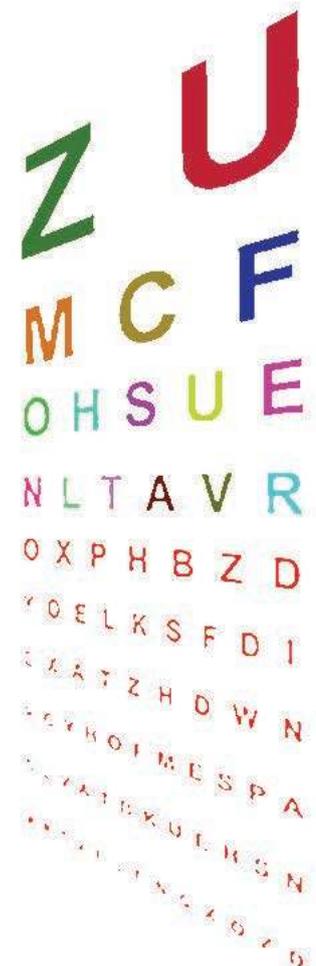
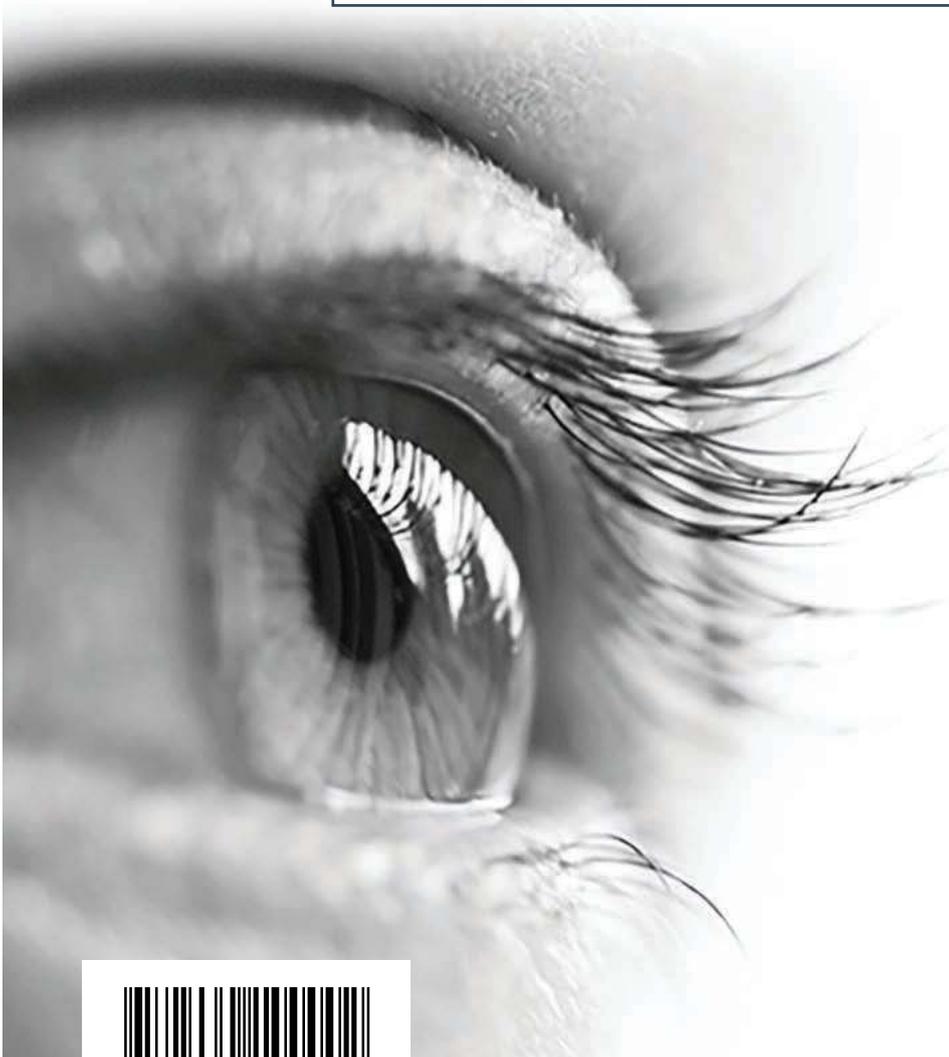


# MEDIAKOM



● EDISI 123/OKTOBER 2020

## JAGA KESEHATAN MATA



# Panduan Kondangan Tetap Aman Masa Pandemi

sumber : covid.go.id

Hi **#Healthies!** Jika diminta jadi penyelenggara (EO) kondangan kawinan, ulang tahun, reunion, hingga arisan, selalu prioritaskan panitia dan tamu aman dari COVID-19, berikut panduannya :

Pastikan ada protokol kesehatan, sampaikan dalam undangan tamu, maupun saat acara berlangsung, selalu ingatkan tamu untuk

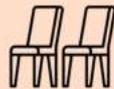
**#PakaiMasker**  
**#Jagajarak**  
**#CuciTanganPakaiSabun**



Acara sebaiknya di tempat terbuka, jika harus dalam ruangan, pastikan berventilasi udara baik



Atur jam datang / pulang tamu agar tak serentak dan ada jeda



Kursi tamu diatur berjarak 1 meter antar tamu



Pasang tanda **#Jagajarak** di lantai untuk pengingat



Bila perlu beri nomor grup antrian pada tamu



Siapkan keperluan pokok : Tisu, Hand Sanitizer (atau tempat cuci tangan pakai sabun), Masker Cadangan, Flayer Himbauan Protokol Kesehatan, dan Tempat Sampah Tertutup



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

 **Kementerian Kesehatan RI**

#Salamsehat #SehatIndonesia  
Kesehatan Pulih, Ekonomi Bangkit



# ETALASE

## Jaga Kesehatan Mata

### 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, fontbcalibri, size font 12, spasi 1,5, ukuran kertas A4. Tulisan dapat dikirim melalui email [mediakom.kemkes@gmail.com](mailto:mediakom.kemkes@gmail.com).

Redaksi berhak mengubah isi tulisan tanpa mengubah maksud dan substansi

**DESAIN** Vita Susanto

**FOTOGRAFI** Freepik

**SETIAP** tahun, pada Kamis minggu kedua bulan Oktober diperingati sebagai Hari Penglihatan Sedunia.

Berdasarkan survei Rapid Assessment of Avoidable Blindness (RAAB) tahun 2014-2016, tercatat sekitar 8 juta penduduk Indonesia mengalami gangguan penglihatan.

Oleh karena itu, kesadaran akan bahaya dari gangguan penglihatan diharapkan dapat timbul dengan dilaksanakannya peringatan Hari Penglihatan Sedunia.

Gangguan penglihatan dapat menyerang siapa saja tanpa mengenal usia. Gangguan ini harus kita cegah dan kendalikan. Apalagi di tengah pandemi COVID-19, yang memaksa sebagian besar masyarakat melakukan aktivitas secara daring, dan tentu saja mengharuskan untuk menatap layar gawai dalam waktu yang lama. Hal ini tidak bisa dihindari dan dapat menyebabkan masalah kesehatan mata seperti *computer vision syndrome* (CVS).

Untuk memahami lebih lanjut mengenai pentingnya menjaga kesehatan mata sebagai indera penglihatan, Media Utama *Mediakom* edisi 123/Oktober 2020 membahas lebih mendalam tentang berbagai macam gangguan penglihatan, faktor risiko yang dapat mengakibatkan gangguan penglihatan, perhatian pemerintah terkait gangguan penglihatan, dampak aktivitas daring



**drg. Widyawati, MKM**

terhadap penglihatan, dan tips menjaga kesehatan mata.

*Mediakom* edisi kali ini juga menyajikan kisah perjalanan karier Direktur Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan Napza dalam rubrik Profil.

Kita juga diajak untuk menyimak perjuangan menemukan cinta sejati yang penuh dengan lika-liku dalam resensi film "Tune In For Love". Sedangkan pada rubrik Resensi Buku akan mengulas novel berjudul "Tentang Kamu" karya Tere Liye yang menceritakan tentang perjalanan seorang pengacara yang harus memecahkan teka-teki ahli waris salah seorang kliennya.

Selanjutnya, kita akan diajak untuk mengulik lezatnya makanan tradisional khas Provinsi Jawa Tengah, Buntil, pada rubrik Isi Piringku.

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

Salam Redaksi

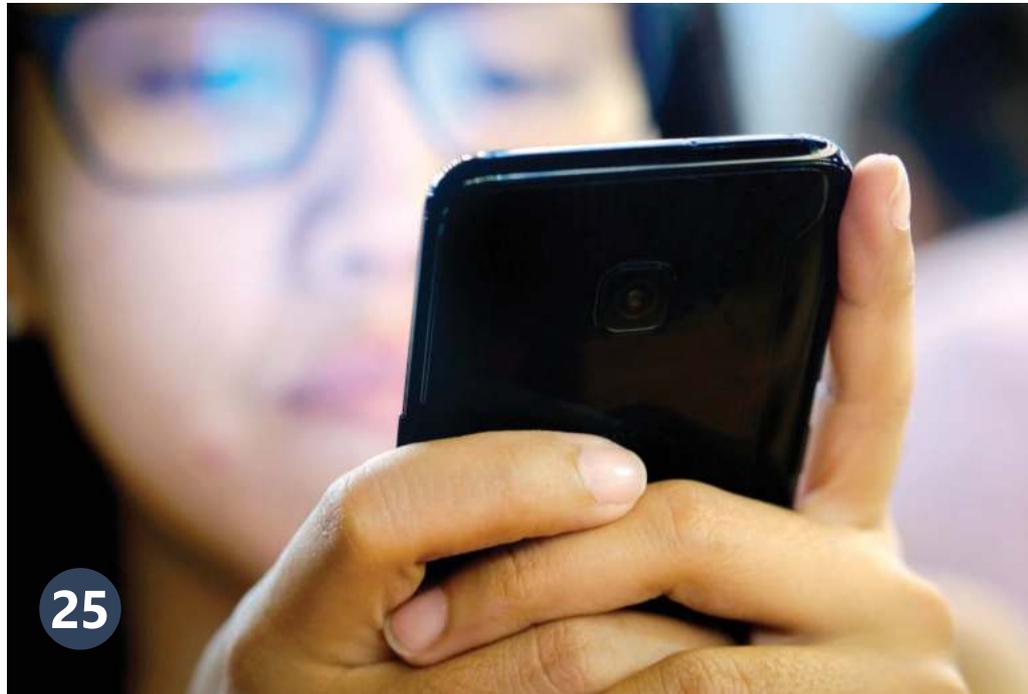
# daftar isi

Oktober 2020

21-31

MEDIA UTAMA

25



## Terlalu Lama Bekerja Secara Daring, ini Dampaknya Terhadap Penglihatan

BEKERJA DARI RUMAH (WORK FROM HOME – WFH), YANG BANYAK DIJALANKAN SEJAK PANDEMI COVID-19 MEMBUAT ORANG LEBIH SERING MENATAP LAYAR GAWAI. ASAL TAHU SAJA, TERLALU LAMA MENATAP LAYAR GAWAI MEMBAWA DAMPAK TERHADAP KESEHATAN MATA.

**Etalase** 3

**Suara Pembaca** 6

**Isi Piringku** 8-9

BUNGKUSAN IKAT YANG GURIH  
DAN BERGIZI

**Info Sehat** 10-15

- MEMPERLANCAR PRODUKSI ASI DENGAN "HYPNO-BREASTFEEDING"
- MENGENAL SAKIT TENGGOROKAN DAN PENANGANANNYA
- KAKI PENGKOR BUKAN AKHIR DARI SEGALANYA

### Menjaga Kesehatan Mata

MATA ADALAH JENDELA DUNIA. SEBAGAI INDERA PENGLIHATAN, MATA MENOPANG BANYAK AKTIVITAS SEHARI-HARI.



## News Flash 16-20

- PERSIAPAN VAKSIN COVID-19 DI INDONESIA
- KAMPANYE 3M PADA HARI SANTRI
- PELAYANAN GRATIS DI RSUP DR J LEIMENA, AMBON
- JABATAN BARU DR. ACHMAD YURIANTO

## Profil 32-34

## Peristiwa 35-38

## Ruang Jiwa 39-40

- MELIHAT KEMBALI HOBI KITA SAAT INI\*

## Galeri Foto 41

- TIM TASK FORCE KEMENKES SOSIALISASI PROTOKOL KESEHATAN 3M DAN ISI PIRINGKU

## Kilas Internasional 43-45

- WHO AJAK NEGARA BERINVESTASI PADA KESEHATAN JIWA
- KOPI, DARI ETHIOPIA HINGGA MENDUNIA

## Serba Serbi 46-51

## Lentera 52

MENGARUNGI KEHIDUPAN

## Resensi Film 54

TUNE IN FOR LOVE  
"LIKA LIKU DALAM MENEMUKAN CINTA SEJATI"

## Resensi Buku 56

SEGALA UJIAN HIDUP  
PASTI TERLEWATI

## Komik 58

## Tim Task Force Kemenkes Bantu Daerah Turunkan Kasus COVID-19

PENINGKATAN KASUS COVID-19 DI SEJUMLAH DAERAH MEMBUAT PEMERINTAH PUSAT, DALAM HAL INI KEMENTERIAN KESEHATAN (KEMENKES), BERGERAK CEPAT UNTUK MEMBERIKAN DUKUNGAN TEKNIS KEPADA PEMERINTAH DAERAH.

## Tim Task Force Kemenkes Sosialisasi Protokol Kesehatan 3M dan Isi Piringku

TIM TASK FORCE PENANGANAN COVID-19 WILAYAH PAPUA MELAKUKAN KUNJUNGAN KERJA KE SD YPPK ST. AGUSTINUS BAMBU PEMALI DAN POSYANDU SEJAHTERA 1 PADA RABU (7/10/2020).

## Keanekaragaman Pakaian Adat dalam Uang Peringatan Kemerdekaan RI ke-75

PADA TANGGAL 17 AGUSTUS 2020, BANK INDONESIA (BI) MENGELUARKAN UANG PECAHAN KHUSUS RP. 75.000 UNTUK MEMPERINGATI HARI KEMERDEKAAN INDONESIA KE-75.





# Cerita Netizen Sembuh dari COVID-19

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

Kirim jawaban terbaikmu dengan cara *reply* Twit 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



# Hipertensi dan COVID-19

Hi Healthies!, buat kamu yang sudah memiliki hipertensi, yuk lebih waspada lagi menjaga kesehatan. Lakukan pola hidup sehat dan terapkan protokol kesehatan lebih ketat.

Penyakit hipertensi merupakan penyakit katastrofik yang tidak dapat disembuhkan tetapi dapat dicegah dan dikendalikan. Pasalnya, apabila tidak dicegah dan dikendalikan akan menjadi bom waktu yang nantinya akan fatal bagi kesehatan kamu.

Berdasarkan data yang dihimpun Satuan Tugas Penanganan Covid-19 per 13 Oktober 2020, dari total kasus yang terkonfirmasi positif Covid-19, sebanyak **1.488 PASIEN TERCATAT MEMILIKI PENYAKIT PENYERTA**

Dimana persentase terbanyak diantaranya penyakit

**HIPERTENSI SEBANYAK 50,5%**

Sementara dari 1.488 kasus pasien yang meninggal diketahui **13,2%**

**13,2% DENGAN HIPERTENSI**

Informasi kesehatan terkini lainnya, jangan lupa follow tweet #Minkes

**@KemenkesRI**

# Bungkusan Ikat yang Gurih dan Bergizi



KANDUNGAN ZAT PAPAIN YANG TINGGI DALAM DAUN PEPAYA MEMBUAT RASANYA PAHIT. NAMUN, SIAPA SANGKA RASA PAHITNYA BERSIFAT STOMAKIK, YANG JUSTRU MENINGKATKAN NAFSU MAKAN?

Penulis: Nani Indriana



**D**aun pepaya bisa diolah menjadi berbagai jenis masakan, salah satunya buntil, makanan tradisional khas Provinsi Jawa Tengah. Buntil berarti bungkus yang diuntit, atau bungkus yang diikat.

Kelezatan buntil didapat dari kombinasi parutan daging kelapa berbumbu yang dicampur dengan ikan teri, dibungkus daun pepaya yang sudah direbus, diikat dengan serat bambu, dan dikukus hingga matang. Makanan ini juga disiram dengan kuah santan yang kental dan diberi cabe rawit utuh.

Bungkus buntil sesungguhnya tidak hanya dari daun pepaya. Di beberapa wilayah juga dikenal buntil yang dibungkus daun sante atau daun talas, dan daun singkong.

Kombinasi yang pas dari rasa pedas cabai, cita rasa yang gurih dan sedikit asin sungguh menggugah selera. Belum lagi, kombinasi warna daun yang hijau pekat, yang seolah berendam di kuah berwarna kuning cerah dengan semburat merah, sungguh menambah nafsu makan.

**Manfaat**

Daun pepaya memiliki beragam manfaat. Disarikan dari laman *Sehatqu*, berikut ini ragam manfaat daun pepaya.

Selain membantu melancarkan pencernaan, enzim papain pada daun pepaya membantu melancarkan pencernaan dan

mencegah konstipasi dan perut kembung. Enzim ini juga mempercepat penyembuhan luka, tapi hal ini sebaiknya tetap dikonsultasikan dengan tenaga medis, khususnya bagi yang memiliki kulit sensitif karena enzim ini bisa menyebabkan alergi pada kulit.

Pepaya juga bisa membantu mengatasi masalah kulit karena kaya akan vitamin C dan A. Daun pepaya juga mampu meningkatkan kesehatan kulit dengan membuat kulit menjadi lebih bercahaya. Kandungan karpain pada daun pepaya juga dapat mencegah berkembangnya bakteri di kulit, membersihkan kulit dari racun, serta melindungi kulit dari gangguan seperti jerawat dan bercak hitam.

Manfaat berikutnya, kandungan karpain pada daun pepaya dapat membantu mengatasi kebotakan atau penipisan rambut. Karpain juga disebut dapat menjadi *conditioner* alami bagi rambut.

Terakhir, berdasarkan penelitian di laboratorium, jus daun pepaya dapat meningkatkan jumlah trombosit. Manfaat ini tentu berguna untuk pasien demam berdarah yang wajib menaikkan jumlah trombosit.

Informasi Gizi	
Ukuran Porsi	100 g
	Per Porsi
Energi	331 kj 79 kkal
Lemak	2,00g
Protein	8,00g
Karbohidrat	11,90g

# MEMPERLANCAR PRODUKSI ASI dengan “Hypno-Breastfeeding”

MEMBERIKAN AIR SUSU IBU (ASI) KEPADA ANAK DARI MULAI LAHIR HINGGA USIA 6 BULAN ATAU BAHKAN 2 TAHUN ADALAH DAMBAAN SETIAP IBU. NAMUN, TAK JARANG SAAT PROSES PEMBERIAN ASI, IBU MENGALAMI BANYAK HAMBATAN.

Penulis: Faradina Ayu

**H**ambatan tersebut misalnya: stres setelah melahirkan kemudian muncul rasa tidak percaya diri bisa memberikan ASI kepada bayinya, nyeri atau lecet pada payudara, air susu tersumbat sehingga payudara menjadi bengkak. Tak jarang hambatan-hambatan tersebut memengaruhi produksi ASI sehingga proses menyusui menjadi tidak maksimal.

