

# MEDIAKOM

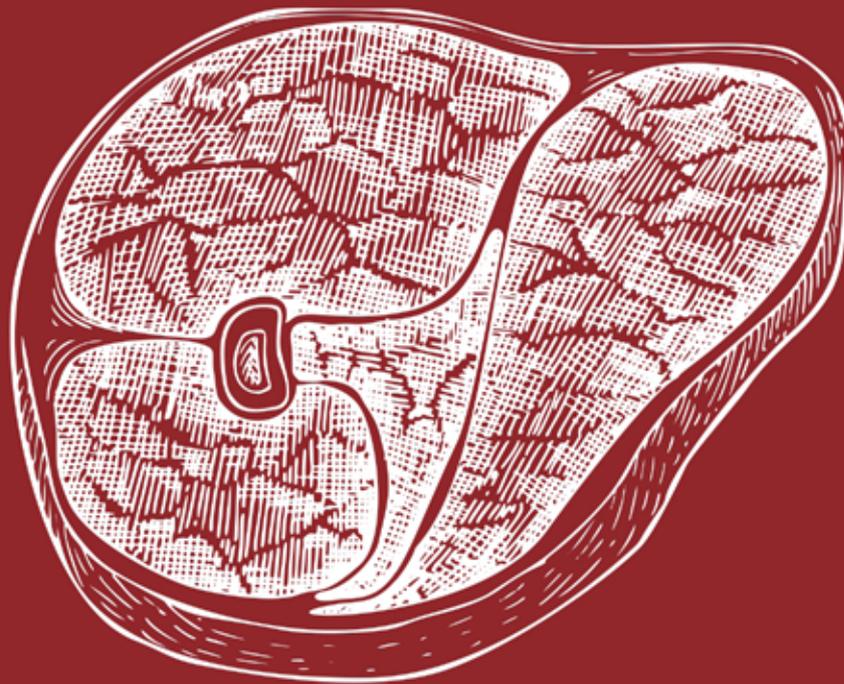


● EDISI 120/JULI 2020

## JANGAN ANGGAP ENTENG ALERGI



9 772460 10002



# Hai #Healthies

Sebentar lagi seluruh umat islam akan merayakan Hari Raya Idul Adha 1441 H yang bertepatan pada tanggal 31 Juli 2020

Tentunya dimasa pandemi #COVID19 ini Hari Raya Idul Adha tidak seperti biasanya, salah satunya terkait penyembelihan hewan kurban dengan perlu dilaksanakannya tata cara penyembelihan hewan kurban yang sesuai dengan protokol kesehatan



**Jaga Jarak Fisik**



**Terapkan Personal Hygiene**



**Penerapan Hygiene dan Sanitasi**



**Pemeriksaan Kesehatan**

Yuk kita rayakan idul adha dengan tetap aman dan jangan lupa follow akun resmi Facebook kita!  
#Salamsehat #SehatIndonesia

** Kementerian Kesehatan RI**

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



## 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, Sedy

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, fontcalibri, 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** Shutterstock

# ETALASE

## Jangan Anggap Enteng Alergi



**drg. Widyawati, MKM**

**APA KABAR**, pembaca *Mediakom*? Semoga Anda semua dalam keadaan sehat dan tetap melaksanakan protokol kesehatan saat beraktivitas. Meski kita masih bersama-sama berjuang melawan pandemi Covid-19, tetapi kita tak boleh abai dengan persoalan kesehatan lainnya. Salah satunya alergi.

Alergi bisa menimpa siapa saja. Meski tidak bisa disembuhkan, alergi masih bisa dikontrol dengan mengontrol lingkungan yang menjadi faktor pencetus. Secara tingkatan, alergi terdiri atas level ringan, sedang, hingga berat. Jika tidak segera ditangani, alergi dapat menyebabkan kematian.

Oleh karena itu, alergi jangan dianggap remeh. Sebagaimana disampaikan Guru Besar Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (FKUI) yang juga Ketua Divisi Alergi Imunologi, Departemen Ilmu Penyakit Dalam FKUI-Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo (RSCM), Prof. Dr. dr. Iris Rengganis, SpPD-KAI, alergi termasuk penyakit berbahaya, maka jangan dianggap enteng.

Berangkat dari uraian tersebut, *Mediakom* edisi Juli 2020 memilih

alergi sebagai bahasan pada *Media Utama*. Pembaca akan diajak untuk mengenal alergi, dampak alergi terhadap tumbuh kembang anak, hingga bagaimana para penderita alergi harus beraktivitas ditengah situasi pandemi.

Pada rubrik *Profil* kita akan berkenalan dengan Cheta Nilawaty, seorang redaktur rubrik difabel pada kanal berita *online*. Cheta berbagi kisah perjalanan, yang semula mampu melihat hingga akhirnya mengalami kebutaan tapi masih tetap eksis menjadi jurnalis dan terus berjuang menyoal aksesibilitas bagi para penyandang disabilitas.

Rubrik *Peristiwa* dan *NewsFlash* akan menghadirkan informasi terbaru dari Kementerian Kesehatan yang terjadi selama bulan Juli. Simak pula rubrik *Ruang Jiwa*, *Kilas Internasional*, dan *Serba-serbi* yang menarik. Jangan sampai ketinggalan membaca *Resensi Buku* dan *Resensi Film*, serta *Isi Piringku* yang dapat menambah wawasan akan panganan lokal Indonesia yang bergizi.

**Selamat membaca!**

# daftar isi

Juli 2020

**17-27**  
MEDIA UTAMA



17

## Mengenal Alergi

ALERGI ADALAH KETIKA TUBUH SESEORANG MEMPUNYAI REAKSI HIPERSENSITIVITAS TERHADAP BAHAN YANG MEMICU ALERGI. BAHAN YANG MENYEBABKAN HIPERSENSITIVITAS TERHADAP TUBUH TERSEBUT DINAMAKAN ALERGEN. DEMIKIAN DISAMPAIKAN PROF. DR. DR. IRIS RENGGANIS, SP.PD-KAI.

**Etalase** **3**

**Suara Pembaca** **6**

**Isi Piringku** **7**

RUMPU RAMPE TUMIS SAYUR LEZAT  
KHAS NUSA TENGGARA TIMUR (NTT)

**Info Sehat** **8-13**

- MENGAPA BAU MULUT BAYI HARUM?
- KENALI GATAL SEBELUM MENGGARUK
- STRES PADA ANAK SAAT PANDEMI, MUNGKINKAH?

### Alergi dapat Menghambat Tumbuh-Kembang Anak

ALERGI MEMBUAT ANAK-ANAK MERASA TIDAK NYAMAN. KETIKA TERJADI REAKSI ALERGI, ANAK BISA MENGALAMI BERSIN BERKALI-KALI, BATUK TERUS MENERUS, ATAU GATAL SEPANJANG HARI HINGGA TIDAK BISA TIDUR MALAM.



**22** Media  
Utama

## News Flash

14

- 7 KALI WTP UNTUK KEMENKES
- ULANG TAHUN KE-35 SAKA BAKTI HUSADA

**Profil** 28-30

**Peristiwa** 31-36

**Ruang Jiwa** 37-39

**Galeri Foto** 41-43

- PENGHARGAAN DAN SANTUNAN KEPADA TENAGA KESEHATAN YANG GUGUR DALAM PENANGANAN COVID-19
- RAPID TEST KARYA ANAK NEGERI, INDONESIA TERLINDUNGI
- SANTUNAN KEPADA AHLI WARIS TENAGA KESEHATAN YANG WAFAT SAAT MENANGANI COVID-19
- PELANTIKAN PEJABAT FUNGSIONAL OLEH MENTERI KESEHATAN DR. TERAWAN AGUS PUTRANTO DI GEDUNG KEMENKES, JAKARTA, RABU (15/7).

## Kilas Internasional

47

- LANGKAH TERBARU WHO UNTUK ATASI PANDEMI COVID-19
- MASKER YANG MASUK KE MODE DUNIA

**Serba Serbi** 50-52

- ASAL-USUL TUJUH HARI DALAM SEMINGGU
- MENGGORENG TANPA MINYAK

**Lentera** 53

**Resensi Film** 55

**Resensi Buku** 56

**Komik** 58

## Kasus DBD di Indonesia Capai 71.663

SELAIN WABAH COVID-19, INDONESIA JUGA TENGAH MENGHADAPI KASUS DEMAM BERDARAH DENGUE (DBD). DIREKTUR PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN PENYAKIT TULAR VEKTOR DAN ZONOTIK, DR. SITI NADIA TARMIZI, M. EPID MENGATAKAN, KASUS DBD DI INDONESIA HINGGA JULI 2020 MENCAPAI 71.633.



**31 Peristiwa**

## Jangan Pelit

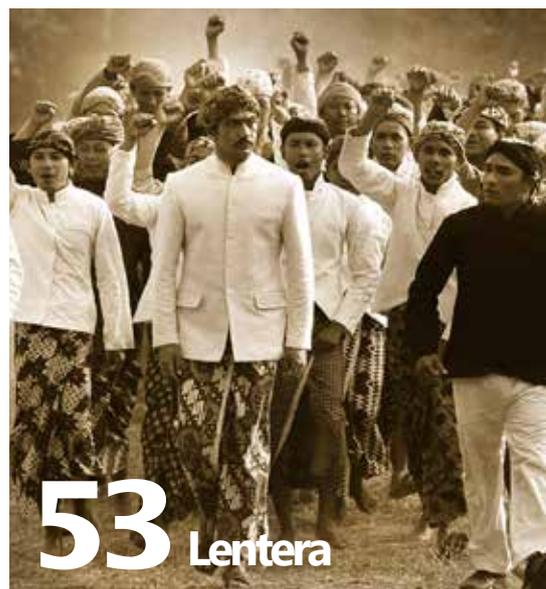
SETELAH MAKAN SIANG, TERDENGAR PENGUMUMAN DARI Pengeras suara di Gedung Kementerian Kesehatan, "INNALILLAHIWAINNAILLAHI ROJIUN, TELAH BERPULANG KE RAHMAHTULLAH DR. ENDARTO SUTARTO, SKM, SEKRETARIS JENDERAL KEMENTERIAN KESEHATAN RI TAHUN 1998-2001, TANGGAL 6 JULI 2020 PUKUL 21.00 DI RSPAD GATOT SUBROTO, JAKARTA."



**48 Kilas Internasional**

## HOS TJOKROAMINOTO, Sang Raja Tanpa Mahkota

"EVOLUSI DAN REVOLUSI ITU HANYA R YANG MEMBEDAKAN, DAN R ITU ADALAH RAKYAT".



**53 Lentera**



## Cara Netizen Mencegah Alergi Kambuh

ALERGI YANG DIIDAP SESEORANG MEMANG TIDAK DAPAT DISEMBUHKAN, TETAPI DAPAT DIKONTROL. NAH, BERIKUT INI ADALAH CERITA PARA NETIZEN MENCEGAH AGAR ALERGI YANG DIMILIKINYA AGAR TIDAK KAMBUH.

### 1 Ama @amatsyf

Aku ada alergi debu, jadi kalo lagi keluar nggak pake masker, muka aku jadi muncul bintik-bintik merah.

Terus aku biasa kompres pake es batu kalo nggak minum antihistamin, terus besok paginya dah ilang deh. Wajah tersenyum dengan mata tersenyum. Sekiannnn...

### 2 Ruminta Sirait @RumintaSirait

Saya alergi debu, cara saya mengatasinya, dengan selalu menjaga

kehatan dengan tetap menstabilkan imun tubuh saya dengan mengonsumsi makanan yang tinggi vitamin C.

### 3 Gita @gitatarigan

- Saya punya, alergi udara pagi yang dingin. Biasanya akan kambuh jika udara pagi terlalu dingin dengan timbulnya bersin-bersin. Yang saya lakukan untuk mengatasinya adalah, sesering mungkin berjemur selama kurang lebih 10 menit setelah bangun pagi, minum air hangat.

- Rutin membersihkan tempat tidur baik dari menjemur kasur, mengganti sarung bantal, guling dan sprei serta mengonsumsi makanan yang sehat setiap harinya. Biasanya alergi ini tidak saya obati, hanya dengan minum air hangat/teh di pagi hari sudah cukup. Terima kasih.

### 4 Manusia hujan @alyaanhy1

Aku punya alergi dingin. Jadi, kalau dingin biasanya aku bersin-bersin dan matakku menjadi gatal. Selain alergi dingin, aku juga punya alergi terhadap MSG. Jadi, kalau aku kebanyakan makan makanan yang mengandung MSG, matakku timbul benjolan yang biasa disebut dengan bintitan. Agar alergi dinginku tidak kambuh, biasanya setiap malam aku minum air hangat dan memakai baju panjang. Untuk mencegah alergi terhadap MSG tidak kambuh, aku membatasi penggunaan MSG.

### 5 Lemon de Squash @Lemonsquashii

Sya punya alergi berupa *Viral-induced asthma*. Jadi, kalau sudah terkena *upper respiratory tract infection* dan tidak diobati pasti jadi mengi (*napas berbunyi berat -red*). Karena alergi pada dasar ga bisa sembuh, maka terapi terbaik ya sebisa mungkin menghindari pencetus. Kalau saya memerhatikan apa yang saya makan dan *good life style is the key*.

### 6 Ghafarul Wududu A

@FaRuL\_aLBar

Saya punya *Rhinitis* dan *Urtikaria*.

Usaha saya untuk mengontrolnya, yaitu terapkan adaptasi hidup sehat, di mana tidak stres dan terlalu lelah, tidur cukup, berjemur matahari pagi, melakukan aktivitas luar diimbangi makan putih telur, vitamin tambahan (C dan E), serta mineral tambahan (*Zink*).

## Rumpu Rampe Tumis Sayur Lezat Khas Nusa Tenggara Timur (NTT)

RUMPU RAMPE DIKENAL OLEH MASYARAKAT NUSA TENGGARA TIMUR (NTT) SEBAGAI MENU FAVORIT YANG BIASA DISAJIKAN DI RUMAH BAHKAN MENJADI MAKANAN WAJIB YANG DIHIDANGKAN DI HOTEL DAN GEDUNG PERTEMUAN PADA ACARA PESTA.

Penulis : Resty Kiantini



**W**alaupun rasanya agak pahit karena bahan dasarnya dibuat dari daun, bunga, dan buah pepaya yang masih mengkal, namun kelezatan hidangan ini seolah tak tertandingi. Kandungan zat yang terdapat dalam daun, buah, dan bunga pepaya ini dipercaya mempunyai khasiat untuk mencegah penyakit diabetes dan hipertensi.

Rumpu rampe dimasak dengan cara ditumis hingga aroma wanginya keluar. Bercita rasa gurih dengan penampilan menggugah selera membuat nafsu makan kita meningkat. Jika dimakan dengan nasi yang masih hangat rasanya kita ingin nambah dan nambah lagi.

Mengapa disebut Rumpu Rampe? Karena jenis sayuran yang digunakan pada masakan ini sangat banyak dan beragam. Rumpu artinya banyak sedangkan Rampe beragam.

Dilansir dari basodara.com ada

3 langkah utama cara membuat tumis sayur Rumpu Rampe. Bagian pertama adalah mengurangi rasa pahit yang terkandung dalam sayuran yaitu bunga, daun, buah pepaya mengkal (masih muda) dan jantung pisang dengan cara merebusnya hingga matang. Bagian kedua adalah menyiapkan bumbu-bumbu pelengkap seperti cabai, bawang merah, bawang putih, tomat dan udang rebon. Tomat dan udang rebon merupakan bahan penetrasi antara rasa pahit dan pedas dari bahan-bahan yang lainnya. Jika udang rebon tidak tersedia bisa diganti dengan terasi. Setelah semua bahan tersedia maka langkah terakhir adalah menumisnya dengan menggunakan minyak goreng. Jangan lupa berikan garam dan sedikit penyedap rasa sesuai selera. Proses menumis tidak memakan waktu yang lama, hanya berkisar antara 5-7 menit saja maka tumis sayur Rumpu Rampe akan siap terhidang di meja makan.

**WALAUPUN RASANYA AGAK PAHIT KARENA BAHAN DASARNYA DIBUAT DARI DAUN, BUNGA, DAN BUAH PEPAYA YANG MASIH MENKAL, NAMUN KELEZATAN HIDANGAN INI SEOLAH TAK TERTANDINGI.**

**Berikut komposisi gizi dari Rumpu Rampe:**

<b>Komposisi Gizi Papeda</b>	
<b>Ukuran Porsi</b>	<b>100 gram (g)</b>
	<b>Per Porsi</b>
<b>Energi</b>	<b>331 kJ</b> 79 kkal
<b>Lemak</b>	<b>2,00g</b>
<b>Protein</b>	<b>8,00g</b>
<b>Karbohidrat</b>	<b>11,90g</b>

# STRES PADA ANAK SAAT PANDEMI, Mungkinkah?

PANDEMI COVID – 19 MEMBUAT SEMUA PIHAK BELAJAR UNTUK BERADAPTASI DENGAN KONDISI YANG BARU. PADA SATU SISI, KONDISI SAAT INI BISA MEMBUAT SESEORANG MERASA TIDAK NYAMAN ATAU BAHKAN MERASA CEMAS HINGGA STRES.

Penulis: Delta Fitriana

**N**amun, apakah stres ini hanya menjangkiti orang dewasa? Atau anak – anak ternyata juga bisa stres?

dr. Alvinia Hayulani, SpKJ dari RSUP Persahabatan saat *live* di *Radio Kesehatan* (14/07/2020) menyampaikan bahwa sebetulnya stres bisa dirasakan oleh siapa saja, tidak hanya orang tua, tapi juga dapat terjadi pada anak – anak.

Namun, Alvinia mengingatkan, bisa jadi anak stres karena terpicu oleh perilaku orang tuanya. Orang tua harus melakukan refleksi terhadap dirinya sendiri terlebih dahulu, apakah emosinya sudah stabil atau malah uring-uringan yang membuat si anak menjadi tidak nyaman atau bahkan meniru.

“Anak itu adalah *the great imitator*. Sehingga kalau kita bisa meregulasi emosi kita sendiri, kita bisa dengan mudah meregulasi emosi anak kita. Orang tuanya dahulu yang *dibenerin*, bisa jadi orang tuanya yang cemas,” katanya.

Alvinia menambahkan, pentingnya melibatkan anak dalam kondisi baru ini. Penjelasan serta cerita dari orang tua dapat membuat anak menjadi lebih nyaman dan bisa memahami serta beradaptasi dengan situasi baru.

Cerita atau penjelasan dari orang tua tentang Covid-19 beserta pencegahannya, seperti menggunakan masker setiap beraktivitas di luar rumah, cuci tangan dengan sabun dan air mengalir, menjaga jarak serta berperilaku hidup

bersih sehat, dapat disampaikan ke anak - anak. Tentunya dengan pemilihan bahasa serta kalimat yang disesuaikan dengan usia si anak.

Selain itu, orang tua juga dapat bercerita mengenai kebiasaan baru lainnya seperti mengapa saat ini anak harus bersekolah dari rumah, atau mengapa anak sebaiknya beraktivitas di rumah saja. Orang tua dapat bercerita ke anak, bahwa anak dan bayi termasuk dalam kategori usia rentan terkena Covid – 19, sehingga akan lebih baik jika beraktivitas di rumah saja.

Anak – anak dengan usia lebih dari 5 tahun akan lebih mudah diberi tahu dan diberi penjelasan tentang pandemi ini. Sementara itu, anak dengan usia balita memang cenderung belum begitu paham. Namun, Alvinia mengingatkan bahwa pada dasarnya dunia anak balita adalah bermain. Tidak terbatas hanya bermain di luar rumah saja, tapi bisa di dalam rumah.

“Yang terpenting adalah *ortu* ikut hadir penuh menemani anak saat bermain. Bukan raganya ada tapi pikirannya ke media sosial”.

Dalam kesempatan tersebut,

Alvinia juga berbagi tips kepada orang tua bekerja yang menemani buah hatinya belajar dari rumah, yakni dengan lebih berbagi peran bersama pasangan serta pengaturan waktu yang lebih optimal.

“Orang tua juga merupakan guru di rumah untuk anak – anak. Saatnya untuk lebih berbagi tugas dengan pasangan, kenali diri dan cobalah untuk lebih mengatur waktu antara pekerjaan kantor maupun aktivitas di rumah.”

Dengan demikian, diharapkan orang tua juga dapat stabil pikiran dan emosi yang tentunya juga akan memberikan dampak pikiran positif bagi anak-anaknya.



