri, takutlah atas hal-hal seperti itu, sesuatu yang lebih sejati, maka kalian tidak akan pernah takut pada apapun lagi."*

Ketika Eliana ditanya apa cita-citanya, ia ingin menjadi pembela kebenaran dan keadilan. Awalnya, ia tidak tahu akan sebagai apa untuk mewujudkan cita-citanya tersebut, tetapi pada akhirnya ia tahu dan berhasil mewujudkannya menjadi seorang pengacara.

**“TAKUTLAH MENGANIAYA, BERBOHONG, MENCURI DAN MERENDAHKAN HARGA DIRI, TAKUTLAH ATAS HAL-HAL SEPERTI ITU, SESUATU YANG LEBIH SEJATI, MAKA KALIAN TIDAK AKAN PERNAH TAKUT PADA APAPUN LAGI.**





# 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**



## Hai #Healthies

Walaupun sudah ada #NewNormal, tetap ikuti anjuran pemerintah dan patuhi protokol kesehatan ya!

Yuk segera di follow akun Facebook resmi kita!  
#Salamsehat #SehatIndonesia #NewNormal

**Kementerian Kesehatan RI**