Menurut perawat yang juga pakar hipnoterapi RSUP Fatmawati, Ns. Imelda Yanti, M.Kep., Sp.Kep.An, asupan makanan merupakan yang utama dalam mendukung produksi

ASI. Namun, selain itu, ada metode lain yang dapat membantu ibu untuk mengatasi kendala pada saat proses menyusui, yaitu *hypno-breastfeeding*.

## Pengertian

Dikutip dari laman [Aimi-asi.org](http://Aimi-asi.org), *hypno-breastfeeding* adalah upaya alami menggunakan energi bawah sadar agar proses menyusui berjalan dengan nyaman, lancar, serta ibu dapat menghasilkan ASI yang mencukupi untuk kebutuhan tumbuh-kembang bayi. Caranya adalah dengan memasukkan kalimat-kalimat afirmasi positif yang membantu proses menyusui di saat ibu dalam keadaan sangat relaks



Ns. Imelda Yanti, M.Kep., Sp.Kep.An  
pakar hipnoterapi RSUP Fatmawati



## MENURUT IMEL, KEUNGGULAN DARI MENANAMKAN SUGESTI PADA PIKIRAN BAWAH SADAR (SUBCONSCIOUS) ADALAH APA YANG DITANAMKAN AKAN MELEKAT DENGAN SANGAT KUAT, BAHKAN BISA PERMANEN SAMPAI SEUMUR HIDUP.

atau sangat berkonsentrasi pada suatu hal (keadaan hipnosis).

"Jadi kita memberdayakan *mind* dan *soul* dari ibu. *Mind* ini maksudnya adalah memberikan ketenangan dan menanamkan rasa percaya diri kepada ibu bahwa mampu menyusui bayinya. ASI-nya sangat cukup sampai bayinya atau anaknya berusia 2 tahun," jelas Imel saat menjadi narasumber *talkshow* Keluarga Sehat di *Radio Kesehatan*.

### Metode

Imel menjelaskan cara kerja metode ini adalah dengan membuat ibu relaks dan fokus. Ketika seseorang fokus, gelombang otaknya akan berubah, yaitu lebih dominan pada gelombang otak alpha dan theta. Saat itu adalah kondisi yang sangat tepat untuk menanamkan sugesti.

"Jadi ibu direlaksasi kemudian difokuskan lalu diberikan sugesti afirmasinya, seperti ini "Ibu adalah ibu yang luar biasa yang tentunya ingin sekali memberikan nutrisi yang optimal untuk anaknya supaya bisa tumbuh dan berkembang secara optimal". Oleh sebab itu, ibu mulai sekarang dan seterusnya yakin

bahwa ASI ibu banyak sangat cukup untuk bayi ibu sampai nanti dia berusia 2 tahun," ungkap lulusan Keperawatan Universitas Indonesia ini.

Lebih lanjut Imel mengatakan bahwa *hypno-breastfeeding* sebaiknya dilakukan setelah melahirkan. Pasalnya pada saat diberi sugesti, hormon prolaktin dan oksitosin akan terstimulus, sehingga apabila dilakukan pada saat masa kehamilan bisa berisiko menimbulkan kontraksi.

Saat melakukan *hypno-breastfeeding*, ibu tak melulu harus datang ke terapis. Pada kedatangan pertama, ibu akan diedukasi bagaimana melakukan *self hypnosis* agar selanjutnya dapat melakukannya sendiri kapan pun dan di mana pun.

"Ini tekniknya sebenarnya edukasi, jadi tidak perlu ibu itu datang ke terapis untuk berkali-kali. Cukup sekali kita latih kemudian nanti kita ajarkan namanya *self hypnosis* bagaimana membuat ibu, kapan pun membutuhkan ketenangan, kedamaian. Rasa nyaman *gitu* ya ibu bisa melakukannya sendiri di rumah

kapan pun," kata Imel.

### Praktek dan dukungan

Untuk dapat mengingat sugesti yang diberikan, terapis akan menanamkan *anchor* pada ibu. *Anchor* adalah suatu teknik yang berupa simbol atau gerakan tertentu untuk membuat ibu ingat terhadap sugesti yang pernah diberikan.

"Sehingga di rumah, ketika ibu bermasalah dalam menyusui, tinggal mengingat *anchor*-nya dan melakukan *anchor*-nya. Jadi kapan pun bisa dilakukan dan ini ibu yang melakukan karena hipnosis itu intinya adalah *self hypnosis* sebenarnya, orang itu sendiri yang memasukkan sugesti atau menghipnotis diri sendiri kita terapis itu hanya fasilitator," jelas Imel.

Sebagai bentuk dukungan, dalam *treatment* ini suami atau keluarga (*inner circle*, -red) juga harus terlibat. Keterlibatan suami diharapkan juga dapat membantu ibu untuk mengingat langkah-langkah yang harus dilakukan saat *hypno-breastfeeding*.

"Ketika kita melakukan *treatment*-nya, di sini minimal ada suaminya yang mendampingi. Jadi, suaminya melihat prosesnya, kemudian juga mempelajari tekniknya. Biasanya, kami memberikan *step-step*-nya bagaimana nanti suaminya bisa mendukung ketika ibunya nanti lupa, ketika nanti ibunya terlanjur stres atau terlanjur khawatir ada keluarga, tentu akan mengingatkan," pungkas Imel.

# Mengenal SAKIT TENGGOROKAN dan Penanganannya

SAKIT TENGGORAKAN BISA MENJADI PERTANDA ADANYA PENYAKIT LAIN.

Penulis: Delta Fitriana

Sakit tenggorokan biasanya ditandai dengan rasa gatal, perih, tidak nyaman, nyeri saat menelan pada tenggorokan.

Dr. Septarina Asri Setyawati dari RSAB Harapan Kita menuturkan bahwa sakit tenggorokan ini suatu gejala penyakit. Ada beberapa penyakit yang menimbulkan gejala sakit tenggorokan, antara lain radang amandel (*tonsillitis*), radang pada tenggorokan (*faringitis*), maupun radang pada pita suara (*laringitis*).

Memasuki musim penghujan, kita bisa terjangkit flu dan batuk jika stamina sedang tidak baik. Terkadang flu dan batuk tersebut diawali ataupun diiringi dengan

sakit tenggorokan. Dr. Septarina mengatakan bahwa pada saat flu, produksi lendir meningkat, dan tidak semua lendir bisa keluar dari lubang hidung, tapi juga melewati saluran antara hidung dan tenggorokan. Lendir tersebutlah yang bisa menjadi peradangan pada tenggorokan. Sementara, jika batuk, biasanya tenggorokan akan menjadi kering. Apalagi jika batuk berulang, hal tersebut yang mengakibatkan radang dan menyebabkan rasa perih di tenggorokan.

Ia juga menyampaikan bahwa kita sebaiknya konsultasi ke dokter apabila sakit tenggorokan tidak kunjung sembuh, meski sudah melakukan pengobatan di rumah

kurang lebih 1 minggu. Apalagi jika terdapat darah pada dahak dan mengalami demam yang tidak kunjung turun.

“Selain itu, jika kita mengalami kesulitan menelan yang berat sehingga makan dan minuman tak bisa masuk dan dehidrasi, maupun jika kita mengalami nyeri sendi berlebih, ada baiknya kita konsultasikan lebih lanjut ke dokter,” tegas dr. Septarina.

Terkait rasa was-was apakah sakit tenggorokan yang kita alami apakah mengarah ke penyakit COVID-19 atau bukan, ia menyampaikan bahwa untuk diagnosa tersebut memang harus berdasarkan pemeriksaan *swab test* PCR. Kemudian, agar terhindar dari sakit tenggorokan terutama saat pandemi mengingatkan agar kita hidup bersih dan sehat.

“Cuci tangan dengan rutin, lalu gunakan masker dan hindari orang yang sedang batuk pilek, serta hindari penggunaan alat makan bersama. Tak lupa bersihkan juga secara teratur alat di sekitar kita, hentikan kebiasaan merokok, hindari pencetus alergi, serta tentunya banyak konsumsi buah dan sayur karena mengandung vitamin,” pungkask dr. Septarina.



**“CUCI TANGAN DENGAN RUTIN, LALU GUNAKAN MASKER DAN HINDARI ORANG YANG SEDANG BATUK PILEK, SERTA HINDARI PENGGUNAAN ALAT MAKAN BERSAMA.”**

## Dr. Septarina berbagi tips penanganan awal sakit tenggorokan di rumah.

### 1 Konsumsi air mineral

Kita dapat mengonsumsi air mineral sekitar 2 liter sehari. Ketika tenggorokan terasa kering, air putih akan bisa melembabkan area tenggorokan dan iritasi tidak berlanjut.

### 2 Menghindari sumber alergi

Kita juga dapat menghindari sumber alergi seperti asap rokok, debu, dan bulu hewan.

### 3 Berkumur air garam

Berkumur air garam bisa menjadi penanganan awal sakit tenggorokan. Air garam tersebut bisa mengencerkan lendir di tenggorokan.

### 4 Konsumsi makanan hangat dan berkuah

Mengonsumsi makanan hangat dan berkuah seperti sup atau soto, selain meningkatkan imunitas juga dapat melegakan tenggorokan.

### 5 Konsumsi permen *mentol* dan *peppermint*

Kita juga dapat mengonsumsi permen dengan rasa *mentol* ataupun *peppermint* yang mudah ditemukan di pasaran.

### 6 Minum air hangat dengan perasan lemon dan madu

Lemon dan madu mempunyai sifat anti-radang sehingga bagus untuk dikonsumsi ketika sedang sakit tenggorokan.

### 7 Minum obat *paracetamol*

Jika sakit tenggorokan disertai dengan demam dan nyeri, maka kita dapat minum obat dengan kandungan *paracetamol* untuk meredakan demam dan nyeri tersebut.



# KAKI PENGKOR Bukan Akhir dari Segalanya

KAKI PENGKOR YANG DALAM BAHASA MEDIS DISEBUT DENGAN CLUBFOOT ATAU CONGENITAL TALIPES EQUINOVARUS (CTEV) MERUPAKAN KELAINAN YANG TERJADI SEJAK LAHIR PADA STRUKTUR TULANG DAN JARINGAN LUNAK DI DAERAH KAKI. KELAINAN INI MENYEBABKAN KAKI MELENGKUNG DAN MEMUNTIR KE DALAM MENYERUPAI TONGKAT GOLF.

Penulis: dr. Ignatius Angga Rusdianto



**H**al ini terjadi akibat produksi kolagen yang berlebihan terutama pada otot kaki bagian tengah dan belakang sehingga otot menjadi kaku dan memendek sehingga menarik tulang ke arah yang tidak normal.

Kondisi telapak kaki yang tampak bengkok ke dalam ini secara kasat mata dapat langsung diidentifikasi langsung setelah bayi lahir. *Clubfoot* dapat terjadi pada salah satu atau kedua kaki dan lebih sering terjadi pada laki-laki dibandingkan perempuan.

## Penyebab

Penyebab pasti dari *clubfoot* masih belum diketahui secara pasti, tapi kelainan genetik dan posisi dalam



**KAKI PENGKOR (CLUBFOOT) ATAU CONGENITAL TALIPES EQUINOVARUS (CTEV) MENYEBABKAN KAKI MELENGKUNG DAN MEMUNTIR KE DALAM MENYERUPAI TONGKAT GOLF.**

rahim di dalam kandungan diduga merupakan penyebabnya. Perlu dicatat bahwa *clubfoot* dapat disertai dengan cacat bawaan di organ tubuh lainnya seperti kepala, tulang belakang atau panggul. *Clubfoot* yang berdiri sendiri tanpa disertai penyakit lain disebut dengan *idiopathic clubfoot*, sedangkan jika disertai dengan penyakit penyerta

disebut dengan *secondary clubfoot*.

Apabila *clubfoot* tidak ditangani, anak akan mengalami kesulitan berjalan karena sisi luar mata kaki akan menjadi tumpuan ketika berjalan. Hal ini tentu akan sangat mengganggu, terutama ketika anak sudah memasuki usia produktif karena berdampak kepada kapasitas anak untuk bekerja dan juga

berkontribusi dalam masyarakat.

**Penanganan**

Penanganan sedini mungkin diharapkan dilakukan kepada anak agar meningkatkan peluang bentuk kaki kembali normal dan tidak timbul masalah nyeri tanpa operasi atau dengan operasi minimal. Periode emas untuk mulai dilakukan penanganan pada kelainan kaki pegkor adalah 1-2 minggu setelah kelahiran.

Seperti dilansir *Orthobullets.com*, terapi non-operatif secara bertahap merupakan pilihan utama dalam menangani kasus *clubfoot*. Metode Ponseti yang diperkenalkan oleh Profesor Ignacio Ponseti dari Universitas Iowa, Amerika pada 1960-an adalah penanganan terpilih untuk *clubfoot*. Metode ini sangat aplikatif, efektif, secara biaya dan juga mempunyai angka keberhasilan yang tinggi.

**Metode**

Metode Ponseti terbagi menjadi 2 tahap yaitu tahap koreksi dan

tahap pemeliharaan. Pada tahap koreksi, kaki anak yang mengalami kelainan akan dipasangkan gips dan dimanipulasi secara bertahap selama 5-6 minggu. Penggantian gips akan dilakukan umumnya setiap 7 hari. Diperlukan kerja sama dari orang tua untuk rutin kontrol dan menjaga anak di rumah karena selama pemakaian gips biasanya anak akan lebih rewel.

Setelah itu, memasuki tahap pemeliharaan, gips akan dibuka dan akan dilanjutkan pemakaian sepatu khusus (*dennis brown shoe/ foot abduction brace*) selama 23 jam sehari (hanya dilepas saat mandi) dan dipertahankan selama sekitar 3 bulan. Kemudian, akan pemakaian sepatu tersebut akan dilanjutkan hanya saat tidur setiap harinya hingga anak berusia 4 tahun. Pada studi berjudul "*Treatment of Idiopathic Clubfoot. A Thirty-year-follow-up Note*" yang dilakukan oleh Cooper et al, didapatkan hasil yang sangat memuaskan pada anak-anak yang menjalani metode ini.

Diharapkan setelah menjalani

**FAKTA**

Data yang diperoleh dari Pusat Data dan Informasi Kesehatan Kementerian Kesehatan RI (Infodatin) periode September 2014 hingga Maret 2018 mengenai kelainan bawaan, *clubfoot* menempati kelainan bawaan tersering yang dialami oleh bayi Indonesia, yaitu sekitar 21,9%.

penanganan metode Ponseti, anak dapat memiliki kaki yang fungsional, tidak nyeri sehingga disabilitas permanen dapat dihindari dan tidak akan mengganggu aspek kehidupan anak. Namun, apabila usia anak sudah semakin bertambah dan telat ditangani, kemungkinan akan dilakukan tindakan operatif. Tindakan operatif ini diperlukan hanya bila terapi non-operatif gagal atau pada kasus yang terlambat ditangani.

Jika Anda atau keluarga mengalami masalah ini, dapat berkonsultasi segera ke fasilitas kesehatan terdekat atau ke dokter spesialis orthopedi. Deteksi dini, penanganan yang tepat, dan kontrol yang baik diharapkan dapat mengembalikan struktur anatomi kaki pada anak sehingga nantinya akan meningkatkan kualitas hidup anak.



FOTO: SHAFIQUE PIRANI (BOKS)

# Persiapan Vaksin Covid-19 di Indonesia

Penulis: Prawito

---

SAAT INI SUDAH TERCATAT 39 KANDIDAT VAKSIN DARI SELURUH DUNIA DENGAN PERKEMBANGAN PENGUJIAN YANG BERBEDA. SEBAGIAN MASIH TAHAP UJI COBA DI LABORATORIUM, UJI KLINIS FASE 1 MAUPUN 2, DAN ADA YANG SELESAI UJI KLINIS FASE 3.



**D**ari seluruh fase, tentu kandidat terkuat saat ini adalah mereka yang telah menyelesaikan uji klinis fase 3, sehingga terjamin keamanannya.

Hal ini disampaikan Direktur Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Achmad Yurianto dalam temu media "Update Persiapan vaksin COVID-19 di Indonesia" yang digelar secara daring dan luring pada Senin (19/10/2020) di Kementerian Kesehatan, Jakarta.

Menurutnya, saat ini Pemerintah Indonesia telah menjalin komunikasi secara intens dengan sejumlah produsen vaksin COVID-19 dari 3 negara yakni Tiongkok, London, dan Swiss. Bahkan, tim gabungan dari kementerian lembaga terkait telah berkunjung ke tiga negara tersebut.

Kemenkes bersama KemenBUMN, Kemenko Marinvest, Kemenag, BPOM, MUI, dan Biofarma bertemu beberapa produsen yang sudah selesai melakukan uji klinis fase 3 dan telah menggunakan untuk

negaranya. Tujuannya, untuk mencari keamanan dan kehalalan bagi masyarakat.

"Pemerintah telah mengidentifikasi dan menjajaki kerjasama dengan 4 produsen vaksin yakni Sinovac, Sinopharm, CanSino dari Tiongkok, kemudian AstraZeneca dari Inggris. Dari keempat produsen tersebut, seluruhnya telah memberikan komitmen untuk mengirimkan vaksin COVID-19 bagi Indonesia," ujar Yuri.

Menurut dr. Yuri, AstraZeneca berkomitmen memberikan sebanyak 100 juta dosis vaksin, rencananya bertahap terhitung mulai Maret 2021. Sedangkan Sinovac berkomitmen untuk memberikan 3 juta vaksin siap pakai, akan mengirim bertahap yakni 1,5 juta pada November dan 1,5 juta pada Desember 2020. Selanjutnya, Sinopharm berkomitmen memberi 15 juta dosis vaksin Desember 2020.

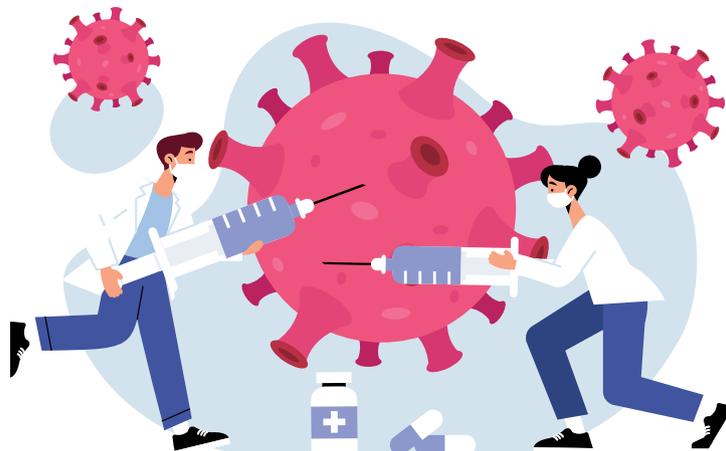
Kandidat vaksin terakhir yang dijajaki oleh Indonesia adalah CanSino. Vaksin tersebut telah diuji di negara Arab Saudi dan Kanada. Untuk menjamin keamanan produk, Emergency Use Authorization

## **MERUJUK PADA KOMITMEN PRODUSEN TERSEBUT, PEMERINTAH MENCATAT SEBANYAK 9,1 JUTA VAKSIN AKAN TERSEDIA HINGGA AKHIR 2020.**

(EUA) telah dikeluarkan oleh otoritas setempat. Mereka sanggup memberikan 100 ribu dosis.

Merujuk pada komitmen produsen tersebut, pemerintah mencatat sebanyak 9,1 juta vaksin akan tersedia hingga akhir 2020. Adapun kepastian mengenai waktu ketersediannya, bergantung pada EUAn yang dikeluarkan oleh BPOM serta rekomendasi kehalalan dari MUI dan Kementerian Agama.

