

MEDIAKOM



● EDISI 122/SEPTEMBER 2020

MEREKA YANG BERHASIL MENAKLUKKAN COVID-19





Testing

Pengujian melalui tes
Polymerase Chain
Reaction (PCR)



Tracing

Pelacakan orang dengan
kontak erat Covid-19



Treatment

Perawatan pasien Covid-19
hingga sembuh

Pemerintah
Jalankan 3T

3M

3T

Masyarakat
Jalankan 3M

*Salam Sehat,
Healthies!*

Hi Healthies!, yuk kita bekerja sama
berantas tuntas Covid-19!

Informasi kesehatan terkini lainnya,
jangan lupa follow tweet #Minkes

@KemenkesRI



Memakai Masker

Selalu gunakan masker
terutama jika berkegiatan
di luar rumah



Menjaga Jarak

Selalu menjaga jarak
minimal 1,5 meter



Mencuci Tangan Pakai Sabun

Jangan lupa selalu mencuci
tangan pakai sabun (CTPS)



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, fontbcCalibri, size font 12, spasi 1,5, ukuran kertas A4. Tulisan dapat dikirim melalui email mediakom.kemkes@gmail.com.

Redaksi berhak mengubah isi tulisan tanpa mengubah maksud dan substansi

DESAIN Vita Susanto

FOTOGRAFI Freepik

ETALASE

Mereka yang Berhasil Menaklukkan COVID-19

COVID-19 itu nyata. Demikian kesaksian para pasien yang telah terjangkit virus SARS-CoV-2 saat menerangkan penyakit yang dideritanya. Oleh karena itu, mengikuti anjuran pemerintah untuk disiplin menerapkan protokol kesehatan bagi diri dan keluarga serta lingkungan adalah upaya terbaik yang bisa dilakukan saat ini.

Di tengah penantian akan vaksin untuk mencegah penyakit ini, serta perlunya waktu yang panjang untuk menemukan obat yang tepat, tidak bisa dikesampingkan bahwa penyakit ini juga bisa disembuhkan. Kisah mereka yang berhasil menaklukkan COVID-19 menjadi bahasan *Media Utama* pada *Mediakom* edisi September 2020.

Mereka, para penakluk COVID-19, akan berbagi pengalaman melawan penyakit yang pertama kali ditemukan di Kota Wuhan, China ini. Tujuannya adalah agar kita, yang masih beraktivitas di luar rumah, lebih peduli lagi dengan kesehatan. Sementara itu, untuk teman-teman yang masih berjuang melawan COVID-19 agar dapat termotivasi untuk dapat sembuh dengan cepat.

Pada rubrik *Profil*, kita akan



drg. Widyawati, MKM

bertemu dengan Kepala Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes, dr. Slamet, MHP. Alumni Fakultas Kedokteran UGM ini akan berbagi kisah hidupnya sekaligus target-target yang menjadi program kerjanya selama menjadi Kabadan Litbangkes.

Informasi terkini seputar aktivitas di lingkungan Kementerian Kesehatan dapat disimak dalam rubrik *Newsflash* dan *Peristiwa*. Selanjutnya dalam *Isi Piringku*, kita akan dikenalkan dengan *omlet* khas Betawi.

Jangan lewatkan ragam informasi yang terjadi di belahan dunia melalui *Kilas Internasional*. *Info Sehat* dan *Serba-Serbi* juga akan menyapa lewat tulisan-tulisan ringan yang "bergizi". Resensi film dan resensi buku juga jangan dilewatkan. Selamat Membaca!

Salam,

Redaksi Mediakom

daftar isi

September 2020

20-32
MEDIA UTAMA



Jangan Lupa Bahagia, agar Sembuh dari COVID-19

PANDEMI COVID -19 MEMICU KEKHAWATIRAN PADA BANYAK ORANG. TERMASUK NANI INDRIANA (33), KETIKA PERTAMA KALI MENGETAHUI HASIL SWAB TEST DIRINYA DINYATAKAN POSITIF COVID -19.

Etalase

3

Suara Pembaca

6

Isi Piringku

7

KREASI "OMLET" BETAWI

Info Sehat

8-12

- MANDI DUA KALI SEHARI DAPAT MENCEGAH BIANG KERINGAT
- APAKAH PAKAI MASKER SEBABKAN BAU MULUT?
- SUDAH AMANKAH MASKER KAIN KITA?

Melawan Stigma Setelah Sembuh dari COVID-19

ADI WIBOWO DAN EKA WIJAYANTI ADALAH PASANGAN SUAMI-ISTRI YANG HARUS BERJUANG MELAWAN PENYAKIT COVID-19.

25 Media Utama



News Flash **16-18**

- MENKES LANTIK KEPALA BADAN LITBANG KESEHATAN KEMENKES PERPANJANG KERJA SAMA DENGAN UNICEF
- TERKAIT PENGADAAN VAKSIN
- WHO SEARO APRESIASI MITIGASI RISIKO INDONESIA

Profil **33-35**

Peristiwa **36-38**

Ruang Jiwa **39-40**

- MEMBENTUK KARAKTER PEDULI TERHADAP SESAMA*

Galeri Foto **41**

- KUNKER MENKES DALAM RANGKA MENINJAU KESIAPAN NAKES DI BINTAN TANGANI COVID-19

Kilas Internasional **44-45**

- MUSEUM COKELAT TERBESAR DENGAN AIR MANCUR SETINGGI 9 METER HADIR DI SWISS
- HELM KHUSUS BAGI PETUGAS MEDIS PERAWAT PASIEN COVID-19

Serba Serbi **46-51**

- MASKER TRANSPARAN, SOLUSI KOMUNIKASI DIFABEL RUNGU SAAT PANDEMI COVID-19
- PERPUSTAKAAN UNGGULAN DI INDONESIA
- BELAJAR DARI LAYANG-LAYANG
- MENGELOLA STRES DENGAN RUTIN BERKEBUN

Lentera **52**

Resensi Film **54**

Resensi Buku **56**

Komik **58**

Kuliah di Masa COVID-19, Kemenkes Beri Perhatian Khusus Bagi Mahasiswa Poltekkes

TAGAR #KEMENKESGAGAP MENDADAK MENJADI TRENDING TOPIC NOMOR SATU DI TWITTER PADA 11 SEPTEMBER 2020 MALAM.



36 Peristiwa

Perpustakaan Unggulan Di Indonesia

PERPUSTAKAAN BUKAN HANYA TENTANG BUKU DAN BUKU MELULU, MELAINKAN JUGA SEGALA BENTUK EKSPRESI TERBAIK KEMANUSIAAN KITA, MULAI DARI SENI RUPA, SENI PERTUNJUKKAN, FILM, MUSIC BAHKAN TEKNOLOGI ...



48 Serba Serbi

“Yesterday”, Dunia Tanpa Lagu The Beatles

BAGAIMANA JIKA SEMUA ORANG TIDAK KENAL THE BEATLES DAN HANYA KAMU YANG HAPAL DENGAN LAGU-LAGU BAND LEGENDARIS INI?



52 Lentera



Cerita Netizen Sembuh dari COVID-19

KAMU, YANG TELAH SEMBUH DARI COVID-19, YUK CERITAKAN BAGAIMANA CARAMU MENAKLUKKANNYA?

Kirim jawaban terbaikmu dengan cara *reply* Tweet ini, ya. Jawaban terbaik akan dimuat di *Mediakom* edisi terbaru.

1 Cah njero @cah_njero

Tetap semangat dalam menjalani cobaan, pasrah dan ikhlas adalah kunci kesembuhan, tetap ikuti arahan dokter dan nakes yang merawat .. Salam semangat sehat

2 Ahmad Syaihu Herais

@ahmad_herais

Alhamdulillah Sudah sembuh. Hampir 2 Minggu lebih boleh pulang dengan catatan tetep jaga protokol kesehatan #SEMBUH

3 seiya sekata @gusmul24

Minum air hangat setiap pagi mau makan..mau tidur minum air hangat

4 DJARANAN @FragaBataraa

Tetangga saya kena covid min, tp dia sdh sembuh, ketika di rawat dia rajin olahraga min, makan teratur, minum obat teratur, Eh 3 bulan pulang masuk lg k rumah sakit karna tipes, d rumah gk olahraganya, makan sembarngan, tidur larut malam dll

5 Fransnedo Dhiky @fansnedo_d

Demam dan hilang pembauan serta perasa selama 1 minggu. Trombosit turun hingga 90.000, ada 1 hari dimana rasanya bener2 stres krn tau keluarga dan org yg kontak dg saya ditracing dan diswab. Ketika hasilnya negatif rasanya beban hilang, penyembuhan kian cepat. #sembuhcovid

6 Fransnedo Dhiky @fansnedo_d

Ada satu kalimat motivasi yang membuat semangatku tersulut "Tetaplah hidup walau tak berguna". Utk mengatasi hilangnya penciuman dg cara mencoba membau aroma2 spt minyak kayu putih, cengkeh. Dan tetap makan bergizi dan coba segala rasa makanan walau rasanya hambar. #sembuhcovid

Kreasi “Omlet” Betawi

OMLET BUKAN CUMA ADA DI NEGARA-NEGARA SEPerti DI BENUA EROPA ATAU AMERIKA, ORANG BETAWI JUGA PUNYA MAKANAN KHAS SEMACAM OMLET. NAMANYA, KERAK TELOR ATAU ADA YANG MENYEBUT OMLET BETAWI.

Penulis: Didit Tri Kertapati



Sebagaimana dilansir *Native Indonesia*, kerak telur pertama kali dibuat oleh orang Betawi pada zaman kolonial Belanda. Saat itu, orang Belanda menginginkan masakan sehat sebagai hidangan pembuka.

Para juru masak yang merupakan orang pribumi kemudian membuat kreasi *omlet* dengan ketan putih yang diracik rempah-rempah asli Indonesia. Hasilnya, nikmat dan ternyata banyak digemari.

Resep

Mau mencoba membuat sendiri kerak telur? Mengutip *IDN Times*, berikut ini bahan-bahan yang diperlukan serta cara membuatnya.

Bahan utama:

- 100 gram beras ketan, rendam semalaman
- 6 butir telur bebek
- 20 gram bawang merah goreng
- 1 sdt bubuk kaldu ayam
- 3 sdm minyak sayur
- 200 ml air

Bahan bumbu halus:

- 3 buah cabai merah keriting

- 2 ruas kencur
- 2 cm jahe
- 1 sdt merica putih bubuk

Bahan serundeng:

- 150 gram kelapa parut, sangrai
- 1 sdm bawang merah goreng
- Kecap manis secukupnya

Cara membuatnya, pertama, buat bumbu halus. Berikutnya, masukkan 3 sendok makan beras ketan putih ke wajan panas, ratakan dan siram air rendaman beras ketan. Biarkan hingga setengah mengering.

Selanjutnya, pecahkan sebutir telur bebek atau telur ayam dan taruh di atas ketan yang sedang dimasak. Tambahkan bumbu halus dan bawang merah goreng, aduk rata di atas beras ketan. Tutup hingga matang. Angkat, lalu ulangi hingga bahan habis. Jika sudah selesai, angkat dan taburi serundeng agar lebih sedap.

Gizi

Terkait nilai gizi dalam seporasi kerak telur, berikut ini penjelasannya, sebagaimana dilansir gizi.unida.gontor.ac.id

Dalam beras ketan putih terkandung karbohidrat 80%, lemak 4%, protein 6%, dan air 10%. Dalam sekitar 280 gram beras ketan, terdapat satu gram serat. Beras ketan juga mengandung berbagai mineral seperti kalsium, magnesium, zat besi, dan fosfor, meski hanya dalam jumlah kecil. Beras ketan juga mengandung vitamin seperti vitamin B6, B12, tiamin, riboflavin, folat, niacin, sama seperti beras lainnya.

Pada 1 butir telur bebek, rata-rata mengandung 130 kalori/70 gram telur bebek. Jumlah tersebut baru memenuhi sekitar 6% kebutuhan kalori harian tubuh. Tidak hanya itu, telur bebek juga kaya akan vitamin B12, selenium, dan kolin.

Selanjutnya, dalam sekitar 40 gram daging kelapa, terkandung cukup banyak serat, zat besi, serta kalium. Meski lemak jenuhnya cukup tinggi, kandungan kolesterol daging kelapa bisa dibilang cukup rendah. Kelapa tidak mengandung banyak sodium, juga hanya mengandung sedikit karbohidrat. Daging kelapa ini juga kaya akan kandungan protein.



MANDI DUA KALI SEHARI **Dapat Mencegah Biang Keringat**

GATAL KARENA BIANG KERINGAT BISA MENIMBULKAN KETIDAK-
NYAMANAN. APALAGI JIKA DIGARUK DAPAT MENYEBABKAN
TERJADINYA INFEKSI BAKTERI DAN MENIMBULKAN LUKA DI KULIT.

Penulis: Didit Tri Kertapati



dr. Eka Komarasari, Sp.KK

Dokter spesialis penyakit kulit dan kelamin Rumah Sakit Sitanala

Menurut dokter spesialis penyakit kulit dan kelamin Rumah Sakit Sitanala, dr. Eka Komarasari, Sp.KK, biang keringat atau dalam bahasa medis dikenal dengan miliaria merupakan kelainan kulit yang disebabkan adanya sumbatan pada saluran kelenjar keringat atau kelenjar ekrin.

“Biang keringat sering terjadi pada bayi dan anak-anak. Hal ini disebabkan karena fungsi kelenjar keringat belum sempurna,” sebut dr. Eka.

Namun, orang dewasa juga dapat mengalami miliaria. Dijelaskan oleh dr. Eka bahwa berdasarkan letak sumbatannya, miliaria atau biang keringat dapat dibedakan menjadi tiga.

Pertama, *miliaria kristalina*. Sumbatan terletak di bagian atas epidermis. Gejalanya lenting berisi cairan jernih dan banyak terjadi pada bayi.

Kedua, *miliaria rubra*, merupakan miliaria yang paling sering terjadi. Sumbatan terletak di epidermis bagian bawah. Gejalanya ada benjolan kecil kemerahan dan gatal.

Ketiga, *miliaria profunda*, sumbatan terletak di dermis. Gejalanya benjolan terdapat kecil dalam kulit, sewarna kulit, tidak gatal.

Beberapa penyebab

Biang keringat disebabkan adanya sumbatan pada kelenjar ekrin, salah satu kelenjar di lapisan kulit yang mengeluarkan sekretnya ke

permukaan kulit melalui saluran kelenjar.

Sekret tersebut mengandung air dan elektrolit seperti natrium yang berfungsi sebagai pengatur suhu tubuh dan melindungi permukaan kulit terhadap bakteri tertentu.

“Beberapa kondisi yang dapat menyebabkan timbulnya biang keringat adalah suhu lingkungan yang panas dan lembab, pakaian yang ketat, demam, tirah baring yang lama, demam, obat-obat tertentu yang menyebabkan banyak keluar keringat, stres, olahraga,” terang dr. Eka.

Ketika muncul biang keringat, kata dr. Eka, gejala yang dikeluhkan biasanya timbul lenting-lenting kecil berisi cairan jernih atau benjolan kecil berwarna merah dan gatal, serta benjolan kecil di dalam kulit. Untuk itu disarankan, jika timbul biang keringat, yang utama harus dilakukan adalah menjaga suhu lingkungan sekitar agar tidak panas dengan menggunakan *air conditioner* atau kipas angin serta menggunakan pakaian yang longgar dari bahan yang nyaman seperti katun atau kaos.

“Pakaian lebih cepat diganti apabila basah karena keringat dan tetap harus mandi sehari 2 kali untuk menjaga agar tidak ada infeksi bakteri,” jelasnya.

Sedangkan untuk meredakan gatal yang timbul ketika mengalami biang keringat, menurut dr. Eka, bisa diobati dengan mengoleskan bedak khusus antigatal atau dengan melakukan kompres dingin dan steroid ringan.

“**BIANG KERINGAT ATAU DALAM BAHASA MEDIS DIKENAL DENGAN MILIARIA MERUPAKAN KELAINAN KULIT YANG DISEBABKAN ADANYA SUMBATAN PADA SALURAN KELENJAR KERINGAT ATAU KELENJAR EKRIN.**”

Apakah Pakai **MASKER** **SEBABKAN BAU MULUT?**

SEBELUM PANDEMI COVID-19 TERJADI, MASKER MULUT HANYA DIPAKAI OLEH TENAGA KESEHATAN SAAT KONTAK DENGAN PASIEN/SUBSTANSI MEDIS MAUPUN ORANG SAKIT DAN SEBAGIAN ORANG YANG BERAKTIVITAS DENGAN MENGGUNAKAN SEPEDA MOTOR. TETAPI, SEJAK WABAH COVID-19 SEMAKIN MEREBAK MAKA SEMUA ORANG WAJIB MEMAKAI MASKER.

Penulis: drg. Siti Riswany Aisyah



Masker mulut yang dipakai bermacam-macam. Terdapat dua jenis, yaitu masker medis, dan non-medis. Variasinya pun beragam dengan berbagai variasi warna, motif, model, merek/logo. Masker non-medis dapat dibuat dari bahan kain katun, polyester, selulosa, kassa, sutra, dan nylon.

Di sisi lain, kebiasaan memakai masker membuat orang jadi bisa mencium bau mulutnya sendiri. Bahkan situs web *CNA Lifestyle* dan situs web layanan kesehatan gigi-mulut GPS dental Amerika pada Juli 2020 mengangkatnya sebagai topik utama.

Penyebab

Lalu mengapa terjadi bau mulut? Pertama perlu dipahami bahwa bau mulut atau *halitosis* dapat menjadi gejala adanya gangguan kesehatan tubuh. Bila bau mulut hanya muncul setelah makan atau "*morning breath*" maka tidak masalah. Namun, bila bau mulut/*halitosis* bertahan lama maka gejala sesuatu yang serius sedang terjadi di dalam tubuh, demikian penjelasan pada laman *Mouth Healthy American Dental Association*.

Mengutip *Mayoclinic*, penyebab timbulnya bau mulut antara lain berasal dari makanan, tembakau, kebersihan mulut yang jelek, mulut kering. Selain itu konsumsi obat-obatan, penyakit mulut, hidung dan tenggorokan, ataupun kanker dan gangguan pencernaan juga dapat menyebabkan bau mulut.

Tetap pakai masker

Kemudian, sebagaimana yang tertuang dalam Jurnal Organisasi Kesehatan Dunia (World health Organization), yang dipublikasikan

pada Juni 2020, menyarankan untuk memakai masker medis/non-medis di tempat umum.