“

**ANAK ITU ADALAH THE GREAT IMITATOR. SEHINGGA KALAU KITA BISA MEREGULASI EMOSI KITA SENDIRI, KITA BISA DENGAN MUDAH MEREGULASI EMOSI ANAK KITA. ORANG TUANYA DAHULU YANG DIBENERIN, BISA JADI ORANGTUANYA YANG CEMAS.**



## KENALI GATAL Sebelum Menggaruk

ORANG CENDERUNG MENGGARUK UNTUK MENGHILANGKAN GATAL. PADAHAL, MENGGARUK SESUNGGUHNYA TELAH MEMICU SIKLUS AWAL-GATAL.

Penulis: Giri Inayah

**G**atal, atau dikenal dengan *pruritus*, adalah sensasi rasa yang tidak nyaman di atas permukaan kulit dan menyebabkan seseorang ingin menggaruk. Keadaan ini umumnya dikaitkan dengan adanya kelainan di kulit atau bisa merupakan petanda adanya peradangan sistemik.

Gatal dapat terjadi lokal, hanya ada di lokasi tubuh tertentu atau bisa menyerang seluruh tubuh.



"Alergi dapat disebabkan oleh berbagai macam keadaan, misalnya alergi obat, alergi pada bahan yang berkontak dengan kulit misalnya bahan plastik, bahan karet, deterjen, pewangi dan zat warna, serta yang lain. Keadaan ini biasanya ditandai dengan munculnya ruam merah di atas permukaan kulit, bersisik, dan gatal."

– dr.Hanny

Untuk menghentikan menggaruk kulit kepala, punggung, atau area lain, kita harus tahu penyebab gatal, karena sumbernya bermacam-macam.

"Mulai dari peradangan kulit yang disebabkan oleh berbagai faktor, misalnya kekeringan kulit, kontak dengan bahan iritan, peradangan karena alergi, infeksi, hingga keadaan kehamilan bahkan keganasan," ujar Dr. Hanny Nilasari, Sp.KK kepada *Mediakom*.

Menurut dr. Hanny, jenis gatal yang paling sering ditemukan adalah peradangan lokal pada kulit, misalnya biang keringat, infeksi jamur, skabies, dan dermatitis.

### Gatal akibat alergi

Alergi dapat disebabkan oleh berbagai macam keadaan, misalnya alergi obat, alergi pada bahan yang berkontak dengan kulit misalnya bahan plastik, bahan karet, deterjen, pewangi dan zat warna, serta yang lain. Keadaan ini biasanya ditandai dengan munculnya ruam merah di atas permukaan kulit, bersisik, dan gatal.

Penyebab gatal perlu diidentifikasi sebelum mengobati. "Jangan biarkan gatal berkepanjangan, dan jangan coba untuk mengobatinya sendiri, karena pemakaian obat yang tidak tepat dapat membawa komplikasi yang berat," jelas dr.Hanny.

Jika kita tahu sumber gatalnya, memilih obat yang tepat dapat membantu mempercepat proses penyembuhan. Tetapi jika tidak yakin apa penyebabnya, kunjungan ke dokter atau dokter kulit dapat dilakukan.



**JANGAN BIARKAN GATAL BERKEPANJANGAN, DAN JANGAN COBA UNTUK MENGOBATINYA SENDIRI, KARENA PEMAKAIAN OBAT YANG TIDAK TEPAT DAPAT MEMBAWA KOMPLIKASI YANG BERAT.**

## Tips Mengatasi Gatal

American Academy of Dermatology dalam portal [add.org](http://add.org) membagikan tips untuk mengatasi gatal:

- Mandilah dengan suhu suam-suam kuku - bukan air panas. Cobalah membatasi mandi hanya 10 menit.
- Selalu gunakan lotion "bebas pewangi", sabun, dan deterjen untuk meminimalkan iritasi. Berhati-hatilah terhadap produk yang berlabel "tanpa aroma", karena mungkin masih memiliki bahan kimia yang dapat mengiritasi kulit Anda.
- Pakailah pakaian katun

yang longgar. Wol dan kain yang terasa kasar lainnya dapat mengiritasi kulit Anda, menyebabkan rasa gatal yang hebat.

- Hindari perubahan suhu yang ekstrem. Pertahankan lingkungan kelembaban yang relatif sejuk dan netral di rumah. Gunakan pelembab, jika memiliki kulit kering dan eksim.

- Kurangi stres, karena stres dapat membuat gatal bertambah parah.

# Mengapa Bau Mulut Bayi Harum?

TIDAK HANYA POLAHNYA YANG MENGGEMASKAN, MAYORITAS ORANG-ORANG  
JUGA GEMAR MENCIUM BAU YANG SEDAP DARI MULUT BAYI

Penulis: Didit Tri Kertapati



FOTO: FREEPIK / JCOMP, FREEPIK/DILLER



**BAU HARUM  
MULUT BAYI,  
BIASANYA AKAN  
BERLANGSUNG  
HINGGA SI KECIL  
TUMBUH GIGI.  
KARENA BAYI  
YANG BELUM  
TUMBUH GIGI  
BIASANYA BELUM  
TERBENTUK PLAK  
SISA MAKANAN DI  
RONGGA MULUTNYA  
SEHINGGA AROMA  
MULUTNYA  
TIDAK BAU.**

**M**engapa bayi memiliki bau mulut yang harum? “Biasanya karena bayi belum punya gigi dan masih minum ASI jadi mulut bayi masih cenderung bersih dari kuman atau sisa makanan yang menempel di gigi,” ujar Kepala Seksi Pelayanan Non Medis Direktorat Pelayanan Kesehatan Primer Kementerian Kesehatan, drg. Indra Rachmad Dharmawan, MKM, kepada *Mediakom*.

Hal senada juga disampaikan oleh drg. Siti Riswany Aisyah, MM, bahwa bayi yang belum tumbuh gigi biasanya belum terbentuk plak sisa makanan di rongga mulutnya sehingga aroma mulutnya tidak bau. Bau harum mulut bayi, menurut dokter yang akrab disapa Deby ini, biasanya akan berlangsung hingga si kecil tumbuh gigi.

“Sampai tumbuh gigi, kecuali *oral hygiene* bayi yang sudah tumbuh gigi itu baik,” sebutnya.

Disampaikan oleh drg. Indra, untuk menghindari muncul bau mulut tak sedap pada bayi, maka penting bagi orang tua untuk menjaga kebersihan gigi dan mulut si kecil. Karena ketika bayi mulai tumbuh gigi dan mendapatkan makanan pendamping ASI (MPASI) berpotensi mengalami bau mulut tak sedap.

“Hati-hati saat bayi mulai tumbuh gigi dan mendapat MPASI bisa saja mulai ada sisa makanan yang

berpotensi menyebabkan bau mulut,” jelas pria berkacamata ini.

Mengutip dari *Kumparan*, penyebab bau tidak sedap pada mulut bayi di antaranya adalah karena sering tidur sambil minum susu formula dari botol sehingga mulutnya jadi tidak bersih. Selain itu, ketika bayi mengalami gumoh tidak langsung dibersihkan. Langkah untuk mengatasinya cukup sederhana.

“Bersihkan mulut bayi dengan kassa yang halus,” kata drg. Deby.

Selain itu, bau mulut tak sedap juga dapat muncul ketika bayi mengalami sakit pilek karena saat itu si kecil terpaksa bernafas melalui mulut yang berakibat air ludah di mulut bayi cepat berkurang. Hal ini mengakibatkan bakteri-bakteri yang biasanya dapat dimatikan oleh air ludah jadi berkembang biak sehingga menimbulkan bau mulut yang tak sedap pada bayi.

“Saat bayi pilek pastikan cukup minum agar mulutnya tidak kering dan untuk bayi di bawah usia 6 bulan hanya perlu lebih sering disusui karena bayi tidak perlu diberi minum air putih atau cairan lain,” tulis *Kumparan*.

Sebagai catatan, apabila bayi mengalami bau mulut tak sedap yang disertai dengan demam, hidung meler dan menjadi lebih rewel, sebaiknya langsung periksakan ke dokter. Karena, sebagaimana ditulis *Kumparan*, bisa jadi bau mulut yang timbul merupakan gejala dari penyakit yang diderita si bayi.



## 7 Kali WTP untuk Kemenkes

Penulis: Prawito

**MENKES** Terawan bersyukur Kementerian Kesehatan memperoleh 7 kali opini Wajar Tanpa Pengecualian (WTP). Hal ini disampaikan setelah menerima penghargaan dari Anggota VI BPK RI, Harry Azhar Azis dalam acara Penyerahan Hasil Pemeriksaan Laporan Keuangan Kementerian dan Lembaga serta PDPT BPJS Kesehatan di Gedung BPK, Jakarta, 21 Juli 2020.

Harry mengapresiasi upaya yang telah dilakukan Kementerian Kesehatan dalam mempertahankan opini WTP selama 7 tahun berturut-turut sejak 2013 hingga 2019.

Menurutnya, penghargaan tersebut diberikan setelah melakukan *review* berjenjang dan menyeluruh atas Laporan Realisasi Anggaran, Neraca, Laporan Operasional, Laporan Perubahan Ekuitas, dan Catatan atas Laporan Keuangan dari masing-masing Kementerian/Lembaga, termasuk Kementerian Kesehatan.

"Proses penyusunan laporan

keuangan tahun ini berbeda dengan sebelumnya. Saat ini bekerja di tengah pandemi Covid-19. Penyusunan laporan lebih banyak dilaksanakan melalui daring. Sebab itu, saya mengapresiasi seluruh pihak yang telah bekerja secara optimal untuk menghasilkan laporan keuangan yang tepat waktu dan berkualitas," ujar Harry.

Lebih lanjut Harry menjelaskan bahwa Kementerian Kesehatan telah menyusun laporan keuangan sesuai dengan Standar Pemeriksaan Keuangan Negara (SPKN) dengan memperhatikan kesesuaian dengan Standar Akuntansi Pemerintahan (SAP), kecukupan pengungkapan, kepatuhan terhadap perundang-undangan, serta efektivitas pengendalian intern. Dengan demikian, proses pertanggungjawaban bisa dilaksanakan secara akuntabel dan transparan.



**PROSES PENYUSUNAN LAPORAN KEUANGAN TAHUN INI BERBEDA DENGAN SEBELUMNYA. SAAT INI BEKERJA DI TENGAH PANDEMI COVID-19. PENYUSUNAN LAPORAN LEBIH BANYAK DILAKSANAKAN MELALUI DARING.**

ADAPTASI KEBIASAAN BARU

# BAGI PELAKU USAHA Salon, Barbershop, & Tukang Cukur



**SEDIKAN SARANA CUCI TANGAN PAKAI SABUN**  
hand sanitizer di pintu masuk dan tempat lain yang mudah diakses pelanggan/pengunjung



**WAJIBKAN**  
setiap orang yang akan masuk untuk mencuci tangan pakai sabun dengan air yang mengalir atau menggunakan hand sanitizer



**LARANGAN MASUK**  
bagi pekerja/pengunjung / pelanggan yang memiliki gejala demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan, dan / atau sesak nafas atau memiliki riwayat kontak dengan orang terkena COVID-19



**PERIKSA SUHU TUBUH**  
di pintu masuk, jika pekerja / pelanggan / pengunjung suhu = 37,3°C tidak diperkenankan masuk



**BERSIHKAN / DISINFEKSI**  
minimal 3 kali/hari terutama permukaan meja, kursi, pegangan pintu, dan peralatan yang sering disentuh.



**JAGA KUALITAS UDARA**  
di tempat usaha kerja, optimalkan sirkulasi udara dan sinar matahari masuk, lakukan juga pembersihan filter AC



**SEMUA PEKERJA MEMAKAI MASKER**  
pelindung wajah / mata dan celemek selama bekerja



**JAGA JARAK**  
minimal 1 meter saat antri masuk dan membayar, jarak antar kursi salon/cukur



**PEMBAYARAN NON TUNAI**  
cashless, lakukan disinfeksi mesin pembayaran



**BERSIHKAN DAN DISINFEKSI**  
seluruh peralatan sebelum dan sesudah digunakan

## Ulang Tahun ke-35 Saka Bakti Husada

Penulis: Giri Inayah

**ULANG** tahun ke-35 Saka Bakti Husada (SBH) tetap diperingati, meski pada masa pandemi Covid-19.

Peringatan dilakukan dengan upacara di Ruang Leimena, Gedung Kementerian Kesehatan Jakarta pada Jumat (17/7/2020), dipimpin Sekjen Kemenkes Oscar Primadi dan dihadiri pejabat tinggi Madya dan Pratama di lingkungan Kementerian Kesehatan, serta seluruh anggota Saka Bakti Husada di Indonesia melalui konferensi video.

Dengan semangat untuk terus menjadi agen pembangunan kesehatan, tahun ini peringatan tersebut bertema "Saka Bakti Husada Menyiapkan Generasi Sehat, Kreatif dan Berkarakter dalam Adaptasi Kebiasaan Baru".

Oscar membacakan sambutan Menteri Kesehatan, yang menyampaikan bahwa peringatan Saka Bakti Husada sebagai momentum penting untuk mewujudkan para kader kesehatan yang lebih inovatif dan kreatif dalam membudayakan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di kehidupan sehari-hari, sehingga kehadiran SBH bisa dirasakan oleh seluruh lapisan masyarakat.

"Peran yang diberikan Saka Bakti Husada telah dirasakan manfaatnya oleh masyarakat dan meningkatkan citra Gerakan Pramuka dengan menjadi pelopor hidup bersih dan sehat hingga menjadi kader penggerak pembangunan kesehatan yang membantu percepatan pencapaian cakupan upaya



### ULANG TAHUN KE-35 SAKA BAKTI HUSADA (SBH) TETAP DIPERINGATI, MESKI PADA MASA PANDEMI COVID-19.

kesehatan," kata Oscar.

Menurut Oscar, Saka Bakti Husada memiliki peran penting dan strategis dalam menghadapi masa pandemi Covid-19 serta dalam persiapan masa adaptasi kebiasaan baru.

"Pada kondisi seperti sekarang ini, peran Saka Bakti Husada sangat penting untuk dapat menjadi contoh, penyambung informasi, edukator dan pendamping di masyarakat dalam pencegahan dan pengendalian Covid-19," tambahnya.

Oscar berharap, pada masa mendatang optimalisasi pembinaan dan pengembangan pada Saka Bakti Husada dilakukan secara terus menerus dan terintegrasi dengan melibatkan banyak pihak.

"Perkembangan saat ini perlu juga diikuti oleh berbagai kecakapan khusus yang terhimpun dalam krida-krida yang secara terus menerus diperbaharui untuk dapat menyesuaikan dengan program dan

kegiatan kesehatan yang sedang berjalan," tuturnya.

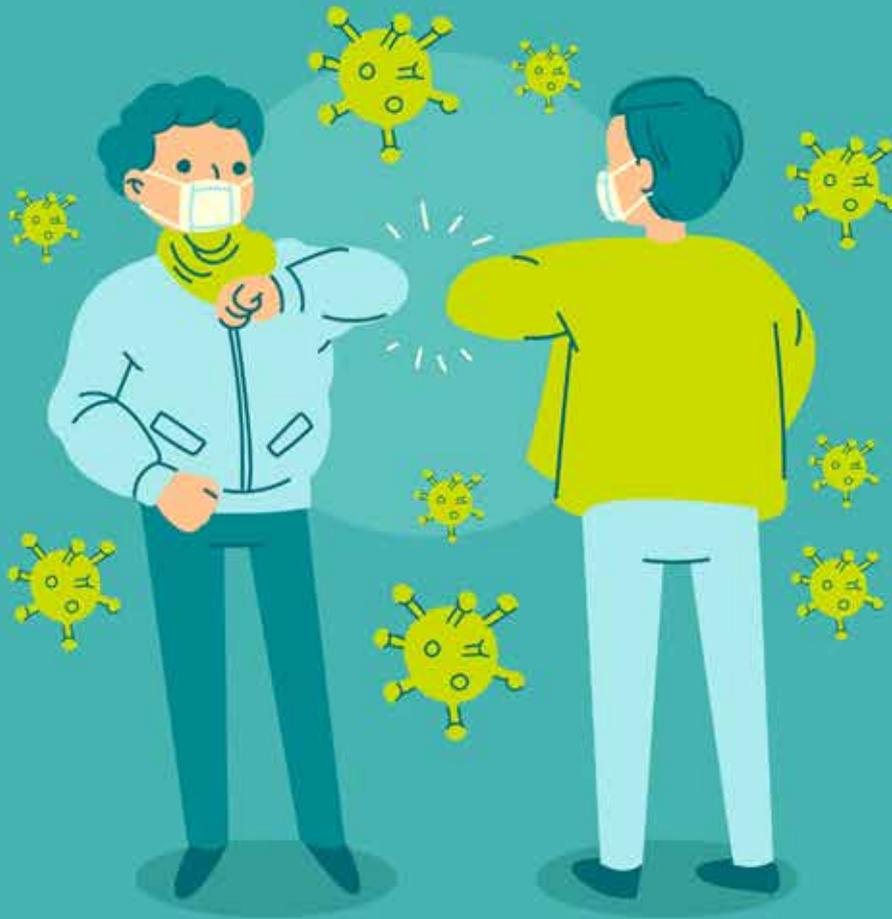
Menutup sambutannya, Oscar mengucapkan terima kasih kepada Saka Bakti Husada Kemenkes atas kinerja dan peran sertanya dalam pembangunan kesehatan di Indonesia selama ini. Dia berharap pada masa mendatang Saka Bakti Husada juga dapat terus berkarya, berperan, dan berbakti untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat Indonesia.

"Dirgahayu ke-35 Saka Bakti Husada, terus maju dan berkarya mendorong masyarakat sehat dan negara kuat. Satu pramuka untuk satu Indonesia," pungkasnya.

#### Kegiatan

Memperingati ulang tahun ke-35 SBH tahun 2020, ada berbagai kegiatan yang dilakukan dari pusat hingga daerah.

Beberapa kegiatan tersebut adalah menanam salah satu jenis tanaman obat keluarga/pemanfaatan pekarangan untuk ketahanan pangan di rumah masing-masing anggota Saka Bakti Husada. Ada pula edukasi kepada masyarakat dan lomba foto, vlog, dan video pendek terkait penanaman obat keluarga/edukasi kepada masyarakat sekitar tempat tinggal/gerakan lingkungan bersih.



# Hai Healthies!

**Ketemu sobat lama tetap  
ikuti protokol kesehatan ya**

**Sudah follow IG #Minkes?**

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

yuk! segera follow

 **@kemenkes\_ri**

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

# Mengenal Alergi

ALERGI ADALAH KETIKA TUBUH SESEORANG MEMPUNYAI REAKSI HIPERSENSITIVITAS TERHADAP BAHAN YANG MEMICU ALERGI. BAHAN YANG MENYEBABKAN HIPERSENSITIVITAS TERHADAP TUBUH TERSEBUT DINAMAKAN ALERGEN. DEMIKIAN DISAMPAIKAN PROF. DR. DR. IRIS RENGGANIS, SP.PD-KAI.

Penulis: Prawito

**D**icontohkan oleh Prof. Iris, seseorang yang hipersensitif dengan tungau debu rumah, ketika membersihkan rumah kemudian bersin-bersin, maka orang tersebut dapat dikatakan alergi terhadap tungau debu rumah.

Menurut dokter yang praktek di RSCM ini, ada dua faktor penyebab alergi yaitu faktor genetik dan faktor lingkungan. Faktor genetik artinya keturunan, dan ini bisa dikonfirmasi kepada pasien ketika konsultasi ke dokter.

"Sewaktu wawancara dengan pasien, bisa bertanya apakah orang tua atau kakek punya alergi? Kalau benar, maka ada kecenderungan akan adanya pengaruh faktor genetik ini dalam alergi tersebut," jelasnya.

Prof. Iris menambahkan, jika ibu mempunyai alergi asma, maka anak bisa alergi pilek. Jadi tidak

harus sama dengan ibunya. Ia menambahkan, anaknya lagi atau cucunya bisa mengalami eksim.

"Jadi tidak harus orang tua asma, kemudian anaknya asma hingga cucu. Tidak selalu begitu. Bisa juga berbeda. Ini faktor genetik," terangnya.