"Semuanya direncanakan selesai akhir Oktober, diharapkan awal November dapat kepastian terminologi manfaat dan akibat dari BPOM serta keamanan dari aspek kehalalan dari Kemenag dan MUI," tutur Yuri.



## Kampanye 3M pada Hari Santri

Penulis: Prawito

GUNA MENGENDALIKAN PENYEBARAN COVID-19, KEMENTERIAN KESEHATAN MENGAMPANYEKAN MENGGUNAKAN MASKER, MENJAGA JARAK, DAN MENCUCI TANGAN PAKAI SABUN (3M) DI LINGKUNGAN PESANTREN SELURUH INDONESIA.



**K**ampanye tersebut diselenggarakan bersamaan dengan peringatan Hari Santri Nasional, 22 Oktober 2020.

Pada kesempatan tersebut, Direktur Jenderal Kesehatan Masyarakat Kemenkes RI, dr. Kirana Pritasari, MQIH mengucapkan terima kasih atas dukungan serta komitmen dari Kementerian Agama serta para pengelola pondok pesantren di Indonesia dalam upaya memutus mata rantai penularan COVID-19. Pasalnya, dengan jumlah orang yang banyak dan terkonsentrasi dalam satu tempat yang sama untuk jangka waktu yang panjang, ponpes berpotensi tinggi sebagai kluster penularan COVID-19.

"Kemenkes menghargai dukungan Kemenag beserta jajarannya mulai dari tingkat provinsi hingga kabupaten/kota, serta para pengelola pondok

pesantren dalam mendukung kampanye 3M untuk menjaga pesantren kita agar tetap sehat dan aman dari penularan COVID-19," ujar Kirana.

Selanjutnya, Kemenkes mendorong seluruh warga pondok pesantren untuk terlibat aktif dalam pencegahan dan penanganan COVID-19 melalui perubahan perilaku yang terusun dalam kebijakan sesuai kearifan lokal dari masing-masing pondok pesantren. Harapannya, melalui pendekatan kultural yang ada di pesantren, memudahkan penerapannya secara simultan.

Kirana mengajak perubahan perilaku mulai dari membersihkan lingkungan sekitar ponpes, terutama ruangan maupun alat-alat yang sering digunakan bersama seperti tempat ibadah, ruang kelas, tempat belajar maupun tempat tidur secara berkala dibersihkan agar

tidak menjadi tempat penularan COVID-19.

Menurutnya, memperkuat dukungan melalui regulasi yang mendorong penegakan protokol kesehatan, khususnya bagi pondok pesantren dan tempat pendidikan. Regulasi tersebut tertuang dalam SKB 4 Menteri antara Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Menteri Agama, Menteri Kesehatan, dan Menteri Dalam Negeri berupa Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran Pada Tahun Ajaran 2020/2021 dan Tahun Akademik 2020/2021.

"Kami berharap SKB ini dapat mencegah penyebaran COVID-19 di pesantren, karena kami yakin pesantren sebagai lembaga pendidikan dapat mengedukasi seluruh masyarakat di pesantren untuk bersama-sama memberikan komitmen agar pesantren aman dan sehat dari COVID-19," ujar Kirana.



## Pelayanan Gratis di RSUP dr J Leimena, Ambon

RUMAH SAKIT UMUM PUSAT (RSUP) DR. J LEIMENA, AMBON, MALUKU SUDAH MEMBERIKAN PELAYANAN SEJAK AGUSTUS 2020. SETIDAKNYA ADA 5 LAYANAN POLIKLINIK YANG BEROPERASI YAKNI POLI ANAK, POLI SARAF, POLI MATA, POLI JANTUNG, DAN POLI GIGI.

Penulis: Didit Tri Kertapati

Sejauh ini sudah ada 600 pasien yang berkunjung untuk memeriksakan kondisi kesehatannya, dan semua dilayani dengan gratis. Hal ini dilakukan sebagai bentuk layanan rumah sakit yang menjadi rujukan di wilayah Indonesia Timur tersebut agar masyarakat mau datang ke rumah sakit untuk berobat.

"Kami ingin melakukan pengobatan dan mengendalikan penyakit, terlebih muncul isu pasien di-COVID-kan, maka kami lakukan pelayanan terhadap pasien secara gratis," ujar Direktur Utama RSUP dr. J. Leimena, dr. Celestinus Eigya Munthe,

Sp.KJ, sebagaimana dikutip dari rilis Kemenkes pada 26 Oktober 2020.

RSUP dr. J Leimena, Ambon memang difokuskan sebagai rujukan untuk masyarakat yang selama ini harus ke Pulau Sulawesi ataupun Pulau Jawa untuk menjalani perawatan.

"Keberadaan RSUP dr. J Leimena untuk mengatasi masalah akses masyarakat terhadap pelayanan kesehatan. Tak hanya mudah akses di daratan, rumah sakit tersebut dibangun di tepi laut untuk memudahkan pasien yang dievakuasi melalui jalur air," demikian mengutip rilis Kemenkes.



**KEBERADAAN RSUP DR. J LEIMENA UNTUK MENGATASI MASALAH AKSES MASYARAKAT TERHADAP PELAYANAN KESEHATAN.**



## JABATAN BARU DR. ACHMAD YURIANTO

DIREKTUR JENDERAL PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN PENYAKIT (DIRJEN P2P) KEMENTERIAN KESEHATAN, DR. ACHMAD YURIANTO, MULAI JUMAT (23 OKTOBER 2020) DIAMANAH JABATAN BARU. PRIA YANG SEBELUMNYA JUGA PERNAH MENJADI JURU BICARA PEMERINTAH UNTUK PENANGANAN COVID-19 INI SECARA RESMI DILANTIK SEBAGAI STAF AHLI MENTERI KESEHATAN BIDANG TEKNOLOGI KESEHATAN DAN GLOBALISASI.

Penulis: Didit Tri Kertapati



**PEMBENAHAN  
DAN PEMANTAPAN  
ORGANISASI DILAKUKAN  
DALAM RANGKA  
MENINGKATKAN  
KINERJA DAN  
PENYELENGGARAAN  
TUGAS SERTA  
PELAYANAN YANG  
MAKSIMAL**

**M**enteri Kesehatan RI, Letjen (Pur.) Dr. dr. Terawan Agus Putranto, Sp.Rad (K) RI dalam sambutannya mengatakan, penempatan dr.Achmad Yurianto di posisi barunya merupakan upaya untuk meningkatkan kinerja di Kemenkes.

“Pelantikan ini hendaklah dimaknai sebagai kepentingan organisasi, bukan sekadar penempatan figur pejabat pada jenjang jabatan dan kepentingan tertentu. Pembinaan dan pemantapan organisasi dilakukan dalam rangka meningkatkan kinerja dan penyelenggaraan tugas serta pelayanan yang maksimal,” ujar Menkes.

Sebelumnya, pada Kamis (22 Oktober 2020), Menkes juga secara resmi melantik Prof. Dr. dr. Abdul Kadir, Ph.D, Sp.THT-KL(K), MARS, sebagai Direktur Jenderal Pelayanan Kesehatan (Dirjen Yankes). Sebelumnya Prof. Kadir menjabat sebagai Kepala Badan PPSDM Kesehatan Kemenkes.

# Ragam Penyebab Gangguan Penglihatan dan Solusinya

MATA MERUPAKAN INDERA YANG SANGAT PENTING. DARI MATA, GAMBARAN VISUAL DAPAT TERTANGKAP DAN DIOLAH, KEMUDIAN DIINTERPRETASIKAN SEBAGAI INFORMASI.

Penulis: Nani Indriana & Giri Inayah

Setiap bagian mata memiliki fungsi tersendiri, yang jika tidak dirawat dapat menyebabkan gangguan pada mata, bahkan bisa menyebabkan kebutaan permanen. Perlu juga diketahui bahwa ada kebiasaan tertentu yang secara tak langsung dapat memengaruhi kesehatan mata.

dr. Rina Wulandari, Sp.M, dokter spesialis mata lulusan Universitas Airlangga menjelaskan berbagai faktor risiko yang dapat menyebabkan gangguan pada mata.

Faktor risiko pertama adalah penggunaan/menatap layar elektronik berlebih, yang berisiko memicu *digital eye strain* atau *computer vision syndrome*. Dampaknya mulai dari yang ringan hingga berat.

"Yang paling sederhana biasanya

matanya cenderung jadi cepat lelah, merasa kering, kadang kalau terjadi kondensasi yang kering malah menjadi terus-menerus berair. Kalau kita paksakan terus akan bisa terjadi nyeri, bisa di area dekat mata hingga dahi, bisa di belakang kepala hingga bahu," jelas dr. Rina.

Menurutnya, penggunaan perangkat elektronik sangat berpengaruh terhadap refleks kedip. Normalnya dalam satu menit, orang dewasa berkedip sebanyak 15 kali, tapi refleks kedip memiliki kecenderungan berkurang saat menggunakan perangkat elektronik.

Hal ini menyebabkan tidak meratanya distribusi air mata, akhirnya menyebabkan mata menjadi kering. Air mata sendiri tidak hanya berfungsi sebagai pelumas, tapi juga sebagai penghalang dari iritasi mekanik dan iritasi kimia.

Kondisi makin parah jika mengoperasikan atau menatap layar elektronik di tempat dengan pencahayaan yang tidak baik, seperti mengoperasikan layar elektronik di kegelapan. "Yang boleh dilihat dalam keadaan gelap itu hanya layar bioskop" jelas dr. Rina.

Oleh karena itu, dr. Rina menganjurkan untuk menerapkan *rule 20, 20, 20*. "Ini artinya adalah kita setiap kali bekerja dengan menggunakan perangkat elektronik selama 20 menit, kita harus beristirahat selama 20 detik untuk melihat sejauh 20 feet atau setara dengan 6 meter," jelasnya.

Faktor risiko yang kedua adalah paparan sinar ultraviolet, yang dapat mempercepat terjadinya katarak. Meski umumnya katarak terjadi karena usia, tapi akan lebih cepat terjadi apabila sering terpapar



**dr. Rina Wulandari, Sp.M**

Spesialis mata lulusan Universitas Airlangga

ultraviolet.

Pterygium juga bisa terjadi saat mata sering terpapar sinar ultraviolet. "Pterygium adalah jaringan fibrovaskular. Biasanya di area mata yang berwarna putih, jaringannya bisa lama-lama ke tengah menutup kornea mata kita dan mengganggu penglihatan," papar dr. Rina.

Efek lain adalah bisa terjadinya kanker di area kulit sekitar mata, bahkan bisa di mata sendiri. Dengan demikian menjadi penting untuk menggunakan kacamata UV protection 100%.

Faktor risiko ketiga adalah tidak membersihkan mata dengan benar. Menurut dr. Rina, dasarnya di kelopak mata punya banyak kelenjar. Jika ada sumbatan pada kelenjar meibom, akan menjadi retensi pada apa yang harus keluar seperti dan akhirnya menjadi bintitan. Harus ada yang bisa dikeluarkan tapi tidak bisa keluar.

"Kelenjar meibom paling sering tersumbat karena kotor, sering pegang mata, kemudian maskara tidak dibersihkan, memakai eyeliner terlalu dekat dengan muara folikel bulu mata kita," jelas dr. Rina.

Usia juga menjadi faktor risiko gangguan pada mata. Mengutip laporan WHO tahun 2020 terkait penglihatan, bahwa fungsi penglihatan akan mengalami perubahan seiring bertambahnya

usia. Selain itu, juga orang tua lebih mungkin untuk terkena penyakit mata yang menyebabkan gangguan penglihatan seperti katarak, glaukoma, dan degenerasi makula terkait dengan usia.

dr. Rina berpesan agar masyarakat datang memeriksakan diri secara rutin ke dokter spesialis mata, terutama bagi masyarakat yang sudah berusia 40 tahun ke atas untuk mengurangi potensi kerusakan mata yang permanen.

"Screening wajib! Orang tua, jika usianya sudah 40 tahun harap screening. Dikhawatirkan bisa terjadi glaukoma karena glaukoma mencuri penglihatan, sifatnya permanen, dan seringkali tidak terasa. Kasusnya meningkat jauh setelah seseorang mencapai usia 40 tahun," ujarnya.

### **Mengatasi gangguan**

Pada orang yang memiliki masalah pada mata, penggunaan kacamata dan lensa kontak bisa menjadi solusi. Keduanya memiliki kelebihan dan kekurangan. Agar tidak membawa dampak buruk, sebelum memutuskan untuk menggunakannya, ada baiknya berkonsultasi dulu dengan dokter mata.

Dr. dr. Lukman Edwar, Sp.M(K) dari RSCM menyatakan,

penderita kelainan refraksi dapat dikoreksi dengan kacamata, lensa kontak, atau *laser-assisted in situ keratomileusis* (LASIK).

Pemilihan koreksi sangat tergantung dengan preferensi masing-masing individu. Setiap koreksi refraksi ada kelebihan dan kekurangan.

"Umumnya kelainan refraksi dapat dikoreksi dengan menggunakan kacamata. Tetapi pada kondisi tertentu, kebutuhan hidup yang tidak direkomendasikan menggunakan kacamata, misalnya olahragawan, militer dan polisi, dan beberapa keadaan lainnya, maka dapat dipilih menggunakan lensa kontak atau LASIK," jelas dr. Lukman.

Selain itu, penggunaan lensa kontak diindikasikan pada beberapa kondisi medis, misalnya ada perbedaan kekuatan lensa yang jauh antara mata kiri dan mata kanan. Penggunaan lensa kontak yang tidak benar berisiko mengakibatkan kelainan pada mata, seperti infeksi, sehingga cara penggunaan dan penyimpanan harus sesuai prosedur. Lensa kontak yang dilepas dari mata harus dibersihkan dan disinfeksi sebelum dimasukkan kembali ke tempatnya. Dr. Lukman menyarankan agar tidak menggunakan lensa kontak saat mandi, berenang, dan tidur.

"Jangan mandi, berenang, atau menggunakan air panas atau melakukan apapun yang bisa mengakibatkan air menyentuh mata pada saat menggunakan lensa kontak. Jangan tidur dengan menggunakan lensa kontak," terang dr. Lukman.

## **PENGUNAAN/MENATAP LAYAR ELEKTRONIK BERLEBIH, YANG BERISIKO MEMICU DIGITAL EYE STRAIN ATAU COMPUTER VISION SYNDROME.**



# Gangguan Penglihatan di Indonesia

GANGGUAN PENGLIHATAN DI INDONESIA SANGAT BERVARIASI, MULAI DARI KELAINAN REFRAKSI (HIPERMETROPIA, MIOPIA, ASTIGMATISMA), MATA MERAH, MATA KERING (DRY EYE), INFEKSI, AUTOIMUN, KATARAK, GLAUKOMA, TUMOR MATA, KANKER, HINGGA DEFISIENSI VITAMIN A.

Penulis: Giri Inayah

Setiap Kamis kedua bulan Oktober, kita memperingati Hari Penglihatan Sedunia. Tahun 2020, peringatan tersebut jatuh pada 8 Oktober 2020 dengan mengangkat tema "Hope in Sight".

Dalam situs WHO dinyatakan bahwa 1 miliar orang di seluruh dunia memiliki gangguan penglihatan yang dapat dicegah atau salah satu yang masih harus ditangani. Penglihatan yang berkurang atau tidak ada (buta), dapat berdampak besar pada semua aspek kehidupan, termasuk aktivitas pribadi sehari-hari, interaksi dengan

komunitas, sekolah dan peluang kerja, serta kemampuan untuk mengakses layanan publik.

Dr. dr. Lukman Edwar, Sp.M(K) dari RSCM menyatakan bahwa saat ini tingkat kebutaan di Indonesia masih tinggi, hal ini dapat dilihat dari beberapa kajian.

"Survei Kesehatan Indera Penglihatan tahun 1993-1996 menunjukkan prevalensi kebutaan di Indonesia adalah 1,5%, Surkesnas SKRT didapatkan prevalensi kebutaan 1,2% dan hasil Riskesdas tahun 2013

didapatkan angka 0,4% (validasi PERDAMI 0,6%)," jelas dr. Lukman dalam wawancara tertulis dengan *Mediakom*.

Menurut dr. Lukman, penyebab kebutaan tertinggi adalah katarak (0,78%), diikuti oleh glaukoma (0,20%), kelainan refraksi (0,14%), dan penyakit mata lain yang berhubungan dengan usia lanjut (0,38%). Pada tahun 2007, hasil Riset

Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang diselenggarakan Kementerian Kesehatan RI menyatakan bahwa prevalensi kebutaan di Indonesia adalah 0,9% dengan penyebab terbanyak katarak.



## Penyakit mata dan penyebabnya

Penyebab setiap penyakit mata, menurut dr. Lukman, unik dan



**Dr. dr. Lukman Edwar, Sp.M(K)**  
RSCM

berbeda-beda. Untuk mata merah misalnya, bisa diakibatkan infeksi, autoimun, trauma (mata terbentur), mata kering, dan masih banyak lagi. Begitu juga dengan kelainan refraksi, bisa diakibatkan oleh faktor keturunan, tapi bisa juga karena faktor lingkungan seperti kebiasaan menonton gawai dalam jarak dekat atau kurangnya aktivitas luar.

“Pada masa pandemi COVID-19 ini, banyak dari kita yang diharuskan *work from home* (WFH), sehingga lebih sering menatap layar gawai dalam waktu lama. Hal ini bisa mengakibatkan *computer vision syndrome* (CVS), yang meliputi penglihatan ganda, mata menjadi buram, nyeri kepala, iritasi mata, lalu mata merah dan kering,” terang dr. Lukman.

Ditambahkannya, katarak mengakibatkan pandangan buram akibat kekeruhan lensa karena proses penuaan. Penyakit seperti diabetes mellitus serta pemakaian obat-obatan khusus yang mengandung steroid juga banyak berhubungan dengan

percepatan timbulnya katarak. Hal lain yang berkontribusi pada katarak meliputi kebiasaan merokok, pajanan ultraviolet, trauma, atau peradangan di bagian dalam mata.

Glaukoma adalah kerusakan saraf pada mata dan adanya pengurangan lapang pandang.

“Biasanya didapatkan tekanan bola mata yang tinggi, tapi tidak harus demikian. Penyebabnya bisa karena faktor genetik, atau pemakaian obat tetes steroid dalam jangka panjang,” jelas dr. Lukman.

Gangguan pada mata lainnya adalah kelainan refraksi ada rabun jauh (miopia), rabun dekat (hipermetropia), silinder (astigmatisme), dan presbiopia. Miopia disebabkan panjang bola mata yang berlebih, atau kekuatan refraksi mata yang lebih besar, sehingga bayangan jatuh di depan retina. Hipermetropia disebabkan bola mata yang kurang panjang, atau kekuatan refraksi mata yang kurang, sehingga bayangan jatuh di belakang retina. Astigmatisme disebabkan

karena kelengkungan dan kekuatan refraksi di permukaan mata atau lensa berbeda-beda sehingga terdapat lebih dari satu titik focus. Presbiopia disebabkan hilangnya kekuatan lensa diakibatkan usia sehingga mengakibatkan kesulitan melihat jarak dekat.

### Hidup sehat

Dr. Lukman memberikan tips sederhana dan mudah dilakukan untuk menjaga kesehatan mata.