Masker non-medis yang dipakai disarankan yang memiliki standar dan diperlakukan secara khusus, seperti bahan yang dapat menyaring partikel dan cipratan *droplet*/tetesan air ludah namun mudah untuk bernapas, hindari bahan *stretch*, minimum 3 lapis, lapisan dalam berbahan menyerap air (*hydrophilic*) dan lapisan luar berbahan tidak mudah menyerap air (*hydrophobic*).

Perlakuan khusus, seperti masker hanya dipakai untuk satu orang pengguna, masker yang basah harus diganti bila basah/lembab, masker harus dicuci secara teratur (suhu air sesuai bahan yang dipakai) dan diperlakukan dengan hati-hati agar tidak mengontaminasi, dapat dicuci dengan sabun/detergen/klorin 0,1 % dengan air suhu ruangan.

Laman Centers for Disease



MASKER MENJADI SIMPLE BARRIER UNTUK MENCEGAH PENULARAN DROPLET DI UDARA KEPADA ORANG LAIN, SAAT BATUK, BERSIN, BERBICARA, ATAU MEMBUKA MULUT, HAL INI DISEBUT SOURCE CONTROL.



Penyebab Bau Mulut

Mengutip *Mayoclinic*, penyebab timbulnya bau mulut antara lain berasal dari makanan, tembakau, kebersihan mulut yang jelek, mulut kering. Selain itu konsumsi obat-obatan, penyakit mulut, hidung dan tenggorokan, ataupun kanker dan gangguan pencernaan juga dapat menyebabkan bau mulut.

Control and Prevention (CDC) Amerika pada Agustus 2020 menginformasikan masker menjadi *simple barrier* untuk mencegah penularan *droplet* di udara kepada orang lain, saat batuk, bersin, berbicara, atau membuka mulut, hal ini disebut *source control*. CDC Amerika merekomendasikan *droplet* pernapasan berperan dalam penyebaran virus penyebab COVID-19, memakai masker dapat menurunkan penyebaran *droplet* bila dipakai menutup hidung dan mulut.

Jadi, apakah memakai masker menyebabkan bau mulut? Jawabnya adalah tidak.



Sudah Amankah Masker Kain Kita?

"MASKERMU MELINDUNGIKU, MASKERKU MELINDUNGIMU". SLOGAN TERSEBUT DEMIKIAN DEKAT DENGAN KESEHARIAN KITA SAAT INI. INI ARTINYA, MASKER MEMILIKI PERAN PENTING DALAM MENCEGAH PENULARAN COVID-19.

Penulis: Giri Inayah

Di area umum seperti pusat perbelanjaan, angkutan kota dan tempat ibadah, semua orang sudah menggunakan masker, termasuk masker kain aneka warna yang disesuaikan dengan kostum yang dipakai. Namun, sesungguhnya tidak sembarangan masker bisa dipakai. Perlu kita perhatikan tingkat kerapatan pori-pori dan waktu pemakaian masker.

Direktur Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kemenkes RI Achmad Yurianto mengimbau masyarakat untuk memakai masker

yang baik dari bahan yang benar. Ia menjelaskan ada 3 jenis masker yang direkomendasikan, yakni masker N95, masker bedah, dan masker kain.

"Saya sering mengatakan masker itu ada tiga, pertama masker N95, ini memang sudah standar yang tinggi karena dipakai petugas-petugas kesehatan yang langsung berhadapan dengan virus di laboratorium. Kemudian masker bedah yang biasa dipakai tenaga medis, dan ketiga masker kain," katanya dalam rilis Kemenkes.

Masker kain yang banyak dipakai masyarakat tidak boleh sembarangan dengan kain tipis seperti masker

scuba dan *buff*. Bila harus memakainya, Yuri mengingatkan penggunaan masker kain setidaknya dua lapis hanya digunakan maksimal 3 jam. Setelah itu, ganti dengan masker yang bersih.

"Tidak ada masker *buff* atau *scuba*, karena begitu masker tersebut ditarik pori-porinya akan terbuka lebar. Masker tersebut tidak memenuhi syarat," jelas Yuri.

Bila hingga saat ini kita masih menggunakan masker kain, maka perlu benar-benar memerhatikan aturannya agar penggunaannya tetap efektif. Karena seperti yang kita tahu, COVID-19 menyebar secara cepat melalui percikan *droplet* baik saat bersin maupun batuk. Memakai masker adalah salah satu cara efektif untuk menahan *droplet* tersebut menyebar. Tingkat risiko penularan COVID-19 akan semakin menurun apabila seseorang memakai masker.

Direktur Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kemenkes RI Achmad Yurianto menjelaskan 4 tingkatan penggunaan masker:

- 1 Apabila seseorang yang membawa virus tidak menggunakan masker dan melakukan kontak dekat dengan orang rentan maka kemungkinan penularan mencapai 100 %.
- 2 Orang yang sakit pakai masker, sementara kelompok rentan tidak memakai masker maka potensi penularan mencapai 70%.
- 3 Orang sakit pakai masker, sementara orang sehat tidak pakai masker maka tingkat penularannya hanya 5 persen.
- 4 Jika keduanya pakai masker, maka potensi penularan hanya 1,5%.



Perawatan Lansia pada masa pandemi Covid-19

Di masa pandemi Covid-19 ini, penting bagi kita menjaga kesehatan diri dan anggota keluarga lainnya, terlebih pada lansia (lanjut usia).

Lansia merupakan kelompok rentan terkena Covid-19 karena daya tahan tubuhnya yang tak lagi prima.



Perhatikan asupan makanan dan gizi lansia (misalnya lakukan diet gula bagi penderita diabetes)



Beri vitamin D dan vitamin E untuk menambah daya tahan tubuh lansia



Gunakan registrasi daring jika kontrol ke dokter agar lansia tidak terlalu lama menunggu di fasyankes



Ajak lansia berjemur setiap hari selama 30-60 menit antara pukul 8-9 pagi



Pastikan anggota keluarga menerapkan protokol kesehatan masuk rumah usai bepergian



Lansia minum obat teratur jika punya penyakit komorbid



Manfaatkan tontonan TV dengan bijak dan ajak lansia menyalurkan hobi di rumah seperti berkebun, agar tidak stres

Menjaga Lansia Tetap Sehat di Kala Pandemi

ADAKAH DI ANTARA KITA YANG MEMPUNYAI ANGGOTA KELUARGA YANG SUDAH LANJUT USIA? DI MASA PANDEMI COVID-19 INI PENTING TENTUNYA BAGI KITA UNTUK MENJAGA DIRI DAN ANGGOTA KELUARGA KITA YANG SUDAH LANJUT USIA. KITA TAHU BAHWA LANSIA MERUPAKAN SALAH SATU KELOMPOK USIA YANG RENTAN AKAN TERPAPAR VIRUS COVID-19 SELAIN ANAK-ANAK.

Penulis: Delta Fitriana

Penjelasan dr. Adiatmo Pratomo, SpPD dari RSPI Sulianti Saroso bahwa jika ada anggota keluarga yang lanjut usia maka sebaiknya kita dapat menemaninya beraktivitas di rumah. Kita juga berperan untuk lebih menjaga kesehatannya di masa pandemi. Ia juga menyampaikan bahwa di masa pandemi ini sebisa mungkin lansia berada di dalam rumah saja dan tentunya dengan tetap mengonsumsi makanan bergizi. Jangan lupakan untuk selalu membantunya

melakukan aktivitas fisik agar badan tetap bugar dan menjaga otot tubuh lansia.

Konsumsi makanan bergizi dan memerhatikan kandungan makanan penting untuk dilakukan, terutama bagi lansia yang mempunyai penyakit penyerta seperti darah tinggi ataupun kencing manis.

“Seandainya mempunyai penyakit darah tinggi maka kurangi makanan yang mengandung garam maupun lemak. Demikian pula agar diet gula bagi penderita kencing manis,” tutur dr. Adiatmo.





dr. Adiatmo Pratomo, SpPD
RSPI Sulianti Saroso

Walaupun di rumah saja, dr. Adiatmo menyarankan agar para lansia sebisa mungkin berjemur selama 15 hingga 30 menit pukul 8 – 9 pagi setiap harinya. Selain itu, vitamin C maupun vitamin E juga dapat dikonsumsi guna meningkatkan daya tahan tubuh lansia. Bagi lansia yang memiliki penyakit penyerta dan mengonsumsi obat secara rutin, maka harus diperhatikan pula terkait dosis maupun pengaturan jam minum.

“Jika nanti obat habis, maka kita bisa menggunakan fasilitas *telemedicine* untuk berkonsultasi kepada dokter. Jika lansia tersebut perlu untuk kontrol ke fasilitas pelayanan kesehatan tentu harus dengan protokol kesehatan agar terhindar dari COVID-19,” tutur dr. Adiatmo saat mengisi *talkshow* Keluarga Sehat di *Radio Kesehatan* yang bertajuk “Perawatan Lansia di Rumah pada Masa Pandemi COVID-19”.

Selain mengikuti protokol kesehatan seperti menggunakan masker, mengenakan *face shield*, mencuci tangan dengan sabun ataupun membawa *hand sanitizer* ketika lansia harus ke fasilitas pelayanan kesehatan, dr. Adiatmo juga menyarankan agar kita dapat melakukan registrasi *online* sebelum

berkonsultasi langsung. Dengan begitu, lansia tidak perlu berlama-lama menunggu antrian di fasilitas pelayanan kesehatan.

Masa pandemi ini terkadang juga dapat membuat para lansia menjadi bosan, khawatir atau cemas berlebihan yang dapat berakibat stres. Kita dapat mengajak mereka untuk melakukan hobi yang bisa dilakukan di rumah seperti merawat tanaman hias dan bercocok tanam. Selain itu, guna meminimalkan stres pada lansia, anggota keluarga juga dapat membatasi informasi yang ada, misalnya dengan mengontrol penggunaan televisi dengan lebih bijaksana.

“Dengan melakukan hobi di rumah tentu dapat mengurangi rasa bosan. Selain itu gunakan TV dengan bijaksana, hindari berita politik atau berita yang seram agar lansia tetap berfikir positif,” ucapnya.

Bagi anggota keluarga yang beraktivitas di luar rumah, juga harus memerhatikan protokol kesehatan seusai pulang ke rumah. Sesampainya di rumah, harus dipastikan agar segera mandi dan membersihkan diri, mengganti pakaian yang dikenakan dari bepergian, serta tetap sebisa mungkin menjaga jarak dengan para lansia yang ada di rumah.



MASA PANDEMI INI TERKADANG JUGA DAPAT MEMBUAT PARA LANSIA MENJADI BOSAN, KHAWATIR ATAU CEMAS BERLEBIHAN YANG DAPAT BERAKIBAT STRES. KITA DAPAT MENGAJAK MEREKA UNTUK MELAKUKAN HOBI YANG BISA DILAKUKAN DI RUMAH SEPERTI MERAWAT TANAMAN HIAS DAN BERCOCOK TANAM.



Menkes Lantik Kepala Badan Litbang Kesehatan

MENTERI KESEHATAN LETJEN (PURN) DR. DR. TERAWAN AGUS PUTRANTO, SP.RAD(K) RI SECARA RESMI MELANTIK KEPALA BADAN PENELITIAN KESEHATAN (KABADAN LITBANGKES) KEMENTERIAN KESEHATAN YANG BARU. DR. SLAMET, MHP MENGGANTIKAN POSISI YANG SEBELUMNYA DIJABAT OLEH DR. SISWANTO, MHP, DTM.

Penulis: Didit Tri Kertapati

Pelantikan dilakukan di Gedung Kementerian Kesehatan, Kuningan, Jakarta Selatan pada Kamis (24/9/2020). Bersama pelantikan Kabadan Litbangkes juga dikukuhkan sejumlah anggota dewan pengawas rumah sakit vertikal Kemenkes.

"dr. Slamet, M.H.P. sebagai Kepala Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan, selain itu terdapat 107 Pejabat Administrasi dan Jabatan Fungsional serta pengukuhan 83 Dewan Pengawas Rumah Sakit Badan Layanan Umum," demikian mengutip rilis Kemenkes.



Kemenkes Perpanjang Kerja Sama dengan UNICEF Terkait Pengadaan Vaksin

KEMENTERIAN KESEHATAN RI MENGGANDENG ORGANISASI PERLINDUNGAN ANAK DUNIA (UNICEF) UNTUK MELAKUKAN PENGADAAN VAKSIN DENGAN HARGA TERJANGKAU. KERJA SAMA INI MERUPAKAN PERPANJANGAN DARI PERJANJIAN SEBELUMNYA YANG TELAH DITANDATANGANI PADA 2004.

Penulis: Didit Tri Kertapati

Berdasarkan perjanjian kerja sama tersebut, Kemenkes dapat membuat pengadaan dan pembelian vaksin melalui Supply Division UNICEF yang berkedudukan di Copenhagen, Denmark. Melalui divisi tersebut dimungkinkan untuk melakukan pemesanan vaksin dengan jumlah yang besar dengan harga yang lebih rendah, sehingga akan terjadi penghematan yang signifikan.

"Kemitraan ini akan memungkinkan Indonesia membeli vaksin baru seperti *pneumococcal conjugate vaksin* (PCV) dengan harga 1/3 dari harga pasar saat ini. Jika diukur secara nasional, hal ini dapat mencegah hampir 10.000 kematian anak setiap tahun," ujar Debora Comini, Perwakilan UNICEF

Indonesia, sebagaimana ada dalam rilis Kemenkes, Rabu (16/9/2020).

Menteri Kesehatan RI, Letjen (Purn) Dr. dr. Terawan Agus Putranto, Sp.Rad (K) RI, menyambut baik perpanjangan MoU Kemenkes-UNICEF ini. Menkes berharap kemitraan global yang dijalin oleh berbagai negara dengan UNICEF dapat menemukan jalan keluar untuk mengatasi pandemi COVID-19 yang terjadi di dunia.

"UNICEF dan mitranya berkomitmen terhadap negara-negara yang telah bergabung dalam COVAX, termasuk Indonesia, untuk mengadakan dan memberikan vaksin COVID-19 yang aman dan efektif secara cepat dan dalam skala besar," sebut Menkes.



WHO SEARO Apresiasi Mitigasi Risiko Indonesia

DIREKTUR REGIONAL WORLD HEALTH ORGANIZATION SOUTH-EAST ASIA REGION (WHO SEARO), POONAM KHETAPRAL SINGH, MENGAPRESIASI INDONESIA ATAS UPAYANYA MENGEMBANGKAN PERENCANAAN MITIGASI RISIKO YANG FOKUS PADA KETERSEDIAAN OBAT DAN ALAT KESEHATAN LAINNYA.

Penulis: Prawito

**“
PENGUATAN SISTEM
KESEHATAN HARUS
SEJALAN DENGAN
PENGUATAN SUMBER
DAYA KESEHATAN
YANG BERKUALITAS.**

Apresiasi tersebut disampaikan WHO SEARO pada acara WHO South East Asia Regional Committee Meeting ke-73 yang digelar secara daring pada 9-10 September 2020. Pertemuan tersebut dipimpin oleh Menteri Kesehatan Thailand dan turut dihadiri 11 negara anggota SEARO.

Merespons apresiasi tersebut, melalui video singkat Menteri Kesehatan RI Letjen (Purn) Dr. dr. Terawan Agus Putranto, Sp. Rad(K) RI menyampaikan rasa terima kasih atas apresiasi yang diberikan. Kemudian Terawan menjelaskan, perencanaan tersebut sebagai upaya kolektif Indonesia untuk mencapai tiga target global yakni *the triple billion targets*, *universal health coverage* (UHC), dan SDG Goal 3, yang mana pelaksanaan ketiganya pasti akan terganggu oleh

pandemi COVID-19, apabila belum ditemukan solusi yang tepat.

“Untuk mencapai ketiganya, Indonesia terus berkomitmen memperkuat kapasitas sistem kesehatan sekarang dan masa depan. Ini sebagai kontribusi kami untuk mencapai target global,” kata Terawan.

Menurut Menkes, penguatan sistem kesehatan harus sejalan dengan penguatan sumber daya kesehatan yang berkualitas. Sebab itu, Indonesia siap meningkatkan jumlah SDM kesehatan yang berkualitas, memperluas distribusi tenaga kesehatan di perdesaan dan daerah yang sulit dijangkau. Untuk mencapai hal ini, berbagai intervensi serta menjalin kerja sama dengan Australia, khususnya integrasi pelayanan kesehatan mata pada UHC.

Kiat Aman terima paket dari kurir/ojol

Hi **#Healthies!** Kirim paket via kurir atau ojek online (ojol) adalah pilihan tepat saat PSBB dan pandemi

Tetapi **#Healthies!** harus tetap siaga akan potensi penularan Covid-19 via kontak antara penghuni rumah dengan kurir kiriman ya!

Yuk kita saling melindungi ya! Jangan lupa follow akun IG **#Minkes** untuk info lainnya

 **@kemenkes_ri**



Jaga Jarak

*siapkan tempat khusus
depan rumah untuk
meletakkan paket*



Bersihkan

*kemasan bagian luar
dengan disinfektan*



Pakai Masker

*jika harus berinteraksi
langsung dengan kurir
(bayar/tanda tangan)*



Cuci Tangan Pakai Sabun

usai membuka paket



Segera Buang

*pembungkus yang
tidak diperlukan*

Paket!





JANGAN LUPA BAHAGIA, agar Sembuh dari COVID-19

PANDEMI COVID -19 MEMICU KEKHAWATIRAN PADA BANYAK ORANG. TERMASUK NANI INDRIANA (33), KETIKA PERTAMA KALI MENGETAHUI HASIL SWAB TEST DIRINYA DINYATAKAN POSITIF COVID -19.

Penulis: Prawito dan Didit Tri Kertapati

“**W**aktu pertama mendapat informasi positif COVID 19, saya merasa sedih, bingung, dan khawatir terhadap anggota keluarga yang tinggal satu rumah. Ada bapak, ibu, dan mbah. Mereka sudah termasuk lanjut usia dengan risiko tinggi, jadi saya sangat sedih,” kisah Nani saat melakukan wawancara secara virtual dengan *Mediakom*.

Diceritakan oleh Aparatur Sipil Negara (ASN) Kementerian Kesehatan tersebut, informasi dirinya

positif COVID -19 diperoleh pada Sabtu (22/8/2020) setelah menjalani *swab test* pada Rabu (19/8/2020). Ketika menerima kabar tersebut, Nani yang tinggal bersama orang tuanya di Bogor, Jawa Barat langsung menghubungi petugas puskesmas setempat untuk menginformasikan orang-orang yang memiliki kontak erat dengan dirinya dan diperoleh jadwal *swab test* keluarganya pada Senin (24/8/2020).

Perawatan

Minggu (23/8/2020), Nani memutuskan menjalani perawatan di Rumah Sakit



Darurat, Wisma Atlet, Kemayoran, Jakarta karena ada beberapa keluhan terkait kondisi kesehatannya.