## Faktor lingkungan

Selain itu, ada faktor lingkungan yang memengaruhi. Secara keturunan, seseorang tidak punya kaitan apa-apa dengan alergi, tapi karena terpapar terus-menerus oleh tungau debu rumah, maka kemungkinan akan terjadi alergi sangat besar.

Selanjutnya, bila orang tersebut mempunyai faktor genetik, maka yang bersangkutan akan lebih sensitif terkena alergi. Pasalnya, mereka mempunyai "bakat" terkena alergi.

"Apabila mereka menggunakan karpet yang terus menerus terpapar tungau debu rumah, akhirnya alergi lebih cepat terjadi. Paling banyak



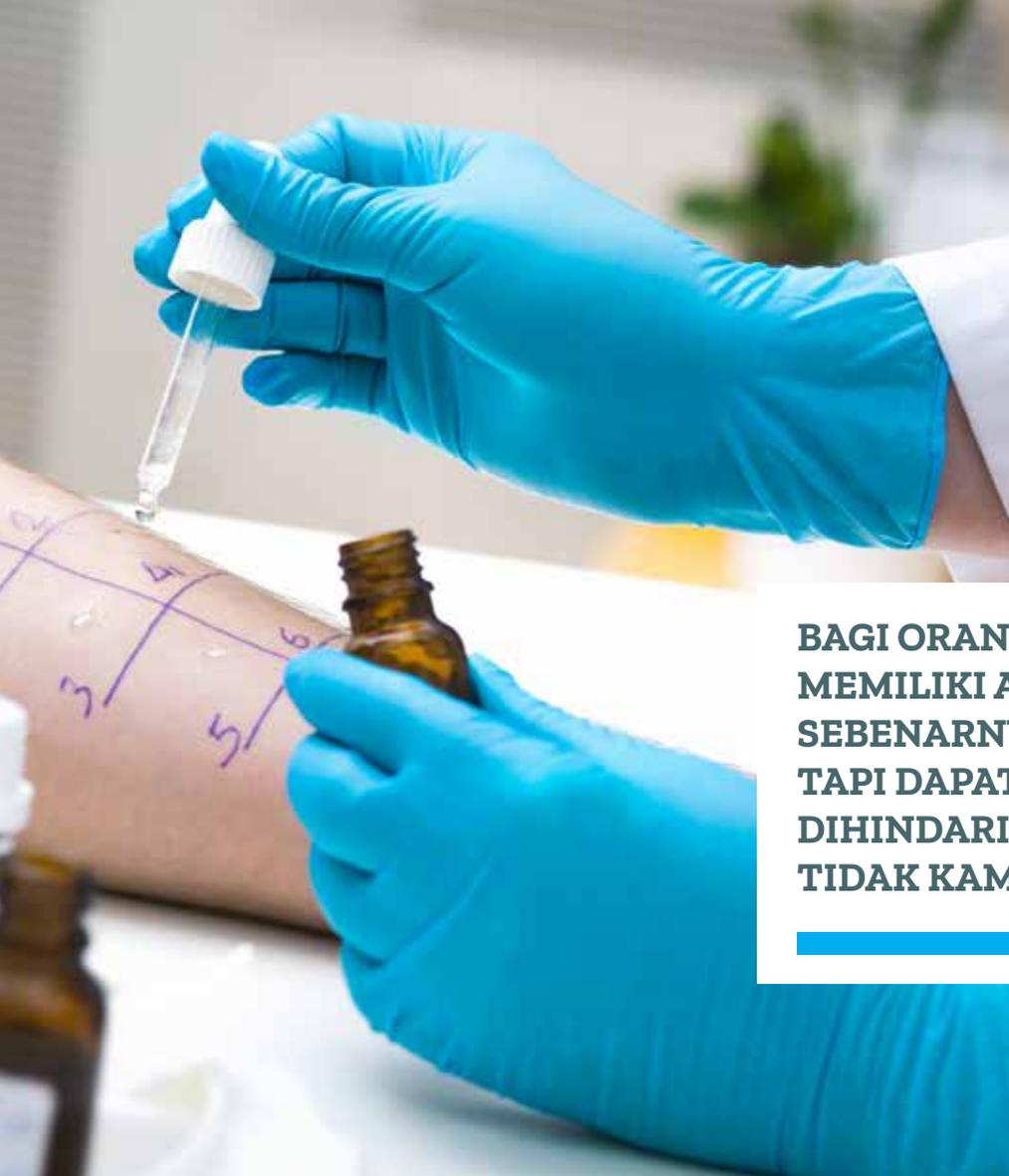
masyarakat Indonesia terkena alergi tungau debu rumah sebanyak 78% - 80%. Seperti alergi asma, alergi pilek, atau eksim alergi. Alergi bisa menyerang kulit, hidung, dan paru-paru," jelasnya.

Lebih lanjut Prof. Iris menyebut, sebenarnya yang menyebabkan alergi itu bukan tungau debu rumah atau kecoa melainkan kotoran atau fecesnya. Kotorannya itu mengandung protein.

"Nah, protein ini yang menyebabkan alergi. Rata-rata bahan yang menyebabkan alergi (alergen) adalah protein. Misal daging ayam, yaitu proteinnya. Susu juga proteinnya. Sedangkan telur juga protein, yakni putih telurnya. Sehingga banyak orang alergi telur putih. Demikian pula ikan, juga proteinnya



**Prof. Dr. dr. Iris Rengganis, Sp.PD-KAI**  
pakar alergi dan penyakit imun



## BAGI ORANG YANG TELAH MEMILIKI ALERGI, KATA PROF. IRIS, SEBENARNYA TIDAK BISA SEMBUH, TAPI DAPAT DICEGAH ATAU DIHINDARI SEHINGGA ALERGI TIDAK KAMBUH.

yang menyebabkan alergi," lanjutnya.

### Cara mengetahui

Secara umum, tidak sulit mengetahui ciri-ciri orang yang memiliki alergi, karena biasanya seseorang sudah mengetahuinya melalui respons yang ada di tubuh terhadap alergen. Kemudian saat dikonsultasikan ke dokter akan didalami dan diminta melakukan tes untuk memastikan faktor pencetus alergi.

"Jadi untuk mengetahui dia asma, dia alergi atau tidak memang dari wawancara dengan pasien, yang berarti kita sudah mendapat 60% untuk menuju ke diagnosis, tetapi kita harus lakukan uji tusuk kulit atau dari ambil darah untuk mengetahui faktor pencetus," papar alumni FKUI ini.

Prof. Iris menerangkan,

metodologi tes alergi ada dua jenis yakni uji tusuk kulit dan melalui darah. Untuk uji tusuk kulit atau *skin pre-test* dilakukan langsung ke tangan di mana biasanya mencapai 25 tusukan dan dalam waktu 30 menit sudah bisa dibaca hasilnya.

"Caranya kita bersihkan tangan dengan alkohol. Kita kasih batas-batas untuk melihat alergen. Kita tusuk satu-satu. Tunggu 15 menit, kita baca dan jangan kelebihan dari 15 menit karena bentolnya bisa hilang. Puncak bentol itu yang sensitif. Setengah jam sudah tahu hasil, tetapi persiapannya satu minggu tidak boleh minum obat anti alergi karena kita langsung tusuk lengan bawah tangan," terangnya.

Sementara untuk pemeriksaan melalui darah tidak ada pantangan

apa pun dan dapat dilakukan setiap saat. Namun, untuk biaya lebih mahal karena mampu mengetahui alergen sebanyak 44 atau 54 macam sekaligus, tergantung merek yang digunakan.

"Lantas mana yang lebih baik? Untuk yang lebih sensitif tentu yang kita tusuk langsung, tetapi bisa tidak spesifik. Tapi yang lebih spesifik dengan ambil dari darah. Jadi memang saya biasanya pakai dua-duanya sekaligus. Tetapi itu *kan* mahal, jadi tergantung kesediaan di rumah sakit," urainya.

Bagi orang yang telah memiliki alergi, kata Prof. iris, sebenarnya tidak bisa sembuh, tapi dapat dicegah atau dihindari sehingga alergi tidak kambuh. Oleh karena itu, penting untuk memberikan edukasi kepada penderita alergi maupun keluarganya sehingga tercipta lingkungan yang sehat sekaligus menghindari faktor pencetus penyebab alergi.



**M**enurut Guru Besar Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (FKUI) yang juga Ketua Divisi Alergi Imunologi, Departemen Ilmu Penyakit Dalam FKUI-Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo (RSCM), Prof. Dr. dr. Iris Rengganis, SpPD-KAI, alergi pada orang Indonesia dan alergi pada orang yang tinggal di luar negeri, khususnya mereka yang tinggal di negara 4 musim, memiliki perbedaan. Perbedaan tersebut terletak pada alergennya yang merupakan zat pencetus alergi.

Dikatakan Prof. Iris, zat pencetus alergi pada orang yang tinggal di luar negeri, khususnya yang memiliki 4 musim, biasanya berupa polen atau serbuk sari tanaman. Karena biasanya pada saat musim bunga polen-polen beterbangan.

Sedangkan Indonesia hanya memiliki dua musim, yaitu musim kemarau dan musim hujan, sehingga bunga tumbuh sepanjang tahun. Di Indonesia ada polen, tapi tidak sebanyak di negara 4 musim yang musim bunganya intens dalam satu waktu.

“Di Indonesia polennya tidak terlalu mengganggu, kecuali orang yang betul-betul alergi polen seperti polen bunga akasia kemudian bunga alang-alang. Polennya berterbangan cuma sedikit-sedikit. Kalau di luar negeri dalam satu musim,” terang Prof. Iris.

## Seputar Alergi yang Perlu Diketahui

PEMILICU ALERGI PADA SESEORANG SANGAT BERVARIASAI, ANTARA LAIN TUNGAU DEBU RUMAH, SERBUK SARI, OBAT, DAN MAKANAN. SERINGKALI ALERGI DIANGGAP SEBAGAI HAL YANG BIASA, TAPI TERNYATA ALERGI JUGA DAPAT MENYEBABKAN KEMATIAN.

Penulis: Faradina Ayu



**Prof. Dr. dr. Iris Rengganis, Sp.PD-KAI**  
pakar alergi dan penyakit imun



## OBAT YANG DIBERIKAN KEPADA PENDERITA ALERGI BERMACAM-MACAM, DISESUAIKAN DENGAN JENIS ALERGINYA.

### Mayoritas

Lain halnya dengan mereka yang tinggal di negara 4 musim, alergi pada mayoritas orang Indonesia umumnya disebabkan oleh tungau debu rumah. Prof. Iris mengatakan, sebenarnya tungau debu rumah juga menjadi penyebab alergi di luar negeri, tapi yang membedakan di luar negeri selain alergen *indoor*, seperti tungau debu rumah, juga didominasi oleh alergen *outdoor*, seperti polen atau serbuk sari.

Lebih lanjut, Prof Iris menjelaskan, alergi tungau debu rumah disebabkan oleh fesesnya yang mengandung protein. "Rata-rata (karena) proteinnya, tungau debu rumah juga proteinnya, kecoa juga proteinnya tetapi semua itu dari fesesnya dari kotorannya, sisa-sisa pencernaan, enzim protein yang ada disitu," kata Prof. Iris.

Reaksi yang ditimbulkan akibat alergi tungau debu rumah antara lain asma, pilek alergi yang disebut trinitis alergi, dermatitis atopik yang juga disebut eksim alergi. "Jadi bisa menyerang kulit, hidung dan juga paru-paru," terang Prof. Iris.

### Obat

Obat yang diberikan kepada penderita alergi bermacam-macam, disesuaikan dengan jenis alerginya. Prof. Iris menjelaskan, untuk penderita pilek alergi diberikan *antihistamine*, anti-alergi seperti *cetirizine*, *loratadine*. "Jadi obat-obat anti-alergi yang kita berikan," katanya.

Kemudian untuk penderita asma diberikan obat semprot. "Ada yang bubuk, ada yang *spray* bentuknya, seperti itu. Kita berikan steroid sebagai obat anti-inflamasi peradangan, karena reaksi alergi merupakan suatu peradangan alergi, atau yang kita sebut inflamasi alergi," terang Prof. Iris.

Selanjutnya, Prof. Iris mengungkapkan, biasanya pengobatan utamanya dengan steroid, karena steroid merupakan anti-inflamasi. Namun, steroid dalam bentuk tablet memiliki banyak efek samping, misalnya muka menjadi tembem, jerawat, nafsu makan tinggi, tekanan darah naik, gula darah naik, dan tulang keropos 5-10 tahun yang akan datang, ini merupakan efek jangka panjang.

"Akhirnya sekarang sudah ada kortikosteroid yang dihirup atau *inhaler* atau disemprot ke mulut itu lebih efektif," ujar Prof. Iris.

### Anafilaksis

Anafilaksis merupakan alergi yang mengancam nyawa atau jiwa.

"Anafilaksis yaitu suatu kondisi di mana alergi itu mengancam nyawa, itu yang paling berbahaya. Itu yang paling kita takutkan, reaksi anafilaksis," ungkap Prof. Iris.

Jika terjadi anafilaksis pada pasien, pengobatannya harus segera. "Jadi itu biasanya karena obat. Pada orang yang mau disuntik obat atau vitamin, vaksin pun bisa anafilaksis. Kita kalau mau memberikan suntikan pada seseorang, harus ada anti-penawar di depan kita dan kita katakan kalau ada apa-apa harus segera kita kasih tahu," jelas prof. Iris.

Diungkapkannya lagi, gejala yang dialami seseorang ketika terindikasi anafilaksis bisa terjadi secara tiba-tiba. "Pengalamannya *nggak* ada, tiba-tiba 'kok saya gelap ya, tangan saya dingin mulai sesak napas', itu anafilaksis," kata Prof. Iris.

Lebih lanjut ia menjelaskan, apabila terjadi keluhan demikian, pasien harus segera diberi oksigen dan suntikan adrenalin. "Biasanya (anafilaksis) terjadi habis suntik obat. Tapi kalau anafilaksis, kita sudah siap dengan penawarnya, segera suntik adrenalin akan cepat dia bangun lagi. Jadi bahaya juga alergi ini ya, jadi jangan dianggap enteng," tegas Prof. Iris.



## Alergi dapat Menghambat Tumbuh-Kembang Anak

ALERGI MEMBUAT ANAK-ANAK MERASA TIDAK NYAMAN. KETIKA TERJADI REAKSI ALERGI, ANAK BISA MENGALAMI BERSIN BERKALI-KALI, BATUK TERUS MENERUS, ATAU GATAL SEPANJANG HARI HINGGA TIDAK BISA TIDUR MALAM.

Penulis: Giri Inayah



dr. Dina Muktiarti

Sp.A (K) dari RSUP Cipto Mangukusumo

Oh karena itu, orang tua harus mampu mengenali tanda alergi pada anak karena berdampak pada kualitas hidup sekaligus menghambat tumbuh-kembangnya.

“Jangan karena gatal-gatal sebentar, kemudian orang tua memantang makanan anak. Kasihan anaknya. Maka untuk memastikan alergi pada anak, konsultasikan ke dokter. Bila penyakit alergi tidak diatasi dengan tepat, maka dapat mengganggu tumbuh kembang anak,” ujar dr. Dina Muktiarti, Sp.A (K) dari RSUP Cipto Mangukusumo.

dr. Dina menambahkan, di masyarakat banyak orang tua yang memantang anaknya makan aneka makanan untuk menghindari alergi, padahal belum diperiksakan ke dokter. Akibatnya, gizi anak tidak terpenuhi karena beragam pantangan makanan, sementara alerginya tidak kunjung berkurang.

“Kadang ada kesalahan di masyarakat. Kadang orang tua berpikir sendiri bahwa anaknya alergi makanan sehingga membuat pantangannya sendiri. Setelah dipantang ini itu, alergi masih ada terus,” jelas dr. Dina.

### Penyebab alergi

Menurut dr. Dina, penyakit alergi dipengaruhi faktor genetik dan lingkungan. Risiko alergi makin tinggi bila kedua orang tua memiliki jenis penyakit alergi yang sama.

Penyakit alergi yang sering terjadi pada anak adalah dermatitis atopik/

eksim, asma (batuk/sesak), dan rinitis alergi (pilek, hidung tersumbat, bersin pagi hari). Jenis alergi bisa berbeda antara orang tua dan anak. Lingkungan yang tidak tepat dapat mempercepat timbulnya penyakit alergi pada anak yang sudah memiliki bakat alergi.

“Faktor lingkungan yang paling berpengaruh adalah pajanan terhadap asap rokok. Pajanan asap rokok dapat merusak saluran napas yang memudahkan proses sensitisasi terhadap alergen dan akhirnya



**“PENYAKIT ALERGI DIPENGARUHI FAKTOR GENETIK DAN LINGKUNGAN. RISIKO ALERGI MAKIN TINGGI BILA KEDUA ORANGTUA MEMILIKI JENIS PENYAKIT ALERGI YANG SAMA.**

mencetuskan penyakit alergi pada anak tersebut,” papar dr. Dina.

Bagi ibu yang sedang hamil, dr. Dina berpesan agar menyiapkan langkah pencegahan alergi yaitu menghindari pajanan asap rokok karena terpaan asap rokok memberi ASI eksklusif 6 bulan dan bila orang tua merasa anaknya memiliki gejala alergi harus diperiksakan ke dokter.

“Jangan memantang sendiri makanan untuk anak, karena pantangan tersebut belum tentu tepat. Kalau pantang berlebihan dan tidak tepat, maka gejala alerginya tetap timbul dan gizi anak dapat terganggu,” imbuhnya.

### Jenis alergi

Tiap alergi punya ciri khas. Contohnya, kata dr. Dina, pada anak di bawah tiga tahun lebih dominan alergi makanan seperti susu atau telur. Ketika sudah agak besar dan masuk usia sekolah, alergennya (penyebab alergi) lebih dominan ke alergen hirupan seperti tungau debu rumah atau bulu binatang.

“Bisa saja pada anak yang sudah lebih besar, anak yang awalnya alergi terhadap telur atau susu sudah bisa toleran (tidak bergejala lagi bila mengonsumsi makanan tersebut). Namun, bisa saja anak tersebut menjadi alergi terhadap tungau debu rumah dengan gejala asma (batuk/sesak) atau rinitis alergi,” sebut dr. Dina.

Meski demikian, ada beberapa alergi makanan yang timbul pada usia yang lebih besar, misalnya seafood atau kacang tanah. “Meskipun alergi kacang tanah jarang ada di Indonesia,” tutup dr. Dina.

# Jangan Remehkan Alergi

MENURUT WISTIANI DAN NOTOATMOJO DALAM PENELITIANNYA PADA 2011, TERDAPAT EMPAT CARA MASUK ALERGEN (ZAT ALERGI ATAU SUBSTANSI YANG MENJADI PENCETUS ALERGI).

Penulis: Aji Muhawarman



**P**ertama, alergen yang masuk bersama komponen udara yang terhirup (inhalan); kedua, alergen dari makanan yang dikonsumsi lalu masuk ke saluran pencernaan (ingestan). Cara lainnya, alergen yang masuk ke tubuh melalui suntikan (parenteral), terakhir ada alergen yang masuk melalui kontak dengan kulit atau jaringan mukosa (kontaktn).

Salah seorang pakar alergi dan penyakit imun, Prof. Dr. dr. Iris Rengganis, Sp.PD-KAI, memberikan contoh alergen berdasarkan cara masuknya ke tubuh. Prof Iris menyebutkan alergen melalui inhalasi yakni tungau debu rumah, serpihan kulit kucing, dan spora jamur yang terhirup.

Sedangkan alergen ingestan itu yang dimakan, seperti susu, telur, kacang, ikan laut, dan obat oral. Berikutnya ada juga alergen parenteral/injectan yaitu yang disuntik, obat-obatan suntik seperti antibiotik atau penisilin. Satu lagi alergen kontaktn, prosesnya kontak langsung dengan kulit misalnya kosmetik atau perhiasan.

"Jadi, sensitivitas seseorang terhadap suatu bahan yang ada di lingkungannya dan cara masuknya seperti tadi, bisa berbagai macam cara masuknya alergen ke dalam tubuh kita," papar Iris.

## Alergi pada dewasa

Alergi dapat terjadi pada siapa pun, mulai dari anak-anak hingga orang

dewasa. Pada kelompok anak-anak, ada yang disebut dengan alergi mars. Artinya perjalanan alergi terjadi secara alamiah.