Ia mengatakan, bila bepergian keluar dan harus terpapar sinar matahari, usahakan menggunakan kacamata hitam untuk mengurangi paparan ultraviolet. Sebaiknya kita juga memakan makanan yang berwarna cerah yang mengandung banyak vitamin serta antioksidan, seperti tomat, wortel, kiwi, *strawberry*, dan lainnya.

“Terapkan peraturan 20-20-20 bila Anda sering menggunakan gawai Anda. Dan yang terpenting, konsultasikan mata Anda ke dokter bila mengalami keluhan,” jelasnya.

## Kendalikan Masalah Mata

**1. Katarak.** Terapi definitif masih merupakan pilihan satu-satunya, dan pilihan terbaik untuk memperbaiki fungsi penglihatan pada penderita katarak melalui operasi katarak. Lensa yang keruh akan dikeluarkan dan diganti dengan implant, yaitu lensa tanam intraokular atau intraocular lens (IOL). Dr. Lukman menyatakan bahwa pemberian obat-obatan belum dapat memberikan hasil yang memuaskan untuk pengobatan katarak.

**2. Glaukoma.** Pada glaukoma serangan akut, prinsip penatalaksanaan adalah dengan menurunkan tekanan intraokular, menekan inflamasi, dan membuka sudut mata yang tertutup. Untuk glaukoma, menurut dr. Lukman, dapat diberikan obat tetes mata, dan bila perlu harus dilakukan tindakan bedah yaitu iridotomi.

**3. Kelainan refraksi.** Pada umumnya, terapi kelainan refraksi adalah dengan koreksi kacamata atau lensa kontak. Miopia/rabun jauh dikoreksi dengan

lensa minus (konkaf/cekung); Hipermetropia/rabun dekat – lensa plus dikoreksi dengan (konveks/cembung); Astigmatisme dikoreksi dengan lensa silinder dan Presbiopia dikoreksi dengan lensa bifokal, trifokal, atau progresif.

**4. Computer vision Syndrome (CVS).** Menerapkan peraturan 20-20-20, yaitu setiap 20 menit, istirahatkan mata Anda dari layar gawai, lihat benda yang berjarak 20 kaki (6 meter) selama 20 detik.



# Terlalu Lama Bekerja Secara Daring, ini Dampaknya Terhadap Penglihatan

BEKERJA DARI RUMAH (WORK FROM HOME – WFH), YANG BANYAK DIJALANKAN SEJAK PANDEMI COVID-19 MEMBUAT ORANG LEBIH SERING MENATAP LAYAR GAWAI. ASAL TAHU SAJA, TERLALU LAMA MENATAP LAYAR GAWAI MEMBAWA DAMPAK TERHADAP KESEHATAN MATA.

Penulis: Khalil Gibran

**B**ukan hanya pikiran, indera penglihatan juga bisa stres bila diberikan beban berlebih. Kondisi stres pada mata terjadi ketika organ ini menjadi tegang dan lelah akibat melihat atau menatap sesuatu dalam waktu yang terlalu lama.

Hal ini disampaikan dr. Dinda Arken Denova, Sp.M, dokter spesialis mata RSUP Persahabatan dalam *talkshow* Keluarga Sehat "Jaga Kesehatan Mata selama Belajar dan Bekerja dari Rumah di Masa Pandemi" yang digelar secara daring pada Selasa (20/10/2020) melalui siaran *Radio Kesehatan*, Kementerian Kesehatan.

Menurutnya, bahaya yang perlu diwaspadai ketika segala

sesuatu harus serba daring adalah peningkatan jumlah *screentime* terhadap gawai. Sebelum masa pandemi, kita biasa beraktivitas yang banyak melibatkan interaksi secara langsung dengan orang. Tiba-tiba saat pandemi COVID-19, kita dihadapkan dengan kondisi yang mengharuskan kuantitas waktu menatap layar gawai secara rutin lebih intens, sebagai substitusi interaksi secara langsung.

Peningkatan jumlah *screentime* pada gawai ini membawa efek terhadap beberapa risiko gangguan penglihatan, seperti *digital eye strain* (mata lelah), mata kering, hingga progresifitas dari miopia (penambahan ukuran nilai pada kacamata).

American Academy of

Ophthalmology dari Amerika Serikat mengatakan, melihat perangkat digital sebenarnya tidak merusak mata. Namun, lama-lama hal ini bisa menimbulkan ketegangan dan gejala yang mengganggu penglihatan Anda. Hal ini sebagaimana mengutip hellosehat.com.

Perubahan perilaku ini tentunya didukung beberapa faktor yang menjadikannya semakin kurang baik dampaknya terhadap tubuh, khususnya kesehatan mata. Seperti durasi menatap layar yang berlebihan serta tidak mengikuti anjuran yang diberikan, intensitas cahaya layar gawai yang tidak diatur dan disesuaikan dengan kondisi sekeliling, hingga posisi tubuh kita saat menggunakan gawai.

"Pegal-pegal, perasaan tidak nyaman di sekitar tulang mata, sakit kepala yang berlebihan, hingga leher terasa kaku, merupakan gejala awal yang dirasakan oleh sebagian besar pasien dengan kondisi mata kering," ujar dr. Dinda. Gejala yang muncul berkaitan dengan menatap layar itu lebih sering dikenal dengan istilah *digital vision syndrome* atau sindrom penglihatan digital.

#### **Aturan 20 : 20 : 20**

Mata kering terjadi ketika seseorang tidak menghasilkan cukup air mata untuk melumasi mata secara memadai. Saat mata fokus menatap layar perangkat digital, mata seseorang cenderung lebih jarang berkedip. Kondisi ini bisa membuat lapisan air mata menguap lebih cepat.

Lapisan air mata yang dihasilkan dari proses kelopak mata atas dan bawah, bekerja layaknya *wiper* pada mobil. Secara normal, "*wiper*" ini berkerja sebanyak 11 hingga 15



### **GEJALA YANG MUNCUL BERKAITAN DENGAN MENATAP LAYAR ITU LEBIH SERING DIKENAL DENGAN ISTILAH DIGITAL VISION SYNDROME ATAU SINDROM PENGLIHATAN DIGITAL.**

kedipan tiap menit. Namun, ketika dipaksa untuk fokus dan menatap sesuatu dalam waktu terlalu lama, terlebih menatap layar digital, mata hanya akan berkedip sekitar 5-7 kali per menit.

Air mata yang dihasilkan "*wiper*" ini sangat penting untuk menjaga kelembapan bola mata, serta menghalau partikel asing yang menempel. Pada kasus mata kering, mata "*dipaksa*" untuk menatap layar gawai tanpa berkedip, lapisan air mata tidak terganti dengan baik, dan bola mata-pun tidak terlindungi.

dr. Dinda menambahkan, mata

kita juga memerlukan "*waktu*" untuk istirahat.

"Menatap layar itu harus menggunakan prinsip aturan *twenty, twenty, twenty*, jadi setiap 20 menit kita menatap layar, maka wajib *break* selama 20 detik dengan melihat ke obyek jauh di sekitar kita dengan jarak 20 *feet* (sekitar 6 meter dari kita), setelah istirahat baru boleh menatap layar kembali," ujarnya.

Selain aturan itu, ada beberapa hal yang bisa dilakukan untuk mengurangi dampak buruk dari sindrom penglihatan digital.

Pertama, saat menatap layar jangan lupa untuk selalu berkedip. Menatap layar yang terlalu terang dalam jarak dekat membuat mata selalu fokus dan menjadi tegang.

Berikutnya, kurangi silau dengan cara mengatur pencahayaan pada layar. Posisi pencahayaan di sekitar ruangan juga perlu diatur agar tidak menyilaukan. Usahakan posisi tidak menghadap ke jendela maupun membelakangi jendela, sehingga cahaya yang datang tidak memantul ke layar.

Selanjutnya, mengatur jarak layar 30-50 cm dari mata dapat mengurangi risiko kelelahan pada

## Jaga Kesehatan Mata selama Belajar dan Bekerja dari Rumah di Masa Pandemi



bersama  
**dr. Dinda Arken Devona, Sp.M**  
dari RSUP Persahabatan

**Selasa**

20 Oktober 2020

**09.00-10.00**

WIB



**LIVE INSTAGRAM**

Kirim pertanyaan  
di WA **08118741919**  
atau mention  
di Instagram/Twitter  
**@radiokesehatan**

radiokesehatan.kemkes.go.id

@radiokesehatan

mata dengan posisi yang sejajar dengan mata. Posisi layar terlalu ke atas memicu sakit leher, posisi layar terlalu kebawah membuat mata mudah kering.

Terakhir, gunakan mode malam atau *nightmode* pada layar gawai untuk mencegah munculnya reaksi cahaya biru/*bluelight* yang dipancarkan oleh layar yang terlalu terang. Terpapar *bluelight* terlalu lama dapat menimbulkan gangguan tidur.

Sebagai penutup, dr. Dinda menyampaikan pentingnya menjaga kesehatan mata dengan cara bijaksana, mengatur durasi penggunaan gawai, jangan lupa istirahatkan mata, serta awasi penggunaan gawai yang berlebihan pada anak.

## Menjaga Kesehatan Mata

MENGUTIP SITUS WEB KLIKDOKTER.COM, MENJAGA KESEHATAN MATA BISA DIDUKUNG DENGAN MENGONSUMSI BERBAGAI MACAM MAKANAN DENGAN KANDUNGAN BERIKUT INI.

- **Vitamin A** adalah vitamin yang paling berpengaruh terhadap kesehatan mata. Vitamin ini melindungi mata dari proses degradasi makular dan katarak. Beberapa makanan yang kaya akan vitamin A adalah wortel, kuning telur, dan kangkung.

- **Vitamin C** merupakan antioksidan terbaik bagi tubuh. Vitamin ini penting untuk mata, karena dapat membantu mempertahankan kolagen yang banyak pada kornea. Rutin mengonsumsi vitamin C dapat membantu mencegah pembentukan katarak dan degradasi makular. Vitamin C

banyak terdapat pada buah-buahan, seperti jeruk, lemon, dan anggur.

- **Vitamin E.** Mengalami gangguan produksi air mata? Mungkin saja sedang kekurangan vitamin E. Berikan sumber makanan vitamin E seperti telur dan minyak sayur.

- **Lutein**, banyak ditemukan di retina dan diketahui merupakan antioksidan yang sangat penting bagi mata. Lutein juga dapat mencegah terjadinya penurunan penglihatan karena penambahan usia. Kol, brokoli, jagung, dan kangkung adalah contoh makanan yang kaya akan lutein.

- **Omega-3**, diketahui dapat meningkatkan kualitas air mata dan

mengatasi terjadinya peradangan pada mata. Penelitian terbaru menyebutkan, omega-3 merupakan suplemen terbaik untuk mengatasi gejala mata kering. Omega-3 juga bisa didapat dari berbagai jenis ikan, seperti salmon, sarden, dan tuna. Telur omega-3 juga dapat dikonsumsi.

- **Zink**, membantu vitamin A untuk membentuk pigmen melanin yang berfungsi untuk melindungi mata. Retina juga mengandung sejumlah zink. Oleh karena itu, mengonsumsi berbagai makanan yang kaya akan zink, seperti daging merah, udang, dan kacang-kacangan sangat penting untuk kesehatan mata.



## Fokus Pemerintah untuk ATASI GANGGUAN PENGLIHATAN

BERDASARKAN SURVEI RAPID ASESSMENT OF AVOIDABLE BLINDNESS (RAAB) TAHUN 2014-2016, TERCATAT SEKITAR 8 JUTA PENDUDUK INDONESIA MENGALAMI GANGGUAN PENGLIHATAN. KEMENTERIAN KESEHATAN MEMFOKUSKAN PADA UPAYA PENCEGAHAN UNTUK MENGATASI PERSOALAN INI.

Penulis: Didit Tri Kertapati

"P rioritas penanggulangan gangguan penglihatan saat ini difokuskan pada penyakit penyebab gangguan penglihatan seperti katarak, kelainan refraksi, glaukoma, *retinopati diabetikum*, kebutaan pada anak, serta *low vision*," ujar "Direktur Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan", dr. Achmad Yurianto pada Jumat (16/10/2020).

Dijelaskan Yuri, usia harapan hidup (UHH) orang Indonesia

mengalami peningkatan dari 63 tahun pada 1990 menjadi 69 tahun pada tahun 2017. Dengan demikian, kata Yuri, pada tahun 2030 jumlah usia penduduk Indonesia yang berusia di atas 50 tahun akan bertambah sekitar 25%. Untuk itu diperlukan upaya pencegahan sejak dini, khususnya terkait penyakit katarak yang merupakan penyebab kebutaan nomor satu di Indonesia.

"Usia tersebut adalah usia di mana seseorang rawan menderita katarak. Jika dibiarkan atau tidak dilakukan upaya pencegahan dan pengendalian, maka Indonesia rawan terjadi tsunami katarak," terangnya.

Yuri menambahkan, diperkirakan setiap tahun kasus baru buta katarak akan selalu bertambah sebesar 0,1% dari jumlah penduduk atau kira-kira 250.000 orang/tahun. Sedangkan kemampuan untuk melakukan operasi katarak di Indonesia diperkirakan baru mencapai 180.000/tahun, sehingga setiap tahun selalu terjadi *backlog*.

### "Backlog"

Penyebab terjadinya *backlog* di antaranya adalah masih terbatasnya akses masyarakat terhadap pelayanan kesehatan mata, terutama di daerah-daerah terpencil, perbatasan, dan kepulauan yang belum memiliki fasilitas pelayanan kesehatan dan SDM kesehatan yang memadai (dokter spesialis mata).

"Rasio dokter spesialis mata terhadap jumlah penduduk masih sekitar 1:160.000, di mana jumlah ini jauh di bawah standar WHO yang minimal 1:20.000," sebut Yuri.

Sementara itu, Direktur Utama Rumah Sakit Mata Cicendo, dr. Irayanti, Sp.M (K) mengatakan, berkembangnya



## SEGERA MEMERIKSAKAN KESEHATAN MATA KARENA LEBIH DARI 70% KELAINAN KESEHATAN MATA ATAU GANGGUAN PENGLIHATAN ITU BISA KITA OBATI.

mitos-mitos seputar katarak di masyarakat turut menyumbang kasus kebutaan di Indonesia. Padahal, sebut dr. Ira, tingkat keberhasilan operasi katarak saat ini cukup tinggi hingga mencapai 90%.

“Sebetulnya, mitos setelah operasi (kemudian) buta, tidak begitu, karena banyak hal yang bisa menyebabkan terjadinya kebutaan,” ucapnya.

Menurut dr. Ira, kelainan yang timbul setelah operasi katarak sebenarnya disebabkan oleh beberapa faktor. Di antaranya karena pasien telah memiliki penyakit penyerta seperti hipertensi, diabetes, atau kelaianan mata yang lain seperti gangguan pada saraf matanya, pada lapisan retina, atau terhadap korneanya.

Lebih lanjut dr. Ira menerangkan, katarak terjadi akibat adanya kekeruhan di lensa mata yang memiliki peran sebagai penyampai cahaya. Ketika lensa menjadi keruh, kata dr. Ira, maka mata tidak bisa melihat dengan baik bahkan sampai tidak bisa melihat lagi.

Penyakit katarak sendiri bukan merupakan penyakit keturunan, tapi disebabkan beberapa faktor

seperti asupan gizi sejak kecil hingga kebiasaan terpapar sinar matahari yang banyak. Untuk mencegah terjadinya katarak dan kebutaan, masyarakat disarankan melakukan deteksi dini.

“Pemeriksaan mata yang rutin akan lebih mendeteksi sejak dini kelainan yang ada di mata kita, terutama di lensa kita yang menyebabkan katarak,” imbuh dr. Ira.

Kemudian, disebutkan oleh dr. Yuri, gangguan penglihatan bisa menyerang semua umur, termasuk bayi dan balita. Oleh karena itu perlu peningkatan kepedulian terhadap ancaman gangguan penglihatan, terutama kebutaan yang dapat dicegah dengan melakukan skrining dan deteksi dini.

### Hari Penglihatan Sedunia

World Sight Day (WSD) atau Hari Penglihatan Sedunia, peringatan yang memusatkan perhatian global pada permasalahan gangguan penglihatan dan kebutaan. Peringatan ini diadakan pada hari Kamis minggu kedua Oktober setiap tahun.

Tahun ini WSD jatuh pada Kamis (8/10/2020) dengan tema “Hope in Sight”, sementara di Indonesia tema yang diusung adalah “Mata Sehat, Indonesia Maju”.

Mengutip rilis Kemenkes, berdasarkan data dari World Report Vision, diperkirakan terdapat 2,2 miliar orang di dunia mengalami gangguan penglihatan, 1 miliar di antaranya dapat dihindarkan dari kebutaan.

Kesadaran akan bahaya dari gangguan penglihatan diharapkan dapat timbul dengan dilaksanakannya peringatan hari penglihatan sedunia.

“Dengan kata lain, 3 dari 4

**dr. Irayanti, Sp.M (K)**

Direktur Utama Rumah Sakit Mata Cicendo



gangguan penglihatan di dunia dapat dihindarkan. Kami mengimbau dan mengajak semua pihak untuk meningkatkan kesadaran dan kepedulian untuk melakukan deteksi dini gangguan penglihatan mulai dari lingkungan keluarga. Secara sederhana dapat dilakukan di rumah dengan menghitung jari dengan jarak 6 meter,” imbuh Menteri Kesehatan RI, Letjen (Pur.) Dr. dr. Terawan Agus Putranto, Sp.Rad (K) RI, pada Rabu (7/10/2020).

Senada dengan Menkes Terawan, dr. Ira juga menyatakan, langkah awal mencegah gangguan penglihatan harus dimulai dari rumah tangga. Keluarga atau orang tua harus memerhatikan kesehatan mata anaknya mulai dari bayi sampai anak, hingga remaja dan tentu orang tua juga harus memperhatikan kesehatan matanya.

“Segera memeriksakan kesehatan mata karena lebih dari 70% kelainan kesehatan mata atau gangguan penglihatan itu bisa kita obati,” sebut dr. Ira.

Selain itu, masyarakat juga diminta memahami dampak yang timbul akibat mengalami gangguan penglihatan. Salah satunya adalah produktivitas.

“Penglihatan ini kalau terganggu akan menyebabkan menurunnya produktivitas, tidak hanya orang yang bersangkutan atau orang yang sakit tetapi juga keluarganya. Jadi kalau ada seseorang yang misanya penglihatannya sampai buta tentu harus ada orang yang menuntunnya, harus ada orang yang menemaninya. Nah itu menyebabkan di keluarga itu produktivitas akan menurun,” pungkask dr. Ira.

# MENJAGA KESEHATAN MATA

MATA ADALAH JENDELA DUNIA. SEBAGAI INDERA PENGLIHATAN, MATA MENOPANG BANYAK AKTIVITAS SEHARI-HARI.

Penulis: Faradina Ayu

**O**leh karena itu, menjaga kesehatan mata sangat penting agar terhindar dari risiko penyakit mata hingga hilangnya penglihatan. Banyak cara untuk melakukannya, seperti berikut ini.

## Rutin periksa mata

Seperti halnya gigi, menjaga kesehatan mata juga dapat dilakukan dengan memeriksakan mata ke dokter spesialis mata secara berkala.

Dokter spesialis mata Klinik Mata KMU, dr. Rina Wulandari, Sp.M mengatakan, pemeriksaan mata dilakukan rutin setiap 6 bulan sekali.