Meski tidak *denial* ketika terkonfirmasi positif COVID -19, tapi Nani mengaku cukup larut dalam kesedihan. Pasalnya, di antara anggota keluarga yang tinggal serumah, hampir semuanya positif, termasuk paman dan bibinya yang sempat berkunjung sebelum keluar hasil *swab*. Hanya sang adik yang menunjukkan hasil *test* negatif.

"Ketika tahu positif COVID -19, saya mengalami fase sedih. Fase ini cukup lama kurang lebih satu pekan.

Ya Allah, ternyata saya menulari orang tua dan saudara," tutur Nani.

Pada hari ke- 2 perawatan, Nani harus pindah ke ruang *health care unit* (HCU) karena hasil pemeriksaan saturasi oksigen di tubuhnya menunjukkan angka 92-93. Nani menggambarkan suasana di sana cukup ramai orang dirawat, tapi dirinya merasa kesepian karena sudah lebih dari satu minggu tidak bertemu keluarga.

Setelah menjalani perawatan empat hari di HCU, perlahan kondisinya mulai membaik sehingga dapat pindah kembali ke kamar perawatan di Tower 7 lantai 22. Namun, saat itu selera makannya belum pulih sehingga hanya 1-2 sendok yang dapat masuk ke mulutnya. Dampaknya, berat badannya turun hingga 6 kg.

**“
IKHLAS MENERIMA
SAKIT YANG DIBERIKAN
OLEH TUHAN DAN
MEMBUAT DIRI
BAHAGIA MERUPAKAN
KUNCI UTAMA UNTUK
DAPAT MENAKLUKAN
WABAH INI.**



Nani
Survivor Covid - 19

Fasilitas dan pelayanan

Nani menggambarkan, fasilitas dan pelayanan yang diberikan kepada pasien COVID -19 selama di rumah sakit darurat tersebut.

Di dalam satu ruangan tersedia dua kamar tidur, satu kamar mandi, dan balkon yang dapat dimanfaatkan untuk menjemur pakaian. Namun, untuk peralatan pribadi, semuanya harus dibawa sendiri mulai dari ember, sabun cuci, sabun mandi, setrika, termasuk sapu dan pel beserta pembersih lantai.

Waktu sarapan, makan siang, hingga makan malam dan minum obat, semuanya sudah terjadwal dengan baik. Selama dirawat, setidaknya ada 9 jenis obat yang harus diminum oleh Nani dua kali dalam sehari.

"Minum obat itu sehari 2 kali. Untuk obat antivirus, dan suplemen/ vitamin pagi dan sore. Sedang siang hari tetap diberi obat batuk atau lainnya. Waktu minum obat, biasanya ada pemberitahuan melalui whatsapp Group, termasuk kalau ada informasi jenis obat baru atau tambahan," sebut alumni FKM UI ini.

Sementara itu, untuk menghilangkan stres, selain ada fasilitas WiFi gratis, juga ada kegiatan senam bersama, permainan-permainan seru, hingga layanan konsultasi dengan dokter dan psikolog. Di antara semua fasilitas tersebut, menurut Nani yang paling mujarab untuk mempercepat penyembuhan adalah dukungan dari



Menerapkan 3M

yaitu dengan memakai masker, menjaga jarak, dan mencuci tangan. Melaksanakan hal tersebut tidak hanya melindungi diri sendiri, tetapi juga melindungi orang yang kita sayangi terjangkit wabah COVID -19.

orang-orang yang dikenal.

“Dukungan keluarga, sahabat, tetangga, meski hanya melalui telepon atau *video call*, *video call* via WA Group itu penting banget. Akan sangat menguatkan mental yang sedang sakit dan melakukan isolasi mandiri,” ungkap Nani.

Selama di Wisma atlet, dua kali Nani melakukan *test swab*, pada 31 Agustus dan 7 September. Hasil keduanya positif. Selain hasil *swab test*, ada ketentuan lain yang membolehkan pasien COVID -19 yang telah menjalani perawatan isolasi mandiri boleh pulang, yakni nilai CT.

“Swab kedua di tanggal 7 september, hasil positif dengan nilai CT 35,4, keputusannya dipulangkan, dan diminta isolasi mandiri di rumah selama 10 hari dan melapor kepada FKTP,” ucap Nani.

Hikmah

Rabu (9/9/2020) merupakan hari yang membahagiakan bagi Nani,

karena ia dapat kembali ke rumah. Seluruh anggota keluarganya yang lebih dulu telah pulang ke rumah menyambutnya dengan tetap menerapkan protokol kesehatan, karena statusnya masih harus melakukan isolasi mandiri.

Di sisi lain, kontrol kondisi kesehatan juga tetap dilakukan oleh kader Pemantau COVID-19, selain komunikasi melalui gawai. Pihak puskesmas juga meminta Nani untuk melakukan *swab test* kembali untuk memastikan telah bebas COVID -19.

“Jadi ditanggal 16 September dilakukan *swab* ulang di Bogor dengan hasil *alhamdulillah* negatif,” terang Nani.

Banyak hikmah yang diambil Nani selama menjalani perawatan sebagai pasien COVID -19. Namun, ikhlas menerima sakit yang diberikan oleh Tuhan dan membuat diri bahagia merupakan kunci utama untuk dapat menaklukkan wabah ini.

“Walau awalnya agak sulit untuk bahagia karena memikirkan juga keluarga yang ikut tertular. Hanya, karena yakin ada hikmah jadi pelan-pelan bisa melepaskan pikiran berat itu,” kata Nani.

Sebagai seorang *survivor*, Nani berpesan kepada masyarakat untuk menerapkan 3M (memakai masker, menjaga jarak, dan mencuci tangan). Melaksanakan hal tersebut tidak hanya melindungi diri sendiri, tetapi juga melindungi orang yang kita sayangi terjangkit wabah COVID -19.

Bagi teman-temannya dan juga masyarakat yang masih berjuang melawan COVID -19, Nani berbagi rahasia tentang obat yang paling ampuh untuk mengalahkan COVID -19. “Jangan lupa bahagia, karena bahagia obat paling mujarab untuk sembuh,” tutup Nani.

SEMANGAT DAN DISIPLIN, OBAT Ampuh Lawan COVID-19

"SAYA HAMPIR MENYERAH. TAPI SEMANGAT DAN DISIPLIN YANG MEMBUAT SAYA BISA SEMBUH."

Penulis: Giri Inayah

Menjalankan protokol kesehatan sudah dilakukan

oleh Popie Puspawardany (47th), ibu dari 3 anak, warga Jakarta. Namun, siapa sangka, ia beserta suami dan 2 anaknya dinyatakan positif COVID-19 pada pertengahan Agustus 2020.

Popie dan suami harus dirawat lebih dari 16 hari, sementara 2 anaknya yang tanpa gejala, dirawat oleh anak sulungnya yang negatif COVID-19.

"Kami sangat jarang keluar rumah. Kalau keluar selalu pakai masker. Maskernya masker kesehatan bukan yang *alay-alay* dan jaga jarak. Ke mana-mana selalu bawa *hand sanitizer*. Makanya sempat bingung waktu dinyatakan positif. Rupanya ketularan Abi (suami) yang baru pulang dari luar kota," jelas Popie kepada *Mediakom*.

Suami Popie, Tajuddin (48) mengalami demam dan batuk. Selama 5 hari demam, ia ada di rumah beserta istri dan anak-

anaknya. Setelah diperiksa ternyata hasilnya positif COVID-19. Sebagai ketua RW dan Ketua Gugus Tugas setempat, Tajuddin mengumumkan kondisi tersebut kepadaarganya. Dengan demikian kegiatan masyarakat yang berhubungan dengan dirinya dihentikan dan dijalankan oleh wakilnya. Dua hari kemudian Popie mengumumkan ke warga bahwa ia dan 2 anaknya juga positif.

Dengan mengumumkan statusnya ini, justru membawa kebaikan bagi Popie dan keluarga. Tetangganya justru simpati, alih alih menjauhi.

Selama Popie dan suami dirawat di rumah sakit, perhatian tetangga sangat luar biasa. Mereka bergantian mengirim makanan untuk anak-anaknya yang menjalankan isolasi mandiri. Ada yang mengantar makanan, camilan, dan buah-buahan dengan menggantungkannya di pagar rumah.

Syifa (22) anak pertama Popie yang negatif COVID-19 sangat terbantu dengan perhatian tetangga ini. Dengan demikian ia bisa menjaga

dan mengurus adik-adiknya yang menjalankan isolasi mandiri di rumah tanpa asisten rumah tangga dengan lebih ringan.

Syifa, menurut Popie, mengurus adiknya mulai dari mengurus makanan, mencuci pakaian dengan air panas, mengingatkan untuk berjemur, hingga mengatur pemberian obat.

"Syifa sering kontak dengan dokter selama mendampingi isolasi mandiri," kata Popie.

Untuk menjaga diri agar tidak tertular adiknya, setiap hari Syifa menggunakan APD berupa baju, kacamata, *faceshield*, dan sarung tangan. Tidak lupa, ia menjaga daya tahan tubuh dengan mengonsumsi makanan bergizi dan minum vitamin, rajin berjemur, serta menjaga kebersihan rumah.

"*Alhamdulillah* adik-adiknya patuh dengan kakaknya. Padahal biasanya yang bungsu suka protes," kata Popie.

Menggerogoti semangat

Berbeda dengan banyak pasien COVID-19 yang merasakan batuk dan sesak napas, Popie justru merasakan sakit yang luar biasa di kakinya, mulai dari pangkal paha hingga ke telapak kaki. Karena sakit yang amat sangat, ia mengaku hampir menyerah.

"Saya mengalami demam dan pegal-pegal yang selama hidup saya belum mengalami pegal seperti ini, kemudian nyeri otot. Kejang otot sampai saya hampir menyerah karena sangat sakit. Dan bayangan orang-orang yang sudah meninggal hadir di saat saya sakit saat itu. Anak yang kecil menangis minta agar saya tidak menyerah, sehingga saya kuat lagi. Dan memutuskan untuk dirawat karena sebetulnya tidak tega meninggalkan anak-anak yang positif," terang Popie.

“

SELAMA DIRAWAT, POPIE MERASAKAN BERATNYA MENDERITA COVID-19.

Selama dirawat, Popie merasakan beratnya menderita COVID-19. Namun, yang lebih berat lagi adalah psikisnya. Setiap hari ada saja pasien yang meninggal.

"Saya setiap pagi tanya ke suster, siapa yang meninggal, umur berapa. Suster menjawab rata-rata di atas 60 tahun dan sudah ada penyakit bawaan. Saya sendiri sebenarnya sangat takut mati," ungkap Popie.

Pada situasi seperti ini Popie terbayang bagaimana orang yang sakit dirawat di RS harus meninggalkan anak-anak yang masih kecil yang tidak ada pendamping karena orang takut dengan keluarga pasien.

"Padahal, kita sangat butuh sekali bantuan orang lain. Nikmat minta tolong sudah tidak ada. Kita tahu bahwa orang bukan tidak mau menolong kita, tapi kita juga tahu bahwa kalau dia dekat kita akan membahayakan dirinya juga. Padahal jiwa raga kita sangat butuh bantuan orang lain," kata Popie.

Selama dirawat, ia merasa berat karena tahu COVID-19 belum ada obatnya. Semangat hidup digerogeti virus. Terbayang kalau sakit biasa, kita dijenguk oleh tetangga dan keluarga, ditemani. Sekarang dengan menderita



COVID-19, tidak ada yang datang, katanya.


Popie mengaku sempat malas minum obat karena banyak macamnya.

"Kami yang sudah merasakan sakitnya dan malas minum obat. Pantas saja kalau ada teman yang bilang 'Semangat ya, semangat ya,' memang berguna. Yang bikin sembuh itu adalah semangat dan kedisiplinan, menurut dokter," ungkap Popie.

Kini, Popie dan keluarga sudah sembuh dan kembali menjalankan kegiatan sehari-hari dengan kebiasaan baru. Ia dan keluarga menjadi lebih disiplin dan tertib dalam menjaga kondisi tubuh dan menjalankan protokol kesehatan.

"Sekarang kami merasa bugar. Ini yang namanya *new normal life*. Semua semakin tertib dan disiplin menjaga kesehatan dan hormat dengan sesama keluarga, khususnya adik kepada kakak.

"Susahnya saat COVID-19, dibayar dengan hal positif. Allah tidak pernah salah untuk memberi ujian kepada hambanya, dan tidak boleh berprasangka buruk dengan ujian ini. Semua ada hikmahnya," tandas Popie. [*]



STIGMA MASYARAKAT KEPADA ORANG YANG TERKONFIRMASI POSITIF COVID-19 MENJADI SUMBER PERSOALAN LAIN DALAM PENANGANAN PANDEMI DI INDONESIA.

Penulis: Aji Muhawarman

KISAH PASIEN COVID-19 Menghadapi Stigma di Masyarakat

Dilansir koran *Republika* edisi Selasa (22/9/2020), Fauziah Mursid mengisahkan pengalamannya. Ketika

Fauziah dan ibunya mengikuti tes usap dan hasilnya dinyatakan positif COVID-19 pada akhir Agustus lalu, bapaknya berinisiatif melaporkan kondisi keluarganya yang tertular COVID-19 kepada pengurus RT dan RW setempat.

Sang bapak juga menginformasikan bahwa kedua anggota keluarga tersebut tengah melakukan isolasi mandiri di rumah. Saat itu, perangkat RT segera tanggap mendatangi rumah Fauziah dan menanyakan kondisi kesehatan keluarganya. Tidak sedikit pula warga sekitar yang berempati dengan memberikan dukungan moral dan mengirimkan sesuatu di depan rumah keluarga Fauziah.

Namun, sayang, menurut perempuan yang berprofesi sebagai

jurnalis *Republika* ini, masih ada juga warga setempat yang merespons berbeda.

"Ada yang menutup pintu rapat-rapat. Istilahnya kalau bisa lubang udara jangan sampai terbuka karena keberadaan kami," ungkap Fauziah.

Bahkan ada yang melakukan tindakan lebih ekstrem lagi dengan menutup akses jalan ke rumah keluarga Fauziah memakai bambu. Ia pun terkadang mendengar pembicaraan tidak menyenangkan beberapa warga yang tetap melalui depan rumah mereka.

Perlakuan buruk

Stigma yang lebih berat dialami Martin, pekerja di Kementerian Kesehatan. Melalui sambungan telepon ia menuturkan perlakuan buruk dari tetangganya.

Martin yang terinfeksi COVID-19 sejak uji *swab* dan dinyatakan positif pada 5 September 2020, kemudian dihubungi oleh puskesmas dan ketua

RT. Keduanya menyarankan Martin untuk melakukan isolasi mandiri di rumahnya di wilayah Ciputat, Tangerang Selatan.

Awalnya ia sudah mendapat rekomendasi dan berniat untuk mengungsikan dirinya ke Wisma Atlet guna mengurangi risiko penularan pada keluarganya. Namun, dengan berbagai pertimbangan, ia membatalkan niatnya tersebut. Tak disangka, keputusannya tersebut keliru.

Di masa isolasi mandiri, Martin secara rutin pada pagi hari berjemur di depan rumahnya. Namun, pada hari ke-3 masa isolasi, rupanya beberapa tetangganya telah mengetahui status Martin yang OTG/asimtomatik COVID-19. Sejak itulah kesulitan menimpa Martin dan keluarganya. Dua orang warga memprovokasi warga lainnya untuk mengucilkan Martin.

Pada hari-hari berikutnya, ketika ada sanak saudaranya yang

ingin mengantarkan makanan ke rumah Martin, sempat dilarang dan dihentikan oleh warga. Padahal pengurus RT sudah meminta Martin dan keluarga untuk tetap di rumah saja melakukan isolasi mandiri selama 14 hari.

“Saya sama istri sempat bingung, ini kalo kita gak ada yang *supply* makanan selain keluarga, siapa lagi. Istri dan anak saya itu tertekan batinnya,” ujar Martin lirih.

Tak ingin memperpanjang konflik dan mengingat tekanan batin yang dialami anak dan istrinya, pada hari ke-13 waktu isolasinya, Martin akhirnya memutuskan memboyong istri dan seorang anaknya yang masih kecil malam itu juga untuk keluar dari kontraknya dan pindah ke tempat lain.

Melawan Stigma

Survei perilaku masyarakat di masa pandemi COVID-19 yang dilakukan BPS pada 7-14 September 2020 menunjukkan masih terjadinya stigma di masyarakat.

Saat responden diminta menunjukkan tanggapan yang dilakukan Ketika ada yang terinfeksi COVID-19 di lingkungan sekitarnya, 7% bersikap untuk mengucilkan atau memberikan stigma negatif kepada penderita COVID-19, baik yang bergejala maupun asimtomatik.

Peneliti dan akademisi Universitas Indonesia (UI) pada 28 Agustus 2020 menyampaikan dua rekomendasi kebijakan prioritas bagi pemerintah untuk meningkatkan kepatuhan terhadap penerapan protokol kesehatan dan mencegah stigma. Mengutip *beritasatu.com*, salah seorang tim perumus dari Fakultas Psikologi, Dicky C. Pelupessy, mengutarakan, masalah yang perlu



Martin
Survivor Covid - 19

mendapat perhatian dan penanganan secara sungguh-sungguh adalah stigma terhadap tenaga kesehatan, pasien COVID-19, dan keluarga atau orang dekat mereka.

“Peristiwa pengucilan, penolakan, dan pengusiran terhadap mereka menunjukkan seriusnya masalah stigma di masyarakat. Dampak stigma selain peningkatan masalah kesehatan jiwa di antaranya stres, kecemasan, dan bahkan ketakutan, dapat pula mengakibatkan situasi belajar sosial yang kontra-produktif seperti penolakan upaya deteksi dini dan perawatan karena khawatir dirinya atau keluarganya akan menjadi sasaran stigma dari lingkungannya,” jelas Dicky.

Sementara itu, disadur dari laman *cdc.gov*, semua orang dapat terlibat dan berkontribusi dalam pencegahan stigma terkait COVID-19 dengan cara mengetahui lebih jauh fakta tentang penyakit tersebut dan menyebarkannya kepada orang lain.

Ada tujuh hal yang dapat

dilakukan yakni: menjaga privasi dan kerahasiaan mereka yang mencari perawatan kesehatan dan mereka yang mungkin menjadi bagian dari penyelidikan kontak; mengomunikasikan dengan cepat, risiko dari terjadinya kontak dengan produk, orang, dan tempat; memperbaiki narasi komunikasi yang dapat menimbulkan stigma dengan membagikan informasi akurat tentang bagaimana virus menyebar; bersuara di depan publik, menentang perilaku dan pernyataan negatif, di berbagai media termasuk di media sosial; memastikan bahwa materi komunikasi yang digunakan menunjukkan komunitas yang beragam dan tidak memperkuat stereotip; memberikan apresiasi kepada petugas kesehatan, dan orang lain yang bekerja di garda terdepan; memberikan dukungan untuk kesehatan mental atau layanan dukungan sosial bagi orang yang pernah mengalami stigma atau diskriminasi.