Pada umumnya saat bayi, alergi terhadap makanan, terutama susu. Setelah meminum susu maka biasanya akan muncul eksim di lipatan-lipatan kulit. Alergi jenis ini akan dialami hingga usia balita, kemudian menjelma menjadi pilek bersin dan akan menghilang memasuki usia remaja. Kemudian setelah itu, saat dewasa, menjadi asma.

"Ini yang diistilahkan *trias atopic*, ketiganya saling berhubungan antara eksim, pilek, lalu asma. Jadi secara alamiah akan berubah sendiri," kata Iris.

Namun, ada juga yang tidak alamiah. Pada orang dewasa dia



**Prof. Dr. dr. Iris Rengganis, Sp.PD-KAI**

pakar alergi dan penyakit imun

sudah ada asma tetapi eksimnya tidak hilang. Menariknya, alergi pada golongan dewasa lebih banyak terjadi pada wanita.

Iris menilai hal ini terjadi karena lebih banyak faktor psikis pada wanita. Wanita yang asma lebih banyak psikisnya dibandingkan pria yang umumnya lebih cuek. Alergi itu sangat dipengaruhi dengan kondisi mental seseorang, sehingga ketika pikiran sedang tidak menentu atau mengalami stres, maka asma atau eksim yang pernah diidapnya bisa kambuh.

Berbeda dengan pria yang lebih bisa tidak terlalu memikirkan banyak hal. Meskipun, ungkap Iris, ada juga beberapa pasien pria yang ternyata lebih sensitif dibandingkan dengan istrinya.

"Kebanyakan perempuan yang lebih *moody*, jadi kalau gitu asmanya kambuh, gatal-gatal kambuh. Jadi sebetulnya sama saja tidak ada yang lebih dominan, tidak seperti penyakit autoimun. Kalau penyakit autoimun *kan* lebih dominan pada perempuan karena hormonal, tetapi kalau alergi sama saja. Hanya kalau pada dewasa, asma lebih menonjol karena masalah psikisnya," terangnya.

Pernyataan Prof. Iris yang juga sebagai Ketua Perhimpunan Alergi-Imunologi Indonesia ini sejalan dengan temuan Riskesdas 2018.

Prevalensi asma, menurut hasil diagnosis dokter, kasus terbanyak terjadi pada usia dewasa, khususnya lanjut usia di atas 65 tahun (9,6%). Sementara berdasarkan jenis kelamin, pada perempuan sedikit lebih tinggi (2,5%) dibandingkan dengan laki-laki yang sebesar 2,3%.

Faktor kejiwaan disinyalir menjadi

penyebab lebih tingginya proporsi kejadian alergi pada perempuan dewasa. Dari pengalaman pribadi dan sesama sejawatnya, menangani pasien alergi dengan lebih banyak membuka kesempatan berkomunikasi dan memberikan dukungan moril agar pasien secara mandiri bisa mengendalikan emosi dirinya sendiri.

"Pasien biasanya sama dokternya bisa curhat, habis itu dia lebih lega rasanya terus kita kasih *supporting* pada mereka, ayo berpikir positif. Kita seperti teman *ngobrol* juga. Kita mengimbau lama-lama dia bisa melakukan *management of stress*," ujar guru besar FKUI ini.



## **ALERGI TIDAK BISA DISEMBUHKAN, TETAPI BISA DIKONTROL.**

Manakala cara tersebut tidak berhasil dan diperlukan tindakan lain, baru akan dilakukan konsultasi ke psikolog atau psikiater. Selain itu, harus dilakukan edukasi kepada keluarga pasien agar bisa lebih mengerti kondisi kejiwaan anggota keluarganya yang alerginya tengah kambuh.

### **Dampak**

Alergi seringkali berdampak pada sisi estetika penampilan diri dan terganggunya produktivitas seseorang dalam kesehariannya. Namun, banyak orang yang belum mengetahui bahwa ada akibat alergi yang lebih membahayakan nyawa,

yakni yang disebut anafilaksis.

Anafilaksis yaitu kondisi di mana alergi mengancam nyawa. Biasanya, terang Iris, terjadi setelah disuntik obat atau sesudah memakan produk laut. Untuk itu biasanya tenaga kesehatan sudah harus mengantisipasi menyiapkan pereda reaksi kuat saat diberikan obat atau vaksin tertentu.

Masyarakat memang harus mewaspadai alergi yang bisa menimpa siapa saja. Alergi tidak bisa disembuhkan, tetapi bisa dikontrol. Caranya dengan mengontrol lingkungan yang menjadi faktor pencetus tidak ada di sekitar pengidap alergi.

"Sekali lagi, alergi dipengaruhi faktor genetik dan lingkungan. Lingkungan ini yang sangat mempengaruhi sehingga lingkungan ini harus diperbaiki. Oleh karena itu kita ada edukasi, pada pasien alergi kita ada edukasi mengenai lingkungannya bagaimana cara pencegahannya," pesan Iris.

Sebagai langkah kuratif, terdapat beberapa terapi yang bisa diberikan untuk meringankan gejala dan menyembuhkan alergi. Iris menerangkan ada beberapa jenis anti-alergi yang bisa diresepkan seperti jenis obat anti-histamine, anti-alergi seperti cetirizine atau loratadine.

Jenis lainnya berbentuk *spray*/semprot atau yang mengandung steroid seperti kortikosteroid. Layanan kesehatan untuk alergi, khususnya asma, saat ini sudah banyak tersedia di fasilitas kesehatan dan sudah ditanggung oleh program Jaminan Kesehatan Nasional (JKN). [AM].



# Saran bagi Penderita Alergi di Tengah Pandemi

SUPAYA ALERGI TIDAK KAMBUH, MAKA PENDERITA ALERGI PERLU MENGHINDARI FAKTOR PENCETUS ALERGI DENGAN SELALU MENJAGA KEBERSIHAN LINGKUNGAN. INI PENTING DILAKUKAN, LEBIH-LEBIH MENINGAT BAHWA ORANG YANG MEMILIKI ALERGI JUGA SANGAT SENSITIF UNTUK TERINFEKSI VIRUS. "KITA BILANGNYA LEBIH SENSITIF SEHINGGA LEBIH MUDAH TERKENA PENYAKIT INFEKSI SALURAN NAPAS," KATA PROF. DR. DR. IRIS RENGGANIS, SP.PD-KAI.

Penulis: Didit Tri Kertapati

**M**enurutnya, karena penderita alergi sensitif terhadap lingkungannya, maka dia lebih mudah sakit dibandingkan dengan orang yang tidak punya alergi pernapasan. Contoh, pernapasan penderita asma lebih sensitif tidak hanya terhadap allergen, tetapi terhadap infeksi virus maupun bakteri.

Untuk itu, kata Prof. Iris, di tengah kondisi pandemi Covid-19, penderita alergi—khususnya alergi pernapasan harus benar-benar memerhatikan kesehatan diri dan menjaga kebersihan lingkungan sekitarnya. Pasalnya, flu biasa saja dapat menyebabkan penderita cepat tertular, apalagi yang lebih infeksius, dalam hal ini Covid-19.



**Prof. Dr. dr. Iris Rengganis, Sp.PD-KAI**  
pakar alergi dan penyakit imun

Prof. Iris menyarakankan kepada penderita alergi, khususnya alergi pernapasan, apabila hendak keluar rumah sebaiknya menggunakan pengaman ganda.

“Sekarang kita harapkan pakai *faceshield*, apalagi yang sudah ada asma, rhinitis alergi, itu sebaiknya pakai *faceshield*. Karena pakai masker kadang-kadang masih bisa tembus udara dari samping masker. Kalau pakai *faceshield* ada dua kali pengamanan. Jadi itu yang kita harapkan,” imbuhnya.

Di era *new normal*, sebut Prof. Iris, maka sudah menjadi *way of life* para penderita alergi untuk menggunakan masker dan *faceshield* serta rutin mencuci tangan dengan sabun.

Lantas bagaimana jika orang punya alergi terhadap *hand sanitizer*, atau cairan pembersih tangan? Menjawab hal tersebut, Prof. Iris mengatakan bahwa penggunaan sabun dengan air mengalir lebih baik dari pada memakai *hand sanitizer*.

Dilansir laman *Today*, badan keamanan pangan dan obat Amerika (FDA) menyarankan apabila akan membeli pembersih tangan sebaiknya pastikan produk tersebut tidak mengandung methanol.

FDA menyebut dampak dari ‘paparan methanol substansial’ dapat berupa mual, muntah, sakit kepala, penglihatan kabur, kebutaan permanen, kejang, koma, kerusakan permanen pada sistem saraf, atau bahkan kematian.

Laman yang sama menyebut, “Jika Anda menggunakan pembersih tangan, pastikan untuk menggunakan produk yang tidak mengandung methanol dan mengandung

setidaknya 60% etanol. Namun, FDA merekomendasikan agar orang mencuci tangan dengan sabun dan air setidaknya selama 20 detik, bukan menggunakan pembersih tangan.”

### **Kulit sensitif**

Prof. Iris menegaskan, bagi orang-orang yang memiliki kulit sensitive, menghindari penggunaan pembersih tangan dan menggantinya dengan menggunakan sabun beserta air mengalir adalah pilihan yang lebih baik. Bahkan, untuk mereka yang sensitif juga disarankan agar benar-benar memilih sabun yang aman sehingga tidak akan menyebabkan alerginya muncul kembali.

“Untuk orang-orang yang alergi, sabunya cari yang betul-betul untuk orang alergi, tidak pakai pewangi, tidak pakai detergen. Itu ada untuk orang-orang alergi ada sabun khusus,” terangnya.

Ditegaskan kembali olehnya, jika ada faktor pencetus, maka alergi akan kambuh lagi karena “bakatnya” sudah ada. Namun, bila faktor pencetusnya dihindari, lingkungannya disesuaikan,

maka alergi bisa tidak kambuh.

Untuk menjaga lingkungan rumah yang aman bagi penderita alergi, menurut Prof. Iris, hal yang pertama diperhatikan adalah terkait kelembaban udara di rumah. Tungau debu rumah sebagai faktor pemicu alergi senang hidup di tempat yang lembab.

Jika di rumah memiliki penyejuk ruangan atau *air conditioner*, maka disarankan untuk digunakan, tapi tidak pada suhu yang terlalu dingin. Cukup disetel 24°C atau 25°C saja dan tidak dihidupkan selama 24 jam, karena keluar-masuk ruangan ber-AC dengan perbedaan suhu juga tidak baik untuk pernapasan. Sementara untuk mencegah virus, lebih bagus dengan membuka jendela ruangan.

“Kelembapan di dalam rumah itu juga menentukan adanya si tungau debu rumah lebih banyak kumpul. Jadi kalau pagi-pagi jendela dibuka, udara masuk dulu, ada sinar matahari masuk ke dalam rumah agar lebih segar, jangan AC 24 jam,” pungkas Prof. Iris.

### **“Air conditioner”**

Jika di rumah memiliki penyejuk ruangan atau air conditioner, maka disarankan untuk digunakan, tapi tidak pada suhu yang terlalu dingin.



## Mengenal Lebih Dekat **PENYAKIT ASMA**

GEJALA ALERGI BISA TERLIHAT DAN TERASA PADA HIDUNG, MATA, SALURAN NAPAS, KULIT, SALURAN CERNA, KEPALA, DAN JANTUNG. GEJALA PADA HIDUNG SEPERTI BERSIN, GATAL, MELER, MAMPET, DAN SUKAR BERNAPAS.

Penulis: Prawito



**Dr. dr. Haridana Indah SM SpPD-KAI, FINASIM, M Biomed**  
Ketua Divisi Alergi Immunologi  
RS Kanker Dharmais



**S**ementara itu, gejala yang tampak pada mata yaitu gatal, kemerahan, keluar air mata, dan bengkak. Untuk saluran cerna, perut terasa kembung, mual, mencret, dan muntah. Khusus gejala yang muncul pada jantung berupa debar-debar, keringat dingin, pucat sampai dengan pingsan “syok”.

### Asma

Asma, sebagai salah satu jenis penyakit alergi, gejalanya berupa sesak napas, batuk, mengi (napas berbunyi), dada tertekan, dan terbangun malam hari karena sesak/batuk.

Demikian penjelasan Ketua Divisi Alergi Immunologi RS Kanker Dharmais Dr. dr. Haridana Indah SM SpPD-KAI, FINASIM, M Biomed.

Menurut dr. Indah, alergen merupakan bahan dari lingkungan kita yang menyebabkan alergi. Alergen dapat menstimulus timbulnya beberapa penyakit, seperti asma, pilek, gatal.

Adapun faktor pencetus timbulnya asma adalah debu rumah, tepung, sari bunga, rumput, bulu binatang (kucing, anjing), makanan seperti susu, telur, ikan, tomat, dan lainnya; selain itu juga karena infeksi seperti pilek, radang tenggorokan; ada juga karena polusi udara, seperti asap rokok; karena semprotan, wangi-wangian atau obat nyamuk, bahkan ketegangan emosi dan kelelahan, termasuk perubahan cuaca juga bisa menjadi pencetus.

“Secara definisi, asma adalah gangguan inflamasi kronik pada saluran napas yang melibatkan banyak sel inflamasi, dan disertai adanya hipersensitivitas bronkus terhadap bermacam-macam rangsangan,” ujar dr. Indah.

Menurutnya, asma terjadi apabila terjadi inflamasi atau peradangan dan menyebabkan saluran napas hiperaktif, sehingga terjadi gangguan saluran napas atau penyempitan, yang mengakibatkan sesak napas, mengi, dada tertekan, dan batuk.

“Secara umum, dampak terhadap asma disadari oleh masyarakat, seperti adanya gejala yang mengganggu aktivitas sehari-hari, terbangun malam hari karena sesak, mengantuk dan lemas, tidak dapat bekerja dan belajar secara optimal,” kata dr. Indah.

Menurut dokter lulusan Fakultas Kedokteran Unair ini, bila ada tanda serangan asma, segera obati. Jangan

tunggu menjadi berat. Sebab, kegagalan pengobatan sering terjadi karena ketidakpatuhan dalam menggunakan obat pencegah.

“Makin dini berobat, semakin mudah. Semakin lama didiamkan, akan semakin berat. Sehingga memerlukan lebih banyak obat. Prinsipnya, asma bisa sembuh, dalam arti terkontrol, tidak pernah kambuh lagi,” jelas dr. Indah.

Sebagai dokter yang sehari-hari menangani pasien alergi, ada pengalaman menarik. Bahwa setiap pasien mempunyai pengaruh yang berbeda terhadap obat. Apabila mereka alergi, segera harus ganti dengan obat yang lain. Penggantian obatnya juga tidak langsung *full* dosis, tapi harus ada pengenceran terlebih dulu. Kalau tidak ada alergi baru sesuaikan dengan kondisi kesehatan tubuh yang diikuti dengan pengawasan yang ketat.

“

**PRINSIPNYA, ASMA BISA SEMBUH, DALAM ARTI TERKONTROL, TIDAK PERNAH KAMBUH LAGI.**



## Cheta Nilawaty

Penulis: Didit Tri Kertapati



# Difabel Netra yang Tetap Eksis Sebagai Jurnalis

SERING KALI JALAN HIDUP MEMBAWA KITA KE JALUR YANG TERASA SUKAR UNTUK DILEWATI. NAMUN, KETANGGUHAN DIRI UNTUK DAPAT MELEWATI JALUR TERSEBUT LAH YANG MENJADI TANTANGAN SEBENARNYA. PILIHANNYA HANYA DUA, MENYERAH DENGAN KESULITAN JALUR TERSEBUT ATAU BERADAPTASI DENGAN JALUR ITU UNTUK KEMUDIAN TERASA MUDAH KARENA TERBIASA DAN BAHKAN DAPAT MENEMUKAN PEMANDANGAN YANG INDAH DI JALUR YANG SUKAR ITU.

**S**eperti itu lah inspirasi yang teresapi ketika Tim *Mediakom* berbincang dengan Cheta Nilawaty Prasyaningrum, sosok perempuan inspiratif yang bekerja sebagai jurnalis *Tempo*. Alumnus Fakultas Hukum Universitas Padjajaran angkatan 2001 ini, saat

ini memegang peranan sebagai staf redaksi di kanal difabel *Tempo.Co*.

Apa itu kanal difabel *Tempo.co* dan apa yang membuat dirinya dipercaya untuk memegang kanal ini? Mari kita simak kisahnya bersama. Sebuah kisah yang mengajarkan kita untuk tidak menyerah dengan keadaan yang sulit.

### Permulaan menjadi jurnalis

Setelah menamatkan kuliah pada 2007, perempuan yang akrab disapa Cheta ini langsung bekerja sebagai jurnalis di media *Tempo*. Cheta pun dikenal sebagai jurnalis yang andal dan cepat belajar, mulai dari liputan peristiwa kriminal sampai menulis tentang gaya hidup pernah dijalankannya.

"Awal mula saya sebagai jurnalis itu di *desk* Metropolitan, selama kurang lebih 4 bulan, lalu dilanjutkan di *desk* Ekonomi kurang lebih 6 bulan. Agak lama di Nasional Hukum sekitar 5 tahunan, baru dari *desk* Nasional Hukum saya di-rolling ke *desk* Kesehatan, kemudian ke Gaya Hidup dan terakhir setelah menjadi tuna netra di 2016, saya dipercayai (-red) memegang kanal khusus namanya Difabel di *Tempo.Co* dan saat ini bertanggungjawab di kanal tersebut," ujar Cheta.

### Mengalami kebutaan

Kesibukannya sebagai jurnalis membuat Cheta larut di dalamnya. Pada 2014 untuk pertama kalinya Cheta memeriksakan kondisi kesehatan. Kala itu, Cheta melakukan pemeriksaan gula darah dan hasilnya membuat dia terkejut karena gula darahnya mencapai 236. Angka ini menandakan gula darah Cheta berkategori tinggi. Dari hasil pemeriksaan itu, Cheta sempat membantahnya, tetapi setelah mendapatkan penjelasan dari petugas kesehatan terkait akhirnya dirinya paham. Kemudian, Cheta melakukan general *check up* ke laboratorium dan ternyata gula darahnya memang tinggi.

"Ya sudah saya kena diabetes, saya ke dokter saya minum Metformin 500 Mg, saya minum obat

teratur sehari dikasihnya dua kali atau habis makan manis atau habis makan banyak saya minum," urainya.

Cheta melanjutkan, pada Februari 2016 saat itu dirinya memandang langit yang saat itu terang tetapi di matanya seolah-olah ada tetesan air hujan. Hal tersebut awalnya diabaikan, namun ketika mengendarai motor bintik-bintik layaknya tetesan hujan semakin jelas, ketika matanya menoleh ke kiri bintik tersebut mengikuti, begitu juga ketika melihat ke kanan, bintik tersebut seperti mengikuti.

Akhirnya, Cheta memutuskan untuk memeriksakan ke dokter umum dan didiagnosa *flow waters* atau objek terbang di mata, keadaan itu bisa terjadi karena matanya kelelahan dan akan hilang jika capeknya hilang. Aktivitas sebagai jurnalis kembali dia jalankan seperti biasanya, hingga pada bulan April di tahun yang sama dirinya mengalami peristiwa yang hampir sama dengan sebelumnya.

"Bulan April saya sempat dinas ke Batam, waktu di Batam saya lihat mata saya ada yang seperti menetes, dia transparan seperti menetes, nggak ada bentuknya tapi seperti menetes. Akhirnya bulan Mei, tanggal 19 saya periksakan diri ke salah satu rumah sakit di Permata Hijau (Jakarta -red). Dokter spesialis mata mendiagnosa mata kiri saya mengalami pendarahan, yang kanan nggak tahu kenapa, alatnya juga rusak kata dokternya," terang Cheta.

Karena keterbatasan alat, Cheta kemudian dirujuk ke klinik spesialis mata di daerah Kebayoran Baru, Jakarta Selatan. Oleh dokter di klinik ini dinyatakan bahwa Cheta mengalami *ablasio retina* atau sobeknya retina, dimana untuk



**"BUAT SAYA UNTUK TETAP SEMANGAT ADALAH SATU, SAYA UNTUK HIDUP. KEDUA, SAYA HARUS BERGUNA, SAMPAI MATI HARUS BERGUNA. WALAUPUN KAMU CACAT ISTILAHNYA KATA ORANG, WALAUPUN SAYA DISABIITAS TAPI KALAU KAMU MAU MELANJUTKAN HIDUP, KAMU PASTI AKAN BERGUNA UNTUK SESAMA POKOKNYA JANGAN SAMPAI NGGAK BERGUNA, SAYA TAKUT BANGET JADI ORANG TIDAK BERGUNA."**

mengatasinya harus dilakukan operasi.