"Orang dengan keadaan mata sehat ataupun yang selama ini memerlukan koreksi kacamata, harus kembali memeriksakan diri ke dokter spesialis mata setiap 6 bulan," katanya.

dr. Rina mengatakan, pemeriksaan mata dapat dilakukan sejak bayi bila terdapat hal yang tidak wajar sehingga bisa mendeteksi kelainan mata lebih dini. Hal ini disebabkan *golden period* perkembangan penglihatan pada anak cukup pendek.

Apabila orang tua menemukan ciri-ciri tertentu pada bayi, seperti tidak merespons saat diberi sesuatu,



tidak merespons senyuman, matanya bergerak-gerak sendiri, terlihat bintik putih pada mata, atau misalnya terlihat refleks seperti mata kucing, sebaiknya segera dibawa ke dokter spesialis mata agar cepat mendapatkan penanganan yang tepat.

Apalagi lagi jika bayi lahir prematur. Diungkapkan olehnya, seluruh organ tubuh bayi prematur dilahirkan dalam keadaan tidak siap, termasuk juga retina mata, sehingga bayi-bayi yang lahir dengan keadaan prematur, dua minggu sejak kelahirannya sudah diperiksakan ke dokter spesialis mata. Diharapkan tidak menunggu lebih lama.

"Dikhawatirkan terdapat *retinopathy of prematurity*, sebuah kelainan retina atau saraf mata yang disebabkan dari kelahiran prematur dan sangat memengaruhi kemampuan penglihatan," ujarnya.

Begitu pula dengan anak usia

balita, orang tua sebaiknya selalu memerhatikan apakah sang anak mengalami hal yang tidak wajar pada penglihatannya. Misalnya saja sering menabrak saat berjalan, sulit mengenali orang lain dan keadaan sekitar dari jarak jauh, atau sering melihat layar televisi dari jarak dekat. Jika hal tersebut terjadi, orang tua bisa segera membawa anaknya ke dokter spesialis mata.

Intinya, ia menjelaskan, perkembangan perkembangan penglihatan anak harus dikejar dalam 8 tahun pertama, terlebih lagi pada bayi, *golden period* jauh lebih sempit lagi.

Ia memberi contoh, untuk kelainan refraksi anak yang perlu kacamata. Andaikata anak yang memiliki minus 3, dan baru diketahui saat umurnya 9 tahun, sudah terlewat masa 8 tahun.

"Dari pengalaman saya, jika diberi ukuran tepat minus 3 pun

penglihatannya tidak akan sama dengan teman-temannya karena masa perkembangan penglihatannya sudah terlewatkan. Jadi menurut saya, skrining untuk penglihatan sudah kita bisa pertimbangkan sejak kecil, bahkan sejak baru lahir bila ada keadaan khusus," terang dr. Rina.

Untuk usia lebih dewasa biasanya akan lebih mudah karena sudah dapat merasakan dan menyampaikan keluhan jika mengalami masalah terkait dengan penglihatan.

Orang dewasa yang sudah berusia 40 tahun ke atas juga disarankan rutin memeriksakan mata untuk mendeteksi penyakit mata yang berkaitan dengan bertambahnya usia, seperti degenerasi makula, glaukoma, dan katarak.

### Beta-karoten

Menjaga kesehatan mata juga dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan yang mengandung beta-karoten.

"Itu ada di wortel, lalu sayuran-sayuran yang berwarna hijau, contohnya brokoli dan bayam itu juga baik untuk kesehatan mata. Pada dasarnya, makanan sayur dan buah yang biasanya kita temukan di Indonesia ini sudah cukup baik," ungkap dr. Rina.



**GUNAKAN KACAMATA  
UV PROTECTION SAAT  
BERADA DI LUAR  
RUMAH, SEHINGGA  
TERHINDAR DARI  
PAPARAN SINAR UV.**

Namun, ia mengingatkan untuk tetap mengonsumsi makanan-makanan tersebut dalam batas yang wajar dan tidak berlebihan. Sebab, jika berlebihan akan memberikan efek yang tidak baik pada tubuh kita.

"Kadang saya menemukan kasus hiperbetakarotenemia, sampai mata dan kulit menjadi kuning karena setiap hari konsumsi wortel berlebihan dengan tujuan ingin minus matanya berkurang," ujarnya.

Lebih lanjut, dr. Rina mengungkapkan bahwa anggapan mengonsumsi wortel dapat mengurangi minus pada mata adalah salah. Kelainan refraksi mata memerlukan alat bantu, tidak bisa berkurang atau hilang dengan makanan, obat, ataupun kacamata khusus yang beredar di pasaran.

### Kacamata UV "protection"

dr. Rina menjelaskan, paparan sinar UV yang berlebihan pada mata dapat menyebabkan katarak.

Selain itu, paparan sinar UV juga dapat menyebabkan *pterygium*.

"*Pterygium* adalah suatu jaringan fibrovaskular di area mata, biasanya dimulai di area mata yang berwarna putih. Lalu akan mengarah ke tengah menutup kornea mata kita dan mengganggu penglihatan," jelas dr. Rina.

Paparan sinar UV yang berlebihan juga dapat menyebabkan kanker pada mata. "Kanker bisa di bermacam-macam tempat, bisa di area kulit sekitar mata bahkan bisa mata itu sendiri," imbuh dr. Rina.

Oleh karena itu, ia menyarankan agar menggunakan kacamata UV *protection* saat berada di luar rumah, sehingga terhindar dari paparan sinar UV. Namun, tidak sembarang kacamata, kacamata yang digunakan

## Beta-karoten

Tetap mengonsumsi makanan yang mengandung beta-karoten dalam batas yang wajar dan tidak berlebihan. Sebab, jika berlebihan akan memberikan efek yang tidak baik pada tubuh kita.

sebaiknya memiliki proteksi 100%.

"Perlu diingat kita harus memilih kacamata UV *protection* ini. Pilih yang proteksinya adalah 100%. Jadi, jangan terkecoh dengan kategori, dan bukan semakin gelap adalah semakin bagus" tegasnya.

Untuk memaksimalkan fungsi kacamata UV *protection*, menurut dr. Rina, penggunaan kacamata anti-UV harus diganti setiap 2 tahun sekali. Karena kemampuan kacamata untuk melindungi mata dari sinar UV akan berkurang seiring waktu.

### Tidak merokok

Radikal bebas pada rokok, dikatakan dr. Rina, dapat menyebabkan degenerasi makula.

"Makula adalah pusat penglihatan kita untuk segala hal tajam penglihatan sentral. Ukurannya hanya 1-2 milimeter saja, tapi sangat penting. Bila terjadi kerusakan dan penuaan itu betul-betul bisa sangat mengurangi penglihatan kita, dan pada umumnya sulit disembuhkan. Nah, hal-hal yang seperti itu akan dipercepat dan meningkat risikonya dengan adanya radikal bebas, salah satunya dari rokok itu tadi," urainya.



**dr. Siti Khalimah, Sp.KJ, MARS**

**Direktur Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan NAPZA**

# Saya Terlahir Menjadi Psikiater

JURUSAN PSIKOLOGI BELUM TERLALU DIMINATI DI INDONESIA PADA AKHIR 1980-AN. NAMUN, INI TIDAK MENGHALANGI DR. SITI KHALIMAH, SP.KJ, MARS—YANG SAAT INI MENJABAT SEBAGAI DIREKTUR KESEHATAN JIWA DAN PENGENDALIAN NAPZA KEMENTERIAN KESEHATAN—UNTUK MENGELUTI BIDANG TERSEBUT. KEPADA MEDIAKOM, PEREMPUAN ASAL PATI, JAWA TENGAH INI MENCERITAKAN PERJALANAN HIDUPNYA.

Penulis: Didit Tri Kertapati

“S ebenarnya dari awal saya memang sudah tertarik ilmu kesehatan jiwa. Saya seperti dilahirkan untuk menjadi psikiater,” ungkap Siti.

Siti mengatakan, dirinya mulai tertarik dengan ilmu jiwa atau psikologi sejak duduk di bangku SMA. Namun, saat lulus SMA,

**Ketika mulai bergabung di RSJ Pontianak, tekad Siti untuk mewujudkan cita-citanya sedari SMA terus bergelora.**

keinginan Siti untuk meneruskan kuliah ke jurusan psikologi tidak dapat terwujud, karena jurusan Psikologi saat itu hanya ada di Yogyakarta, sementara sang ibu tidak menghendaki dirinya berjauhan.

Akhirnya, ibunya yang berprofesi sebagai PNS menyarankan Siti untuk mengambil jurusan kedokteran. Jika masih ingin mendalami ilmu jiwa, dapat meneruskan mengambil spesialis kejiwaan.

Anjuran sang ibunda diiyakan oleh perempuan yang memiliki dua orang anak ini, dan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang adalah menjadi pilihan Siti untuk menempuh pendidikan setamat SMA.

### Alasan

Siti mengatakan, dirinya sangat tertarik dengan dunia psikologi karena ia lebih suka memerhatikan dan mendengarkan orang dibandingkan menjadi pusat perhatian. Selain itu, ia juga suka menganalisa respons orang terhadap masalah yang berbeda.

"Jadi saya tertarik untuk mempelajari perilaku manusia. Nanti ke depannya mau membantu

bagaimana mereka sampai tidak melakukan hal-hal yang merugikan dirinya," urainya.

Tahun 1996, Siti menyelesaikan pendidikan sebagai dokter dan langsung mengikuti program Dokter Pegawai Tidak Tetap (Dokter PTT) di Puskesmas Cipendeu, Cikalong Wetan, Kabupaten Bandung, Jawa Barat. Ia mengikuti langkah suami yang bertugas di Bandung.

Selepas itu, Siti mengikuti tes CPNS dan ditempatkan di Kalimantan Barat.

"Waktu itu ditawarkan ditempatkan di Rumah Sakit Umum Pusat Sudarso di Kalimantan Barat, tetapi saya mengambil di Rumah Sakit Jiwa Pontianak. Nah, itulah awal debut saya masuk RSJ tahun 2001," kenangannya.

Ketika mulai bergabung di RSJ Pontianak, tekad Siti untuk mewujudkan cita-citanya sedari SMA terus bergelora. Pada tahun 2005, dirinya mengambil langkah maju untuk menggapai impiannya.

"Saya ini dari awal cita-cita saya memang bergerak di bidang kesehatan jiwa. Saya ambil psikiatri tahun 2005 dan lulus tahun 2009 di FK UI. Kemudian karena saya kerja di rumah sakit, tahun 2011 saya masuk struktural saya sekolah

ambil magister rumah sakit," sebut perempuan yang memiliki hobi berenang ini.

### Karier

Setelah bertugas di RSJ Pontianak, Siti kemudian ditugaskan di rumah sakit jiwa Marzoeki Mahdi, Bogor. Cukup lama Siti berkarir di RSJ Marzoeki Mahdi, sekitar 15 tahun, dan disini pula dirinya mulai merintis karier sebagai pejabat struktural.

Pada tahun 2018 Siti mendapat promosi sebagai Direktur Utama Rumah Sakit Jiwa Lawang, Malang, Jawa Timur dan pada bulan September 2020, Menteri Kesehatan RI, dr. Terawan Agus Putranto mengangkatnya sebagai Direktur Keswan dan Pencegahan NAPZA.

"Mungkin saya mendapatkan kesempatan untuk berjuang lebih luas di kementerian (pusat), karena kalau di rumah sakit jiwa kan scope-nya hanya rumah sakit," kata Siti.

Pengalaman selama hampir 20 tahun bekerja di rumah sakit jiwa membuat Siti paham akan tantangan dan solusi yang harus diupayakan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya kesehatan jiwa. Salah satunya, menghapus stigma yang ada di masyarakat bahwa mereka yang

“

**"MUNGKIN SAYA MENDAPATKAN KESEMPATAN UNTUK BERJUANG LEBIH LUAS DI KEMENTERIAN (PUSAT), KARENA KALAU DI RUMAH SAKIT JIWA KAN SCOPE NYA HANYA RUMAH SAKIT,"**

datang ke Psikiater adalah orang dengan gangguan jiwa (ODGJ).

“Kita berusaha menurunkan stigma di masyarakat bahwa rumah sakit jiwa tidak hanya mengobati orang sakit jiwa saja tetapi juga upaya promotif dan preventif, seperti mau kerja harus di tes Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI), manajemen stres di perusahaan, itu upaya kita agar kesehatan jiwa dan rumah sakit jiwa tidak di stigma,” papar Siti.

Siti menambahkan, layanan kesehatan jiwa di Indonesia saat ini masih belum optimal karena belum ada layanan khusus kesehatan jiwa berbasis komunitas. Namun, dirinya berharap keberadaan layanan kesehatan jiwa yang sudah merambah Puskesmas dapat dikembangkan secara optimal.

“Strategi kita sekarang memperluas jangkauan pelayanan pasien dengan gangguan jiwa sampai ke puskesmas, *alhamdulillah* sudah lebih dari 40% puskesmas yang memberikan layanan kesehatan jiwa, jadi sudah lebih baik,” sebutnya.

Siti menyampaikan, pemerintah juga membuat program agar para pasien ODGJ dapat diterima kembali ke masyarakat. Salah satunya adalah dengan membuat kegiatan rehabilitasi psikososial dan juga *social inclusion*, di mana para pasien ODGJ dilibatkan untuk setiap kegiatan yang sama bagi masyarakat umum.

“Kita juga mempersiapkan pasien ini layak diterima kembali ke masyarakat dengan pengobatan, dengan rehabilitasi psikososial jadi mereka kembali ke masyarakat itu seoptimal mungkin kondisinya, walaupun tidak bisa seoptimal orang sehat tapi setidaknya

“

## **KESEHATAN JIWA MASYARAKAT DI TENGAH PANDEMI COVID-19 JUGA MENDAPAT PERHATIAN KHUSUS DARI SITI.**

mereka dalam kondisi stabil, kita pertahankan mereka tetap minum obat, dengan merujuk (kontrol) mereka ke puskesmas,” papar alumni FK Undip 1996 ini.

### **Layanan kesehatan jiwa**

Kesehatan jiwa masyarakat di tengah pandemi COVID-19 juga mendapat perhatian khusus dari Siti.

Menurutnya ada 4 kelompok orang yang dibagi berdasarkan respons terhadap situasi pandemi ini, yakni: orang yang tetap *survive*, tetap tegar menghadapi kondisi ini; orang yang mengalami tekanan tetapi dengan pertolongan yang ringan saja dia sudah membaik; orang sebelumnya tidak ada masalah kesehatan jiwa, tetapi sekarang jadi muncul karena stres; orang yang sebelumnya mengalami gangguan jiwa kemudian sekarang menjadi re-aktivasi lagi.

Untuk membantu masyarakat mengatasi masalah kesehatan jiwa selama pandemi, Siti mengembangkan program peningkatan ketahanan mental dalam bentuk edukasi. Juga disiapkan layanan khusus apabila masyarakat masih memerlukan bantuan.

“Kita memberikan pertolongan awal untuk kondisi-kondisi kecemasan, seperti rasa takut dan sebagainya. Kita mengembangkan ada dua, pertama melalui saluran 119 ext. 8, kedua kita mengembangkan aplikasi sehat jiwa yang dapat diunduh di Android, disitu ada menu konseling jadi bisa konsultasi dengan psikolog ataupun psikiater yang telah kita siapkan,” pungkasnya.





## Seruan Aksi Nasional Tangan Bersih untuk Semua

Penulis: Utami Widiasih

HARI CUCI TANGAN PAKAI SABUN (HCTPS) DIPERINGATI SETIAP TAHUNNYA PADA 15 OKTOBER. TAHUN INI, TEMA HCTPS IALAH "KEBERSIHAN TANGAN UNTUK SEMUA". MOMENTUM HCTPS BERSAMAAN BERSAMAAN DENGAN 7 BULAN PANDEMI COVID-19 MENERJANG INDONESIA.

**U**paya pencegahan penularan COVID-19 melalui 3M (memakai masker, menjaga jarak, dan mencuci tangan) erat hubungannya dengan kampanye kebersihan tangan. Sebuah langkah yang sederhana dan efektif dalam mencegah penyebaran virus, bakteri, dan berbagai penyakit lainnya melalui rutin mencuci tangan pakai sabun dengan air.

### Seruan Aksi Nasional

Sebagai rangkaian peringatan HCTPS tahun 2020, Kemenkes melakukan Webinar "Kampanye Nasional dan Hari Cuci Tangan Pakai Sabun Sedunia" pada Kamis (15/10/2020) di Bogor. Kegiatan tersebut menelurkan Kemitraan Strategis Swasta-Pemerintah terkait Seruan Aksi Nasional "Tangan Bersih untuk Semua".

19 perusahaan, Lembaga, dan sejumlah menteri turut berpartisipasi dalam seruan nasional tersebut. Antara lain Menteri Perencanaan

Pembangunan Nasional/Kepala Bappenas, Suharso Monoarfa; Menteri Agama, Fahcrul Razi; Menteri Desa dan Pembangunan Daerah Tertinggal, Abdul Halim Iskandar; Menteri Pariwisata dan Ekonomi Kreatif, Wishnutama Kusubandio; serta Menteri Dalam Negeri, Tito Karnavian. Ada pula asosiasi yang turut mendukung untuk memperkuat sinergi berkelanjutan.

Kemitraan swasta-pemerintah mengajak seluruh pemangku kepentingan untuk membiasakan cuci tangan pakai sabun; memastikan bahwa promosi dan ketersediaan sarana cuci tangan terawat dan berkelanjutan dan menyampaikan pengetahuan tentang cuci tangan dengan benar. Selain itu juga bekerja secara kolaboratif dalam membudayakan perilaku CTPS.

### Perilaku

Pada Webinar tersebut, Menteri Kesehatan, dr. Terawan

Agus Putranto berpesan kepada seluruh kementerian/lembaga dan para pemangku kepentingan agar mendorong kesadaran perilaku mencuci tangan pakai sabun sebagai upaya pencegahan penyebaran COVID-19.

"Saya juga meminta semua mitra untuk menyediakan fasilitas cuci tangan dengan menggunakan air dan sabun di tempat kerja masing-masing. Kementerian Kesehatan juga akan berkolaborasi dengan sektor swasta dan organisasi masyarakat sipil untuk meningkatkan akses ke fasilitas cuci tangan dengan sabun," ujar Terawan sebagaimana dimuat di laman [sehatnegeriku.kemkes.go.id](http://sehatnegeriku.kemkes.go.id)

Sementara itu, kepada pemerintah daerah, Terawan juga berharap agar meningkatkan kampanye CTPS di daerahnya masing-masing. Termasuk di dalamnya menyediakan sarana cuci tangan pakai sabun mulai dari rumah tangga, lembaga, tempat pariwisata, dan tempat umum lainnya.



## Tim Task Force Kemenkes Bantu Daerah Turunkan Kasus COVID-19

PENINGKATAN KASUS COVID-19 DI SEJUMLAH DAERAH MEMBUAT PEMERINTAH PUSAT, DALAM HAL INI KEMENTERIAN KESEHATAN (KEMENKES), BERGERAK CEPAT UNTUK MEMBERIKAN DUKUNGAN TEKNIS KEPADA PEMERINTAH DAERAH.

Penulis: Aji Muhawarman

**K**emenkes pada pertengahan September 2020 membentuk dan menerjunkan tim Task Force COVID-19 (TFC) untuk melakukan pendampingan kepada 12 provinsi prioritas.

Kedua belas provinsi tersebut adalah DKI Jakarta, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, Bali, Sulawesi Selatan, Kalimantan Selatan, Sumatera Utara dan Papua, Aceh, Riau, dan Banten.