“PERISTIWA PENGUCILAN, PENOLAKAN, DAN PENGUSIRAN TERHADAP MEREKA MENUNJUKKAN SERIUSNYA MASALAH STIGMA DI MASYARAKAT.



PERJUANGAN DOKTER Spesialis Paru Melawan COVID-19

TENAGA KESEHATAN, TERUTAMA YANG MENANGANI PASIEN POSITIF COVID-19, RENTAN TERPAPAR PENYAKIT TERSEBUT. SEPERTI HALNYA DIALAMI DR. WILDAN FERDIAN, SP. P, YANG MENJADI SALAH SATU DOKTER YANG IKUT MENANGANI PASIEN COVID-19 DI RSUD MOEWARDI, SURAKARTA.

Penulis: Faradina Ayu

Melalui wawancara daring, dr. Wildan menceritakan pengalamannya berjuang melawan COVID-19. Kala itu dr. Wildan, yang masih berstatus sebagai mahasiswa tingkat akhir Program Pendidikan Dokter Spesialis Pulmonologi dan Kedokteran Respirasi Universitas Sebelas Maret (UNS), Surakarta, ikut terjun langsung menangani pasien di RSUD Moewardi.

Suatu malam dr. Wildan menyambangi ruang jaga untuk membereskan berkas-berkas ujiannya sembari menemui teman-temannya yang sedang jaga malam. Di ruangan tersebut, mereka beristirahat, makan, dan mengobrol. Diakui oleh dr. Wildan, dirinya terkadang masih lalai dengan sesekali membuka maskernya saat makan dan mengobrol.

Kebetulan saat itu, diungkapkan

dr. Wildan, ada salah satu dokter yang sedang demam.

"Pada saat itu ada teman saya yang *chief* (mahasiswa tingkat terakhir tahap pendidikan dokter spesialis) juga yang datang jaga dan kebetulan dia demam. Lalu saya bilang, 'ya udah telepon atasan aja dulu bilang izin'. Mungkin karena memang kewajiban untuk jaga selama pendidikan, jadi kita memang sebisa mungkin kalau cuman sakit-sakit dikit, 'ah, ngapain sih izin-izin'," ungkapnya.

Saat memberi saran kepada temannya untuk mengajukan izin, dr. Wildan mengungkapkan tidak berbicara secara tatap muka.

Bertemu keluarga

Karena sudah dinyatakan lulus ujian, dr. Wildan kemudian bermaksud untuk mengisi formasi dokter spesialis paru di salah satu rumah sakit di Kota

Magelang. Sehingga, pada hari berikutnya ia pulang ke rumah orang tuanya di Magelang untuk mengurus kelengkapan administrasi pendaftaran di RS tersebut.

Di Magelang, dr. Wildan bertemu dengan kedua orang tua, istri, anak-anak, dan juga adiknya yang kebetulan saat itu juga sedang berkunjung ke rumah orang tua mereka. Tak hanya keluarga, dr. Wildan juga sempat kontak erat dengan temannya yang saat itu bersama anaknya.

"Pada saat itu saya pakai masker, terus bapaknya (teman dr. Wildan) bilang, 'itu ada Om Wildan *tuh, salim'*, jadi ya *udah salim* (cium tangan)," kenangnya.

Keesokan hari, karena hendak mengurus Surat Keterangan Catatan Kepolisian (SKCK), dr. Wildan mendatangi kediaman kepala desa untuk mengurus kelengkapan berkas. Setelah itu, ia menuju kantor polisi untuk memproses SKCK.

Positif

Setelah selesai membuat SKCK, dr. Wildan kemudian mendapat kabar bahwa temannya yang demam beberapa waktu yang lalu di ruang jaga, positif terinfeksi COVID-19. Mendengar kabar itu, dr. Wildan tanpa pikir panjang bergegas kembali ke Solo.

"Saya kena *tracing* karena masuk kriteria kontak erat. Pada saat itu saya *nggak* langsung balik ke rumah dan saya *nggak* lanjutin proses mendaftar lowongan saya di RS Magelang, habis itu saya langsung *cabut* pulang, balik pulang ke Solo untuk *swab*," kata dr. Wildan.

Setelah *swab*, 2 hari kemudian dr.

Wildan merasa tidak enak badan. "Badan saya sakit semuanya, badan saya sakit, punggung saya sakit, persendian, pokoknya sakit semua kayak orang mau flu berat," katanya.

Namun, ia tidak terlalu mengambil pusing dan menganggap bahwa ia hanya sedang mengalami psikosomatis.

Hari berikutnya hasil *swab test* diumumkan dan dr. Wildan dinyatakan positif terinfeksi COVID-19. Beberapa temannya yang saat itu bersama dia juga positif COVID-19, dikarantina di rumah sakit UNS.

Saat mengetahui bahwa dirinya positif terinfeksi COVID-19, dr. Wildan bergegas menghubungi keluarganya. Ia bersyukur karena Tim Surveilans di Kota Magelang bergerak cepat. Satu hari setelah melapor ke Puskesmas, mereka langsung menjalani *swab test*.

"Di rumah, semua yang dewasa di-*swab test*. Yang anak-anak di-*rapid test*, termasuk anak teman saya yang cium tangan akhirnya dia

kena *tracing*. Bapak kepala desa yang *ngasih* surat untuk SKCK itu juga karena jabat tangan kena *tracing*," ujarnya.

Perawatan

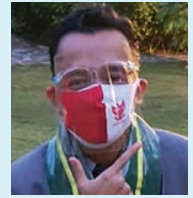
Hari pertama dikarantina, dr. Wildan masih merasakan nyeri-nyeri badan. Kemudian mulai hari ketiga ia mulai agak lemas, hari keempat mulai batuk, dan hari kelima malam ia mengalami demam.

Tak hanya demam dan batuk, dr. Wildan merasakan badannya mulai lemas, bahkan untuk berdiri saja ia tak sanggup. "Saya sudah *nggak* bisa sholat berdiri pada saat itu, karena saking lemasnya," katanya.

Kemudian pada hari keenam, dr. Wildan dipindah ke ruang perawatan yang diperuntukkan bagi satu

“
**SAAT MENGETAHUI
BAHWA DIRINYA
POSITIF TERINFEKSI
COVID-19, DR.
WILDAN BERGEGAS
MENGHUBUNGI
KELUARGANYA.**





dr. Wildan Ferdian, Sp.P
Dokter Spesialisasi Paru
RSUD Muntilan

orang saja. Hal ini bertujuan untuk menghindari penularan pada pasien yang kondisinya sudah membaik.

Saat dalam masa perawatan, dr. Wildan mengungkapkan bahwa ia sempat merasa stres karena memikirkan keadaan orang tuanya. "Mikirin yang di rumah ini bagaimana keluarga, mana ayah punya hipertensi, ibu punya DM (diabetes melitus)," ujarnya.

Pada hari ketujuh dirawat, dr. Wildan diketahui mengalami perburukan pada paru-parunya. Ia kemudian dirujuk ke ICU RSUD Moewardi. Di ICU, dr. Wildan mendapatkan terapi oksigen. "Saya pakai masker yang ada *pelembungan* bawahnya, itu alirannya bisa di atas 6 sampai 10 liter. Saya pikir saya *nggak* kenapa-kenapa, *kan* saya dipasang saturasi, saya copot *kok lho* turun sampai dibawah 90%, paling rendah saya 88% sedangkan orang normal itu tanpa bantuan oksigen seharusnya di atas 95%. *Wah, udah serem udah nggak bener, saya pakai aja deh, udah takut,*" urainya.

Saat dirawat, dr. Wildan juga dikagetkan dengan hasil laboratorium yang menunjukkan bahwa dirinya mengidap diabetes melitus. "Ternyata HbA1c saya tinggi, harusnya itu di bawah 7, sedangkan HbA1c saya itu 12. Jadi mungkin itu yang memperburuk kondisi COVID-19 saya pada saat itu."

Dirawat di ICU merupakan pengalaman yang sangat tidak mengenakkan bagi dr. Wildan. Mengetahui kanan-kirinya meninggal secara bergantian adalah pemandangan yang harus ia lihat saat itu.

Rasa cemas dan takut beberapa



MENGETAHUI KANAN-KIRINYA MENINGGAL SECARA BERGANTIAN ADALAH PEMANDANGAN YANG HARUS IA LIHAT SAAT ITU.

kali singgah. Tapi ia mencoba untuk berpasrah pada Sang Empunya Kehidupan. Selama menjalani perawatan dr. Wildan tak pernah lepas dari doa dan terus mendekatkan diri pada Tuhan dengan tidak pernah meninggalkan sholat. Selain itu, ia terus berusaha berpikiran positif.

"Berserah, banyak doa, mendekatkan diri sama Tuhan. Yakin akan doanya, harus yakin bahwa saya akan disembuhkan oleh Tuhan. Pokoknya harus banyak doa, *nggak* boleh putus," ujarnya.

Mendengar kabar bahwa hasil tes seluruh keluarga dan tetangganya negatif juga membuat psikis dr. Wildan menjadi lebih tenang.

"Saya dapat kabar kalau di rumah semua hasil *swab*-nya negatif semua. *Alhamdulillah*, mungkin karena dapat kabar baik juga akhirnya saya juga lama semakin lama semakin membaik," katanya.

Setelah dirawat selama 24 hari, akhirnya dr. Wildan dinyatakan negatif dari COVID-19. Rasa haru dan bahagia dirasakan dr. Wildan saat itu.

Saat yang ditunggu-tunggu akhirnya datang juga, pulang ke rumah dan bertemu keluarga.

"Tanggal 3 Agustus saya dinyatakan negatif. Itu rasanya lega banget. *Alhamdulillah* sujud syukur saya. Senang, nangis terharu, dan saat itu saya juga dijemput sama keluarga saya," ujarnya.

Pengalaman

Menjadi pasien di ruang ICU menjadi pengalaman yang tak terlupakan bagi dr. Wildan. "Kalau dibilang itu pengalaman *near death experience, ya,*" kata dr. Wildan.

Bahkan, saat dirawat di Rumah Sakit, dr. Wildan mengaku tidak berani melihat hasil laboratoriumnya sendiri. Karena ia seorang dokter ahli paru dan memiliki kemampuan untuk menganalisis hasil laboratorium, ia lebih memilih untuk tidak melihatnya agar tidak khawatir dan stres.

Setelah sembuh dari COVID-19, dr. Wildan berharap pengalamannya itu tidak terulang kembali. Ia berusaha lebih tertib mematuhi protokol kesehatan dan hidup lebih sehat, apalagi kini ia tahu memiliki penyakit komorbid.

Saat mengakhiri wawancara ia juga berpesan agar jangan lengah dan terus taat dengan protokol kesehatan, antara lain memakai masker, mencuci tangan sesering mungkin, dan menjaga jarak (3M) karena siapa pun bisa terkena COVID-19.

"Perjuangan jadi pasien itu kelihatannya memang lebih berat. Pokoknya sampaikan ke teman-teman pokoknya protokol kesehatan, jangan bosan pakai masker," tutupnya. [*]



MELAWAN STIGMA

Setelah Sembuh dari COVID-19

ADI WIBOWO DAN EKA WIJAYANTI ADALAH PASANGAN SUAMI-ISTRI YANG HARUS BERJUANG MELAWAN PENYAKIT COVID-19.

Penulis: Didit Tri Kertapati

Saat itu, 17 Agustus 2020, Eka mengikuti upacara Hari Kemerdekaan Republik Indonesia di rumah dengan menggunakan seragam Korpri lengkap.

Eka berusaha dengan khidmat mengikuti Peringatan Detik-detik Proklamasi Kemerdekaan Indonesia. Namun, tubuhnya mulai terasa tidak nyaman karena batuk yang terus berulang. Keesokan harinya, sang suami Adi juga merasakan kondisi serupa dan lemas sehingga kedua pasangan yang telah menikah selama 8 tahun

ini memutuskan untuk tidak tidur sekamarnya dengan anak-anak mereka.

Lima hari berselang, mereka merasakan kondisi tubuhnya tidak kunjung membaik. Akhirnya, mereka memutuskan untuk melakukan tes *swab* mandiri di sebuah rumah sakit di daerah Bekasi.

"Keesokan harinya keluar hasilnya, dan ternyata positif. Tanggal 24 Agustus 2020 tengah malam dapat hasilnya, kaget juga *dong*, hasilnya positif. Sesuatu yang tidak baik, agak *shock* juga. Tetapi ada juga sisi lega karena ini kita bisa memutuskan

Adi dan Eka
Survivor Covid - 19



untuk sebaiknya dirawat karena di rumah ada orang tua dan anak-anak," kisah pasangan yang telah memiliki tiga orang anak ini.

Berbekal surat keterangan hasil tes *swab*, Eka dan Adi—disupiri sang adik—memutuskan berkeliling mencari rumah sakit di Kota Bekasi yang masih memiliki kamar rawat inap.

Hingga sore, usaha mereka tidak membuahkan hasil dan diputuskan untuk kembali ke rumah karena merasa kelelahan. Meski demikian, Eka juga menjalin kontak dengan rekan di kantor dan juga temannya yang bekerja di RSUD Kota Bekasi.

Perawatan

Di tengah penantian informasi rumah sakit yang bisa menampung pasien COVID-19, Eka dihubungi oleh kerabat yang bekerja di Pemda Kota Bekasi. Dikabarkan bahwa pihak puskesmas beserta ketua RT dan RW setempat sudah mengetahui bahwa Eka positif COVID-19, sehingga mereka berencana menjemput Eka dengan ambulans pada malam hari. Tawaran tersebut tidak langsung disetujui.

"Waduh, langsung *shock*. Aku bilang bisa enggak dijemputnya tengah malam saja, waktu itu kondisi di rumah banget. Juga melihat kondisi orang tua, takutnya *shock*. Kalau sama suami sebenarnya enggak apa-apa," urai Eka.

Ternyata, pihak puskesmas baru akan menjemput Eka setelah mendapat kepastian dari RSUD Bekasi. Perasaan cemas tentang pandangan masyarakat sekitar mulai memengaruhi Eka, karena selama

ini informasi dan edukasi belum tersosialisasi dengan baik kepada para tetangga. Bayangan dijemput mobil ambulans akhirnya tidak menjadi nyata, karena jurtru Eka yang menerima kabar lebih dulu kalau ada kamar kosong di RSUD Bekasi.

Tanpa berpikir lama, Eka dan Adi langsung bergegas ke RSUD Bekasi pada pukul 19.00. Di sana mereka langsung datang ke Instalasi Gawat Darurat dan mendapat perawatan, Eka yang batuknya tidak berhenti diberikan oksigen sampai akhirnya bisa istirahat tidur.

"Kita baru masuk kamar sekitar jam 23.30, diinfus, dapat makanan, *support* dari dokter, dari nakesnya selalu kasih semangat. Mereka selalu bilang, 'semangat ya,' jangan *pikiran* kenapa kamu bisa kena, yang harus dipikirin itu cepat sembuh. Kalian masih muda, harus cepat sembuhnya, itu banyak orang antre mau masuk," ujar Eka.

Selama menjalani perawatan, Eka dan Adi menempati ruangan yang berisi tiga kamar. Selain mereka berdua, satu orang lagi diisi oleh pasien perempuan. Diakui oleh pasangan yang bekerja di Kementerian Kesehatan ini bahwa keluarga, khususnya anak-anak yang membuat mereka ingin lekas sembuh.

"Saat kita di rumah sakit terus *video call*, anak-anak enggak ada yang *nangis* atau rewel. Mereka bilang, 'Semangat ya Mami, semangat papi cepat sembuh.' Ayo kita cepat sembuh minta sehat sama Allah," kenang Eka.



**SEMANGAT YA MAMI,
SEMANGAT PAPI CEPAT
SEMBUH.' AYO KITA
CEPAT SEMBUH MINTA
SEHAT SAMA ALLAH.**

Sementara itu, hasil tes *swab* keluarga, baik orang tua maupun anak-anak yang negatif memberikan semangat untuk segera pulih. Diakui pasangan ini, hal yang cukup memberatkan ketika terkena COVID-19 adalah hilangnya nafsu makan, bahkan mereka sampai turun 5 kg selama dirawat.

Setiap hari mereka harus meminum obat sebanyak 20 jenis, mulai dari pagi hingga malam secara bergantian. Setelah menjalani perawatan selama 20 hari, kabar baik datang.

"Begitu kita ketahuan negatif (hasil *swab*), kita langsung disuruh pulang hari itu juga, istilahnya harus segera dievakuasi. Hari itu juga kita maghrib dianter ambulans, kita pulang," sebut Adi.

Menghadapi stigma

Setelah dinyatakan sembuh ternyata Eka dan Adi harus menghadapi persoalan lain ketika mendapati orang tuanya terlihat murung. Bahkan, Ayah Eka yang biasanya aktif melaksanakan shalat berjamaah di

Masjid tampak menjadi pendiam. Stigma yang dialami oleh keluarga mulai dirasakan Eka setelah kembali ke rumah.

“Begitu kita pulang melihat orang tua sedih, lingkungan sekitar menjadi tidak kondusif. Inilah realita yang harus dilawan, tetapi memang berat. Sampai didatangi sama ibu-ibu PKK, ditanyakan, mana hasil negatifnya. Kita agak *shock* di situ, *kok* sampai segininya; *kok* buat orang di sekitar sini masih dianggap aib,” papar Eka.

Bahkan, stigma yang diberikan masyarakat masih diingat Eka. Seperti tetangga yang tidak mau dekat-dekat rumahnya, ataupun ajakan untuk menjauh dari kediamannya saat ada anak kecil bermain. Kondisi tersebut mengganggu pikiran orang tua Eka.

Berbagai upaya terus dilakukan untuk mengatasi persoalan psikis yang timbul akibat stigma masyarakat. Selain itu, keluarga mereka juga berusaha untuk semakin mendekatkan diri kepada Tuhan.

“Orang tua kita *kan* aktif di masyarakat, jadi butuh waktu agak lama pemulihannya, sekitar 2-3 minggu untuk pemulihan psikis. Jadi, Eka harus pelan-pelan *ngomong* ke mereka, pakai bantuan psikolog juga,

Stigma Negatif

Bahkan, stigma yang diberikan masyarakat masih diingat Eka. Seperti tetangga yang tidak mau dekat-dekat rumahnya, ataupun ajakan untuk menjauh dari kediamannya saat ada anak kecil bermain.