Pada 25 Mei 2016, Cheta menjalani operasi pertamanya di rumah sakit khusus mata. Butuh waktu 9 jam untuk melakukan operasi tersebut, ketika membuka mata Cheta kecewa karena matanya seperti LCD *handphone* bergaris-garis

dengan ronanya berwarna oranye.

“Kayak kita dalam ruangan gelap memandang keluar dari bilik tirai dengan sekat-sekat, itu hitam dan orange. Saya bilang ke dokter ini malah lebih parah, jadi bergaris begini pandangan saya dan tebal-tebal,” papar Cheta.

Dokter saat itu mengatakan memang seperti itu karena retinanya masih menganga jadi harus dilakukan lagi tindakan operasi yang dilaksanakan pada bulan berikutnya. Ternyata kondisi mata Cheta lebih parah dan seperti menular ke mata kirinya dan kemudian dokter memutuskan untuk mengoperasi mata kiri Cheta pada akhir bulan Juli tahun 2016.

Total, kata Cheta, dirinya harus menjalani operasi sebanyak 8 kali dengan rincian 6 kali untuk mata sebelah kanan dan 2 kali untuk mata sebelah kiri. Sebelum melakukan operasi yang kedelapan, Cheta menceritakan dirinya harus terlebih dahulu menjalani karantina satu hari yakni pada tanggal 21 Desember 2016. Dalam perjalanan dari rumahnya di Sawangan, Depok ke rumah sakit dibilangan Setiabudi, Jakarta Selatan dirinya mengaku sudah memiliki firasat yang tak enak.

“Di perjalanan saya masih bisa melihat plat motor, terus masih bisa melihat motor lewat cuma waktu itu *feeling*-nya kayaknya saya nggak bakal lanjut bisa terus melihat, gitu. Jadi disitu saya sudah persiapan mental dan tanggal 22 Desember itu saya di operasi, bangun itu sudah *nggak* bisa melihat apa-apa, sudah gelap,” kenang Cheta.

## Jatuh dan bangkit kembali

Cheta tak menampik jika mentalnya

jatuh dan merasakan kesedihan yang mendalam ketika telah menjalani operasi sebanyak 8 kali justru menghadirkan kebutaan bagi penglihatannya. Namun, di saat dirinya tak dapat melihat lagi selalu ada orang yang menyemangatnya untuk tetap menjalani kehidupan, terutama sang ibunda.

Bukan hanya dari sang ibunda, sejak mengalami gangguan penglihatan kantornya pun tetap memberikan dukungan penuh. Setelah beberapa kali menjalani operasi Cheta juga diminta untuk belajar disebuah lembaga khusus bagi difabel netra. Dari situ Cheta mulai belajar *Microsoft word*, internet melalui komponen pembaca layar yang simbolnya berasa dari suara bukan visual.

Cheta melanjutkan, 4 bulan setelah pandangannya habis, dirinya sudah siap untuk kembali liputan di lapangan lagi. Mulai Januari 2017 dirinya ditugaskan untuk menggarap *platform citizen journalism* yang bernama Indosiana, namun karena merasa tulisannya kurang berwarna Cheta menyampaikan kepada pimpinan di Tempo untuk memegang tanggungjawab sebuah rubrik. Gayung bersambut, Cheta diminta untuk mempelajari seputar isu-isu disabilitas yang nantinya akan menjadi kanal tersendiri.

“Akhirnya saya buat presentasi waktu itu, saya mengajukan 7 sub kanal tapi yang disetujui tiga yaitu rehabilitasi, inklusivitas dan aksesibilitas, karena tiga kebutuhan itu adalah tiga kebutuhan yang paling dibutuhkan oleh penyandang disabilitas saat ini, yang paling dekat isunya dengan kehidupan disabilitas,” ungkap Cheta.



**BUKAN HANYA DARI SANG IBUNDA, SEJAK MENGALAMI GANGGUAN PENGLIHATAN KANTORNYA PUN TETAP MEMBERIKAN DUKUNGAN PENUH.**

Sejak saat itu Cheta menemukan kembali sentuhannya sebagai jurnalis yang tajam membaca permasalahan di masyarakat. Dalam sehari Cheta mampu membuat 2-3 artikel khususnya seputar informasi mengenai disabilitas. Menurut Cheta, apabila para penyandang disabilitas mendapatkan aksesibilitas maka mereka akan mampu bekerja layaknya orang-orang normal lainnya.

“Menurut saya penyandang disabilitas bisa menjadi *able* asalkan disediakan aksesibilitas. Bekerjanya juga sama meskipun dari *speed*, ritme misalnya lebih lambat, tapi dia punya cara tertentu atau teknik khusus yang bisa mengimbangi,” tandas Cheta.

## Kasus DBD di Indonesia Capai 71.663



SELAIN WABAH COVID-19, INDONESIA JUGA TENGAH MENGHADAPI KASUS DEMAM BERDARAH DENGUE (DBD). DIREKTUR PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN PENYAKIT TULAR VEKTOR DAN ZONOTIK, DR. SITI NADIA TARMIZI, M. EPID MENGATAKAN, KASUS DBD DI INDONESIA HINGGA JULI 2020 MENCAPI 71.633.

Penulis: Faradina Ayu

**N**adia membeberkan 10 provinsi dengan jumlah kasus terbanyak. Jawa Barat menempati urutan pertama dengan jumlah kasus sebanyak 10.772, diikuti Bali 8.930 kasus, Jawa Timur 5.948 kasus, NTT 5.539 kasus, Lampung 5.135 kasus, DKI Jakarta 4.227 kasus, NTB 3.796 kasus, Jawa Tengah 2.846 kasus, Yogyakarta 2.720 kasus, dan Riau sebanyak

2.255 kasus.

"Ini adalah provinsi yang berpotensi endemis, dari tahun ke tahun tinggi. Selain itu, jumlah kematian di seluruh Indonesia mencapai 459," ungkapnya dalam rilis Kemenkes.

Namun, jumlah kasus dan kematian akibat DBD pada tahun ini masih lebih rendah jika dibandingkan dengan tahun 2019. Hingga Juli 2020, jumlah kasus DBD sebanyak 71.633 kasus, sedangkan tahun 2019 jumlah

kasus DBD di Indonesia mencapai 112.954 kasus.

Begitu pula dengan jumlah kematian, tahun 2020 sebanyak 459 orang, sedangkan tahun 2019 berjumlah 751. Padahal menurut Nadia, biasanya pada Juli tidak ditemukan kasus baru.

"Biasanya bulan Juli ini tidak ditemukan kasus baru, tapi kami masih mendapatkan laporan kasus DBD di beberapa daerah. Inilah gambaran jadi kewaspadaan kita bersama, khususnya di 2020 dan bersamaan dengan kasus Covid-19," katanya.

Selain itu, adanya Kejadian Luar Biasa (KLB) DBD yang terjadi di Singapura dan Vietnam juga menjadi kewaspadaan tersendiri bagi kasus DBD di Indonesia untuk mengantisipasi kemungkinan terjadinya peningkatan kasus.

"Prinsipnya kita sosialisasikan setiap orang jadi Jumantik di rumah masing-masing, dan memastikan rumah kita tidak ada sarang nyamuk," ujar Nadia.

Hal senada diungkapkan oleh Tim Komunikasi Gugus Tugas Penanganan Covid-19 dr. Reisa Broto saat konferensi pers di Graha BNPB beberapa waktu lalu. Reisa mengatakan di tengah pandemi Covid-19, angka kasus DBD harus ditekan.

"Di tengah pandemi Covid-19, kita juga harus menekan angka kesakitan DBD. Kita harus tetap bergerak, memantau nyamuk baik secara mandiri, bersama-sama, maupun bekerja sama dengan pemerintah," tegas Reisa.

## Total Kasus Covid-19 di Indonesia TEMBUS 100 RIBU

COVID-19 MASIH MENJADI MOMOK BAGI WARGA DUNIA. PENYEBARANNYA BELUM BISA DIKENDALIKAN, SEMENTARA PENGEMBANGAN VAKSIN MASIH DALAM TAHAP PENELITIAN DAN UJI COBA.

Penulis: Utami Widyasih

**S**enin (27/7/2020), penyebaran Covid-19 di Indonesia menembus angka 100.303 kasus dengan jumlah kesembuhan mencapai 4.838 pasien. Sementara itu, pasien sembuh sebanyak 58.173 orang dan pasien dalam perawatan atau isolasi mandiri sebanyak 37.292. kasus.

### Fokus penanganan

Presiden Joko Widodo memerintahkan Komite Nasional Penanganan Covid-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional untuk fokus pada delapan provinsi (DKI Jakarta, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, Sumatera Utara, Sulawesi Selatan, Kalimantan Selatan, dan Papua), mengingat sebanyak 78% kasus Covid-19 di Tanah Air berasal dari delapan provinsi tersebut.

"Targetnya jelas, menurunkan angka kematian serendah mungkin, menaikkan angka kesembuhan ke level tertinggi, dan meminta laju pertumbuhan kasus baru Covid-19 dikendalikan," tegas Jokowi.

Strategi pengendalian ini menurutnya perlu diikuti dengan *tracing, testing, and treatment* (3T)



kasus corona secara masif dan agresif. Selain itu, kekurangan alat kesehatan seperti mesin Polymerase Chain Reaction (PCR), kapasitas laboratorium, alat pelindung diri (APD), dan peralatan rumah sakit lainnya harus diselesaikan.

### Posisi Indonesia

Juru Bicara Satgas Penanganan Covid-19, Wiku Adisasmito menyatakan Indonesia telah mencapai angka psikologis cukup berarti. Untuk itu Wiku mengingatkan kepada semua pihak bahwa



**INDONESIA BERADA PADA URUTAN KE 142 DARI 215 NEGARA YANG TERPAPAR COVID-19.**

Indonesia dalam kondisi krisis, sehingga perlu kewaspadaan.

Apabila dibandingkan dengan negara lain per 1 juta penduduk, lanjut Wiku, Indonesia berada pada urutan ke 142 dari 215 negara yang terpapar Covid-19. Sedangkan di Asia, Indonesia menduduki urutan ke 28 dari 49 negara dalam kawasan tersebut.

### Protokol kesehatan

Pemerintah terus mengimbau masyarakat mempertimbangkan risiko penularan Covid-19 sebelum beraktivitas, mengingat penularan bisa terjadi sewaktu-waktu, terlebih jika mengabaikan protokol kesehatan.

Pada kesempatan terpisah, Dirjen Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, Kemenkes Achmad Yurianto menegaskan kepada masyarakat bahwa yang harus diperhatikan adalah bukan bagaimana tempat beraktivitas, tapi bagaimana risiko penularan Covid-19 di tempat tersebut.



# 140 Hari Menjadi Jubir

PEMIRSA TELEVISI PADA PERIODE MARET – JULI 2020 TENTU TIDAK ASING DENGAN SOSOK ACHMAD YURIANTO, JURU BICARA PEMERINTAH UNTUK COVID-19 BIDANG KESEHATAN.

Penulis: Giri Inayah

Wajahnya yang serius, dengan suaranya yang khas dan berwibawa, ia menyapa seluruh masyarakat Indonesia setiap sore. "Saudara-saudara hari ini kami akan menginformasikan kembali *update* data Covid-19 di bidang kesehatan," demikian kalimat yang biasa diucapkan Yuri untuk mengumumkan perkembangan jumlah kasus Covid-19 di Indonesia. Tepat 140 hari sebagai Jubir, pada 21 Juli 2020, ia digantikan oleh Prof. Wiku Adisasmito. Kini, Yuri kembali fokus pada jabatannya sebagai Dirjen Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (Dirjen P2P) Kementerian Kesehatan RI.

Dengan adanya kasus Covid-19 di Wuhan, Achmad Yurianto yang saat itu menjabat sebagai Sekretaris Ditjen P2P, menyiapkan langkah-langkah antisipasi. Ia berbicara dengan staf, dengan WHO, dan mencari informasi dari sumber-sumber lainnya. Ia juga menyarankan untuk membawa pulang WNI di Wuhan. Sejak saat itu semakin banyak media massa yang mengutip pernyataannya.

Menurut Yuri, ini mungkin menjadi perhatian dari istana sampai akhirnya ia dipanggil ke istana dan diperintahkan untuk menjadi juru bicara.

Saat ditetapkan sebagai Jubir, pertanyaan yang muncul adalah "Apa yang harus saya lakukan, bukan kenapa saya dipilih." Ia berprinsip bahwa tugas adalah sebuah kehormatan yang harus ia laksanakan dengan sebaik-baiknya.

"Hari demi hari saya terus melakukan apa yang ditugaskan,

bukan memikirkan kenapa saya yang ditugaskan. Dari sini kita memiliki hal-hal yang mendasar yaitu kita memiliki data yang harus diubah menjadi informasi yang dikomunikasikan kepada masyarakat,” kata Yuri dalam *talkshow* yang disiarkan Radio Kesehatan.

Yuri menyadari karakteristik masyarakat Indonesia sangat beraneka ragam, sehingga butuh strategi menginformasikan untuk memperkecil kesenjangan di antara beragam karakter masyarakat tersebut.

## Peran keluarga

Peran keluarga sangat kuat bagi Yuri, selain tim kerjanya di Kemenkes. Mereka inilah yang terus memberi masukan terhadap apa yang sudah dilakukan Yuri saat menjadi Jubir dan berbicara di depan media massa.

“Saya punya tim yang memantau, termasuk keluarga sendiri. Setiap pulang kerja, keluarga akan memberikan komentar. Mereka adalah tim saya dan juga teman-teman. Apa yang saya sampaikan sudah dipahami,” jelas Yuri mengenai evaluasi terhadap dirinya. Dari sini ia semakin menemukan polanya sehingga menjadi semakin lebih baik sampai hari terakhir.

Yuri mengaku tidak stres semasa menjadi jubir karena ia biasa menerima tugas. Agar tidak tampak lelah ia mengaku melakukan persiapan. Ia menganalogikan pemain bola yang tidak menunjukkan lelahnya di lapangan.

“Pada saat tidak bertanding, gunakan untuk istirahat. Sehingga saat bertanding jadi *fight*,” katanya.

Yuri adalah orang yang gemar bekerja. Ia justru merasa tersiksa ketika tidak ada sesuatu yang dikerjakan, diam dan menganggur.

Baginya 24 jam itu waktu yang banyak. Saat ada waktu luang ia memiliki banyak hobi, seperti memancing, memotret panorama atau ekspresi, dan mendaki gunung. Hobi lainnya adalah bercocok tanam hidroponik dan membuat boneka kertas yang terinspirasi dari Afrika Paper Doll yang ia tonton di YouTube.

Menurut Yuri, kerajinan yang ditekuninya sebagai hobi, bukan pekerjaan yang hanya cocok untuk perempuan. Ia menganggapnya sebagai keisengan dalam mengisi waktu.

Sebagai Jubir, tentu perlu kesehatan yang prima. Motto kesehatan untuk tetap *fit* adalah “Tidak ada makan di antara makan dan tetap gerak.”

“Sarapan harus. Seperti sopir angkot, isi bensin dulu sebelum *narik*. Makan malam tetap. Tidak ada pantangan. Yang dijaga adalah gerak. Jalan kaki ke *mini market*, misalnya. Apalagi saat PSBB, kita biasa menyapu dan mengepel karena asisten rumah tangga harus tinggal di rumah, tidak boleh pergi-pergi,” ungkap Yuri.

Postingan #Terima Kasih Pak Yuri di akun media sosial Kemenkes mendapat respons positif dari warganet. Yuri menganggap bahwa itu adalah bentuk apresiasi dari masyarakat karena apa yang dilakukan ada manfaatnya bagi masyarakat.

Saat ada komentar negatif dari warganet, Yuri justru menanggapi dengan santai. Itu adalah persepsi orang terhadap dirinya dan ia merasa tidak berhak untuk mengomentari persepsi orang terhadap dirinya.

“Itu adalah kesan yang menjadi haknya. Saya tidak merasa keberatan, marah, atau sakit hati. Orang berpendapat boleh-boleh saja,” pungkas Yuri. [\*]



**YURI MENYADARI KARAKTERISTIK MASYARAKAT INDONESIA SANGAT BERANEKA RAGAM, SEHINGGA BUTUH STRATEGI MENGINFORMASIKAN UNTUK MEMPERKECIL KESENJANGAN DI ANTARA BERAGAM KARAKTER MASYARAKAT TERSEBUT.**

KESEHATAN ANAK HARUS MENJADI PERHATIAN, KHUSUSNYA DI MASA PANDEMI COVID-19 SAAT INI. BUKAN HANYA KARENA MEREKA ADALAH DARAH DAGING KITA, KETURUNAN KITA, TETAPI JUGA MERUPAKAN GENERASI PENERUS BANGSA YANG TENTUNYA SANGAT DIBUTUHKAN UNTUK MEMBANGUN MASA DEPAN NEGARA.

Penulis: Prawito

# Mengenalkan Kebesaran Tuhan Kepada Anak di Tengah Pandemi COVID-19



**D**iprediksi saat Indonesia memasuki masa emas 100 tahun akan memiliki bonus demografi dengan jumlah anak-anak yang begitu besar. Hal ini menjadi modal Indonesia untuk memiliki banyak sumber daya manusia yang harus dibangun secara betul, bukan hanya kualitas fisik, tetapi juga mental dan spiritualnya. Jika di masa pandemi ini, kesehatan mereka luput dari perhatian tentu kuantitas mereka dapat berkurang dan apa yang kita harapkan saat memasuki masa Indonesia Emas tidak tercapai.

Tak sedikit dari kita yang mengira bahwa Covid-19 hanya menyerang orang dewasa dengan tingkat imunitas yang rendah. Padahal kenyataannya menurut data Gugus Tugas penanggulangan Covid-19 terdapat 8 % anak terdampak Covid-19 dari total masyarakat. Kemudian,

terdapat 1,5 % anak yang dirawat dan ada pula yang meninggal karena terdampak. Angka tersebut tidak dapat hanya kita lihat secara kuantitatif, tapi harus melihat imbas dari sisi kualitas anak.

Karena perkembangan logika anak belum terbentuk seutuhnya dan terbatas wawasannya terhadap Covid-19, maka sikap dan perilaku anak untuk mengikuti protokol kesehatan belum terbentuk secara mandiri. Untuk itu, orang tua harus mampu mendekatkan persepsi anak dengan realitas yang sebenarnya sesuai dengan dunia anak. Daya adaptasi anak harus dilatih sesuai dengan rentang waktu yang ada.

### **Bimbingan**

Perhatikan ketika anak lahir ke dunia, semua orang memberi bantuan mulai dari dokter, perawat, ibu, ayah dan banyak pihak yang memberikan bantuan untuk mengeluarkannya dari alam rahim ke alam dunia yang tak pernah diketahui sebelumnya.

“

**MOMENTUM COVID-19, DIJADIKAN SARANA MENGENALKAN TUHAN PADA ANAK-ANAKNYA. DENGAN KATA LAIN, SEMANGAT PENCARIAN TENTANG KETUHANAN DI TENGAH PANDEMI INI HARUS KITA HIDUPKAN.**

---



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



Untuk itu, orang tua harus mampu mendekatkan persepsi anak dengan realitas yang sebenarnya sesuai dengan dunia anak. Daya adaptasi anak harus dilatih sesuai dengan rentang waktu yang ada.

Kemudian, anak mulai beradaptasi dengan seluruh respon lingkungan dan terus berkembang.

Dalam tema Hari Kesehatan Anak 2020 "Lindungi Diri Anak", salah satu pesannya menggambarkan agar anak terlindung dari kesalahan untuk mendapat pemahaman tentang Ketuhanan. Sejak kapan anak telah mempunyai konsep Ketuhanan?

Sebagai umat Muslim, rujukannya dalam Al-Quran Surat Al-A'raf ayat 179 yang berbunyi: "Ketika janin berumur 120 hari dalam kandungan, lalu Tuhan berfirman, apakah aku ini TuhanMu? Ya betul, Engkau Tuhanku dan aku menjadi saksi atas persaksian ini".

Janin yang berikrar ini bukan hanya janin yang berada dalam rahim seorang ibu muslim, tapi semua ibu, semua agama.