"Tim ini merupakan tindak lanjut dari arahan Presiden dalam Ratas Kabinet untuk melakukan penanganan COVID-19 pada provinsi prioritas," kata Sekretaris Jenderal

Kemenkes, drg. Oscar Primadi, MPH dalam *press briefing* Kinerja Tim Task Force Kementerian Kesehatan yang diselenggarakan secara virtual di kantor Kemenkes Jakarta (21/10/2020).

Menurut Oscar, pembentukan TFC ini bertujuan memberikan dukungan kepada daerah untuk menurunkan jumlah kasus COVID-19 baru, menurunkan angka kematian akibat COVID-19, meningkatkan angka kesembuhan. Selain itu, juga untuk meningkatkan disiplin masyarakat dalam pencegahan penyebaran COVID-19, dan melakukan upaya sinkronisasi data antara pemerintah pusat dengan daerah.

Dengan demikian, setiap daerah memiliki pemahaman dan pola intervensi penanganan COVID-19 yang sama baik di tingkat lokal maupun nasional.

Dalam pelaksanaannya, tim dipimpin oleh para pejabat Kemenkes (Eselon I, II, Staf Ahli Menteri dan Staf Khusus Menteri) dan beranggotakan perwakilan dari masing-masing unit kerja terkait. Tim melakukan kunjungan dan pendampingan secara intensif selama beberapa hari.

Kunjungan lapangan ke 12 provinsi prioritas dilakukan dalam dua tahap. Tahap pertama dilaksanakan 16–26 September 2020. Diikuti kunjungan khusus ke daerah Jabodetabek untuk



memantau daerah-daerah penyangga ibu kota pada 1–10 Oktober 2020. Selanjutnya, kunjungan lapangan tahap kedua, 5–17 Oktober 2020. Kunjungan lapangan tahap tiga dilakukan pada akhir Oktober.

Selama kunjungan lapangan tersebut, tim TFC bertemu dan berdialog dengan para kepala daerah (gubernur/walikota/bupati) atau yang mewakili, jajaran Satgas daerah, figur-figur kunci dan pihak terkait, untuk mendengarkan hambatan dan kendala yang selama ini mereka hadapi.

Setelah itu, mereka bersama-sama mencari solusi komprehensif dan membantu percepatan penanganan COVID-19. Tim juga meninjau keberadaan RS rujukan, puskesmas, laboratorium, serta fasilitas isolasi yang disediakan Pemda. Tim juga membawa dan menyerahkan dukungan logistik berupa alat kesehatan dan obat-obatan yang diperlukan, seperti ventilator, masker, APD, dan *reagen* PCR.

Fokus tim TFC di antaranya pada pelaksanaan 3T (*tracing, testing, dan treatment*), memantau penerapan protokol kesehatan, mengecek ketersediaan APD, memonitor ketersediaan alat kesehatan, obat-obatan, dan *reagen* laboratorium.

Selanjutnya, tim juga mengulas upaya promotif dan preventif yang

dilakukan daerah, memantau sistem rujukan pasien COVID-19, memeriksa ketersediaan sarana prasarana pelayanan di rumah sakit. Hal lain yang dijalankan termasuk kompetensi dan ketersediaan SDM kesehatan di daerah, serta membenahi pengelolaan data dan informasi kasus.

Hasilnya, kata Oscar, sudah terlihat sejumlah perbaikan. Ia memberi contoh, terjadi peningkatan jumlah RS rujukan COVID-19 di beberapa provinsi seperti DKI Jakarta meningkat 31 RS, Jawa Tengah bertambah sebanyak 5 RS, Bali 2 RS, dan Sumatera Utara 1 RS.

Demikian pula dengan jumlah tempat tidur isolasi dan ICU yang bertambah signifikan.

“Persentase keterisian tempat tidur isolasi dan ICU COVID-19 pada 6 provinsi menurun dibanding dengan kondisi 15 September 2020. Hal ini menunjukkan penurunan pasien dirawat di rumah sakit,” ujarnya.

### Tren penurunan

Kemenkes mencatat hampir ke 12 provinsi menunjukkan tren penurunan kasus kematian dan peningkatan kasus kesembuhan, kecuali Papua. Aceh dan Riau masih belum stabil dalam angka kesembuhannya. Angka kematian juga masih fluktuatif di Riau dan Sumatera Utara.

Keterpakaian tempat tidur isolasi

## alat kesehatan

Tim juga membawa dan menyerahkan dukungan logistik berupa alat kesehatan dan obat-obatan yang diperlukan, seperti ventilator, masker, APD, dan *reagen* PCR.

dan ICU di rumah sakit saat ini rerata sudah di bawah 60%, sehingga kekhawatiran terjadi penumpukan pasien atau kekurangan fasilitas di rumah sakit tidak terjadi.

Provinsi yang terlihat paling signifikan adalah Provinsi Jawa Tengah, Jawa Timur, dan Sulawesi Selatan. Kepala Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, Yulianto Prabowo mengaku, dengan sinergi kuat antara pemerintah pusat, khususnya Kemenkes dan pemerintah daerah menjadi salah satu strategi efektif dalam penanganan COVID-19 di daerahnya.

Dilansir sehatnegeriku.kemkes.go.id, Yulianto mengungkapkan strategi yang diklaim efektif menurunkan kasus baru dan

## PERISTIWA

meningkatkan angka kesembuhan, yakni dengan memperkuat penanganan pada sisi hulu dan hilir.

Di bagian hulu yakni penegakan aturan dan sanksi terhadap masyarakat yang masih abai menerapkan protokol Kesehatan yang diatur dalam Peraturan Gubernur (Pergub) Nomor 25 Tahun 2020 tentang Penanggulangan Penyakit Menular di Provinsi Jawa Tengah. Nantinya, masing-masing daerah (kabupaten/kota) diberikan kewenangan untuk membuat peraturan serupa sesuai dengan wilayahnya.

Pemda juga menggandeng berbagai pihak terkait termasuk keterlibatan aktif masyarakat dengan membentuk Satgas Jogo Tonggo (menjaga tetangga). Hal ini diperkuat dengan diterbitkannya Instruksi Gubernur Jawa Tengah Nomor 1 Tahun 2020 tentang Pemberdayaan Masyarakat Dalam Percepatan Penanganan COVID-19 di Tingkat Rukun Warga (RW).

Program yang diinisiasi oleh Gubernur Jawa Tengah Ganjar Pranowo tersebut pada prinsipnya memberdayakan masyarakat untuk saling mendorong, memastikan, dan memantau terselenggaranya protokol kesehatan dengan benar dan efektif di wilayah Rukun Warga (RW).

"Saat ini di Jawa Tengah sudah ada lebih dari 44 ribu RW dan 71,8% yang membentuk Satgas Jogo Tonggo. Ini kekuatan yang luar biasa tinggal bagaimana Jogo Tonggo itu berjalan secara efektif yang nantinya bisa menjadi tulang punggung pengendalian COVID-19 di Jawa Tengah," terang Yulianto.

Upaya di sisi hilir diperkuat dengan menyiapkan fasilitas layanan kesehatan berupa RS Rujukan



## PROVINSI YANG TERLIHAT PALING SIGNIFIKAN ADALAH PROVINSI JAWA TENGAH, JAWA TIMUR, DAN SULAWESI SELATAN.

COVID-19 serta 37 pusat karantina dengan total kapasitas 6.899 tempat tidur yang tersebar di berbagai Kabupaten/Kota di Jateng. Hingga 19 Oktober 2020, keterisiannya tinggal 78 orang.

Yulianto melaporkan tren *recovery rate* di Jawa Tengah meningkat dari 70,34% menjadi 80,37%. *Mortality rate* kasus COVID-19 berangsur menurun dari 5,7% menjadi 5,44%. Kasus aktif yang dirawat di RS menjadi 1.693 atau 5,45%. Sementara itu, kasus aktif yang melakukan isolasi mandiri tersisa 1.879 atau 6,05%.

Provinsi Jawa Timur pun melaporkan penurunan kasus baru yang signifikan. Dari data yang disampaikan Kepala Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, dr. Herlin Ferliana, M.Kes, per 20 Oktober 2020, sudah 50% Kabupaten/Kota di Jawa Timur masuk dalam zona kuning. Kasus dalam perawatan 2.536 (5,13%), kasus konfirmasi sembuh 43.356 (87,63%) dan kasus konfirmasi meninggal 3.582 (7,24%).

Herlin mengatakan, salah satu

kunci keberhasilan penurunan kasus di daerahnya adalah melakukan kombinasi antara penegakan operasi yustisi dengan peningkatan *testing*. Berbagai inovasi pun dilakukan jajarannya.

"Agar kasus baru tidak menjadi sumber penularan di tengah masyarakat, kami membuka layanan *rapid* maupun PCR *test* di mal dengan harga yang terjangkau dan hasilnya cepat," katanya.

Mereka juga menyiagakan 104 laboratorium, yang terdiri atas 66 atau 63% lab PCR yang sudah beroperasi, 11% atau 10% lab yang belum beroperasi serta 28% atau 27% TCM. Dengan kapasitas tersebut, Jatim mampu memeriksa sebanyak 8.609 spesimen per hari, atau lebih tinggi dari target, 5.697 spesimen.

Pemprov Jatim juga memperkuat dan menyiapkan ratusan RS Rujukan COVID-19, mendirikan Rumah Karantina, baik bagi pasien maupun tenaga kesehatan, serta mendirikan RS Darurat Lapangan untuk membantu meningkatkan kapasitas ruang isolasi di Jawa Timur.



# Melihat Kembali Hobi Kita Saat Ini\*

SUDAH ENAM BULAN MASYARAKAT INDONESIA HIDUP DI TENGAH PANDEMI COVID-19 YANG SAMPAI SAAT INI MASIH BELUM DAPAT DITEMUKAN BAIK OBAT MAUPUN VAKSINNYA. DI TENGAH KETIDAKPASTIAN TERSEBUT, RODA KEHIDUPAN TERUS BERPUTAR DAN BERAGAM DINAMIKA TERJADI DIANTARANYA MUNCUL SEJUMLAH TREND BARU DI TENGAH MASYARAKAT YANG KEMUDIAN DIJADIKAN HOBI.

**S**eperti bersepeda, mengkoleksi beragam tumbuhan, memelihara ikan cupang dan sebagainya. Munculnya hobi yang bagi sebagian orang baru tersebut dikarenakan dapat mendatangkan rasa bahagia yang mungkin tidak dapat tergapai secara optimal karena adanya wabah COVID-19.

Catatan kali ini mencoba untuk mengajak kita bercermin sebelum memutuskan melakukan hobi baru, di masa pandemi saat ini, sehingga yang kita lakukan tidak sekedar ikut-ikutan.

*Pertama*, perlu dipahami bahwa ketika orang ikut sebuah *trend* maka terjadi dinamika kejiwaan dalam dirinya, yang konsepnya dikenal dengan *direct pleasure*. Hal ini merupakan kesenangan yang inginnya instan, kesenangan yang sifatnya segera, kesenangan yang sifatnya betul-betul bukan dari suatu proses yang matang, tidak terencana, tidak terprogram.

Jadi, sebuah kesenangan yang memang lahir dari sebuah fenomena yang situasional dari lingkungan maupun sosial yang dialami setiap orang, lalu ikut-ikutan. Nah, ini sebetulnya menunjukkan ketidakmatangan dalam sebuah respon pemenuhan dari suatu tuntutan kesenangan.

*Kedua*, berkebalikan dengan *direct pleasure* maka lawannya adalah *indirect pleasure*. Konsep jiwa-jiwa yang sehat, jika dia ingin memenuhi kesenangan diri, prinsipnya *indirect*, tidak boleh menjadi sesuatu yang sifatnya reaktif, lalu instan, segera, cepat. Betul-betul dia memenuhi itu sebagai suatu tahapan yang memang perlu waktu dan perlu dipertimbangkan apakah ini kebutuhan atau keinginan.

Dua konsep tersebut dapat dijadikan tolak ukur dalam menilai



**Dr. dr. Fidiansjah, Sp.KJ, MPH**

Direktur Utama Rumah Sakit DR. H. Marzoeki Mahdi

kejadian yang marak dilakukan oleh orang banyak. Dimana dapat dikatakan, *direct pleasure* itu seperti sebuah karakter, jadi tidak semua orang memang mengambil sebuah cara dalam situasi pandemi ini yang kita sebut ikut-ikutan, tidak semua orang, hanya orang-orang yang memang selalu menggunakan pemenuhan kebutuhan secara instan.

Sementara orang-orang yang matang *indirect pleasure*, pasti dia akan melihatnya objektif, realistis, karena bukan hanya sekedar keinginan tapi memang dia tahu ini kebutuhan atau bukan, sehingga bukan lagi bersifat konsumtif dan sebagainya.

### Menilai Hobi Baru

Lantas, bagaimana menilai sebuah hobi baru itu merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi atau sekedar keinginan semata? Ada berbagai aspek yang dapat dijadikan tolak ukur hal tersebut.

Pertama, sebuah kebutuhan dengan sebuah keinginan dapat diukur dari derajat kegunaannya. Apakah ini adalah hal yang esensial dari sebuah kebutuhan yang kemudian harus disalurkan? Kemudian dari sisi terbentuknya, apakah ini terbentuknya instan?

Kalau orang melakukan sesuatu yang sifatnya instan, maka akan terlihat angin-anginan, karena dia sendiri memulainya dari ikut-ikutan. Jadi kalau suasana dirinyanya mungkin sedang tidak enak, maka tidak muncul hal-hal dari hobi yang akan dia kembangkan.

Tetapi kalau dia menjadikan itu suatu kenikmatan yang terukur,



## NILAI HOBI YANG DIJALANKAN HARUS BERIMBAS PADA SUATU KUALITAS KEBAHAGIAN

prosesnya konsisten, dan terus ada peningkatan-peningkatan daripada kebutuhan itu sendiri. Maka itu yang akan membedakan batasan antara yang memang ini berpotensi menjadi masalah dengan berpotensi menjadi suatu kebiasaan baru yang memang punya makna, punya nilai sebagai sesuatu azas manfaat.

Meski ukurannya sangat individual, namun hobi atau kebiasaan baru tersebut dapat dinilai pada bagaimana dia meletakkan, meghayati, konsistensi daripada suatu perubahan yang dia lakukan dengan bertahap, terstruktur dan bahkan terukur.

*Kedua*, apabila kesenangan dari hobi tersebut hanya dinikmati dia sendiri tanpa menjadikan itu mempererat ikatan keluarga kecilnya, maka itu juga sudah tanda potensi akan timbul masalah dikemudian hari. Karena perubahan ini seharusnya juga menjadi dampak yang sifatnya komunal kalau sifatnya hanya untuk kebahagiaan dia sendiri maka jadinya egoistis.

Sehingga timbul konflik yang

dirasakan oleh anggota keluarga, merasa terabaikan, baik terabaikan dari sisi psikologis maupun dari sisi materi. Karena dalam menjalankan hobi tersebut pasti terjadi penyisihan-penyisihan anggaran yang tidak semestinya.

Dengan demikian ukuran lainnya adalah hubungan interpersonal dengan orang terdekatnya, harus dilihat bagaimana respon interaksi yang ada dari orang disekitarnya bisa keluarga maupun pekerjaan. Nilai hobi yang dijalankan harus berimbaskan pada suatu kualitas kebahagiaan, dan kebahagiaan itu bukan hanya dinikmati sendiri tetapi dia juga bisa berbagi kebahagiaan ketika dia berinteraksi baik dengan lingkaran keluarga maupun lingkungan kerja.

Kemudian hobi menjadi sesuatu yang menyenangkan akan terlihat pada kualitas hidup orang tersebut. Aura bahagia terpancar darinya, senyumnya bertambah, tertawanya renyah. Dalam menjalankan hobi, maka pembagian pada proporsi kualitas antara diri kita dengan orang lain itu juga menjadi acuan.

*Lalu bagaimana dengan hobi baru yang telah kita jalankan selama ini?*

Apakah hobi ini sudah menelantarkan orang-orang terdekat kita apa tidak? Kalau itu sudah terjadi, maka itu harus dikoreksi. Harus jadi *warning*, jangan sampai kebahagiaan itu sendiri merusak atau meruntuhkan pondasi sebuah hubungan antar manusia di sisi lainnya.

*\*Sebagaimana disampaikan oleh Direktur Utama Rumah Sakit Marzoeki Mahdi, Dr. dr. Fidiansjah, Sp.KJ, MPH, kepada Didit dari Mediakom*

# Tim Task Force Kemenkes Sosialisasi Protokol Kesehatan 3M dan Isi Piringku

TIM TASK FORCE PENANGANAN COVID-19 WILAYAH PAPUA MELAKUKAN KUNJUNGAN KERJA KE SD YPPK ST. AGUSTINUS BAMBU PEMALI DAN POSYANDU SEJAHTERA 1 PADA RABU (7/10/2020).



“

**TIM MELAKUKAN SOSIALISASI PROTOKOL KESEHATAN 3M (MENCUCI TANGAN, MEMAKAI MASKER, DAN MENJAGA JARAK) KEPADA PARA SISWA DAN SOSIALISASI ISI PIRINGKU.**



**TIM** melakukan sosialisasi Protokol Kesehatan 3M (mencuci tangan, memakai masker, dan menjaga jarak) kepada para siswa dan sosialisasi Isi Piringku.

Didampingi Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Merauke, dr. Neville Muskita; Kepala Kesehatan Pelabuhan (KKP) kelas III Merauke, dr. Bambang Budiman; Kabid Sumber Daya Manusia (SDM) Kesehatan Provinsi Papua, Lesman Tabuni; Direktur Poltekkes Kemenkes Jayapura, dr. Arwan Hermanus Markus; dan Kepala Program studi D-3 Keperawatan Merauke Emanuel, pihak Kemenkes RI menjelaskan

bahwa kedatangan tim Task Force untuk melakukan koordinasi terkait penanganan kasus COVID-19 di Papua dan kendala yang dialami oleh pihak rumah sakit.

Kedatangan Tim Task Force disambut oleh Kepala Sekolah SD YPPK St. Agustinus Bambu Pemali, Sr. Monica Simarmata, S.Ag.

Sr. Monica menjelaskan, pihak sekolah sangat menjaga kedisiplinan protokol kesehatan saat proses belajar tata muka di sekolah.

"Kami sangat menjaga protokol kesehatan di sekolah ini, mulai dari proses masuknya siswa murid. Di depan gerbang, para siswa akan

mencuci tangan kemudian kita akan mengukur suhu, dan akan membagikan masker kepada para siswa yang tidak mengenakan masker. Untuk menjaga keamanan dan sekolah tetap steril, pihak orang tua hanya mengantarkan sampai di gerbang saja, dan kelas akan didisinfektan ketika sesi belajar telah selesai."

Sr. Monica juga menjelaskan awalnya kapasitas kelas sebelum pandemi COVID-19 bisa untuk 40 anak, namun setelah memasuki masa pandemi, pihak sekolah menerapkan tiap kelas maksimal 10-15 anak untuk mengikuti proses belajar mengajar.

Dalam kunjungan tersebut, tim Task Force Kemenkes RI memberikan edukasi terkait protokol kesehatan seperti cara cuci tangan yang benar, cara menggunakan masker dan menjaga jarak, dan dilanjutkan dengan sosialisasi Isi Piringku agar para murid paham dengan kebutuhan gizi yang cukup untuk menjaga imun mereka.