“

PENYAKIT INI ADA DAN NYATA, BUKAN REKAYASA ATAU BOHONGAN DAN BISA BERBAHAYA. JADI, KITA HARUS LEBIH JAGA DIRI, JANGAN MEREMEHKAN PENYAKIT INI, HARUS SELALU JAGA KESEHATAN, MAKAN DENGAN BENAR, JANGAN LUPA PROTOKOL KESEHATAN,”

terapi juga dikasih, jadi itu bantuan untuk orang tua. Doa dan *shalawat* tidak pernah berhenti di rumah. Hikmahnya, anak-anak jadi hapal doa-doa,” ucap Eka.

Perlahan, semangat hidup kedua orang tua Eka mulai pulih, harapan pun disematkan kepada masyarakat dan juga pembuat kebijakan dalam menangani COVID-19.

“Cuma yang agak Eka sesalkan adalah stigma negatif dari masyarakat, lumayan *bikin shock* orang tua. Mungkin belum ada edukasi ya, apabila ada tetangga yang terkena COVID-19, apa yang



harus dilakukan oleh tetangga lainnya. Sepertinya itu perlu ditambahkan dalam protokol Kesehatan,” sebut Eka.

Diakui oleh Eka, sampai saat ini masih ada sedikit trauma yang dirasakannya setelah sembuh dari COVID-19, terlebih stigma negatif yang diterima diri dan keluarganya. Namun, semua itu coba ditaklukkannya untuk mencegah kembali tertular COVID-19, selain mendisiplinkan diri untuk menerapkan protokol kesehatan dan menjaga agar tidak telat makan. Eka juga selalu menggunakan masker double setiap harus keluar rumah.

Hal yang sama juga disampaikan Adi. Ia berharap tidak ada lagi masyarakat yang tidak percaya penyakit ini, sekaligus meminta mereka untuk menjaga kesehatan dan keselamatan diri serta keluarganya.

“Penyakit ini ada dan nyata, bukan rekayasa atau bohongan dan bisa berbahaya. Jadi, kita harus lebih jaga diri, jangan meremehkan penyakit ini, harus selalu jaga kesehatan, makan dengan benar, jangan lupa protokol kesehatan,” pungkas Adi.



dr. Slamet, MHP

**Kepala Badan Penelitian dan Pengembangan
Kesehatan Kementerian Kesehatan**

Mengawal Riset untuk Mendukung Program Nasional

24 SEPTEMBER 2020 MENJADI SALAH SATU HARI BERSEJARAH BAGI DR. SLAMET, MHP. SAAT ITU, ALUMNI FK UGM INI RESMI DILANTIK OLEH MENTERI KESEHATAN, LETJEND (PURN) DR. DR. TERAWAN AGUS PUTRANTO, SP.RAD (K) RI MENJADI KEPALA BADAN PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN KESEHATAN (BADAN LITBANGKES). DR. SLAMET MENGGANTIKAN PENDAHULUANNYA, DR. SISWANTO, MHP, DTM.

Penulis: Faradina Ayu

Sebagai orang nomor satu di Balitbangkes Kemenkes, alumni University of New South Wales, Sydney, Australia jurusan Magister Health Planning ini sudah memiliki beberapa program kerja. Hal tersebut dituangkannya dalam program kerja jangka pendek, program kerja jangka menengah dan jangka panjang.

Mengatasi pandemi COVID-19 di Indonesia menjadi prioritas program jangka pendek. Salah satu yang akan dilakukannya adalah memperkuat jejaring laboratorium.

“Setelah terbentuk jejaring

laboratorium itu perlu *capacity building*, baik *capacity building* peralatan laboratorium itu sendiri maupun sumber daya manusia yang ada di situ. Oleh karena itu, tugas saya mempertahankan, meningkatkan, memperbaiki jejaring agar pemeriksaan-pemeriksaan itu cepat, valid, dan *real-time*. Surveilans itu menjadi pegangan kita dan tentu ini adalah bagian untuk bagaimana memutus rantai penularan,” terang dr. Slamet.

Ia juga memiliki keinginan agar program pembangunan kesehatan yang telah disusun Kemenkes tetap berjalan. Ia menargetkan untuk mempercepat proses penelitian-penelitian yang mendukung program nasional, seperti data *stunting*, survei status gizi masyarakat, dan riset-riset lain yang terkait kondisi kesehatan masyarakat di masa pandemi ini dengan tetap mengedepankan protokol kesehatan dalam pelaksanaannya.

Langkah ini dilakukan agar program-program yang termasuk dalam rencana strategis Kemenkes tidak terlupakan, baik oleh pelaksana maupun masyarakat sebagai penerima manfaat.

“Terlupakan ini bukan karena sekadar dari petugas kesehatan, tapi juga oleh masyarakat. Misalnya, takut ke puskesmas, takut ke fasilitas pelayanan kesehatan, takut bertemu untuk kegiatan-kegiatan di posyandu. Nah, ini bisa jadi mengakibatkan program yang sudah *settle* bisa turun,” ungkap pria yang berkarier di Bengkulu selama 14 tahun ini.

Sejumlah penelitian

dr. Slamet menambahkan, saat ini Badan Litbangkes juga ikut terlibat pada sejumlah penelitian



dalam lingkup internasional, seperti *solidarity trial*, riset untuk menemukan obat-obatan bagi pasien COVID-19 di bawah WHO. Selanjutnya melakukan penelitian terapi plasma konvalesen, *research kohod* pasien dan Research INA-RESPOND, serta berbagai survei yang terkait dengan COVID-19 dalam konteks memutus mata rantai penularan.

Terkait penelitian terapi plasma konvalesen, Balitbangkes sudah memulainya pada awal September kemarin.

“Yang sedang kita lakukan sebagai tambahan terapi terhadap COVID-19 adalah menggunakan plasma konvalesen, diambil dari orang donor plasmanya. Diambil tentu ada kriteria inklusif dan eksklusifnya. Artinya

yang memenuhi syarat dan yang tidak memenuhi syarat. Nanti dilihat efektivitas, efisiensi, dan efikasinya seperti apa. Kalau sudah jadi, data itu diperoleh kemudian lebih lanjut menjadi protab penanganan,” terangnya.

Jangka menengah

Untuk program jangka menengah, dr. Slamet mengatakan, Badan Litbangkes memiliki tugas untuk mencari data berdasarkan hasil kerja pelaksanaan unit utama terkait program-program prioritas nasional, seperti menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB), data *stunting*, Penyakit Tidak menular (PTM), dan GERMAS. Nantinya data tersebut akan dipakai sebagai masukan untuk unit utama.

Menurutnya, pada masa mendatang hasil-hasil riset yang dilakukan oleh Balitbangkes akan dijadikan dasar dalam pengambilan kebijakan pembangunan kesehatan. Sebagai contoh, lanjut dr. Slamet, protokol kesehatan terbentuk atas riset ilmiah yang dilakukan pada masa pandemi COVID-19.

“Yang sekarang sudah betul-betul nyata ditemukan berdasarkan penelitian, berdasarkan empiris adalah metodologi. Metodologi untuk mencegah, yaitu implementasi protokol kesehatan. Implementasi protokol kesehatan adalah kebijakan berdasarkan data-data,” sebut pria yang juga pernah menjabat sebagai Kepala Biro Perencanaan dan Anggaran Kemenkes ini.

Pengalaman

Ide dan pemikiran dr. Slamet tidak datang secara spontan. Namun, berdasarkan pengalaman. Sejak menamatkan kuliah di FK UGM, pada tahun 1990 ia langsung bertugas sebagai dokter Inpres dengan penugasan di Puskesmas Gedung Wani, Kabupaten Bengkulu Selatan, Provinsi Bengkulu.

Setelah menjalankan tugas selama 2 tahun, ia merasa membutuhkan tantangan pekerjaan yang dapat meningkatkan kompetensi dirinya. Hal ini ia utarakan kepada Kepala Kantor Wilayah (Kakanwil) setempat. Gayung bersambut, dirinya pun dipindah ke tempat yang baru.

“Ternyata oleh pimpinan saya itu dipindah ke Kanwil langsung. Saat itu sebenarnya saya masih belum 100% pegawai negeri, tetapi oleh Kakanwil saya sudah diposisikan sebagai PLT suatu Kasi, yaitu Kasi Epidemiologi Imunisasi atau Epim,” kenang pria kelahiran 8 April 1963 ini.

Saat itu, kisah dr. Slamet, mayoritas teman-temannya yang lulusan fakultas kedokteran lebih banyak yang memilih jalan sebagai dokter spesialis di rumah sakit. Masih jarang yang fokus pada manajemen kesehatan. Padahal, menurutnya, dokter juga dibutuhkan untuk urusan perencanaan kesehatan.

“Akhirnya setelah beberapa tahun kemudian ada kesempatan sekolah. Dari pada saya memikirkan yang lain, *udah* saya memikirkan berkarier di Kanwil, karena ternyata untuk di bidang manajemen dokter itu sangat dibutuhkan pikiran saya waktu itu,” ujarnya.

Tamat kuliah S2 di Australia, ia ditugaskan sebagai direktur di RSUD Arga Makmur, Bengkulu Utara. Setelah tiga tahun bertugas sebagai direktur rumah sakit, dirinya kemudian dipindah tugas ke Direktorat Jenderal Pengendalian Penyakit dan Penyehatan Lingkungan (P2PL, sekarang dikenal dengan Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit).

Perjalanan kariernya di Kemenkes dihiasi berbagai warna, karena kerap mendapatkan penugasan baru di usia masa jabatan yang terbilang cukup singkat. Hingga akhirnya setelah menduduki jabatan Kepala Biro Perencanaan dan Anggaran selama 3 tahun, Slamet mendapat promosi sebagai Staf ahli Menteri Kesehatan Bidang Teknologi Kesehatan dan Globalisasi, yang merupakan jabatan terlamanya.

“Jadi jabatan yang selama ini *muter-muter* itu rata-rata 2 tahun sampai 2 tahun setengah. Kemudian yang terakhir yang paling lama, menjadi Staf Ahli Menteri Bidang Teknologi Kesehatan dan Globalisasi dari 2016 sampai 2020,” ucapnya.

Pada awal tahun 2020, ia kemudian mengikuti seleksi untuk menjadi Kepala Badan Litbangkes dan setelah melalui proses seleksi yang cukup panjang dirinya kemudian dilantik oleh Menteri Kesehatan pada September 2020.

Sebagai orang yang telah berpengalaman dalam berbagai bidang, Slamet menyampaikan pesan dalam menyikapi kondisi saat ini.

“Saya pesankan protokol kesehatan diterapkan. Kemudian berpikirlah positif. Jangan *forward* yang negatif karena *smartphone* begitu cepat untuk menginformasikan baik itu positif maupun negatif,” tandasnya.

“

MENURUTNYA, PADA MASA MENDATANG HASIL-HASIL RISET YANG DILAKUKAN OLEH BALITBANGKES AKAN DIJADIKAN DASAR DALAM PENGAMBILAN KEBIJAKAN PEMBANGUNAN KESEHATAN.

Kuliah di Masa COVID-19, Kemenkes Beri Perhatian Khusus Bagi Mahasiswa Poltekkes



TAGAR #KEMENKESGAGAP MENDADAK MENJADI TRENDING TOPIC NOMOR SATU DI TWITTER PADA 11 SEPTEMBER 2020 MALAM. DARI HASIL MEDIA MONITORING YANG DILAKUKAN TIM BIRO KOMUNIKASI DAN PELAYANAN MASYARAKAT KEMENKES, AWAL KEMUNCULANNYA TERDETEKSI SEJAK SEKITAR PUKUL 18.40 WIB. HINGGA MELEWATI DINI HARI (12/9/2020), TAGAR TERSEBUT MASIH BERTENGGER DI 10 BESAR TOPIK TERHANGAT DI TWITTER.

Penulis: Aji Muhawarman

Tagar #kemenkesgagap mendadak menjadi *trending topic* nomor satu di Twitter pada 11 September 2020 malam.

Dari hasil media monitoring yang dilakukan tim Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat Kemenkes, awal kemunculannya terdeteksi sejak sekitar pukul 18.40 WIB. Hingga melewati dini hari (12/9), tagar tersebut masih bertengger di 10 besar topik terhangat di Twitter.

Tren percakapan di *platform* media sosial tersebut dipicu oleh adanya cuitan dari akun @Forkompi yang turut diamplifikasi oleh para netizen yang jika dilihat dari profil dan cuitannya sebagai mahasiswa/ mahasiswi dari berbagai Poltekkes se-Indonesia. Dari profilnya, akun @Forkompi yang memiliki *follower* lebih dari 4 ribu tersebut diketahui sebagai Forum Komunikasi Mahasiswa Poltekkes Kemenkes se-Indonesia.

Terdapat tiga tuntutan utama dari @Forkompi dan warganet yang mewakili suara atau sikap dari mahasiswa yakni: 1) Kemenkes agar memberikan subsidi kuota internet bagi seluruh mahasiswa Poltekkes se-Indonesia; 2) Kemenkes membuat kebijakan penyesuaian tarif pembayaran pendidikan dengan keadaan pandemi COVID-19; 3) Kemenkes melakukan revisi anggaran alokasi PNBK.

Bantuan bagi Poltekkes

Menanggapi tuntutan mahasiswa Poltekkes, jauh hari



Kebijakan

ini merupakan tindak lanjut dari keputusan Ditjen Pendidikan Tinggi Kemendikbud yang sudah disampaikan kepada seluruh pimpinan perguruan tinggi negeri dan swasta (PTN/PTS) pada awal masa pandemi COVID-19.

sebelumnya Kemenkes melalui Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan (BPPSDMK) telah mengeluarkan kebijakan yang berpihak kepada warga kampus Poltekkes. Melalui surat Kepala BPPSDMK, Prof. dr. Abdul Kadir, Ph.D, Sp.THT-KL(K), MARS, pada 21 April 2020 yang ditujukan kepada seluruh Direktur Poltekkes Kemenkes di seluruh Indonesia.

Pemerintah sudah menetapkan proses belajar mengajar di seluruh Poltekkes pada semester genap tahun ajaran 2019-2020 dengan metode pembelajaran jarak jauh secara *online* (daring). Kebijakan ini merupakan tindak lanjut dari keputusan Ditjen Pendidikan Tinggi Kemendikbud yang sudah disampaikan kepada seluruh pimpinan perguruan tinggi negeri dan swasta (PTN/PTS) pada awal masa pandemi COVID-19. Cara ini dilakukan untuk mencegah penularan COVID-19 di lingkungan kampus.

"Diharapkan melalui SFH (*study from home*) dapat diputus rantai penularan COVID-19 di lingkungan Poltekkes Kemenkes," demikian bunyi salah satu isi surat tersebut.

Sebagai konsekuensinya, pihak Poltekkes diminta untuk terus memantau dan mendukung para dosen dan mahasiswa dalam melakukan SFH tersebut. Bentuk dukungan yang diberikan salah satunya dapat berupa pemberian bantuan atau subsidi pulsa untuk koneksi pembelajaran daring kepada dosen dan mahasiswa, terutama bagi yang tidak mampu.

Sumber pendanaannya dapat melalui penghematan biaya operasional penyelenggaraan pendidikan atau sumber lainnya yang sah dan dengan besaran sebagaimana ketentuan dari Kementerian Keuangan.

Bantuan yang diberikan Kemenkes tidak hanya sampai di situ. Pada 29 Juli 2020, BPPSDMK juga mengeluarkan surat edaran kepada seluruh Direktur Poltekkes Kemenkes se-Indonesia mengenai keringanan biaya kuliah mahasiswa Poltekkes Kemenkes yang terdampak pandemi COVID-19.

Keringanan biaya kuliah di Poltekkes diberikan kepada mahasiswa, orang tua mahasiswa atau pihak lain yang membiayai mahasiswa yang mengalami kesulitan kemampuan ekonomi akibat COVID-19 atau jenis bencana lainnya. Pihak yang akan menerima bantuan atau subsidi sesuai kriteria dan persyaratan yang ditetapkan oleh Direktur Poltekkes Kemenkes.

Dalam suratnya, Prof. Abdul Kadir merinci bentuk keringanan uang kuliah yang dimaksud. Keringanan tersebut dapat berupa penyesuaian biaya uang kuliah, perpanjangan waktu pembayaran uang kuliah atau pembayaran uang kuliah secara mengangsur.

"Besaran keringanan biaya kuliah bagi mahasiswa yang terdampak pandemi COVID-19 mengacu kepada ketentuan peraturan perundang-undangan tentang pola tarif pada masing-masing satuan kerja Poltekkes Kemenkes", seperti tertulis dalam surat edaran.

Rizky Setiadi, salah seorang pengajar di Poltekkes Samarinda, mengungkapkan di kampusnya sudah ada bantuan pulsa dalam bentuk paket data internet yang diperuntukkan bagi dosen dan mahasiswa. Hal senada juga disampaikan Diah, dosen tetap di Poltekkes Jakarta II. Hanya saja bentuknya berupa uang yang ditransfer langsung ke rekening dosen dan mahasiswa.

Demikian juga informasi yang

diperoleh dari Wulan, tenaga administrasi keuangan di Poltekkes III Jakarta. Menurutnya, di tempatnya bekerja sudah ada keringanan UKT bagi mahasiswa dan juga bantuan pulsa bagi seluruh tenaga pendidik dan kependidikan serta mahasiswa tanpa kecuali.

Di 3 Poltekkes tersebut, seluruh nomor ponsel yang telah terdata, sudah diberikan subsidi pulsa terhitung sejak Maret-Mei 2020 (3 bulan). Selanjutnya akan diberikan untuk gelombang berikutnya periode Agustus-Oktober 2020.

"Untuk UKT ada keringanan dalam bentuk model pembayaran secara bertahap (dicihil). Sedangkan, untuk bantuan pulsa sudah berjalan senilai Rp 100 ribu per bulan," jelas Wulan.

Keberpihakan kepada mahasiswa juga ditunjukkan Poltekkes dengan menyediakan beasiswa, baik bagi mahasiswa tidak mampu maupun yang berprestasi.

Badan Litbangkes Lakukan Uji Klinik Terapi Plasma Konvalesen

Penulis: Didit Tri Kertapati



BERBAGAI METODE PENGobatan BAGI PASIEN POSITIF COVID-19 TERUS DIUPAYAKAN OLEH PARA AHLI DI DUNIA. SALAH SATU YANG PERLU DILAKUKAN PEMBUKTIAAN MANFAATNYA ADALAH TERAPI PLASMA KONVALESEN SEBAGAI TERAPI TAMBAHAN COVID-19 YANG DIBERIKAN UNTUK PASIEN DENGAN KATEGORI DERAJAT SEDANG YANG MENGARAH KEGAWATAN (PNEUMONIA DENGAN HIPOKSIA) DAN PASIEN DERAJAT BERAT.