Saya yakin, informasi Ketuhanan ini juga ada dalam kitab Injil dan kitab agama lain, karena keterbatasan informasi, saya hanya menyitir yang ada dalam Al-Quran. Catatan kecil ini ingin menunjukkan bahwa manusia adalah makhluk bertuhan. Kemudian tumbuh, berkembang dan beradaptasi melanjutkan ikrar Ketuhanan dalam alam nyata melalui bimbingan orang tua.

### **Perdalam Hakikat Ketuhanan**

Covid-19 memang tak terlihat dengan mata kepala, tapi dampak buruknya sangat terasa dalam kehidupan nyata. Bukan hanya ukuran individu, negara bahkan seluruh dunia mengalami pandemik global. Saya ingin

menekankan bahwa dengan fenomena Covid-19 ini mengingatkan kita untuk "Ayo lindungi anak!" Bahwa anak berhak mendapatkan kelanjutan akan Ketuhanan yang telah dipersaksikan sebelumnya.

Nah, di sini menjadi tantangan para orang tua dan orang dewasa untuk menjelaskan fenomena Covid-19 dalam kerangka nilai Ketuhanan. Momentum Covid-19, dijadikan sarana mengenalkan Tuhan pada anak-anaknya. Dengan kata lain, semangat pencarian tentang Ketuhanan di tengah pandemi ini harus kita hidupkan. Betapa ketidakberdayaan teknologi dan pengetahuan menghadapi virus yang tak terlihat sehingga menghebohkan dunia, merusak tatanan kesehatan, ekonomi, pendidikan, transportasi, sosial dan budaya, serta politik. Semua mengalami perubahan.

Dalam kehidupan beragama pun terjadi perubahan, bukan secara makna namun lebih kepada pelaksanaannya yang menyesuaikan dengan kondisi pandemi saat ini. Seperti, umat Islam dalam melakukan shalat berjemaah, ibadah Ramadhan, Idul Fitri dan Idul Adha serta ibadah Haji tak dapat diselenggarakan seperti biasanya.

Ini harus menjadi perhatian dalam mengenalkan hakikat Ketuhanan yang harus diwariskan kepada generasi mendatang, anak-anak dan cucu-cucu berikutnya, sehingga mereka nanti menjadi pribadi yang utuh dengan memiliki kesehatan secara fisik, spiritual dan mental yang kokoh.

# Penghargaan dan Santunan kepada Nakes di Makassar

Teks & Olah Foto Tuti Fauziah



“**TERIMA KASIH**, sekali lagi terima kasih banyak. Penghormatan setinggi-tingginya kepada seluruh tenaga kesehatan yang telah berkerja dengan sangat keras dan dedikasi tinggi dalam melawan Covid-19.”

Demikian kata Menteri Kesehatan RI Terawan Agus Putranto saat memberikan sambutan dalam acara pemberian penghargaan dan penyerahan santunan kepada para tenaga kesehatan yang gugur dalam penanganan Covid-19 di Pangkalan Udara Militer Sultan Hasanuddin, Makassar, Rabu (8/7/2020).

Mewakili pemerintah, Terawan menyampaikan duka mendalam dan kehilangan yang sangat besar seraya menguatkan keluarga agar diberikan kekuatan, ketabahan. dan bersama mendoakan agar para pejuang kesehatan diterima disisi Tuhan YME.

Sebelumnya, santunan telah diberikan kepada keluarga 1 orang tenaga kesehatan di RS Hasan Sadikin Bandung pada tanggal 20 Juni, 3 orang tenaga kesehatan di Surabaya pada 24 Juni 2020, 2 keluarga tenaga kesehatan di RS Kepresidenan Gatot Subroto pada 30 Juni 2020, 6 pahlawan kesehatan di RSUP Dr. Ciptomangunkusumo pada 1 Juli 2020, dan kepada keluarga 2 orang tenaga kesehatan pada 3 Juli 2020 di Jawa Tengah.

Menutup sambutannya, Terawan mengajak seluruh masyarakat untuk terus berupaya dan berdoa agar bencana non-alam ini segera berlalu sehingga kita dapat kembali hidup normal seperti sebelumnya.



## “Rapid Test” Karya Anak Negeri, Indonesia Terlindungi

**BERTEMPAT** di Kantor Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan Jakarta, Menteri Kesehatan RI yang diwakili Direktur Jenderal Pelayanan Kesehatan, dr. Bambang Wibowo, Sp. OG(K), MARS mendampingi Menteri Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan, Muhadjir Effendy, dalam konferensi pers “Melindungi Indonesia Dengan Rapid Test Buatan Anak Negeri”, Kamis (9/7/2020).

Muhadjir menyampaikan, semua produk yang sudah mendapat izin edar, kualitasnya telah memenuhi

standar tertentu dan tidak perlu diragukan lagi.

dr. Bambang juga menambahkan, Kementerian Kesehatan sudah menerbitkan izin edar untuk produk dalam negeri dan sudah menyiapkan alokasi untuk pengadaan dengan mekanisme yang sudah ditentukan LKPP.

Konferensi pers ini juga dihadiri oleh Menteri Riset dan Teknologi/Badan Riset dan Inovasi Nasional, Kepala Badan Pengkajian dan Penerapan Teknologi dan Kepala Lembaga Kebijakan Pengadaan Barang/Jasa Pemerintah.





## Penyerahan Santunan kepada Ahli Waris Nakes

**BERTEMPAT** di Politeknik Kesehatan Semarang, Menteri Kesehatan RI, Dr. dr. Terawan Agus Putranto, Sp.Rad (K) RI menyerahkan santunan kepada ahli waris tenaga kesehatan yang wafat saat menangani Covid-19, Sabtu (11/7/2020).

Pada kegiatan ini, santunan diberikan kepada lima ahli waris tenaga kesehatan yang wafat yaitu (Almh.) Yuni Wuryaningsih, AMK dari Puskesmas Sayung Demak; (Alm.) Yadi Siswanto, S.Kep dari Puskesmas Bangsri I Jepara; (Alm) dr. Sovian Endy Pradjoko dari RSUD Dr. R. Soedjati Soemodirdjo; (Almh.) Siti Fatimah dari RSUD R.A. Kartini Jepara; dan (Alm.) dr. Sang Aji Widi A.

Kepada ahli waris tenaga kesehatan yang wafat, diberikan

santunan masing-masing Rp300 juta.

Dalam penyerahan santunan ini Menteri Kesehatan RI menyampaikan rasa penghargaan yang setinggi-tingginya kepada ahli waris atas perjuangan pahlawan kesehatan ini dan perjuangan tersebut merupakan suatu hal yang dapat diteladani.

Penyerahan santunan untuk tenaga kesehatan yang wafat oleh Menteri Kesehatan RI adalah kali ke delapan yang sebelumnya dilakukan di RSUP dr. Hasan Sadikin untuk satu tenaga kesehatan (20/6/2020); RSUD dr. Soetomo untuk tiga tenaga kesehatan (24/6/2020); RSPAD Gatot Subroto untuk dua orang tenaga

kesehatan (30/6/2020); RSUPN dr. Cipto Mangunkusumo untuk enam tenaga kesehatan (1/7/2020); RS Oen Solo untuk dua tenaga kesehatan (3/7/2020); RS Nahdlatul Ulama Jombang untuk dua tenaga kesehatan (4/7/2020); Pangkalan Udara Militer Sultan Hasanuddin Makassar untuk lima tenaga kesehatan (8/7/2020).

Dalam kesempatan yang sama, Menteri Kesehatan menandatangani prasasti dan penanaman pohon sebagai tanda pencanangan Politeknik Kesehatan Semarang Kementerian Kesehatan sebagai Kampus Sehat.





## Pelantikan Pejabat Fungsional oleh Menteri Kesehatan



**PELANTIKAN** pejabat fungsional oleh Menteri Kesehatan RI, dr. Terawan Agus Putranto dilakukan di Gedung Kemenkes, Jakarta, Rabu (15/7/2020).

Menteri Kesehatan mengucapkan terima kasih atas pengabdian dan dedikasi tinggi yang sudah diberikan kepada Kementerian Kesehatan. "Selamat menjalankan tugas baru sebagai jabatan fungsional, saya yakin saudara dapat memanfaatkan ilmu dan pengalaman yang anda miliki dan memberikan bimbingan kepada jabatan di bawahnya."

Pejabat yang dilantik adalah dr. Bambang Wibowo, Sp. OG(K), MARS sebagai Dokter Pendidik Klinis Ahli Utama; Dr. dr. Agus Hadian

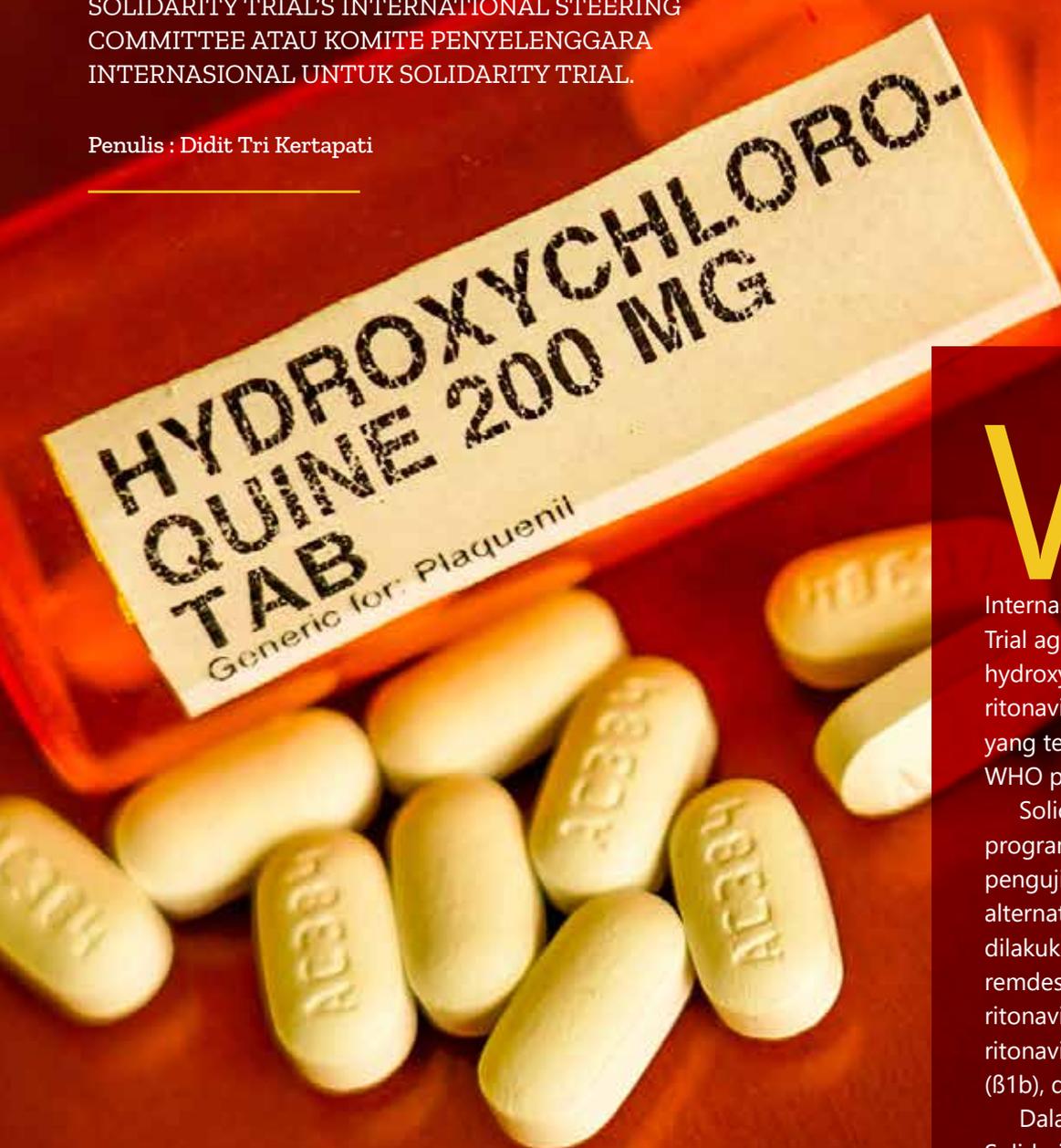
Rahim, Sp. OT(K), M. Epid, M. H. Kes sebagai Dokter Pendidik Klinis Ahli Utama; dr. Tri Hesty Widyastoeti Marwotosoeko, Sp. M, M. P. H sebagai dokter Pendidik Klinis Ahli Utama; dr. Hadi Pranotom Sp. B—KBD sebagai Dokter Ahli Utama; dr. Yuliatmoko Suryatin, Sp. A sebagai Dokter Pendidik Klinis Ahli Utama pada Kementerian Kesehatan; dr. Desak Made Wismarini, M. K. M sebagai Arsiparis Ahli Utama; dan Dr. drg. Indirawati Tjahja Noto Hartojo. Sp. Perio sebagai Peneliti Ahli Utama.

Menkes berpesan kepada seluruh pejabat yang dilantik agar dapat berkomitmen pada tugas yang diemban dan dapat melakukan inovasi-inovasi yang baik.

# Langkah Terbaru WHO Untuk Atasi Pandemi Covid-19

ORGANISASI KESEHATAN DUNIA (WHO) RESMI MENGUMUMKAN PENGHENTIAN PENGGUNAAN HYDROXYCHLOROQUINE DAN LOPINAVIR/ RITONAVIR DALAM PENGOBATAN PASIEN COVID-19. HAL INI DIPUTUSKAN WHO SETELAH MENDAPATKAN REKOMENDASI DARI THE SOLIDARITY TRIAL'S INTERNATIONAL STEERING COMMITTEE ATAU KOMITE PENYELENGGARA INTERNASIONAL UNTUK SOLIDARITY TRIAL.

Penulis : Didit Tri Kertapati



**W**HO hari ini menerima rekomendasi dari Komite Penyelenggara

Internasional untuk Solidarity Trial agar menghentikan uji coba hydroxychloroquine dan lopinavir/ritonavir, demikian keterangan yang tertulis dalam laman resmi WHO pada Sabtu (4/7/2020).

Solidarity Trial merupakan program WHO untuk melakukan pengujian klinik terhadap 4 alternatif terapi yang sudah dilakukan selama ini, yaitu remdesivir, gabungan lopinavir/ritonavir, gabungan lopinavir/ritonavir ditambah interferon ( $\beta$ 1b), dan chloroquine.

Dalam menjalankan fungsinya, Solidarity Trial berupaya menemukan pengobatan

bagi para pasien Covid-19 yang dirawat di rumah sakit. Komite ini melakukan uji coba terhadap obat hydroxychloroquine dan lopinavir/ritonavir dengan dibandingkan pada proses pengobatan standar di rumah sakit.

"Hasil uji coba sementara ini menunjukkan bahwa hydroxychloroquine dan lopinavir/ritonavir menghasilkan sedikit atau tidak ada pengurangan dalam kematian pasien Covid-19 yang dirawat di rumah sakit jika dibandingkan dengan standar perawatan,"sebut WHO.

Disampaikan oleh WHO, untuk masing-masing obat, baik hydroxychloroquine maupun lopinavir/ritonavir, hasil sementara tidak memberikan bukti kuat dapat meningkatkan angka kematian pasien. Di sisi lain ada beberapa sinyal keselamatan yang terkait dalam temuan laboratorium uji coba klinis pada seorang peserta Solidarity Trial yang hasilnya akan dipublikasikan *peer-review* oleh WHO.

WHO menyatakan, keputusan ini hanya berlaku untuk pelaksanaan uji coba Solidarity Trial pada pasien yang dirawat di rumah sakit dan tidak memengaruhi evaluasi pada pasien yang tidak dirawat di rumah sakit. Komite juga tengah menyiapkan hasil interim untuk publikasi *peer-review*.

## COVAX

Pada 15 Juli 2020 WHO juga mengemukakan bahwa sebanyak 75 negara telah menyatakan berminat untuk bergabung dalam fasilitas COVAX yang dirancang untuk menjamin akses cepat, adil, dan setara untuk vaksin Covid-19 di

## COVAX

COVAX dipimpin oleh Gavi, Koalisi untuk Kesiapsiagaan Epidemi Inovasi (CEPI) dan WHO, bekerja dalam kemitraan dengan produsen vaksin negara maju dan berkembang.

seluruh dunia.

Sebagaimana ditulis pada laman WHO, COVAX diharapkan pada akhir 2021 dapat memberikan dua miliar dosis vaksin yang aman dan efektif yang telah melewati persetujuan pengaturan dan/atau prakualifikasi WHO. Vaksin-vaksin ini akan dikirimkan secara merata ke semua negara yang berpartisipasi, sebanding dengan populasi mereka, dengan memprioritaskan petugas layanan kesehatan baru kemudian berkembang hingga mencakup 20% dari populasi negara yang berpartisipasi.

Dosis lebih lanjut kemudian akan tersedia berdasarkan kebutuhan negara, kerentanan dan ancaman Covid-19. Fasilitas COVAX juga akan mempertahankan penyangga dosis untuk penggunaan darurat dan kemanusiaan, termasuk menangani wabah parah sebelum mereka lepas kendali.

"Vaksin yang terjangkau dan dapat diakses oleh semua orang akan membantu kita mengatasi ketidaksetaraan kesehatan sistemik. Kami membutuhkan semua negara untuk mendukung COVAX untuk mencapai tujuan ini dan mengakhiri fase akut pandemi ini," ujar Dr. Soumya Swaminathan, Kepala Ilmuwan WHO.

COVAX dipimpin oleh Gavi, Koalisi untuk Kesiapsiagaan Epidemi Inovasi (CEPI) dan WHO, bekerja dalam kemitraan dengan produsen vaksin negara maju dan berkembang. COVAX bertujuan untuk mempercepat pengembangan dan pembuatan vaksin Covid-19, dan untuk menjamin akses yang adil dan merata bagi setiap negara di dunia.

75 negara akan membiayai vaksin dari anggaran keuangan mereka sendiri dan bermitra dengan hingga 90 negara berpenghasilan rendah yang dapat didukung melalui sumbangan sukarela untuk COVAX Advance Market Commitment (AMC) Gavi. Bersama-sama, kelompok hingga 165 negara ini mewakili lebih dari 60% populasi dunia. Di antara kelompok tersebut adalah perwakilan dari setiap benua dan lebih dari setengah ekonomi G20 dunia.

"Untuk sebagian besar negara, apakah mereka mampu membayar untuk dosis mereka sendiri atau memerlukan bantuan, itu berarti menerima bagian dosis yang dijamin dan menghindari didorong ke belakang antrian, seperti yang kita lihat selama pandemi H1N1 sepuluh tahun yang lalu," papar Dr Seth Berkley, CEO Gavi, the Vaccine Alliance.

Ia menambahkan, bahkan untuk negara-negara yang dapat mengamankan perjanjian mereka sendiri dengan produsen vaksin, mekanisme ini mewakili, melalui portofolio kandidat vaksin terdepan di dunia, suatu cara untuk mengurangi risiko yang terkait dengan kandidat individu yang gagal menunjukkan kemanjuran atau mendapatkan lisensi.



# Masker yang Masuk ke Mode Dunia

TAK HANYA DALAM DUNIA KESEHATAN,  
MASKER KINI MENEROBOS KE RANAH  
ESTETIKA.

Penulis: Teguh Martono

Orang kini tidak hanya menginginkan kenyamanan saat mengenakan masker, tapi juga desain dan kesesuaian dengan *outfit* yang dikenakannya. Para perancang busana mulai berpikir untuk memilih bahan, menggambar pola, menggunting, menjahit, dan menjadikan masker penuh gaya.

Salah satunya Hillary Taymour, pemilik *brand* Collina Strada, lini aksesoris dan busana lokal. "Setiap hari yang saya lakukan hanya membuat masker," ujarnya ketika diwawancara *Vogue.com*.

Di bengkel modenyanya di pusat Kota New York, ia membuat masker layaknya membuat *masterpiece*. Bahan dan desain saling melengkapi bak ajang kreasi, menolak format masker pada umumnya. Hasilnya, tak jarang membuat mata terbelalak. Masker Collina Strada ini hanya dijual *online* dengan harga tak kurang dari 100 dollar AS.

Mahal sekali! Itulah yang ada di benak banyak orang. Sementara itu, di sisi lain, memang bukan perkara mudah untuk menjual produk tersebut.

Namun, inilah yang paling esensial, bagaimana berupaya memahami dan berkomunikasi dengan pelanggan.