# WHO Ajak Negara Berinvestasi pada Kesehatan Jiwa



MASYARAKAT MASIH HIDUP DI TENGAH KECEMASAN KARENA PANDEMI COVID-19, TERLEBIH BAIK VAKSIN MAUPUN OBATNYA BELUM DITEMUKAN. KONDISI INI MENJADI PERHATIAN ORGANISASI KESEHATAN DUNIA (WHO) YANG SETIAP 10 OKTOBER MEMERINGATI HARI KESEHATAN JIWA SEDUNIA (HKJS).

Penulis: Didit Tri Kertapati

**M**enurut WHO, masyarakat saat ini harus menghadapi situasi yang tidak mudah karena adanya kekhawatiran tertular virus, sehingga membuat pergerakan masyarakat harus dibatasi.

"Ketakutan, kekhawatiran, dan stres adalah respons normal terhadap ancaman yang dirasakan atau nyata, dan pada saat kita dihadapkan pada ketidakpastian atau yang

tidak diketahui. Jadi, wajar dan bisa dimaklumi bahwa masyarakat mengalami ketakutan dalam konteks pandemi COVID-19," tulis WHO.

Untuk itu, dalam rangka memperingati HKJS, WHO kembali mengingatkan masyarakat tentang pentingnya untuk menjaga Kesehatan mental dan fisik. WHO juga berharap agar negara-negara menyiapkan investasi dalam bentuk program pelayanan kesehatan jiwa.

"Meningat pengalaman keadaan darurat di masa lalu, kebutuhan akan

kesehatan mental dan dukungan psikososial akan meningkat secara substansial dalam beberapa bulan dan tahun mendatang. Inilah alasan tujuan kampanye hari kesehatan jiwa sedunia tahun ini untuk meningkatkan investasi dalam kesehatan jiwa,"sebut WHO.

Dalam artikelnya, WHO menyatakan, Hari Kesehatan Jiwa Sedunia tahun ini pada 10 Oktober, datang pada saat kehidupan keseharian masyarakat telah banyak berubah akibat pandemi COVID-19. Hampir seluruh lini kehidupan terdampak wabah ini mulai dari persoalan ekonomi hingga kematian yang harus dihadapi dengan cara yang tidak biasa.

"Konsekuensi ekonomi dari pandemi sudah dirasakan, karena perusahaan melepaskan stafnya dalam upaya menyelamatkan bisnis mereka, atau bahkan ditutup sama sekali. Belum lagi mengelola kesedihan karena kehilangan orang yang dicintai, terkadang tanpa bisa mengucapkan selamat tinggal," terang WHO.

Selain menyoroti tentang pentingnya investasi pada kesehatan jiwa dalam situasi pandemi seperti ini, WHO juga mengingatkan persoalan kejiwaan lainnya, di mana tercatat saat ini hampir satu miliar orang memiliki gangguan jiwa selain itu diketahui bahwa depresi merupakan penyebab utama penyakit dan kecacatan pada orang.

# Kopi, dari Ethiopia Hingga Mendunia

DI BALIK CITA RASA YANG MENYEGARKAN DAN MENJAMURNYA KEDAI YANG KHUSUS MENAWARKAN KOPI, JENIS MINUMAN INI PUNYA SEJARAH YANG MENARIK.

Penulis: Penulis: Teguh Martono

**S**ebut saja penemuannya yang secara tidak sengaja oleh seorang penggembala kambing di di Ethiopia, Afrika.

Dilansir situs organisasi kopi Amerika NCAUSA, dikisahkan legenda berabad-abad lalu di daerah Kaffa, dataran tinggi Ethiopia, tentang seorang sufi penggembala kambing, Khalid.

Suatu malam, Khalid terbangun menemukan kambingnya lompat-lompat, lincah bergerak, pada saat seharusnya mereka tidur. Merasa curiga, ia segera menuju ke tempat biasa kambingnya diberi pakan

dan ditemukanlah buah beri kecil berwarna merah di sekitar semak-semak.

Masih penasaran, ia menyusuri tempat mengambil rumput dan menjumpai tanaman liar yang memiliki buah seperti beri yang dijumpai di wadah makanan kambingnya.

Keesokan hari, Khalid mengungkapkan kejadian aneh tersebut kepada seorang syaikh (pemuka agama), lalu mulai mencari tahu dengan mencoba meracik dedaunan dan buah beri tersebut. Ia kemudian mendapati sebuah ramuan yang berkhasiat untuk membuat

terjaga sepanjang malam. Ramuan inilah yang kemudian digunakan oleh sufi lain untuk meningkatkan ibadah pada malam hari. Kabar ini pun tersiar hingga semenanjung Arab.

## **Terkenal**

Kapan dan bagaimana kopi ditemukan tidak dapat diketahui pasti. Dalam sebuah artikel di *Republika* menyebutkan, ada sebuah manuskrip berjudul "kitab *Umdatul Safwa*" buah karya Syekh Abdul Qadir al-Jaziri (1587 M) yang dapat dijadikan rujukan.

Kitab ini menggambarkan bagaimana Syekh Omar, ulama yang

# COFFEE

Kata "coffee" resmi digunakan Inggris sejak 1598 M, yang merupakan serapan dari bahasa Belanda "koffee".

menemukan manfaat biji kopi di Yaman, hingga sufi-sufi penikmat kopi untuk meningkatkan stamina dalam berzikir dan beribadah kala itu.

Abad 15 adalah awal mula kopi ditanam di Yaman. Abad berikutnya, tanaman kopi sudah ditanam di Persia, Mesir, hingga Turki (yang oleh sejarawan dikenal dengan istilah Timur Dekat).

Kata "coffee" resmi digunakan Inggris sejak 1598 M, yang merupakan serapan dari bahasa Belanda "koffee". Kata ini pun ada kemiripan dengan lafal "kahve" dari bahasa Turki yang mengambil dari bahasa Arab klasik, "qahwa".

Minuman kopi menjadi minuman yang terkenal hampir di seluruh jazirah Arab, yang saat itu dikuasai Dinasti Turki Usmani. Minuman ini tak hanya bisa dinikmati di rumah atau di masjid, tapi belakangan memunculkan keberadaan rumah kopi. Rumah kopi pertama yang terkenal bernama Kiva Han, beroperasi di Istanbul sejak tahun 1475 M.

Popularitas dan kejayaan biji kopi, termasuk rumah-rumah kopi, lambat laun menjadi keniscayaan. Pemilik rumah kopi tak hanya menyediakan musik dan hiburan-hiburan pentas untuk membuat ramai kedainya, tetapi juga turut bersosialisasi dan bertukar informasi. Tak jarang obrolan-obrolan itu berakhir menjadi transaksi.

Para bangsawan dan pedagang Eropa yang bertandang ke daerah Timur Dekat selalu menyempatkan mencicipi minuman kopi. Merekalah yang membawa dan mengenalkan minuman kopi di Eropa.

Situs web History Hustle

menyebutkan, awal-awal kedatangan minuman hitam pekat dan sangat asing ini ditolak. Bahkan salah satu penentangannya adalah Paus Clement VIII yang meyakini minuman tersebut memiliki asosiasi dengan Islam. Ia sempat mengutuk dan menjulukinya minuman setan. Namun setelah ia melihat, mencicipi, serta merasakan sendiri khasiatnya, pandangannya terhadap minuman itu berubah.

## Daya tarik

Pada pertengahan abad 17, sejumlah rumah kopi menyeruak membanjiri Kota London. Lebih dari 300 rumah kopi berdiri dan menjadi daya tarik bagi kalangan pedagang, *broker*, seniman, juga para pelaut. Biji kopi terus dibawa dan diperdagangkan ke berbagai penjuru dunia.

Sementara itu, di semenanjung Eropa, permintaan biji kopi terus mengalami peningkatan. Munculah kompetisi di antara penguasa negara-negara kolonial dalam menghasilkan kopi sebanyak-banyaknya. Mereka berupaya menanam banyak pohon, salah satunya dengan jalan memperluas daerah jajahan.

Belanda, salah satu bangsa kolonial, awalnya menanam kopi di India, tapi gagal. Tak puas dengan hasil itu, mereka menuju Batavia.

Ditulis di situs web Historia, penanaman perdana berawal dari

kebun milik Gubernur Jenderal J van Hoorn di pesisir Batavia hingga pesisir Cirebon (1706) tak berhasil baik, kemudian area penanaman bergeser ke dataran yang lebih tinggi di selatan. Bupati Cianjur menjadi yang pertama menyetorkan kopi ke VOC (1711). Budidaya masal tanaman kopi di pulau Jawa berhasil, dan kopi yang dihasilkan pun sangat baik.

Tak berhenti sampai disitu, Belanda pun melanjutkan ekspansi hingga ke pulau Sumatera dan Sulawesi.

Sebenarnya, sekitar awal abad 16, jauh hari sebelum kedatangan Belanda, Nusantara sudah mengenal kopi. Kala itu orang-orang sudah bepergian ke daerah Arab dalam rangka berdagang, berlayar sebagai utusan Sultan, atau menimba ilmu Islam sekaligus berhaji, dan biasa mereka membawa biji kopi sebagai buah tangan saat kembali.

Sekarang, kita pun masih menikmati minum kopi. Kopi murni atau kopi olahan. Kedai-kedai kopi atau kafe mudah dijumpai di ruko, mal atau di gedung perkantoran. Kebanyakan pemilik kafe sudah menggunakan teknik *brewing* untuk menghasilkan beraneka cita rasa minuman kopi.

Menyeduh bubuk kopi secara manual dengan alat sederhana ataupun menggunakan mesin espresso canggih untuk menghasilkan sari kopi (espresso) yang pekat sudah menjadi seni. Walaupun demikian, manfaat tradisi minuman kopi ini tidak berubah dari zaman ke zaman. Selain untuk alasan stamina, minum kopi pun bisa menjadi teman bekerja atau bersosialisasi.

Sudahkah Anda minum kopi hari ini?



## Mengapa Lampu Rem Kendaraan Berwarna Merah

MESKI KERAP BERGANTI-GANTI MODEL NAMUN ADA BEBERAPA ATURAN YANG TETAP MENGIKAT SEBUAH KENDARAAN BERMOTOR SEPERTI MOBIL YANG HARUS DIPRODUKSI. DIANTARANYA BAHWA WARNA LAMPU BELAKANG MOBIL HARUS TERDIRI DARI VARIAN WARNA MERAH-KUNING-DAN PUTIH.

Penulis: DIdit Tri Kertapati

**H**al tersebut ternyata diatur dalam *Vienna Convention on Road Traffic*, konvensi yang dideklarasikan pada tahun 1949 tersebut mengatur mengenai kendaraan di jalan raya. "Konvensi ini menyebut tentang warna merah yang digunakan sebagai lampu belakang," tulis laman Liputan6.Com.

Salah satu alasan pengaturan tersebut karena lampu belakang mobil berfungsi sebagai peringatan bagi pengendara di belakangnya. Sehingga warna yang digunakan haruslah yang mudah ditangkap oleh mata dengan cepat.

"Kita dapat mendeteksi warna dari tiga warna utama, panjang gelombang paling panjang adalah

merah dan terendah adalah biru. Dengan ini warna merah menjadi lebih kuat untuk dikenali manusia," ujar dr. Rina Wulandari, Sp.M ketika dikonfirmasi *Mediakom*.

Mengutip penjelasan Liputan6, mata normal manusia mampu menerima spektrum warna dengan panjang gelombang 400-700 nanometer (nm). Sementara panjang gelombang warna merah mencapai 620-760 nm, paling panjang di antara warna lainnya.

"Panjang gelombang spektrum warna merah 620-750 nm, membuat merah terlihat dari jarak lebih jauh. Ini juga didukung karakter warna merah yang tidak mudah bias sehingga jadi standar warna lampu rem yang punya peran vital di kendaraan," ulas Motorplus.

# Ojek Online

## wajib patuh protokol kesehatan

Hi **#Healthies!** Ojek online (ojol) sudah boleh mengangkut penumpang di masa pandemi COVID-19, namun harus tetap mematuhi protokol kesehatan

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

 **@kemenkes\_ri**



### **DISINFEKSI**

*pengemudi disinfeksi kendaraan sebelum & sesudah digunakan*



### **PAKAI MASKER**

*pengemudi menggunakan masker, sarung tangan, dan jaket lengan panjang*



### **JAGA JARAK**

*penyekat disarankan untuk jaga jarak penumpang dan pengemudi*



### **HELM SENDIRI**

*penumpang ojol bawa helm sendiri dan menggunakan masker*



### **NON TUNAI**

*prioritaskan pembayaran ojol secara non tunai*



### **HAND SANITIZER**

*siapkan hand sanitizer oleh pengemudi*

# SELAMATKAN PONSELMU dengan lakukan ini segera!

MUSIM PENGHUJAN DENGAN CURAH HUJAN YANG TINGGI MULAI DATANG DI WILAYAH INDONESIA MENJADI SALAH FAKTOR YANG DAPAT MENINGKATKAN KECEMASAN BAGI PENGGUNA TELEPON SELULER ( PONSEL) DI RUANG TERBUKA. APALAGI TELEPON SELULER (PONSEL) TERENDAM KE DALAM AIR, HAL INI TENTU AKAN MENJADI MASALAH BAGI ANDA.

Penulis: Reiza M Iqbal



**J**ika hal ini terjadi, berikut ini beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya kerusakan pada perangkat Anda, yang dikutip dari tirto.id.

**1 Ambil segera ponsel**

Air dapat dengan mudah masuk ke dalam perangkat melewati celah yang ada di ponsel. Jika hal ini terjadi segera keluarkan ponsel, lalu matikan ponsel untuk mencegah terjadinya korsleting dan biarkan ponsel dalam keadaan mati hingga selesai dikeringkan.



**2 Hindarkan menggunakan perangkat yang basah**

Pada saat perangkat ponsel masih dalam keadaan basah, baiknya untuk tidak menekan tombol apapun yang dapat memungkinkan terjadinya air masuk lebih dalam ke perangkat. Dan juga hindari untuk mengisi daya dan apapun yang dapat menimbulkan panas secara berlebihan. Panas yang berlebih akan menimbulkan kerusakan lain pada perangkat ponsel Anda.



**3 Lepas Baterai, memori dan kartu SIM**

Lepaskan baterai, kartu SIM dan memori ponsel eksternal yang ada perangkat apabila ponsel memiliki baterai yang dapat dilepas.



Apabila ponsel yang menggunakan baterai injeksi maka lakukan dengan segera penekanan tombol *shutdown*.

**4 Gunakan silica gel/ bahan penyerap air**

*Silica gel* yang sering kita buang dapat menjadi penyelamat ponselmu yang basah. Sifat dari *silica* yang menyerap kelembapan dapat membantu mempercepat proses pengeringan ponsel. Selain *silica gel*, benda yang dapat kita pergunakan untuk membantu penyerapan air dapat dilakukan dengan menyimpan di tempat beras dikarenakan sifatnya yang mirip dengan *silica gel* sebelumnya.



**5 Gantung di kipas angin**

Untuk yang terakhir ini, rasanya cukup akrab bagi kita yaitu kipas angin. Caranya cukup mudah

**Info**

Air dapat dengan mudah masuk ke dalam perangkat melewati celah yang ada di ponsel. Jika hal ini terjadi segera keluarkan ponsel, lalu matikan ponsel untuk mencegah terjadinya korsleting dan biarkan ponsel dalam keadaan mati hingga selesai dikeringkan.

dengan menggantungkan ponsel mu di depan kipas angin yang menyala dan ditinggalkan semalaman.

Perlu diingat langkah-langkah di atas merupakan penanganan sementara pada ponselmu, dan ingat tetap datang ke konter-konter ponsel atau pusat reparasi ponsel di kotamu untuk penanganan lebih lanjut ya.



**“  
MENGGANTUNGKAN  
PONSEL MU DI DEPAN  
KIPAS ANGIN YANG  
MENYALA DAN  
DITINGGALKAN  
SEMALAMAN.**



## KEANEKARAGAMAN PAKAIAN ADAT dalam Uang Peringatan Kemerdekaan RI ke-75

PADA TANGGAL 17 AGUSTUS 2020, BANK INDONESIA (BI) MENGELUARKAN UANG PECAHAN KHUSUS RP.75.000 UNTUK MEMPERINGATI HARI KEMERDEKAAN KE-75 INDONESIA.

Penulis: Ferri Satriyani

Dijelaskan dalam situs resmi BI, diterbitkannya uang pecahan Rp75.000 adalah sebagai bentuk wujud syukur atas anugerah kemerdekaan dan pencapaian hasil pembangunan Indonesia selama 75 tahun merdeka.

Sedangkan makna dari desain uang Peringatan Kemerdekaan RI itu sendiri yaitu : mensyukuri

kemerdekaan; memperteguh kebhinekaan; menyongsong masa depan Indonesia yang gemilang. Makna tersebut salah satunya diwujudkan dalam desain gambar anak-anak Indonesia yang menggunakan pakaian adat dalam satu sisi uang Rp75.000

Ada 9 pakaian adat yang ditampilkan mewakili daerah barat, tengah dan timur NKRI.

Dilansir dari laman *kompas.com*,

berikut ini adalah daftar pakaian adat yang ada pada pecahan uang Rp.75.000, sesuai urutan dari kiri ke kanan:

### 1. Ulee Balang

Ulee Balang merupakan pakaian adat yang berasal dari Nanggroe Aceh Darussalam. Pakaian ini biasanya digunakan saat upacara atau pertunjukan kesenian, dan banyak dipengaruhi budaya melayu dan Islam.

### 2. Kebaya Labuh

Kebaya Labuh yang merupakan baju adat Riau untuk perempuan ini merupakan warisan kebudayaan yang berasal dari masa kejayaan Islam di Riau.

### 3. Baju Adat Jawi Jangkep

Berasal dari Jawa tengah, menampilkan pakaian pria menggunakan beskap dengan penutup kepala yang disebut blangkon, biasanya dengan kain batik jarik sebagai bawahannya.

### 4. King Bibinge

King Bibinge adalah pakaian adat Suku Dayak perempuan di Kalimantan Barat. Sedangkan untuk pria disebut King Baba. Pakaian adat ini terbuat dari kulit kayu kapuo atau tanaman ampuro.

### 5. Baju Adat Suku Tidung

Suku Tidung merupakan suku Dayak di Kalimantan Utara yang memeluk agama Islam. Baju Adat ini kerap digunakan oleh pengantin pria Suku Tidung.

### 6. Baju Adat Suku Rote di Nusa Tenggara Timur

Baju khas wanita suku Rote ini pada bagian kepala terdapat bula molik

“

**DITERBITKANNYA UANG PECAHAN RP75.000 ADALAH SEBAGAI BENTUK WUJUD SYUKUR ATAS ANUGERAH KEMERDEKAAN DAN PENCAPAIAN HASIL PEMBANGUNAN INDONESIA SELAMA 75 TAHUN MERDEKA.**

\_\_\_\_\_

yang berarti bulan sabit. Selain itu ada juga selempang, sarung tenun, pendi (ikat pinggang) yang terbuat dari perak atau emas, serta habas yang dikalungkan di leher.

### 7. Baju Adat Makuta

Baju adat pria yang berasal dari Gorontalo ini hanya dipakai pada upacara adat yang sakral.

### 8. Baju Adat Cele

Baju adat Cele berasal dari Maluku dan memiliki ciri khas motif kotak-kotak kecil.