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan (Balitbangkes Kemenkes) memulai penelitian Uji Klinik Terapi Plasma Konvalesen pada pasien COVID-19. Pada tahap pertama penelitian ini akan melibatkan empat rumah sakit yakni RSUP Fatmawati, RSUP Hasan Sadikin Bandung, RSUD Sidoarjo, RS Ramelan Surabaya dan akan segera diikuti oleh 20 rumah sakit lainnya (8/9/2020).

“Perhatian utama para peneliti adalah keamanan dan efikasi dari terapi itu sendiri. Untuk itu, Balitbangkes mendukung upaya para klinisi untuk menggunakan terapi plasma konvalesen pada pasien-pasien COVID-19 sebagai terapi yang baru diperkenalkan pada pasien COVID-19,” demikian sambutan yang disampaikan oleh Plt. Kepala

Balitbangkes Kemenkes, dr. Slamet, MPH, sebagaimana dikutip dari rilis Kemenkes.

Proses pengujian

Penggunaan plasma darah penderita yang sembuh sebagai terapi telah dilakukan untuk pengobatan pada wabah penyakit flu babi pada 2009 untuk Ebola, SARS, dan MERS. Sementara untuk terapi plasma konvalesen pada COVID-19 hingga kini hanya boleh digunakan untuk kondisi kedaruratan dan dalam penelitian.

Penelitian Uji Klinik Pemberian Plasma Konvalesen sebagai Terapi Tambahan COVID-19 ini juga bekerja sama dengan Lembaga Eijkman, Kemenristek/BRIN, Palang Merah Indonesia, Badan Pengawas Obat dan Makanan, serta seluruh rumah sakit yang terlibat.

Uji klinik pemberian plasma konvalesen ini akan merekrut sebanyak

364 pasien sebagai partisipan. Bagi mereka yang bersedia menjadi subjek uji klinis ini harus memenuhi beberapa syarat di antaranya, berusia minimal 18 tahun, dalam perawatan dengan derajat sedang mengarah ke berat atau derajat berat, bersedia dirawat minimal selama 14 hari, dan mengikuti prosedur penelitian.

Peneliti Senior Lembaga Biologi Molekuler Eijkman David H Muldjono, menegaskan pemberian plasma konvalesen sebagai terapi tambahan COVID-19 hanya diberikan untuk pasien yang mengarah ke kegawatan dan pasien derajat berat, bukan untuk pencegahan.

“Kita tidak memberikan ini untuk pencegahan, karena ini adalah terapi dan belum diuji coba di seluruh dunia dan belum ada protokolnya, sehingga kami tidak memberikan dalam konteks *prevention*,” tegas David.



Membentuk Karakter Peduli Terhadap Sesama*

SAAT INI, DALAM 40 DETIK ADA 1 ORANG DI DUNIA MENINGGAL KARENA BUNUH DIRI.

Kekhawatiran, kurang percaya diri, dan merasa diri tidak bernilai jadi salah satu pemicu bunuh diri.

Oleh karena itu, kita harus terus menumbuhkan dalam diri—dan kepada keluarga dan masyarakat—perasaan berarti. Pasalnya, manusia yang paling baik adalah manusia yang paling banyak memberi manfaat. Tentu, memberi manfaat ini sesuai dengan potensi diri masing-masing. Memberi manfaat tidak melulu harus yang besar dan berat, tapi bisa dimulai dari hal kecil.

Contohnya, menyingkirkan duri di tengah jalan pun bisa jadi hal yang bermanfaat. Dengan demikian, orang

lain yang lewat di jalan tersebut akan terhindar dari tusukan duri.

Hal lain, tersenyum kepada anggota keluarga, teman, dan saudara, merupakan sedekah. Senyum bagian dari azas yang memberi manfaat kepada orang lain.

Jadi begitu mudahnya memberi manfaat. Ia tak memerlukan modal material. Sebab itu, jangan bermuka angker atau bermuka masam yang membuat orang lain tidak nyaman bila bertatapan.

Faktor-faktor

Hanya, ada sebagian orang yang gagal menjalani hidup yang bermanfaat karena ada faktor internal yang tidak mendukung,

yakni merasa tidak berarti lagi. Ada juga faktor eksternal yang memengaruhi, seperti tidak adanya apresiasi atau penghargaan lingkungan terhadap dirinya.

Manusia seringkali berkatut pada wilayah idealisme. Padahal, kehidupan tak selalu dalam kondisi ideal. Karena tidak ideal, sehingga hampa apresiasi.

Manusia harus siap dengan kondisi “minimalis”, yang ini pun bisa membuat manusia mendulang apresiasi, baik apresiasi antar-anggota keluarga, antar-karyawan, antara pimpinan dan bawahan, dan antar-anggota masyarakat di lingkungan.

Nah, dalam setiap interaksi harus ada apresiasi yang saling



Dr. dr. Fidiansjah, Sp.KJ, MPH

Direktur Pencegahan dan Pengendalian
Masalah Kesehatan Jiwa dan NAPZA Kemenkes RI

mendukung, membangun satu sama lain. Dengan demikian terbentuk lingkungan yang kondusif bagi setiap orang untuk saling memberi apresiasi dan menerima apresiasi. Apresiasi bukan hanya penghargaan bernilai uang, mahal dan sulit untuk dipenuhi, tapi apresiasi harus dimulai dari yang sederhana.

Interaksi manusia membutuhkan apresiasi atau penghargaan, walau sifatnya sederhana seperti ucapan

terima kasih atau permohonan maaf.

Menumbuhkan Apresiasi

Budaya memberikan apresiasi perlu proses dan waktu. Ilustrasinya sebagai berikut. Ketika belum menikah, kita memberikan simpati dan empati pada banyak hal. Saling mengasihani ketika pasangan terluka atau merasa sedih. Namun, setelah menikah, simpati dan empati mulai luntur.

Apresiasi pada masa-masa indah harus tetap berlanjut. Jangan lupa membangun cinta setelah mencapai cinta. Sekali pun anak sudah besar-besar, bahkan sudah bercucu, apresiasi harus tetap berlanjut, harus lebih hidup lagi.

Jangan sampai ada keluhan dari pasangan jika hidup berkeluarga terasa hambar, tidak seperti pacaran atau pengantin baru. Kalau hal ini terjadi, berarti semangat mengapresiasi ini telah hilang.

Padahal, meski sudah tua, apresiasi dalam bentuk simpati dan

empati bisa dilakukan dengan saling memberi senyuman dan perhatian.

Jadi, kebiasaan saling mengapresiasi ini harus terus ditumbuhkan mulai dari pranikah, pasca-nikah, hingga usia pernikahan puluhan tahun. Bila pasangan ini mempunyai anak dan cucu, maka mereka dapat menjadi model/ccontoh keluarga yang damai, penuh kasih sayang, dan saling mengapresiasi. Dengan demikian, kebiasaan mengapresiasi ini akan dilanjutkan kepada dari generasi ke generasi berikutnya.

Singkat kata, menumbuhkan apresiasi ini harus dimulai dari hal yang sederhana, berupa ungkapan perasaan, kata, kalimat dan kasih sayang yang tulus antara suami-istri, orang tua, kakak dan adik. Bila kebiasaan ini terjadi, karena adanya contoh dari dalam keluarga, maka kebiasaan saling mengapresiasi ini akan turun temurun dalam keluarga. Keluarga juga akan menjadi contoh bagi keluarga lain di lingkungannya.

**Sebagaimana Disampaikan oleh
Dr. dr. Fidiansjah, Sp.KJ, MPH,
Direktur Utama Rumah Sakit Jiwa
Marzoeki Mahdi, kepada Prawito
dari Mediakom.*



SENYUM BAGIAN DARI AZAS YANG MEMBERI MANFAAT KEPADA ORANG LAIN. SEBAB ITU, JANGAN BERMUKA ANGKER ATAU BERMUKA MASAM YANG MEMBUAT ORANG LAIN TIDAK NYAMAN BILA BERTATAPAN.



Kunker Menkes dalam rangka Meninjau Kesiapan Nakes di Bintan Tangani COVID-19



MENTERI KESEHATAN DR. TERAWAN AGUS PUTRANTO LAKUKAN KUNJUNGAN KERJA KE BINTAN PROVINSI KEPULAUAN RIAU. KUNJUNGAN KERJA TERSEBUT DALAM RANGKA MENINJAU KESIAPAN UNIT PELAKSANA TEKNIS (UPT) KEMENTERIAN KESEHATAN DALAM MENANGANI PANDEMI COVID-19.

“

PADA KESEMPATAN TERSEBUT, MENKES JUGA AKAN MENINJAU PT ESCO YANG MERUPAKAN PABRIK PRODUKSI ALAT KESEHATAN UNTUK DIAGNOSA DAN TESTING COVID19.



HADIR dalam kunjungan menteri tersebut adalah Kantor Kesehatan Pelabuhan (KKP) Batam, KKP Tanjung Pinang, KKP Tanjung Balai Karimun, Balai Teknis Kesehatan Lingkungan dan Pengendalian Penyakit (BTKLPP) Batam, Balai Pelatihan Kesehatan (Bapelkes) Batam, dan Poltekkes Tanjung

Pinang.

Hari ini Menkes Terawan tiba di Bandara Raja Haji Fisabilillah, Tanjung Pinang pukul 15.40 WIB. Ia langsung disambut oleh Ketua Adat Melayu dan dipasangkan Tanjak (penutup kepala).

Pada kesempatan tersebut, Menkes juga akan meninjau PT ESCO



yang merupakan pabrik produksi alat kesehatan untuk diagnosa dan testing COVID19.

Terkait perkembangan kasus COVID-19 di Bintan, pada 23 September 2020, jumlah pasien positif COVID-19 sembuh tercatat berjumlah 89 dari total kasus 134 orang, 61 pasien suspek, dan 3 pasien meninggal dunia.

Dari 89 orang yang dinyatakan sembuh, ada 10 orang merupakan kluster dari Pondok Pesantren Darus Ilmi di Kecamatan Toapaya. Mereka sudah dibolehkan pulang. Secara total hingga hari ini ada 45 kasus di kluster tersebut.

Maka dari itu, masyarakat Bintan diimbau tetap menjalankan protokol kesehatan. Selalu memakai masker, jaga jarak, rajin cuci tangan pakai sabun, dan tetap menjaga kesehatan. Teks & Olah Foto Tuti Fauziah



“

MAKA DARI ITU,
MASYARAKAT BINTAN
DIIMBAU TETAP
MENJALANKAN
PROTOKOL
KESEHATAN.



MUSEUM COKELAT TERBESAR

dengan Air Mancur Setinggi 9 Meter Hadir di Swiss

SWISS DIKENAL SEBAGAI NEGARA PRODUSEN COKELAT YANG TERKENAL DI DUNIA. SALAH SATUNYA KARENA KEBERADAAN SEJUMLAH PABRIK COKELAT DI SANA. UNTUK MEMPERKUAT EKSISTENSINYA TERSEBUT, SALAH SATU PERUSAHAAN COKELAT TERNAMA DI SWISS, LINDT & SPRÜNGLI SCHWEIZ AG, MERESMIKAN MUSEUM COKELAT TERBESAR DI DUNIA DAN MEMILIKI CIRI KHAS AIR MANCUR SETINGGI LEBIH DARI 9 METER YANG TERBUAT DARI COKELAT.

Penulis: Didit Tri Kertapati



Museum yang dinamai dengan Lindt Home of Chocolate tersebut terletak di daerah Kilchberg, Swiss. Peresmian dilakukan pada 10 September 2020, dengan menghadirkan petenis terkenal Swiss, Roger Federer, sebagai duta museum.

Berbagai sarana menarik

Tidak hanya air mancur dari cokelat leleh yang menjadi nilai lebih dari museum seluas 6.000 meter persegi tersebut. Pengunjung juga dapat mengikuti tur di museum dengan berkeliling di areal pameran seluas 1.500 meter persegi yang diawali dengan menampilkan perkebunan kakao di Ghana, Afrika.

Kemudian, pengunjung dibawa untuk menyimak sejarah dan para pionir cokelat di Swiss hingga mengungkap rahasia dalam memproduksi cokelat Swiss yang lezat. Setelah menyerap semua fakta menarik tentang cokelat ini, pengunjung menyelesaikan tur di ruang mencicipi, di mana banyak mahakarya menunggu untuk dicicipi.

Selain menyuguhkan pameran dan air mancur cokelat, museum juga mengizinkan pengunjung untuk melihat proses pembuatan cokelat sejak dari biji cokelat dan diolah menjadi cokelat cair hingga dapat dinikmati dalam bentuk cokelat batangan.

Museum ini juga hadir di tengah alam terbuka sehingga menyuguhkan

pemandangan yang menarik untuk dinikmati oleh pengunjung. "Terletak dekat dengan Zurich dan mendapatkan keuntungan dari koneksi transportasi umum yang sangat baik, atraksi baru ini akan menyediakan tujuan yang menarik bagi 350.000 penggemar cokelat dari Swiss dan luar negeri,"sebut laman resmi museum.

Mengutip *Detik Travel*, untuk masuk ke museum pengunjung akan dikenakan tiket masuk sebesar 12 poundsterling (sekitar Rp 229 ribu) untuk orang dewasa dan 10 poundsterling (sekitar 191 ribu) untuk anak-anak dan bagi anak usia di bawah 7 tahun dapat masuk secara gratis.

HELM KHUSUS bagi Petugas Medis Perawat Pasien COVID-19

SALAH SATU HAL YANG MEMBUAT PETUGAS KESEHATAN KEWALAHAN DALAM MENANGANI PASIEN POSITIF COVID-19 ADALAH KEWAJIBAN MENGGUNAKAN ALAT PELINDUNG DIRI YANG SANGAT KETAT. DIKATAKAN KETAT SELAIN HARUS MELINDUNGI SELURUH BAGIAN TUBUH DARI KEMUNGKINAN TERTULAR VIRUS, PARA PETUGAS JUGA DIWAJIBKAN MENGGANTI APD APABILA HENDAK MENUNAIKAN KEGIATAN LAINNYA.

Penulis: Didit Tri Kertapati



Maka tak heran, untuk menghindari harus melakukan lepas pakai APD sejumlah tenaga kesehatan rela menahan untuk ke kamar kecil hingga lebih dari 7 jam. Selain itu, mayoritas para garda terdepan dalam menangani COVID-19 ini juga baru makan setelah tugas usai.

Inovasi

Kondisi demikian memunculkan ide bagi tiga orang pelajar dari Vietnam untuk merancang helm khusus bagi petugas medis perawat pasien COVID-19. Dilansir *Newyork Post*, helm yang dirancang para siswa sekolah di Vietnam tersebut memungkinkan para petugas medis untuk makan camilan atau menggaruk hidung yang gatal tanpa harus khawatir terinfeksi virus COVID-19.

“Perbedaan besar dengan helm ini adalah kotak sarung tangannya. Anda dapat menggunakannya untuk berinteraksi dengan wajah Anda

dengan aman,” kata Tran Nguyen Khanh An (14) seperti ditulis *Newyork Post*.

Sebagaimana dijelaskan oleh Tran Nguyen, helm yang diberi nama “Vihelm” ini dirancang agar pemakainya dapat mengakses ke kotak sarung tangan dan dapat



“Vihelm”

dirancang agar pemakainya dapat mengakses ke kotak sarung tangan dan dapat memasukan tangan mereka ke dalam dengan kondisi helm tetap tertutup.

memasukan tangan mereka ke dalam dengan kondisi helm tetap tertutup. Helm yang secara tampilan tampak canggih ini juga memiliki kompartemen internal yang dapat menampung camilan bagi petugas medis dan dipasang oleh tabung ke respirator pemurni udara bertenaga sehingga udara yang terkontaminasi dapat dikeluarkan.

Selain itu, meski kondisi helm tertutup petugas medis juga masih tetap dapat menyeka keringat dan membersihkan kaca pelindung. *Newyork Post* menyebut, meskipun respirator semacam itu dianggap lebih aman secara signifikan daripada masker standar, namun bisa jadi jauh lebih tidak nyaman daripada bentuk APD lainnya.

Untuk memproduksi satu jenis helm ini diperkirakan memerlukan biaya sekitar 300 dollar AS. Disebutkan bahwa salah satu unit konglomerat terbesar di Vietnam telah menandatangani perjanjian untuk membantu para siswa memproduksi helm versi final secara massal.



MASKER TRANSPARAN, Solusi Komunikasi Difabel Rungu Saat Pandemi COVID-19

DALAM RANGKA MENCEGAH PENULARAN COVID-19, INDONESIA MELALUI SURAT EDARAN DIREKTUR JENDERAL KESEHATAN MASYARAKAT KEMENTERIAN KESEHATAN NOMOR: HK.02.02/I/385/2020 TENTANG PENGGUNAAN MASKER DAN PENYEDIAAN SARANA CUCI TANGAN PAKAI SABUN (CTPS) UNTUK MENCEGAH PENULARAN CORONAVIRUS DISEASE 19 (COVID-19) TANGGAL 9 APRIL 2020 MEWAJIBKAN SEMUA ORANG UNTUK MENGGUNAKAN MASKER KETIKA DI LUAR RUMAH.

Penulis: Rika Rianty

Peraturan tersebut berdampak, khususnya bagi difabel rungu dalam berkomunikasi.

Hal ini yang mendorong masyarakat, khususnya difabel rungu di Indonesia, mencari solusi untuk memudahkan komunikasi. Seperti yang dilakukan Dwi Rahayu Februarti, seorang difabel rungu di Yogyakarta yang membuat masker transparan bagi sesama difabel rungu.

Dwi, sebagaimana mengutip *bbc.com* tanggal 22 April 2020 mengatakan, penggunaan masker membuat komunikasi menjadi sulit karena harus menggunakan tulisan. Sementara itu, tidak semua tulisan dapat dibaca. Karenanya, Dwi bersama dengan suaminya, yang juga difabel wicara dan rungu, membuat masker transparan untuk memudahkan komunikasi.

Proses pembuatan masker transparan hampir sama dengan masker pada umumnya. Masker transparan yang dibuat oleh Dwi bersama suaminya menggunakan bahan utama kain yang pada bagian mulutnya dipasang mika transparan.

Mika transparan tersebut dapat memperlihatkan gerak mulut lawan bicara, hal inilah yang membedakan masker transparan dengan masker pada umumnya.

Saat membuat masker transparan, suami Dwi menggunting dan membuat pola. Sementara itu, Dwi yang menjahit menggunakan mesin jahit.