Bagi Hillary, krisis menjadi sebuah peluang emas untuk menyampaikan pesan kepada para pelanggan. "Orang tidak mengerti bagaimana produk-produk ini dibuat, kami tidak memiliki pabrik besar, melainkan kami harus membayar seorang pegawai untuk menjahit dari rumah, juga membuat 5 masker lagi untuk dibagikan ke tenaga kesehatan," terangnya.

### "Koleksi Karantina"

Pelanggan yang bertanya dengan senang hati akan direspons oleh Hillary. Apalagi yang baru kenal, Hillary akan memberikan panduan-panduan membuat masker sendiri atau sekadar berbincang tentang seluk beluk menjalankan usaha mode yang telah ditekuninya sejak 2008.

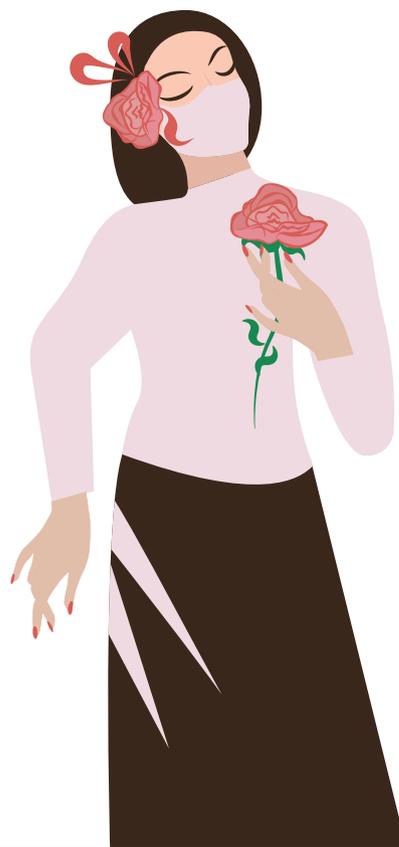
Hillary beruntung memiliki rekan artis dan model.

Suatu hari, Charlie Engman (fotografer) dan Sasha Melnychuk (model) menjadi rekan kerja selama masa karantina. Mereka inilah yang turut membantu merealisasikan "Koleksi Karantina" berbahan perca dan juga sebuah buku katalog yang berhasil mendulang donasi di 22 lembaga amal. Hillary yakin segala usahanya di tengah masa pandemi ini tidak akan sia-sia.

"Setiap hari saya berjalan kaki dari rumah menuju studio kerja, mengenakan Collina Strada yang cerah juga masker *crazy*-nya. Sangat lucu melihat reaksi orang-orang saat melintas. Sesekali saya dengar 'Oh woow! Kamu benar-benar membawa keceriaan'," katanya.

Hillary menambahkan, di situlah letak kebahagiaan bagi dirinya. Dari sesuatu yang menurutnya simpel, pola unik dan corak warna-warni berani, menjadi perpaduan yang sangat menghibur.

"Yang paling saya sukai hanyalah melihat seseorang mengenakan potongan Collina Strada kami di Instagram saat mereka sedang berkebun atau mereka membuat masker. Mem-*posting*-nya dan mengatakan mereka terinspirasi oleh Collina Strada. Ini bukan tentang mereka menjadi pelanggan atau bukan, tetapi mungkin karena saya mengajari mereka cara membuat topeng, dan mereka melakukannya di rumah," ujar Hillary. [\*]



## Masker

"Yang paling saya sukai hanyalah melihat seseorang mengenakan potongan Collina Strada kami di Instagram saat mereka sedang berkebun atau mereka membuat masker."



# Asal-Usul TUJUH HARI DALAM SEMINGGU

MENGAPA ADA TUJUH HARI DALAM SATU MINGGU?  
SIAPA YANG MEMELOPORINYA, DAN BAGAIMANA ASAL USULNYA?

Penulis: Faradina Ayu

## PENETAPAN SATU MINGGU TERDIRI DARI TUJUH HARI DIPENGARUHI OLEH PERADABAN AWAL DI BABILONIA.

**P**enasaran? *Mediakom* merangkum beberapa sumber untuk menjawab pertanyaan tersebut.

Penjelasan terkait waktu biasanya berhubungan dengan pergerakan benda-benda langit seperti planet, bulan, dan bintang. Seperti saat duduk di

bangku sekolah dasar, kita belajar bahwa dalam satu tahun terdiri dari 365 hari atau 366 hari pada tahun kabisat. Perhitungan waktu ini didapat berdasarkan pada waktu bumi berevolusi mengelilingi Matahari. Waktu satu tahun berdasar bumi mengelilingi Matahari ini juga dikenal sebagai Kalender Matahari, Kalender Solar, atau Kalender Surya.

Kalau penentuan penghitungan hari dalam satu tahun berdasarkan revolusi Bumi mengelilingi Matahari, penentuan waktu dalam satu minggu dan satu bulan memiliki penjelasan lain. Hal ini karena sebenarnya fase

Bulan tidak bertepatan dengan Kalender Matahari.

Dilansir *discovermagazine*, siklus Bulan adalah 27 hari dan tujuh jam, sehingga dalam satu tahun Kalender Matahari ada 13 fase Bulan. Ternyata, asal mula hari dan minggu memang berhubungan dengan penggunaan Kalender Lunar atau Kalender Bulan.

Penetapan satu minggu terdiri dari tujuh hari dipengaruhi oleh peradaban awal di Babilonia. Bangsa Babilonia adalah pengamat yang lihai dan penafsir langit. Alasan mereka mengadopsi angka tujuh adalah karena mereka mengamati tujuh benda langit, yaitu Matahari, Bulan, Merkurius, Venus, Mars, Jupiter, dan Saturnus. Dengan demikian, penetapan tujuh hari dalam satu minggu didasarkan karena saat itu mereka mengamati tujuh benda langit tersebut.

Oleh karena itu, angka tujuh menjadi angka yang penting bagi bangsa Babilonia.

Orang Babilonia membagi bulan mereka dalam Kalender Lunar menjadi minggu yang terdiri atas 7 hari, dengan hari terakhir adalah hari Minggu, yang memiliki signifikansi pada keagamaan tertentu. Mereka membagi satu bulan yang terdiri atas 28 hari menjadi empat sehingga hasilnya tujuh.

Sebenarnya, angka tujuh tidak terlalu cocok karena tidak bertepatan dengan tahun Matahari, atau bahkan Bulan, hal ini memang menciptakan beberapa inkonsistensi. Namun, peradaban Babilonia adalah budaya yang begitu dominan di Timur Dekat atau Asia Barat Daya, terutama pada abad ke-6 dan ke-7 Sebelum Masehi (SM). Dengan demikian, konsep waktu satu minggu terdiri atas 7

## Awal Mula Penamaan Hari dari Beberapa Tradisi

### Senin (Monday)

- Hari Bulan (serupa di seluruh dunia, sering berasal dari luna dan lune - Spanyol / Prancis untuk bulan)

### Selasa (Tuesday)

- Tiu (Dewa Langit dalam Bahasa Jerman), Martes / Mardi (Bahasa Spanyol / Prancis untuk Dewa Perang Romawi, Mars)

### Rabu (Wednesday)

- Woden (Norse), Miercoles / Mercredi (Spanyol / Prancis, berdasarkan planet Merkurius)

### Kamis (Thursday)

- Hari Thor (Norse), Jueves / Jeudi (Spanyol / Prancis, berdasarkan Jupiter / Jove)

### Jumat (Friday)

- Freya (Norse), Viernes / Vendredi

(Spanyol / Prancis, berdasarkan Venus)

### Sabtu (Saturday)

- Hari Saturnus (Romawi), Sabado / Samedi (Spanyol / Prancis, berdasarkan kata untuk Sabat)

### Minggu (Sunday)

- Hari Matahari (Latin), Domingo / Dimanche (Spanyol / Prancis, berdasarkan "Hari Tuhan" (Kekristenan))

hari dan banyak dari gagasan waktu lainnya, seperti jam terdiri atas 60 menit, tetap ada.

Penetapan waktu satu minggu terdiri atas tujuh hari kemudian menyebar ke Timur Dekat. Selanjutnya, diadopsi oleh orang-orang Yahudi, yang telah menjadi tawanan orang Babilonia pada puncak kekuatan peradaban itu. Budaya-budaya lain di daerah sekitarnya juga mengikuti penentuan waktu tersebut, termasuk kerajaan Persia dan Yunani.

Berabad-abad kemudian, ketika Alexander Agung mulai menyebarkan budaya Yunani ke seluruh Timur Dekat sampai ke India, konsep tujuh hari dalam seminggu juga ikut menyebar. Para ahli berpendapat bahwa kemungkinan India juga memperkenalkan konsep ini ke China.

Akhirnya, setelah orang-orang Romawi mulai menaklukkan wilayah yang dipengaruhi oleh Alexander

Agung, mereka juga bergeser ke konsep satu minggu tujuh hari ini. Setelah itu, pada tahun 321 M, Kaisar Constantine menetapkan secara resmi konsep tujuh hari dalam satu hari dan menjadikan hari Minggu sebagai hari libur umum.

### Penamaan hari

Pada zaman Romawi Kuno, tepatnya saat Julius Caesar berkuasa, hari-hari diberi nama. Nama-nama hari itu ditetapkan berdasarkan Matahari, Bulan, dan nama lima planet. Pada saat itu, tata surya kita terdiri atas Matahari, lima planet, dan Bulan.

Melansir *scienceabc*, meskipun tradisi modern sering dibawa dari Yunani dan Romawi, nama hari-hari yang biasa digunakan di seluruh dunia tidak selalu berasal dari mereka, tapi bergantung pada bahasa yang kita gunakan. Nama-nama hari itu bisa berasal dari tradisi Romawi, Yunani, Norse, atau Jerman.



# Menggoreng Tanpa Minyak

MAKANAN RENYAH HASIL PROSES MENGGORENG BERDAMPAK BURUK BAGI TUBUH KARENA KANDUNGAN LEMAK JENUH DARI MINYAK GORENG. BILA DIKONSUMSI TERLALU BANYAK, DAPAT MENYEBABKAN TINGGINYA KOLESTEROL, HIPERTENSI, DAN PENYAKIT JANTUNG.

Penulis : Ferri Satriyani

**M**eningkatnya antusiasme masyarakat terhadap gaya hidup sehat, memicu inovasi yang mendukung gaya hidup tersebut. Salah satunya teknik “menggoreng” makanan dengan sedikit minyak, atau tanpa minyak sama sekali, dengan alat yang bernama *air fryer*.

*Air fryer* bekerja dengan cara mengedarkan udara panas berkecepatan tinggi mengelilingi makanan. Udara panas tersebut didapat dari kipas mekanik yang terdapat di dalamnya. Suhu panas yang tinggi tersebut membuat kandungan air dalam makanan menguap, sehingga akan mematangkan sekaligus menghasilkan tekstur renyah pada makanan.

Meski tidak menggunakan minyak, makanan yang digoreng dengan *air fryer* memiliki tekstur yang renyah, lapisan dalam yang lembut, serta warna yang mirip dengan makanan yang digoreng dalam rendaman minyak.

Memasak menggunakan *air fryer* bukan merupakan satu-satunya cara memasak yang lebih sehat, masih banyak alternatif memasak sehat lainnya yaitu dengan mengukus, merebus, atau memanggang.

Ada juga beberapa makanan yang bisa digoreng memakai media selain minyak, misalkan menggoreng kerupuk memakai pasir. Bahkan bisa juga menggunakan bahan makanan mentah yang diberi bumbu berupa sambal ataupun saus seperti lalapan, salad.

Jadi, tidak perlu khawatir untuk segera memulai hidup sehat dengan makan makanan yang sehat.

## Manfaat Menggunakan “Air Fryer”

**KITA** bisa memetik beberapa manfaat saat menggunakan air fryer, seperti dilansir laman alodokter.com.

Menurunkan kandungan lemak pada makanan. Menggoreng dengan cara konvensional biasanya membutuhkan sekitar 3 cangkir atau 750 ml minyak goreng, sedangkan air fryer hanya membutuhkan 1 sendok makan atau 15 ml minyak goreng (50 kali lebih sedikit), atau bahkan tidak sama sekali, tergantung jenis bahan makanannya.

Dari sebuah penelitian, diketahui bahwa kentang yang digoreng menggunakan air fryer memiliki kadar lemak 70% lebih rendah dari pada kentang yang digoreng dengan cara biasa.

Membantu menurunkan berat badan. Karena rendah lemak, makanan yang digoreng dengan air fryer juga rendah kalori. Oleh karena itu, memasak dengan alat ini dapat membantu menurunkan berat badan, khususnya bagi orang yang sedang menjalani diet sehat.

Mengurangi pembentukan zat berbahaya pada makanan. Ketika kentang atau makanan lainnya yang tinggi karbohidrat digoreng, akan terbentuk sebuah zat bernama akrilamida yang dicurigai bersifat karsinogenik, yaitu dapat memicu munculnya kanker. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa penggunaan air fryer dapat menurunkan kadar akrilamida

hingga 90%.

Praktis dan aman. Alat air fryer dapat diatur suhu dan waktu memasaknya, sehingga bisa diselingi dengan mengerjakan pekerjaan lain tanpa takut makanan akan gosong. Memasak dengan menggunakan air fryer bisa meminimalkan kecelakaan di dapur seperti tumpah minyak panas ataupun tersenggol wajan, karena proses memasak dilakukan di dalam wadah tertutup.

Menghasilkan limbah yang lebih sedikit. Memasak dengan air fryer dianggap lebih ramah lingkungan karena minyak yang dibutuhkan lebih sedikit, sehingga tidak menghasilkan limbah minyak bekas seperti teknik menggoreng biasa.



## Kelemahan “Air Fryer”

**MAHAL.** Karena canggih, alat ini masih cukup mahal di pasaran. Konsumsi listriknya juga cukup besar, sehingga perlu biaya ekstra.

Tidak semua jenis masakan bisa diolah. Hanya bahan makanan yang memiliki tekstur padat dan kental yang bisa “digoreng” menggunakan

air fryer. Air fryer tidak bisa digunakan untuk makanan yang memiliki adonan cair.

Kapasitas sedikit. Air fryer umumnya memiliki kapasitas kecil, sehingga jika ingin menggoreng dalam jumlah banyak, harus mengulang prosesnya beberapa kali.



# Jangan Pelit

SETELAH MAKAN SIANG, TERDENGAR PENGUMUMAN DARI PENERAS SUARA DI GEDUNG KEMENTERIAN KESEHATAN, "INNALILLAHIWAINNAILLAIHI ROJIUN, TELAH BERPULANG KE RAHMAHTULLAH DR. ENDARTO SUTARTO, SKM, SEKRETARIS JENDERAL KEMENTERIAN KESEHATAN RI TAHUN 1998-2001, TANGGAL 6 JULI 2020 PUKUL 21.00 DI RSPAD GATOT SUBROTO, JAKARTA."

Penulis: Prawito

**B**erita duka itu memancing banyak komentar tentang sosok dokter tentara yang pernah menjadi Sekretaris Jenderal Kementerian Kesehatan itu.

Salah satunya dari Suraji (58), pegawai Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat - Kementerian Kesehatan. "Pak Endarto itu orangnya baik."

Mendengar pernyataan itu, temanya bertanya kepada Suraji, "Seperti apa baiknya, kalau memang baik. Apa pernah Pak Tarto memberi jabatan atau uang sewaktu hidup dulu? Tanya temannya lagi.

"Tidak pernah," jawab Suraji. "Pernah suatu hari bertemu di Bandara Internasional Adi Sucipto - Yogyakarta. Kebetulan duduk bersebelahan, ketika saling tatap muka, kemudian saya bertanya, 'mau ke mana, Pak?' Sambil tersenyum, Pak Tarto menjawab saya, 'Mau ke UGM, Mas. Begitu saja saya sudah senang. Saat bertanya kemudian dijawab sambil tersenyum', kata Suraji.



**SENYUM, JENIS SEDEKAH KEPADA SAUDARA YANG PALING MUDAH DAN RINGAN. MUDAH, KARENA SEMUA ORANG DAPAT MELAKUKAN, KAPAN SAJA, TAK ADA BATASAN WAKTU DAN TEMPAT, BAHKAN TAK AKAN KEHABISAN PERSEDIAAN.**

**Bahagia**

Bagi Suraji, yang akan pensiun satu bulan lagi, jawaban dan sapaan dari seorang mantan pejabat adalah sesuatu yang membahagiakan. "Apalagi mendapat sapaan pejabat yang masih aktif, tentu lebih bahagia lagi," kata Suraji.

Ia mengaku *respect* kepada pejabat atau *public figure* yang mau memerhatikan orang lain, walau hanya senyum dan bertegur sapa. "Bagi saya itu sudah lebih dari cukup, menentramkan," ujarnya.

Lain lagi dengan Sumardi, pensiunan Pusat Komunikasi Publik – Kemenkes ini pernah berinteraksi langsung melayani 5 menteri kesehatan. Mulai dari dr. Adhyatma; Prof. Dr. Suyudi; dr. Farid Anfasa Moeloek; dr. Achmad Suyudi; dan dr. Siti Fadilah Supari. Ketika ditanya tentang kesannya terhadap semua menteri yang pernah dilayani, Sumardi menjawab, "Semua baik."

Namun, ketika ditanya siapa yang paling berkesan? Sumardi menerawang dan menyebut Prof. Suyudi.

"Semua menteri kesehatan baik, tapi ada menteri yang memberi kesan berbeda dari yang lain, yaitu Prof. Suyudi. Selain berkesan sebagai orang tua yang ramah, sabar, dan penuh perhatian, setiap bulan selalu memberikan uang yang besarnya tidak sama sesuai maksud pemberian," kata Sumardi.

Menurut Sumardi, ada banyak alasan Prof. Suyudi memberi uang padanya. Ketika memberi biasanya menyebut alasannya memberi. Misalnya, untuk makan siang, ongkos transportasi pulang, beli baju anak jelang Lebaran, beli buku anak saat

**Senyum**

Membuat orang lain menjadi gembira, tersanjung, dan bahagia itu mudah. Bahkan tak memerlukan biaya, gratis. Modal utamanya, adalah kemauan. Mau tersenyum. Jika mau, bisa.

ajaran baru. Prof. Suyudi juga banyak memberi oleh-oleh ketika pulang dari luar kota.

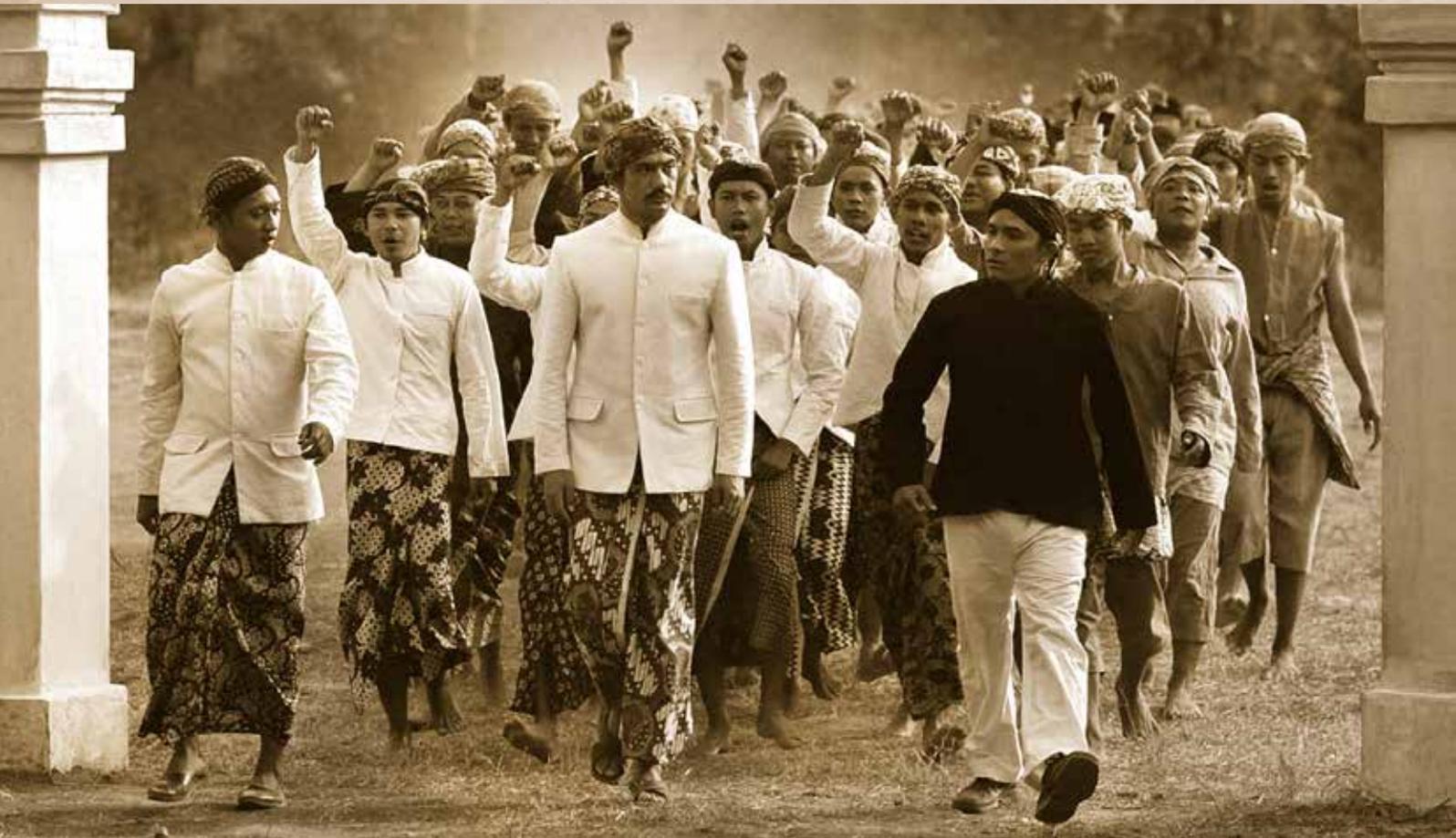
Belajar dari kisah tersebut, ternyata membuat orang lain menjadi gembira, tersanjung, dan bahagia itu mudah. Bahkan tak memerlukan biaya, gratis. Modal utamanya, adalah kemauan. Mau tersenyum. Jika mau, bisa.