Dalam sehari Dwi dan suaminya dapat memproduksi 5 sampai 10 masker. Saat ini, Dwi hanya dapat memproduksi masker transparan dalam skala kecil, tapi Dwi berharap ke pada masa mendatang dapat memproduksi secara massal.



“Utamanya bagi petugas medis yang melayani tak hanya pasien non-difabel, tapi juga pasien tuli dan bisu serta difabel lain, supaya mereka bisa tetap mendapat informasi dan berkomunikasi dengan baik,” ucap Dwi.

Selain itu, sejumlah difabel rungu di Kabupaten Wonogiri juga membuat masker serupa. Sebagaimana diberitakan *suaramerdekasolo.com* pada tanggal 5 Mei 2020, pembuatan masker transparan diinisiasi oleh Eka Sari Utami dan Siska yang merupakan juru bahasa isyarat asal Wonogiri dan Sutantini, difabel rungu. Ide pembuatan masker timbul dari kesulitan para difabel rungu dalam membaca gerak bibir lawan bicaranya yang menggunakan masker.

Eka Sari Utami, Siska, dan Sutantini melakukan beberapa kali uji coba sebelum membuat masker transparan yang dapat menutup hidung dan mulut. Bahan yang mereka gunakan

antara lain kain toyobo, tali kur, *stopper*, dan mika bening.

“Desainnya beberapa kali berubah. Mbak Tanti *kan* sebelumnya juga pernah menjahit masker. Kami perhitungkan juga untuk teman-teman tuli yang memakai alat bantu dengar. Akhirnya maskernya kita desain dengan tali di leher dan kepala, bukan dikaitkan di telinga karena kurang nyaman untuk teman yang menggunakan alat bantu dengar,” jelas Eka.

Biaya produksi pembuatan masker transparan tersebut berasal dari para donatur dan beberapa komunitas. Sebagaimana diberitakan *kompas.com* pada tanggal 5 Mei 2020, masker tersebut dijual seharga Rp15.000 per unit, untuk mendapat satu masker dan menyumbang satu masker bagi difabel rungu. Kapasitas produksi setiap hari adalah 10 masker sehingga bagi pemesan harus antri sesuai daftar pesanan.



MIKA TRANSPARAN TERSEBUT DAPAT MEMPERLIHATKAN GERAK MULUT LAWAN BICARA, HAL INILAH YANG MEMBEDAKAN MASKER TRANSPARAN DENGAN MASKER PADA UMUMNYA.

Dengan inovasi masker transparan bagi difabel rungu tersebut, kini kendala komunikasi pada difabel rungu dapat teratasi dengan tetap mematuhi protokol kesehatan, khususnya dalam penggunaan masker.

Perpustakaan Unggulan Di Indonesia

Penulis: Resty Kiantini

PERPUSTAKAAN BUKAN HANYA TENTANG BUKU DAN BUKU MELULU, MELAINKAN JUGA SEGALA BENTUK EKSPRESI TERBAIK KEMANUSIAAN KITA, MULAI DARI SENI RUPA, SENI PERTUNJUKKAN, FILM, MUSIC BAHKAN TEKNOLOGI ... PERPUSTAKAAN ITU TAMAN SARI PENCAPAIAN KITA SEBAGAI UMAT MANUSIA ... DAN PERPUSTAKAAN YANG MENJADI RUANG PUBLIC YANG TERBUKA BAGI BERBAGAI KALANGAN, BERBAGAI STATUS, STRATA PENDIDIKAN, DAN STATUS SOCIAL (NAJWA SHIHAB – DUTA BACA INDONESIA 2020),
SUMBER: PERPUSNAS.GO.ID

Di Indonesia terdapat ratusan ribu perpustakaan, berikut beberapa perpustakaan unggulan yang ada di Indonesia:

1 Perpustakaan Nasional Republik Indonesia (Perpusnas RI)

Dari situs web resmi Perpusnas RI digambarkan keunggulan perpustakaan ini. Gedung fasilitas layanan Perpusnas dirancang dengan konsep *Green Building*. Dilengkapi dengan teknologi kabel jaringan data serta perangkat jaringan aktif yang mampu mentransfer data sampai 100 Gbps. Fasilitas layanan perpustakaan merupakan perpaduan layanan inklusif, diversifikasi layanan komunitas yang berbasis teknologi informasi dan komunikasi (TIK).

Fasilitas layanan Perpusnas dilengkapi *data center* koleksi dengan teknologi *tier 3* dan *telelift* (system transportasi buku secara otomatis), ruang pameran (galeri), teater, aula berkapasitas 1.000 kursi, ruang telekonferensi dan ruang-ruang diskusi yang dapat digunakan oleh para komunitas literasi.

2 Perpustakaan Universitas Indonesia (UI) Depok

Perpustakaan UI merupakan salah satu yang terbesar koleksinya di Asia berada di dalam gedung megah yang diberi nama The Crystal of Knowledge (Kristal Pengetahuan). Koleksi Perpustakaan UI saat ini berjumlah sekitar 800 judul dan 1 juta eksemplar.

Perpustakaan UI dengan luas 2,5



hektar ini terletak di dalam wilayah kampus UI Depok. Perpustakaan ini tidak hanya menghadirkan suasana akademis yang baik, namun juga ditunjang beberapa fasilitas seperti *food court* yang banyak menjual aneka makanan dan minuman termasuk es krim, toko buku, hingga kebun apel (Mac Room) yang bisa dipakai pengunjung untuk *streaming film online*.

3 Balai Pustaka Soeman Hasibuan (HS) Pekanbaru

Dilansir dari situs web Pemerintah Provinsi Riau, Balai Pustaka Soeman Hasibuan (HS) merupakan perpustakaan termegah di Indonesia dengan daya tampung mencapai 1.000 pengunjung. Tidak hanya termegah, perpustakaan ini juga memiliki literatur terlengkap seputar kebudayaan Melayu. Desainnya unik terinspirasi dari alas baca Al'Quran namun sekilas juga mirip buku yang sedang terbuka, dari ketinggian gedung, pengunjung dapat menikmati

keindahan kota.

Perpustakaan Soeman Hasibuan (HS) dilengkapi dengan *server* canggih yang mampu mengoperasikan seluruh layanan termasuk akses data di seluruh Pustaka Kabupaten Kota se Riau. *Server* komputer yang dimiliki perpustakaan ini merupakan pertama di Sumatera.

4 Perpustakaan Grhatama Pustaka (Yogyakarta)

Perpustakaan yang merupakan Perpustakaan Daerah Yogyakarta ini berlokasi di Jl. Janti Banguntapan Bantul. Grhatama Pustaka dibangun dengan perpaduan konsep modern dan tradisional. Kemegahan dan berbagai fasilitas yang tersedia di Grhatama Pustaka mengakomodasi kebutuhan masyarakat modern akan kemudahan dan kenyamanan. Keunggulan perpustakaan ini adalah menyimpan banyak buku langka yang sudah dicetak kembali, baik dalam bentuk buku maupun digital.

Belajar dari LAYANG-LAYANG

SALAH SATU PERMAINAN TRADISIONAL TERTUA DI DUNIA YANG HINGGA SAAT INI MASIH DIMAINKAN ADALAH PERMAINAN LAYANG-LAYANG ATAU LAYANGAN. MENURUT KAMUS BESAR BAHASA INDONESIA (KBBI) ONLINE, LAYANG-LAYANG ADALAH MAINAN YANG TERBUAT DARI KERTAS BERKERANGKA YANG DITERBANGKAN KE UDARA DENGAN MEMAKAI TALI (BENANG) SEBAGAI KENDALI.

Penulis: Didit Tri Kertapati



Ada banyak pendapat terkait asal-usul layang-layang. Setiap negara pun memiliki versi masing-masing. Namun, yang dapat digarisbawahi adalah layangan tak hanya menjadi sebuah permainan. Sebagaimana ditulis *Kompas.com* dengan mengutip artikel dari *Encyclopedia Britannica* (2015), selama ribuan tahun lalu layang-layang telah digunakan untuk menangkal kejahatan, menyampaikan pesan, mewakili dewa, mengusir hama, bentuk kerajinan, bahkan untuk menemukan fenomena alam dan mengukur cuaca.

Melansir *IDNTimes*, bermain layang-layang tidak sekadar menghadirkan keceriaan saja, tetapi juga terdapat pesan mendalam yang dapat menjadi acuan hidup. Seperti dijabarkan berikut ini.

1. Ingat, semakin tinggi layang-layangmu terbang, semakin kencang angin yang menghembusnya.

Ini bermakna, kita harus siap dengan tantangan yang makin besar jika kita memutuskan untuk memanjat lebih tinggi dalam taraf kehidupan baik

“ MELIHAT LAYANG-LAYANGMU TERBANG TINGGI MEMANG MENYENANGKAN, LEBIH MENYENANGKAN LAGI BILA ADA TEMAN-TEMAN BERMAINMU DI SEKITARMU.

secara profesional maupun jenjang yang lebih dewasa.

2. Kontrol kehidupanmu ada di kamu sendiri, kamu lah yang memutuskan seberapa tinggi layanganmu dengan mengulur tali.

Maksudnya, Semakin bertambahnya usiamu, kamu sendiri lah yang bertanggung jawab terhadap keputusan hidupmu. Kebahagiaanmu adalah tanggung jawabmu sendiri, kamu harus punya impian dan mengejanya disertai pribadi yang

siap dengan segala konsekuensinya.

3. Jangan lepaskan talimu, selama kamu memegang tali, kamu tetap bisa mengarahkan layanganmu.

Artinya, banyak hal di hidup ini yang berjalan tidak sesuai ekspektasi, tapi bukan berarti menyerah begitu saja. Kita harus punya jalan alternatifnya dengan tetap dapat mengontrol diri.

4. Buat layanganmu sebagus, sekuat dan sebaik mungkin, sebelum siap terbang di ketinggian dan bisa dilihat banyak orang.

Maksudnya dapat kita aplikasikan dalam kehidupan sehari-hari bahwa ketika kita ingin mencapai sebuah hasil yang sukses atau sesuai target, maka rencanakan dan persiapkanlah kinerja kita dengan sebaik mungkin.

5. Melihat layang-layangmu terbang tinggi memang menyenangkan, lebih menyenangkan lagi bila ada teman-teman bermainmu di sekitarmu.

Ini mewakili kondisi di dalam hidup, kamu tidak bisa bertahan bahagia dengan sukses sendirian, maka kamu perlu menjaga pertemanan dan persaudaraanmu.



MENGELOLA STRES dengan RUTIN BERKEBUN

SEJAK PANDEMI CORONA VIRUS DISEASE 2019 (COVID-19) BERLANGSUNG DAN HINGGA KINI MASIH BELUM DIKETAHUI KAPAN PANDEMI INI AKAN BERAKHIR, TAK AYAL BANYAK MEMBUAT MASYARAKAT MENJADI BINGUNG, CEMAS DAN STRES YANG BERKEPANJANGAN.

Penulis: dr. Titiek Resmisari

Meski demikian, stres sejatinya dapat dikelola dan diatasi. Beberapa cara mengatasi stres yang dianjurkan oleh Direktorat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit Tidak Menular Kemenkes adalah dengan cara melakukan olahraga secara teratur, tidur cukup, makan bergizi seimbang serta menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Hal yang tidak kalah penting adalah selalu berpikir positif dan kembangkan minat, misalnya dengan melakukan kegiatan berkebun.

Berikut adalah beberapa manfaat kegiatan berkebun bagi kesehatan sebagaimana dilansir

oleh laman *Psychologytoday.com*:

1. Merawat tanaman memberikan kita rasa tanggung jawab

Kegiatan berkebun dimulai dari menanam benih, memberi pupuk, menyiram dan merawat tanaman akan melatih kita untuk bertanggung jawab terhadap sesuatu hal yang kita bangun. Sebaliknya tanaman akan mati atau layu jika kita lalai dalam merawatnya.

Oleh karena itu, melalui kegiatan berkebun kita diajarkan untuk belajar merawat dan menghormati makhluk hidup. Selain itu, kegiatan ini juga memunculkan rasa kekaguman kita terhadap keajaiban alam, di mana kita bisa melihat keindahan yang diciptakan dari tanaman tersebut.

2. Berkebun melatih kita untuk menjadi pengasuh

Tidak memandang usia kita apakah tua atau muda, laki-laki atau perempuan semua bisa memiliki kemampuan untuk merawat tanaman sehingga setiap kita bisa belajar untuk menjadi pengasuh. Kegiatan berkebun membutuhkan ketekunan dan kesabaran karena perlu dilakukan secara rutin dan teratur. Tanaman akan tumbuh subur jika kita bisa merawatnya dengan penuh kasih dan sayang.

3. Berkebun membuat kita rileks

Kegiatan berkebun mendorong kita untuk beraktivitas di alam bebas. Hal ini akan membuat pikiran menjadi lebih segar dan terbuka. Kegiatan seperti menyiangi tanaman, memupuk, menyiram, sampai membersihkan taman akan membuat tubuh terus bergerak dan ini juga menjadi salah satu sarana kegiatan untuk berolahraga.

4. Berkegiatan di alam bebas membantu melepaskan hormon bahagia

Saat kita berolahraga, kadar hormon dopamin dan serotonin dalam tubuh akan meningkat dan kortisol atau hormon stres akan menurun.

Hormon dopamin dan serotonin, keduanya disebut juga dengan hormon kebahagiaan karena dapat membuat suasana hati menjadi lebih baik dan mengurangi tingkat stres sehingga membuat tidur Anda lebih nyenyak dan pada akhirnya tubuh akan merasa lebih segar.

Sekian penyampaian manfaat tentang berkebun. Bagi Anda yang baru memulai berkebun, kuncinya adalah mulailah dari yang kecil dan mudah. Selamat berkebun dan rasakan manfaatnya.



Belajar dari Maksu

MAKSUM (30). SEHARI-HARI IA BERPROFESI SEBAGAI PEMULUNG, BEKERJA MENGGUNAKAN GEROBAK BUTUT YANG DIBUATNYA SENDIRI DENGAN MEMANFAATKAN BARANG BEKAS. SUATU HARI, GEROBAKNYA RUSAK. BEBERAPA JERUJI RODA PUTUS DAN PUTARAN PELEKNYA SUDAH TIDAK NORMAL.

Penulis: Prawito

Maksu kemudian membawa gerobaknya ke bengkel, langganan para pemulung. Rata-rata gerobak yang diperbaiki sudah dalam kondisi parah sehingga perbaikannya juga asal jadi, yang penting bisa untuk bekerja.

"Maklum, semua onderdil yang digunakan sebagai pengganti merupakan barang rongsok yang ada di bengkel atau gudang tempat pengepul barang. Prinsipnya bisa dipakai, walau tidak permanen. Kalau rusak, perbaiki lagi," kata Maksu.

Singkat cerita, perbaikan roda gerobak dilakukan. Bagian yang rusak diganti dengan onderdil palsu dan rongsok. Bahkan, ada *ring* yang seharusnya dari bahan besi, tapi diganjal dengan kain kaos. Karena tidak tersedia kaos, maka Maksu merelakan lengan kaos panjangnya dipotong untuk mengganjal.

Pengemis

Saat gerobaknya diperbaiki, ada pengemis menghampiri bengkel dan menengadahkan tangan. Irul, pemilik bengkel berkata, "Maaf mas...!" Pengemis itu kemudian pergi.

Secara fisik, pengemis itu tampak berbadan sehat. Ia memang terlihat tua, karena pakaian yang compang camping. Maksu mengamati hingga pengemis itu pergi menjauh kemudian berkomentar, "Memang manusia itu aneh-aneh ya...?"

“ Apa anehnya, Sum?” tanya Irul.
 “Orang itu kalau malas memang susah. Mereka membuat kesusahan diri sendiri, keluarga. dan orang lain.” Setelah berkata itu, Maksu terdiam dan melanjutkan memperbaiki gerobak.

“Apa maksudnya, Sum, *ngomong* begitu?”

“Oh, begini,” jelas Maksu. “Kalau melihat pengemis yang sehat tadi sebenarnya mereka bisa berusaha yang lebih terhormat dari pada jadi pengemis. Tidak menghinakan diri dengan menjadi pengemis.”

Menurut Maksu, kalau manusia mempunyai sifat pemberani, tapi malas, sementara perut lapar, maka ujung-ujungnya merampok, merampas, dan menjambret barang milik orang lain. Terkadang mereka berani terang-terangan waktu siang bolong di tengah keramaian. Mereka juga nekat melukai sasarannya untuk mendapatkan rampasan. Bahkan ada juga yang tega membunuh karena terdesak.

“Kalau mereka tidak punya nyali merampas, takut tertangkap, ada sebagian mereka yang nekat menggengak minuman keras, setelah mabuk kemudian mereka beraksi. Sebab kalau mabuk, hilang rasa takutnya,” kata Maksu.

“Lo, kamu *kok* tahu, Sum, yang begitu-begituan? Belajar di mana?” tanya Irul.

“Ah, kalau cuma begitu saja enggak usah belajar, karena mereka yang melakukan itu banyak dari teman saya yang malas dan menganggur, tapi perlu makan mengisi perutnya yang lapar.”



**BAGI MAKSUM,
 JADI PEMULUNG
 LEBIH MULIA, WALAU
 SEKILAS SECARA FISIK
 SAMA-SAMA TAMPAK
 GEMBEL.**

Sementara, lanjut Maksu, mereka yang penakut—tapi malas dan perut lapar, memaksakan diri mengemis, meminta-minta dengan menampilkan diri sedemikian rupa agar dikasihani.

Bagi Maksu, jadi pemulung lebih mulia, walau sekilas secara fisik sama-sama tampak gembel. Kalau ada pilihan lain, tentu akan milih jenis pekerjaan lain yang lebih baik dengan penghasilan yang baik pula. Namun, karena belum ada pilihan, jalani saja jadi pemulung.

“Memang Maksu punya cita-cita pekerjaan seperti apa?” timpal Irul.

“Saya bercita-cita pingin jadi bosnya pemulung, sehingga bisa membantu mereka yang kurang beruntung, bersama-sama mengubah nasib, agar memiliki masa depan yang lebih baik secara ekonomi. Tidak melahirkan pemulung-pemulung baru berikutnya. Cukup sampai saya saja generasi akhir pemulung,” jelas Maksu.

“*Ngomong* terus, Sum. Sudah selesai *nih* gerobaknya. Gantian pasien berikutnya masuk,” kata Irul.

“Berapa ongkosnya, Rul?” tanya Maksu.

“Tanya Bos,” jawab Irul.

“Berapa, Bos, ongkosnya?” tanya Maksu.

“Bosnya si Irul, bukan saya,” jawab Bos.

“Ini *kok* diputer-puter, apa gratis saja?” kata Maksu.

“Ya sudah, bawa saja ongkosnya buat makan siang,” jawab Irul.

Memutus mata rantai

Sekilas, Maksu memang hanya seorang pemulung. Badanya kurus, pakaian lusuh, dan tempat tinggalnya kumuh. Namun, siapa sangka punya harapan dan hati yang mulia. Ingin memutus mata rantai profesi pemulung dari diri dan keluarganya.

Integritas, kegigihan, kesabaran, dan keuletan melekat pada dirinya. Hanya mau mengambil barang bekas yang sudah menjadi sampah di tempat sampah. Juga tak mau dikasihani orang lain, walau hanya dengan sebungkus nasi uduk.

Pernah, Ibu Buyung, penjual nasi uduk, ikut berbagi Jumat Berkah dengan memberikan beberapa bungkus nasi uduk kepada pemulung. Para pemulung dengan senang hati menerima nasi uduk untuk sarapan pagi, tapi bagi Maksu lebih memilih membayar Rp6.000 dan memberikan nasi uduk itu kepada yang lain.

“Tangan di atas lebih baik dari pada tangan di bawah”, ujar Maksu. [*]



“Yesterday”, Dunia Tanpa Lagu The Beatles

BAGAIMANA JIKA SEMUA ORANG TIDAK KENAL THE BEATLES DAN HANYA KAMU YANG HAPAL DENGAN LAGU-LAGU BAND LEGENDARIS INI?

Penulis: Khalil Gibran



Jack (Himesh Patel) adalah seorang musisi *indie* yang juga bekerja magang di supermarket lokal. Ia tinggal bersama orang tuanya di daerah Suffolk, Inggris.

Film “Yesterday” dibuka dengan cerita Jack yang sudah menyerah dengan karier musik *indie*-nya dan bertengkar dengan manajer sekaligus teman masa kecilnya, Ellie (Lily James). Ellie adalah sosok yang selalu memberikan semangat dan percaya akan kesuksesan karier Jack dalam bermusik.

Sebagai musisi, Jack tidak bisa dibilang sukses. Beberapa kali tampil di tempat umum, tapi respons yang didapat selalu datar, baik itu dalam acara ulang tahun hingga festival musik yang sangat sepi.

Kecelakaan

Suatu saat, ketika Jack ada pada titik terendah dan tidak ada harapan menjadi musisi sukses, kecelakaan terjadi. Listrik padam yang terjadi serentak di seluruh dunia selama 12 detik mengubah segalanya. Giginya

patah karena ditabrak bus lantaran listrik padam, gitar kesayangan juga rusak karena tabrakan itu. Hal yang paling membuatnya heran, semua orang tidak tahu The Beatles dan lagu-lagu mereka.

Hal tersebut disadari Jack ketika dia baru keluar dari rumah sakit tempat dia dirawat dan diberikan kado sebuah gitar oleh sahabat-sahabatnya yang diwakili oleh Ellie. Jack menyanyikan sebuah lagu dari The Beatles berjudul "Yesterday". Betapa terkejutnya Jack, ketika sahabatnya mengaku tidak pernah mendengar lagu itu.

Jack penasaran, dan mendorongnya *browsing* di internet. Ia semakin kaget karena tidak menemukan apapun terkait The Beatles.

Singkat cerita, Jack membawakan beberapa lagu dari The Beatles yang diakuiinya sebagai karya original. Secara kilat, kepopulerannya meroket hingga level internasional. Mulai dari ditelepon dan didatangi oleh Ed Sheeran secara pribadi di dapurnya,



DUNIA TANPA THE BEATLES PASTILAH AKAN SANGAT SANGAT BERBEDA.

diminta sebagai musisi pembuka Ed Sheeran di Moskow (dan berduel menciptakan lagu, di mana Ed mengaku kalah oleh lagu "ciptaan" Jack, "The Long and Winding Road").

Jack juga bertemu dengan dua orang asing yang ternyata mengalami kejadian serupa dengannya, sebagai orang yang masih ingat The Beatles, dan bernyanyi bersama lagu "Yellow Submarine".

Jack pun mengunjungi rumah John Lennon yang ternyata masih hidup dan berbagi pengalaman dengannya. Hingga akhirnya ia tampil di Stadion Wembley, tempat ia menyatakan cintanya pada Ellie, sekaligus mengaku di depan para fans bahwa lagu-lagu hits yang dibawakannya merupakan ciptaan The Beatles.

Hal yang paling fenomenal, Jack mengunggah lagu-lagu The Beatles secara gratis ke internet dengan niat semua orang bisa menikmatinya lagi.

Tentu saja lagu-lagu andalan The Beatles seperti "Something", "Hey Jude!" (yang diusulkan oleh Ed Sheeran judulnya diubah menjadi "Hey Dude!", hingga "Let It Be" ikut mewarnai film ini.

Himesh Patel menyanyikan lagu-lagu The Beatles dengan sangat enak dilihat dan didengarkan, apalagi jika Anda seorang fans berat The Beatles.

Ekspresi dan gestur dari Himesh Patel bisa mengekspresikan karakter Jack dengan sangat baik. Bagaimana kita bisa melihat reaksi seseorang ketika merasa bersalah karena mengakui karya orang lain, menghadapi ketenaran yang datang secara mendadak dan cepat, sampai harus memilih antara karier atau perempuan yang dicintainya.

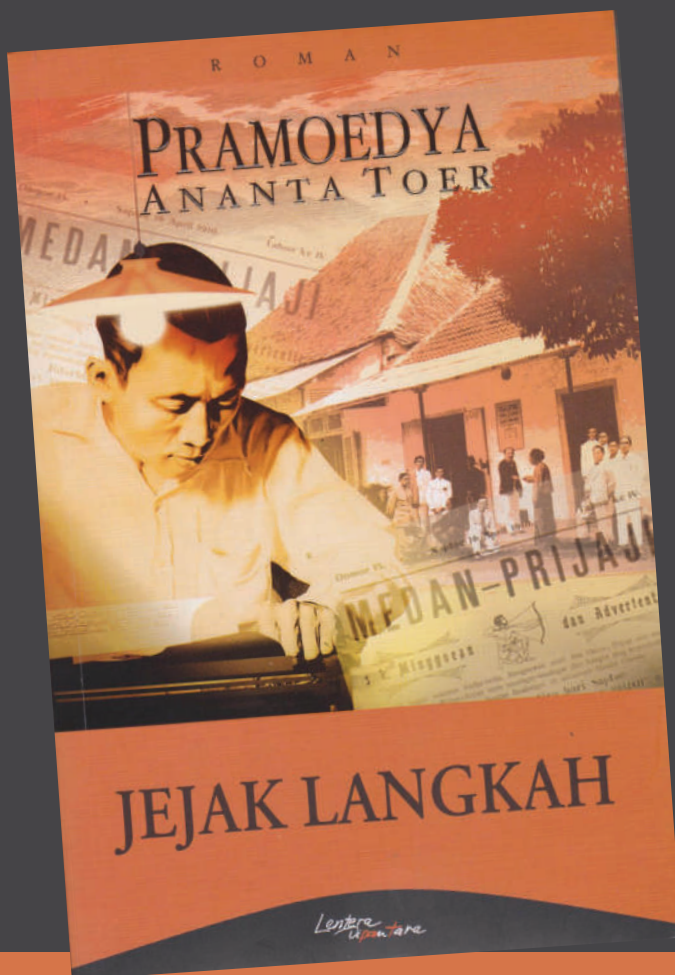
Film "Yesterday" bisa dikatakan sukses mengobati rindu akan lagu-lagu The Beatles. Dengan bumbu fantasi dan musikal, film ini sangat manis dan menyenangkan, dan tidak terlalu berat dengan humornya. Hal yang terpenting adalah pesan bahwa dunia tanpa The Beatles pastilah akan sangat sangat berbeda.

Judul Film: Yesterday
Sutradara: Danny Boyle
Produser: Tim Bevan, Eric Fellner, Bernie Bellew, Matthew James Wilkinson, Richard Curtis, Danny Boyle
Naskah: Richard Curtis
Cerita: Jack Barth, Richard Curtis
Pemeran: Himesh Patel, Lily James, Joel Fry, Ed Sheeran, Kate McKinnon
Produksi: Perfect World Pictures, Working Title Films, Decibel Films, Dentsu Inc.
Distributor: Universal Pictures
Rilis: 28 Juni 2019
Durasi: 116 menit

Sepenggal Kisah dalam “Jejak Langkah”

“JEJAK LANGKAH” MERUPAKAN NOVEL KETIGA DARI PRAMOEDYA ANANTA TOER. NOVEL INI MENCERITAKAN TENTANG AWAL MUNCULNYA GERAKAN SOSIAL MODERN DI HINDIA. “JEJAK LANGKAH” MERUPAKAN NOVEL KETIGA DARI TETRALOGI BURU YANG DITERBITKAN PADA 1985 DAN SUDAH DICETAK SEBANYAK SEMBILAN KALI DAN DITERBITKAN OLEH LENTERA DIPANTARA.

Penulis: Tuti Fauziah



Judul : Jejak Langkah
Penulis : Pramoedya
Ananta Toer
No. ISBN : 979979110268-1

Penerbit : Lentera Dipantara
Tanggal terbit : 1985
Jumlah Halaman : 555 halaman



Minke berpijak di alam Betawi di abad dua puluh, zaman modern yang dikutuk untuk membebaskan diri dari segala ikatan adat, darah, bahkan bumi. Bebas sepenuhnya, bebas karena hanya kepentingan pribadi yang akan melekat.

Pemandangan yang tak pernah dilihat Minke di Surabaya kini terhampar di depannya. Dengan berbagai barang bawaannya, koper tua, tas, dan sebuah lukisan wanita dalam sampul beledu merah anggur, membawa Minke menuju halte terakhir Weltevreden atau Gambir, kata orang Betawi.

Pemuda lulusan *Hoogere Burgerschool* (HBS) atau Pendidikan Mengengah Umum yang bercita-cita mencari jati diri dan melanjutkan studi di sekolah dokter pribumi STOVIA (*School tot Opleiding van Inlandische Artsen* – sekolah pendidikan dokter untuk pribumi) ini harus menahan pedihnya hidup di asrama karena karakternya yang cenderung mengagungkan kebebasan.

Meski hidupnya terjamin karena mendapatkan pesangon dari gubernemen setiap pekan, tapi ia sangat terkekang karena berbagai peraturan yang diterapkan oleh sekolah. Selain itu, Minke harus selalu menggunakan pakaian adat tradisional jawa selama mengikuti kegiatan sekolah seperti memakai destar, baju tutup, kain batik, dan cakar ayam (tidak boleh beralas kaki).

Setelah Annelies Mallema, anaknya Nyai Ontosoroh meninggalkannya untuk selamanya, kini putra bupati Bojonegoro itu mengenal seorang putri Tionghoa berkat wasiat yang diberikan Khouw Ah soe, seorang pejuang untuk negerinya, Tiongkok, tapi harus terbunuh di bumi Hindia.

Ang San Mei dengan kulit putih halus dan mata sipitnya berhasil meracuni mata dan hati Minke. Lambat laun hubungan mereka kian memekar hingga akhirnya Minke memperistri Ang San Mei. Ada suatu keajaiban setelah memperistri gadis Tionghoa ini, pemikiran Minke menjadi semakin tajam dan kritis terhadap Belanda kala itu.

Syarikat Priyayi

Setelah memiliki keinginan untuk menjadikan bangsanya seperti bangsa Jepang, yang sudah sederajat dengan bangsa Eropa, tapi ide yang ia punya tak mampu di salurkan dalam sebuah *output*, hingga akhirnya datang satu kesempatan brilian ketika menghadiri kuliah umum di STOVIA yang diberikan oleh seorang dokter Jawa senior, Dr. Wahidin Soedirohoesodo.

Beliau menekankan kepada siswa STOVIA untuk berorganisasi sebagai bentuk perlawanan terhadap kolonialisme, dan membebaskan pikiran pribumi dari *adem ayemnya* hiruk-pikuk yang terjadi pada saat itu. Kebanyakan pribumi belum sadar akan hukum yang dibuat oleh pemerintah Hindia Belanda.

Tak perlu menunggu lama, ia segera membentuk organisasi, yang menghimpun semua golongan yang mau bergerak, melawan ketidakadilan pemerintah kolonial, menampung aspirasi rakyat yang tertindas.

Berbekal beberapa bantuan dari teman sekolah dokter, kalangan priyayi, dan wedana, terbentuklah sebuah organisasi bernama Syarikat Priyayi yang kemudian disahkan oleh Gubernur.

Pemerintah kolonial menjadi murka dan tak karuan dengan hadirnya organisasi itu. Ketakutan yang luar biasa lahir dalam diri pemerintah kolonial, karena dirasa kaum pribumi sudah cerdas. Pada akhirnya Minke menjadi buronan pemerintah kolonial.

Jurnalistik

Pria yang senang dengan membaca dan menulis ini ternyata tidak mempunyai ketertarikan untuk menjadi dokter meski Ang San Mei menginginkan suaminya menjadi dokter. Namun, naas, napas Ang San Mei tak cukup mampu untuk mendampingi suaminya melawan ketidak-adilan yang terjadi di bumi Hindia.

Akhirnya Minke berhenti sekolah, keluar dari STOVIA. Minke mengambil jalan menjadi jurnalis.

Bersamaan dengan berdirinya Syarikat priyayi, Minke membentuk *Medan Priyayi*, media satu-satunya dan pertama di Hindia Belanda yang berbahasa Melayu, untuk menyalurkan aspirasi rakyat, sumber informasi, edukasi hukum, dan sebagainya. Tak memerlukan waktu lama, *Medan Priyayi* pun segera mendapat posisi tersendiri di hati masyarakat.

Ia mengajak masyarakat, dalam tulisan-tulisannya yang tajam dan menghantam, untuk berani melawan, bangun dari ketiksadaran, lawan kolonialisme melalui jurnalistik. Terbitlah koran *Medan Priyayi* pada 1 Januari 1907 dalam bahasa Melayu.

Pada permulaan seri Tetralogi Buru, diceritakan bahwa Minke seorang yang sangat menjunjung tinggi martabat seorang wanita, ia digambarkan sebagai pecinta wanita.

Maka tak heran jika Minke memperistri banyak wanita. Di antaranya, Annelies Mallema, istri pertamanya yang merupakan anak dari Nyai Ontosoroh. Setelah kepergian Annelies, Minke memperistri Ang San Mei, gadis Tionghoa yang mencari surat wasiat dari sahabat Minke, Khouw Ah Soe.

Umur gadis cantik itu pun tak bertahan lama. Setelah beberapa bulan tanpa pasangan dan sibuk dengan pergerakannya, Minke kedatangan tamu yang dipanggilnya mama bersama Jean Marais dan Maisaroh. Sebelum mereka berlibur ke Paris, Nyai Ontosoroh Menawarkan Maisaroh, anaknya Jean Marais, sahabat Minke di Surabaya yang pandai melukis, yang pada akhirnya diketahui bahwa Jean telah memperistri Nyai Ontosoroh.

Di tengah pergolakan Syarikat dan mediana, ia bertemu Prinses Van Kasiruta, seorang ratu di negeri Kasiruta yang dibuang dari negerinya oleh Tuan Asisten Residen ke Priangan. Prinses telah belajar banyak dari ayahnya ketika dalam pembuangan tentang kerasnya kehidupan, ia dilatih menembak, menunggang kuda, memanah dan keahlian lainnya.

Minke ditawarkan oleh *Tuan Raja*, ayah Prinses untuk menikahi putrinya. Setelah menikah, prinses merasa perlu melindungi suaminya dari bahaya pemerintah kolonial, yang bertindak seenaknya dan ingin membunuh Minke. Ia lindungi Minke dari kekejaman *De Knijpers*, organisasi Robert Mallema, anak Nyai Ontosoroh yang juga kakak Annelies.



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

3 JENIS MASKER YANG DIREKOMENDASIKAN WHO

LUNTING SEBELUM BERANGKAT SUDAH GANTI MASKER YA KAK.

IYA. MESKI EFEKTIF MENCEGAH PENULARAN COVID-19. TIDAK SEMBARANGAN MASKER BISA DIPAKAI.



ADA TIGA JENIS MASKER YANG DIREKOMENDASIKAN WHO.

PERTAMA, MASKER N95, MASKER DENGAN STANDAR YANG TINGGI DAN SEBAIKNYA HANYA DIPAKAI OLEH PETUGAS KESEHATAN YANG LANGSUNG BERHADAPAN DENGAN PASIEN DAN VIRUS DI LAB.



KEDUA, MASKER BEDAH 3 PLY YANG BIASA DIPAKAI TENAGA MEDIS. MASKER BEDAH MEMILIKI TIGA LAPISAN (LAYERS). LAPISAN TENGAHNYA TERDAPAT FILTER UNTUK MENYARING CAIRAN KELUAR SAAT BERSIN, PILEK ATAU BATUK.



KETIGA MASKER KAIN, MEMILIKI TIGA LAPIS KAIN DAN BUKAN TERBUAT DARI BAHAN YANG ELASTIS. YANG TERPENTING PAKAI MASKER DENGAN BENAR: TUTUPI HIDUNG, MULUT HINGGA DAGU. TIDAK MENYENTUH BAGIAN DEPAN MASKER YANG SEDANG DIGUNAKAN DAN CUCI MASKER KAIN TIAP HARI SETELAH DIGUNAKAN.



Hotline COVID 19: 119 Ext 9



PODKES

dengarkan Radio Kesehatan di Spotify-mu!
langsung saja search "Radio Kesehatan"

buat kamu yang sering ketinggalan

#TalkshowKeluargaSehat

sekarang bisa dengerin ulang siarannya di #Podkes

Radio Kesehatan, Untuk Indonesia yang Lebih Sehat



download juga aplikasinya
SIARAN RADIO KESEHATAN



 @RadioKesehatan
 @RadioKesehatan
 SiaranRadioKesehatan
 0811 874 1919



Bersama Jaga Sehat saat naik KRL

sumber : covid.go.id

Hi **#Healthies!** Bagi komuter / penglaju, KRL adalah nadi aktivitas keseharian. Agar tetap produktif dan aman dari Covid-19, sesama pengguna KRL wajib patuh protokol kesehatan berikut ini :



Tidak berlama lama bermain *gadget* saat di dalam KRL



Ikuti aturan pembedaan jam masuk/pulang kantor



Selalu **Pakai Masker** dan **Jaga Jarak** aman



Minimkan interaksi percakapan dalam perjalanan KRL



Gunakan *hand sanitizer* setiap naik dan turun dari KRL

Tetap sehat dan selalu terapkan protokol kesehatan ya!
Yuk follow akun resmi facebook kita

 **Kementerian Kesehatan RI**

#Salamsehat #SehatIndonesia