Senyum, jenis sedekah kepada saudara yang paling mudah dan ringan. Mudah, karena semua orang dapat melakukan, kapan saja, tak ada batasan waktu dan tempat, bahkan tak akan kehabisan persediaan.

Ringan, karena tak membutuhkan energi, tenaga, atau keahlian tertentu.

Selain senyum, bermacam pemberian juga bisa memberi kesan baik pada orang lain. Pemberian yang dimaksud bisa berupa uang atau bentuk lain. Apalagi kalau pemberian tersebut bisa mengubah jalan hidup orang lain menjadi lebih baik.

Setiap manusia punya kemampuan untuk memberi. Minimal memberi senyum, sapa. Sebab, hakikat memberi kepada orang lain sesungguhnya memberi kepada diri sendiri. Maka, perbanyak memberi. Semakin banyak memberi, akan banyak pula kembali kepada diri sendiri.



## HOS TJOKROAMINOTO, Sang Raja Tanpa Mahkota

*"EVOLUSI DAN REVOLUSI ITU HANYA R YANG MEMBEDAKAN,  
DAN R ITU ADALAH RAKYAT".*

Penulis: Ferri Satriyani

**B**egitulah sepenggal kalimat yang ada didalam film Guru Bangsa, yang di ucapkan oleh HOS Tjokroaminoto saat berbicara dengan KH Agus Salim yang saat itu masih sangat muda.

Film ini mengangkat kisah kehidupan Pahlawan Nasional HOS Tjokroaminoto (Reza Rahardian) dari muda sampai menjadi tokoh penting bagi bangsa Indonesia.

Kisah dimulai dengan Tjokro kecil yang melihat penderitaan pekerja-pekerja perkebunan

kapas yang dianiaya oleh mandor-mandor Belanda. Kegelisahan Tjokro terhadap keadaan juga diperlihatkannya di sekolah, dimana dia berani berdebat dengan gurunya yang asli orang Belanda, mengenai penjajahan Belanda di Indonesia.

Tjokro muda dibekali oleh ilmu agama islam yang kuat melalui seorang Kiai yang menjadi guru mengajinya. Petuah-petuah sang Kiai menjadi patokan Tjokro dalam mencari jati dirinya, terutama mengenai konsep "Hijrah". Saat beranjak dewasa, Tjokro dinikahkan dengan Soeharsikin (Putri

Ayudya), dan memulai perjalanan hijrahnya, Tjokro pindah ke Semarang, lalu pindah lagi ke Surabaya, dan mendirikan Syarikat Islam. Rumah Tjokro yang merupakan kos-kosan, dihuni oleh pemuda-pemuda yang kelak menjadi tokoh besar pendiri bangsa, sebut saja Agus Salim, Soekarno, Musso, Semaoen, dan Kartosuwiryo.

“

**SOSOK**

**TJOKROAMINOTO  
SEBAGAI SEORANG  
PEMIMPIN YANG  
MEMILIKI KARAKTER  
YANG TENANG, TEGAS,  
BERINTEGRITAS  
DAN CERDAS.**

Berlatar belakang tahun 1900-an dan dengan nuansa jaman dahulu mulai dari busana, transportasi, dan pengaturan tempat, mampu membuat penonton terbawa suasana klasik dan menimbulkan kesan gambaran kejadian pada masa itu. Dari sisi teknikal dan artistik, "Guru Bangsa" juga sangat memanjakan mata dan telinga. Penggunaan *tone* kecoklatan yang hangat serta pengambilan sudut yang tepat menjadikan film ini memiliki visual cinematik yang sangat indah. Tidak cukup lewat visual, musik latar juga hadir dengan cukup megah namun terdengar wajar.

Dari sisi makna film, dalam film ini kita dapat mengetahui sosok Tjokroaminoto sebagai seorang pemimpin yang memiliki karakter yang tenang, tegas, berintegritas dan cerdas. Kepada sesamanya ia rendah hati, menginspirasi dan membesarkan hati mereka. Saking idealisnya tokoh Tjokro, ia bahkan terkadang harus mengorbankan keperluan dan kepentingan pribadinya. Dalam filmnya ini juga menunjukkan bahwa seorang pemimpin pun juga tetaplah seorang

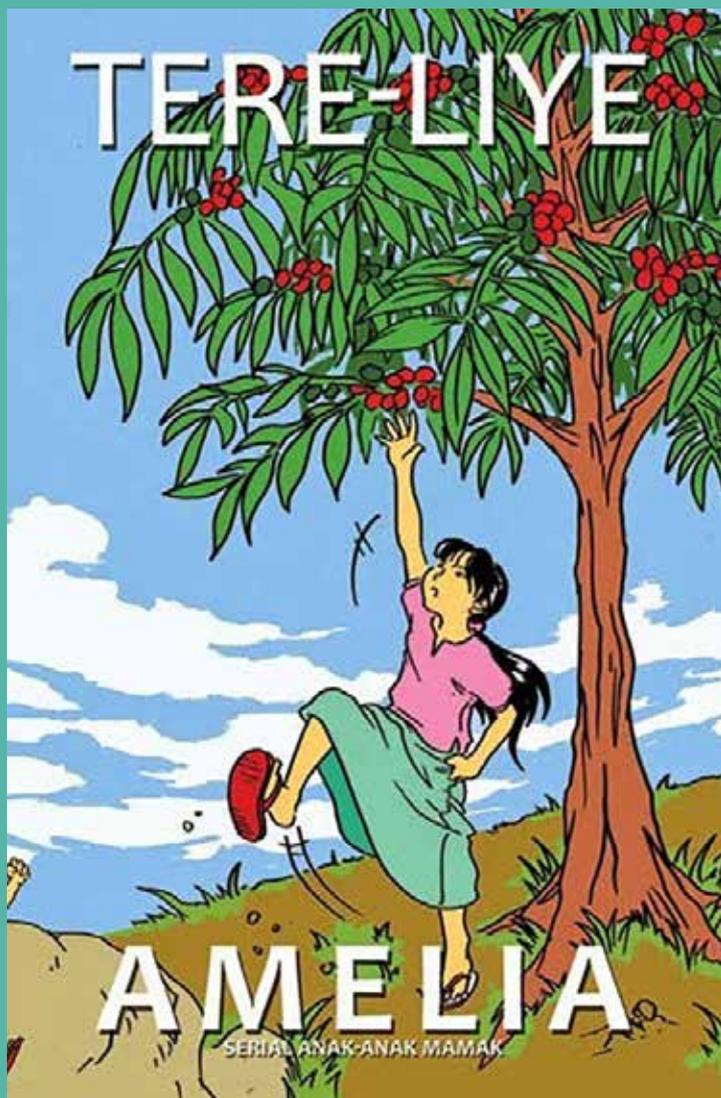
**Judul Film:****Guru Bangsa: Tjokroaminoto****Sutradara: Garin Nugroho****Penulis: Christine Hakim,****Dewi Umaya Rachman,****Sabrang Mowo Damar****Panuluh, Didi Petet,****Nayaka Untara, Ari Syar****Produser: Pic[k] lock****Production****Tanggal Rilis: 9 April 2015****(Indonesia)****Negara: Indonesia****Genre: Biografi****Rating: PG-13****Durasi: 161Menit****IMDb: 7,3/10**

manusia yang tidak sempurna dan tidak bisa memuaskan semua pihak.

Dari sisi kemampuan akting, tidak perlu dipertanyakan lagi. Jejeran aktor dan aktris papan atas bergabung dalam film ini, di antaranya Reza Rahardian, Christine Hakim, Sudjiwo Tedjo, Maia Estianty, (Alm) Alex Komang, Egi Fedly, Ibnu Jamil, Christoffer Nelwan, Putri Ayudya, Deva Mahendra, dan Chelsea Islan, yang kesemuanya mampu memberikan sinergi yang baik dan menonjol, namun terasa sangat pas

dalam membentuk karakter tokoh utama.

Film ini sangat layak untuk di konsumsi oleh pelajar dan mahasiswa, karena selain ceritanya dapat menambah semangat untuk mencintai sejarah bangsa Indonesia, juga dapat memberikan wawasan tersendiri terhadap apa yang jarang diketahui dari kisah perjuangan Hos Tjokroaminoto, serta dapat memotivasi untuk menjadi seorang pemimpin guna mengubah bangsa ke arah yang lebih baik.



# AMELIA

KENALKAN, NAMAKU AMELIA. DI SEKOLAH, DI TEMPAT BELAJAR MENGAJI NEK KIBA, DI SUNGAI, DI BALAI KAMPUNG, TEMAN-TEMAN BERMAIN, DAN BAHKAN SEMUA ORANG MEMANGGILKU AMEL.

Penulis: Tuti Fauziah

Aku dan keluargaku tinggal di perkampungan yang indah. Persis di Lembah Bukit Barisan. Dilingkari oleh hutan lebat di bagian atasnya. Saat ini aku duduk dibangku sekolah dasar kelas 3. Aku anak bungsu dari empat bersaudara. Kakak tertuaku bernama Eliana, Eliana si pemberani. Kakak nomor duaku bernama Pukat, Pukat si jenius. Terakhir kakak nomor tigaku bernama Burlian, Burlian si anak spesial.

Penggalan paragraf diatas merupakan pengenalan singkat tentang tokoh utama dalam novel yang berjudul sesuai nama tokoh utamanya yaitu Amelia. Novel Amelia menceritakan tentang kehidupan keluarga Syahdan di kampung di pedalaman Sumatera, dari sudut pandang bocah kecil bernama Amelia.

Petualangan Amelia dimulai ketika ia mulai jenuh diomeli kakaknya Eli. Setiap hari ia terus mengeluh karena diatur-atur oleh kak Eli. Kak Eli selalu menyuruh-nyuruh Amelia mencuci, menyetrika dan pekerjaan rumah lainnya, setikdaknya itu yang dirasakan Amelia. Amelia merasa tidak adil karena kakaknya yang lain yaitu Burlian dan Pukat yang pekerjaannya hanya bermain seharian tidak diomeli kak Eli.

Amelia benci menjadi anak bungsu, ia ingin menjadi anak sulung seperti kak Eli. Apalagi kak Burlian dan kak Pukat sering

mengolok-olok dirinya. Mengatakan jika Amelia tidak bisa pergi jauh, ia akan menjadi penunggu rumah, hanya penunggu rumah. Suatu ketika, kekesalan Amelia pada kak Eli membuatnya melakukan tindakan yang tidak terpuji. Ia sengaja menyikat sepatunya menggunakan sikat gigi kak Eli. Kak Eli yang mengetahui sikat giginya rusak melaporkan pada bapak. Wajah Amelia memerah, takut, penuh rasa bersalah. Dengan besar hati Amelia pun mengakui kesalahannya. Kak Eli marah besar kepada Amelia, begitu pula dengan bapak. Ameliapun dihukum mengerjakan tugas kak Eli selama seminggu.

Setelah kejadian itu, hubungan Amelia dan kak Eli menjadi lebih baik. Kak Eli yang sebentar lagi akan mengikuti Ujian Nasional, harus fokus belajarnya. Maka selama itu, Amelia yang menggantikan tugas-tugas kak Eli di rumah. Amelia tidak keberatan, karena mengetahui bahwa kak Eli menyayanginya.

Keteguhan Amelia benar-benar diuji ketika ia harus merubah temannya Chuk Norris. Norris ini adalah anak yang sangat nakal. Menurut cerita, hal ini terjadi karena ia tak pernah mendapatkan kasih sayang seorang ibu, atau lebih tepatnya ia membenci ibunya. Kata ayah Norris, ibunya pergi ke kota meninggalkan mereka.

Norris itu sebenarnya tidak nakal, dia bukan biang masalah seperti yang sering disebut anak-anak lain. Norris itu berbakat sekali dalam hal tertentu, itu adalah kata-kata pak Bin pada saat meminta tolong kepada Amel untuk membantu Norris. Pak Bin meminta Amel untuk memperlakukan Norris dengan baik, agar Norris merasa masih punya

teman di sekolah. Pak Bin khawatir, suatu saat dia bosan sekolah lantas berhenti. Amel diminta untuk menawarkan bantuan tanpa diminta dan memberi perhatian meski Norris tidak peduli.

Amelia sedikit demi sedikit mendekati Norris, mengajaknya berteman, dan mengerjakan PR bersama. Walaupun Amelia selalu ditolak Norris, tetapi dia tidak pernah menyerah. Hingga lambat laun, hati Norris luluh. Ia mulai menerima Amel sebagai temannya. Bahkan mereka menjadi sahabat karib ketika Norris mengetahui bahwa ibunya tidak pergi meninggalkannya. Ibunya dirawat di kota karena sakit. Kebencian dihatinya pun memudar.

Amelia adalah anak yang kuat, bahkan ketika rapat ketua kampung di rumahnya ia memberanikan diri untuk melontarkan pendapat. Ia berpendapat bahwa tanaman kopi di kampung mereka tidak bagus, ia berniat mengganti seluruh tanaman kopi dengan bibit kopi yang ia temukan di hutan. Walaupun pada awalnya diragukan, akhirnya penduduk kampung menyetujui penggantian tanaman kopi. Amel yang ditugaskan untuk menyemai bibitnya dibelakang sekolah.

Setelah semaian bibit kopi siap, rapat besar kampung diadakan dengan agenda persetujuan menggunakan kas kampung untuk biaya pembibitan tanaman kopi. Selain itu untuk memberli lahan tidak produktif milik salah satu warga, sebagai lahan percobaan. Rapat itu berlangsung alot, ketika ada beberapa orang yang tidak setuju penggunaan kas kampung. Tetapi setelah nek Kiba (guru mengaji di kampung) menasehati mereka, akhirnya mereka setuju.

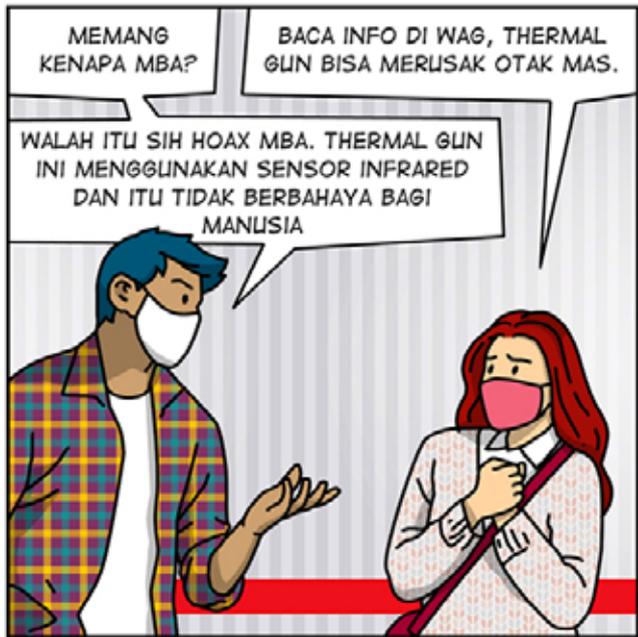
Proyek penggantian tanaman kopi yang direncanakan Amelia ternyata gagal total. Ketika polybag berisi dua ribu tanaman kopi sudah dipindahkan ke alahan percobaan, beberapa hari kemudian terjadi banjir bandang yang menenggelamkan tanaman kopi, juga mengakibatkan rencana besar Amelia gagal total. Amelia sangat sedih dengan hal itu, tetapi ia tidak menyerah dan melanjutkan sekolah ke kota. Cerita diakhiri dengan keputusan Amelia menyusul kak Pukat ke Belanda untuk meneruskan sekolah, dan mendapat gelar doktor dari dua bidang sekaligus. Satu gelar dari bidang pedagogi dan yang lain dari bidang pertanian kultur jaringan.

Amelia kembali ke kampung dan menjadi guru di SD nya dulu. Menjadi guru adalah cita-citanya yang ia inginkan sejak awal. Ia terkesan melihat guru terbaik di desanya yaitu Pak Bin dan Nek Kiba. Selain itu, Amelia pun bersiap melanjutkan usahanya yang sempat gagal dulu, dengan kekuatan penuh yang ia miliki sekarang.



**Judul: Amelia, recover dan retitle menjadi Si Anak Kuat**  
**Penulis: Tere Liye**  
**No. ISBN: 978-602-8997-73-7**  
**Penerbit: Republika**  
**Tanggal terbit: Oktober 2013**  
**Jumlah Halaman: 392 halaman**

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
**THERMAL GUN TIDAK MERUSAK OTAK**



DENGAN MEMBIDIK THERMAL GUN PADA PERMUKAAN TUBUH SEPERTI DAHI, SENSOR PADA ALAT INI BEKERJA MENYERAP RADIASI INFRA MERAH YANG TERPANCAR DARI TUBUH KITA DENGAN CEPAT, SEHINGGA SUHU TUBUH KITA BISA TERUKUR.



Hotline COVID 19: 119 Ext 9



## PERHATIKAN SIRKULASI UDARA

Juru Bicara Pemerintah untuk penanganan Covid-19 Achmad Yurianto mengatakan sirkulasi udara di suatu ruangan yang baik akan mencegah terjadinya penularan virus Covid-19 melalui partikel kecil atau mikrodroplet

Pastikan udara tidak tertahan di dalam suatu ruangan, yakni bisa dengan kipas angin, kipas penghisap udara, atau membuka jendela setiap pagi agar udara berganti dengan yang baru

yuk! langsung cari tahu info lebih lengkap di

[RADIOKESEHATAN.KEMKES.GO.ID](https://radiokeehatan.kemkes.go.id)

#Healthies #SRK #AdaptasiKebiasaanBaru



download juga aplikasinya  
**SIARAN RADIO KESEHATAN**



@RadioKesehatan  
@RadioKesehatan  
SiaranRadioKesehatan  
0811 874 1919

## Hi #Healthies!

Benarkah thermogun infrared berbahaya bagi sel otak?  
YUK CEK FAKTANYA!

Thermogun medis, dilengkapi dengan sensor infrared yang bisa mengukur suhu seseorang dengan cepat tanpa melakukan kontak dekat dengan komponen tersebut, thermogun jenis ini tidak berbahaya & tidak merusak sel otak

Agar tidak salah dalam membaca angka numerik, penggunaan thermogun medis harus benar. Thermogun inframerah harus dikalibrasi dan disertifikasi untuk menetapkan fungsionalitas, keakuratan, serta meminimalkan kesalahan diagnosis saat skrining

Jadi jangan khawatir ya #Healthies,  
Yuk jaga informasi yang kita sebar dan dapatkan  
agar tidak menimbulkan keresahan publik

Dan jangan lupa follow twitter #Minkes

# @KemenkesRI

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