### 9. Koteka

Koteka berasal dari Papua, disebut juga baju adat Holim. Koteka/ Holim diikat di pinggang dengan menggunakan tali. Koteka digunakan untuk menutupi bagian kemaluan pria. Koteka memiliki bentuk seperti selongsong panjang.

Selain pakaian adat tersebut, dalam laman BI disebutkan dalam pecahan uang Rp 75.000,- terdapat pula beragam kain motif kain Nusantara yaitu tenun Gringsing Bali, batik kawung Jawa, dan songket Sumatera Selatan yang menggambarkan kebaikan, keanggunan, dan kesucian.



TENUN GRINGSING BALI



BATIK KAWUNG JAWA



SONGKET SUMATERA SELATAN



# MENGARUNGI KEHIDUPAN

“KEHIDUPAN MERUPAKAN SUATU KISAH YANG PENUH LIKU. KELANGSUNGANNYA SENANTIASA BERPUTAR PADA RUANG LINGKUP YANG SERUPA. DARI SATU GENERASI, SEJAK MULA MANUSIA DICIPTAKAN HINGGA MENJEJAK SAMPAI WAKTU YANG PALING AKHIR. KISAHNYA SELALU BERULANG,” KATA SUHAIRI AWANG.

Penulis: Prawito

**K**isah yang berulang itu berupa rasa sedih dan senang, lapang dan sempit, sehat dan sakit, berkumpul dan berpisah. Keduanya selalu berpasangan, secara bergantian mengiringi perjalanan hidup manusia.

Tak terkecuali untuk kaya atau miskin, pengusaha atau pekerja. Semua sama, yang membedakan adalah bagaimana menyikapi pasang surut perjalanan hidup tersebut.

## **Sayap**

Hidup manusia bagaikan seekor burung yang mengepakkan kedua

sayapnya saat terbang. Seekor burung akan dapat terbang bila kedua sayapnya berfungsi dengan benar. Tubuhnya seimbang sehingga dapat melayang di udara.

Bayangkan kalau salah satu sayap tidak berfungsi, maka burung tersebut tak akan mampu terbang dengan benar.

Demikian halnya dengan manusia. Untuk mengarungi kehidupan, yang selalu ada rasa sedih dan senang, sehat dan sakit, lapang dan sempit, berkumpul dan berpisah. Semuanya harus dihadapi dengan “dua sayap kehidupan” yakni syukur dan sabar.

Ketika manusia mendapat



kelapangan, kesehatan, kesenangan, dan kesempatan berkumpul bersama keluarga, maka mereka bersyukur. Rasa syukur ini yang kemudian membuat manusia menemukan kebahagiaan, ketenangan dan kedamaian.

Sebaliknya, bila tidak mampu bersyukur—atau *kufur*—dengan mengingkari nikmat sehat, nikmat lapang, nikmat kesempatan, dan nikmat bersama keluarga, maka yang akan terjadi adalah kesedihan dan penderitaan hidup.

Sebagai contoh, sebut saja Kiki (27), anak ke 4 dari 6 bersaudara. Ia sebelumnya bekerja sebagai *sales* mobil salah satu *showroom* mobil di Kota Tangerang.

Pandemi COVID-19 yang berkepanjangan membuat penjualan mobil menurun. Bahkan satu bulan kosong, sama sekali tidak ada penjualan. Akhirnya semua karyawan yang bekerja di *showroom* tersebut dirumahkan, termasuk Kiki. *Showroom* pun ditutup.

“Awal Mei 2020 saya masih bekerja menjadi *sales* mobil pada salah satu *showroom* di Kota Tangerang. Lumayan gajinya. Selain upah minimum Kota Tangerang, masih mendapat bonus penjualan yang saya lakukan setiap tutup buku akhir bulan. Satu- dua juta dapat. Lumayanlah, buat makan dan biaya ngontrak bersama istri dan 1 anak,” ujar Kiki.

Kini, Kiki banteng setir dengan berjualan kerupuk kulit. Mengambil dari produsen kerupuk, kemudian membungkus dan mendistribusikan ke warung-warung yang bersedia bekerja sama menjual dengan cara bagi hasil setelah kerupuk terjual. Satu plastik besar harganya Rp200 ribu. Setelah dibungkus kecil dan terjual dalam 7 hari dapat

“

**UNTUK MENGARUNGI KEHIDUPAN, YANG SELALU ADA RASA SEDIH DAN SENANG, SEHAT DAN SAKIT, LAPANG DAN SEMPIT, BERKUMPUL DAN BERPISAH. SEMUANYA HARUS DIHADAPI DENGAN “DUA SAYAP KEHIDUPAN” YAKNI SYUKUR DAN SABAR.**

menghasilkan uang Rp 400 ribu.

“Satu hari saya dapat membungkus kerupuk pagi hari, kemudian siang hingga sore menjelang malam mendistribusikan ke warung. Setelah itu pulang karena sudah malam.

Dalam satu hari hanya mampu membungkus dan mendistribusikan kerupuk 1 plastik besar menggunakan sepeda motor, sudah habis waktu dan lelah,” ujarnya.

Ketika ditanya berapa keuntungan rata-rata dalam sebulan, Kiki menjawab tidak menentu, kira-kira 1-1,5 juta/ bulan.

Ketika ditanya penghasilan sebesar itu apakah dapat mencukupi kebutuhan hidup, ia menjawab, “Harus dicukup-cukupkan, memang secara hitungan belum mencukupi untuk memenuhi kebutuhan hidup, tapi harus bagaimana lagi. Baru berjualan kerupuk ini yang masih bisa bergerak dan dapat saya lakukan,” jawab Kiki.

Menurut Kiki, penghasilan sebesar itu masih kotor, belum untuk pengeluaran operasional seperti bensin dan servis motor. Sementara kebutuhan yang tidak bisa dihindari yakni membayar kontrakan Rp500.000/bulan dan kebutuhan makan harian untuk bertiga.

Sejak sebulan lalu Kiki memilih

keluar dari rumah orang tua untuk mengontrak. Empat keluarga dalam satu rumah tidak kondusif. Walau berat keuangannya, Kiki memilih mengontrak.

### Bertahan

Saat ini banyak “Kiki-Kiki” lain yang senasib. Mereka sangat kesulitan untuk bisa bertahan hidup. Pengurangan tenaga kerja, berjualan tidak ada pembeli, ojek **online** sepi penumpang, bertani tak ada lahan. Akhirnya, di antara mereka yang punya kampung, banyak yang memilih pulang kampung. Walau di kampung juga belum terbayang mau bekerja apa.

Untuk menghadapi kesulitan hidup, tetap memerlukan dua sayap yang kuat, yakni syukur dan sabar. Tetap bersyukur walau sulit, karena masih banyak nikmat yang bisa kita rasakan berupa nikmat sehat, nikmat kesempatan, nikmat berusaha, dan nikmat bersabar itu sendiri.

Bersabar saat menghadapi kesulitan akan menjadi penyeimbang rasa syukur saat merasakan nikmat kala sulit. Akhirnya, seseorang mampu mengarungi hidup dalam keadaan sempit maupun lapang. Keduanya silih berganti berputar seperti roda. Ya, roda kehidupan.



# Tune In For Love

“Lika liku dalam menemukan cinta sejati”

BAGAIMANA RASANYA BERJODOH DENGAN CINTA PERTAMA? TENTU RASANYA MANIS. SEMANIS SAAT MENYAKSIKAN AKHIR FILM YANG BERDURASI 122 MENIT INI. NAMUN MELALUI FILM INI JUGA KITA BISA IKUT MERASAKAN JIKA PERJALANAN MENEMUKAN CINTA JUGA PENUH DENGAN LIKU LIKU. PERBEDAAN LATAR BELAKANG DAN KARAKTER KEDUANYA SERTA KESAMAAN MENYUKAI SIARAN RADIO YANG SAMA AGAKNYA MENJADI DAYA TARIK BAGI MASING-MASING.

Penulis: Nani Indriana

**B**erawal di tahun 1994, kala itu Jung hae-in (Hyun-woo) dengan memakai seragam SMA mendatangi toko roti milik Kim Go-eun (Mi-soo) mencari makanan/minuman yang terbuat dari kedelai.

Mi-Soo agaknya terkejut karena biasanya ini adalah tradisi yang dilakukan rakyat Korea saat bebas dari penjara.

Saat hendak keluar dari toko roti, Hyun-woo mendapatkan momen keajaiban yang selalu dinantikannya saat penyiar radio menyampaikan siaran paginya. Dia pun memutuskan untuk bekerja paruh waktu di toko roti Mi-soo.

Eun-ja yang merupakan kakak angkat Mi-soo dan satu-satunya keluarga yang dimiliki, menerima kehadiran Hyun-woo dan membuat

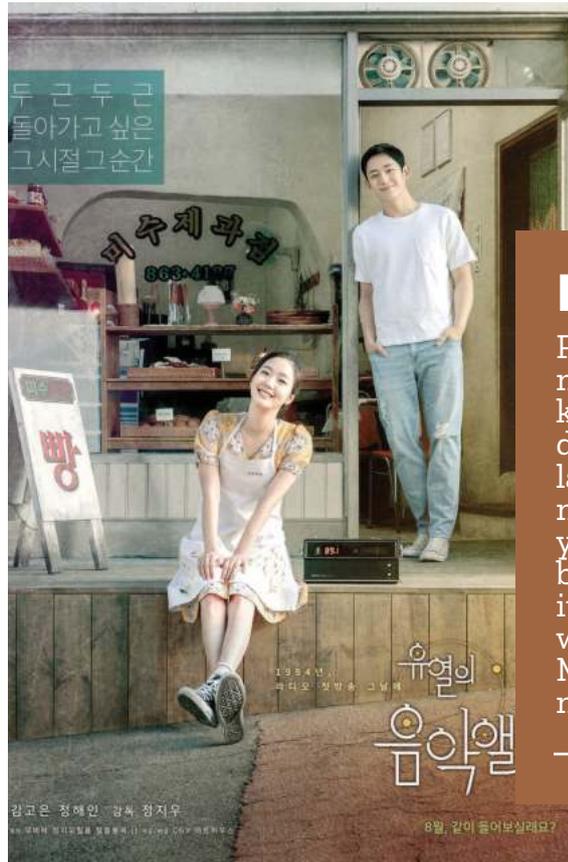
**Judul:** Tune In For Love  
**Jenis Film:** Korea, Drama, Romansa, Drama Romantis  
**Sutradara:** Jung Ji-woo  
**Penulis Naskah:** Lee Sook-yeon  
**Durasi Film:** 122 Menit  
**Perusahaan Film:** CGV Art House  
**Rilis:** 28 Agustus 2019  
**Bahasa:** Korea

mereka bertiga saling memiliki satu-sama lain. Apalagi ternyata Hyun-woo dan Mi-soo seumuran dan tanpa sadar mulai tumbuh benih-benih cinta diantara keduanya. Tiba-tiba masa lalu Hyun-woo hadir dan membuatnya terpaksa meninggalkan toko roti dan berpisah dari Mi-soo.

Tahun 1997, Krisis Moneter kala itu memaksa toko roti Mi-soo tutup. Digambarkan Mi-soo yang sudah lulus kuliah dan mendapatkan pekerjaan pertamanya meski tidak sesuai dengan impiannya. Keduanya tanpa sengaja bertemu di depan toko roti Mi-soo. Namun, sayangnya pertemuan itu sangat singkat hanya semalam saja. karena ternyata Hyun-woo harus menjalani wajib militer keesokan harinya. Tak putus akal, Mi-soo membuat alamat *email* bagi Hyun-woo dengan harapan keduanya bisa tetap saling berkomunikasi. Namun sayang karena terlupa menuliskan *password* keduanya tidak bisa berkomunikasi.

Tahun 2000, Hyun-woo akhirnya berhasil menebak *password email* dan mereka dapat berkomunikasi kembali. Walau waktu itu pertemuan mereka sangat singkat hanya melalui beberapa *email* dan satu kali telepon. Kala itu Mi-soo memutuskan untuk mereka tidak bertemu dan berkomunikasi satu sama lain. Mi-soo merasa malu untuk bertemu dengan Hyun-woo karena belum meraih impiannya menjadi penulis. Di satu sisi masa lalu Hyun-woo kembali hadir.

Tahun 2005, digambarkan hidup Mi-soo sudah jauh lebih baik, memiliki karir yang baik dan pekerjaan yang diidamkannya. Hyun-woo juga memutuskan untuk meneruskan kuliah dan mengambil major perfilman. Tak Sengaja mereka bertemu lagi di tempat



## Kesimpulan

Penonton diajak menikmati perjalanan kisah cinta mereka dengan diberikan latar belakang nyata mengenai transformasi yang terjadi di Korea bahkan di dunia kala itu, mulai dari masa windows 95, Krisis Moneter, kemudian masuk ke era digital.

kerja Mi-soo karena Hyun-woo dan rekan-rekannya menyewa tempat di sebelah kantor Mi-soo bekerja. Di sinilah kisah cinta mereka yang sebenarnya di mulai.

Mi-soo memiliki karakter yang kuat, memiliki jalan pikiran sendiri dalam mengambil setiap keputusan/langkah yang diambilnya. Sementara Hyun-woo digambarkan sebagai sosok laki-laki yang pantang menyerah dan selalu bekerja keras dan berusaha untuk keluar dari masa lalunya yang menyakitkan.

Yang menarik adalah bagaimana penonton diajak menikmati perjalanan kisah cinta mereka dengan diberikan latar belakang nyata mengenai transformasi yang terjadi di Korea bahkan di dunia kala itu, mulai dari masa windows 95, Krisis Moneter, kemudian masuk ke era digital. Detail

kondisi dan pemilihan *background* lagu sungguh ciamik.

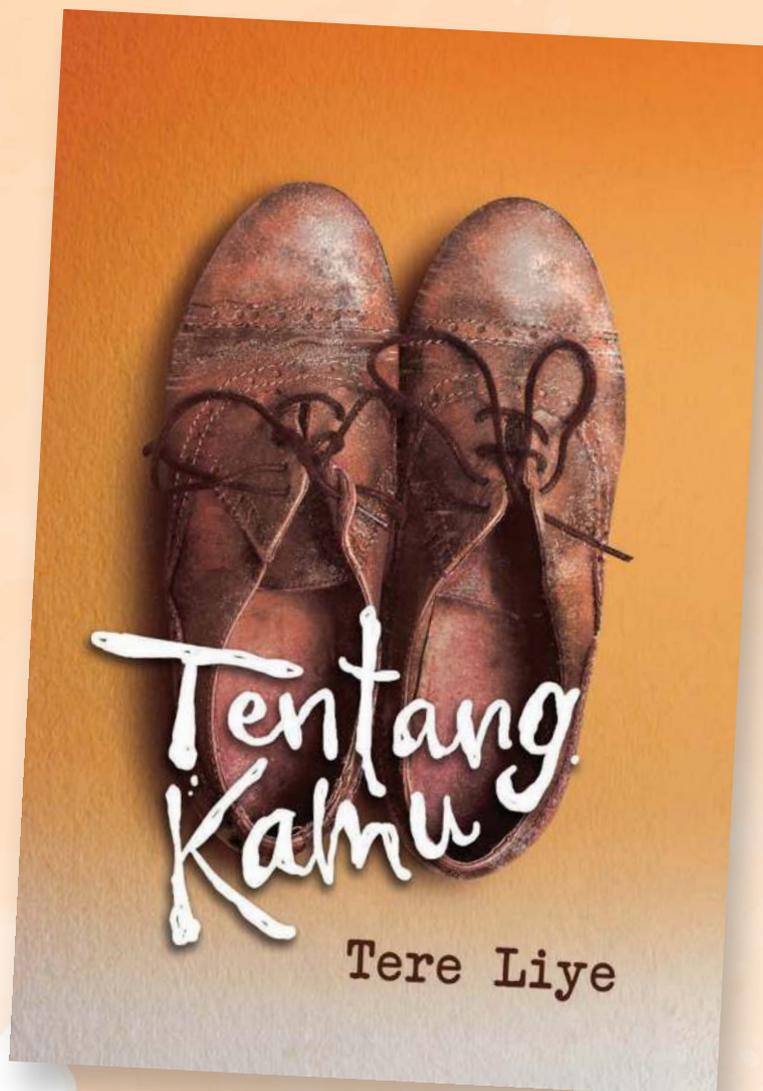
Dalam film ini ada sejumlah bagian cerita yang tidak tuntas dan membuat penonton hanya bisa berspekulasi. Khususnya bagi penikmat film korea dapat memahami bahwa hal ini merupakan tipikal alur cerita film Korea yang tidak pernah sederhana.

Tidak ada romansa berlebihan. Kisah cinta yang manis disuguhkan dengan akting yang memukau keduanya, yang bisa membuat penonton ikut tersenyum sepanjang film diputar. Seperti yang diharapkan, akhir kisah film ini juga berakhir bahagia namun sederhana. Film bergenre drama romantis ini cocok ditonton bagi pembaca mediakom yang juga sedang dalam pencarian mencari cinta sejati, dan direkomendasikan untuk MEdiaKOM || 55 17 tahun ke atas.

## SEGALA UJIAN HIDUP PASTI TERLEWATI

NOVEL TENTANG KAMU MENCERITAKAN SEORANG PENGACARA ASAL INDONESIA YANG BEKERJA DI THOMPSON & CO BERNAMA ZAMAN ZULKARNAEN. BERAWAL DARI PANGGILAN SIR THOMPSON YANG MERUPAKAN SENIOR DI FIRMA HUKUM THOMPSON & CO., KEPADA ZAMAN, ZAMAN DIBERIKAN KESEMPATAN UNTUK MENGISI KURSI LAWYER SENIOR NAMUN, DENGAN SYARAT DAPAT IA DAPAT MENYELESAIKAN PEMBAGIAN WARISAN SEBESAR 19 TRILIUN RUPIAH. NILAI TERSEBUT NYARIS MENYAINGI KEKAYAAN RATU INGGRIS. HARTA ITU TERSIMPAN DALAM 1% KEPEMILIKAN SAHAM DI SALAH SATU PERUSAHAAN TOILETRIES DUNIA.

Penulis: Tuti Fauziah



Pemilik warisan tersebut merupakan orang Indonesia berpaspor Inggris bernama Sri Ningsih yang meninggal di salah satu panti jompo di Paris dan tidak ada data mengenai ahli warisnya.

Dengan petunjuk dari buku harian Sri Ningsih yang didapat dari Madam Aimée yang merupakan pengurus panti jompo dimana Sri Ningsih meninggal. Zaman mulai menelusuri kehidupan Sri Ningsih. Perjalanan Zaman dimulai dengan mendatangi tempat di mana Sri Ningsih di lahirkan yaitu di Pulau Bungin. Ia menemui tetua di pulau itu yang menceritakan masa kecil Sri Ningsih

mulai dari ditinggal mati ibunya ketika melahirkan dirinya, hingga ayahnya yang bernama Nugroho menikah lagi dan memiliki satu anak yang bernama Tilamuta.

Pada suatu waktu, ayah Sri pergi melaut dan tak pernah kembali lagi. Sejak saat itu, ibu tiri Sri memperlakukan Sri dengan tidak manusiawi seperti memukul hingga tidak memberinya makanan. Musibah lain pun datang. Rumah Sri terbakar dan menyebabkan ibu tiri Sri meninggal. Akhirnya Sri dan adiknya Tilamuta tinggal di sebuah pondok pesantren di Surakarta.

Zaman melanjutkan pergi ke pondok pesantren di mana Sri dan

Tilamut pindah setelah rumah mereka kebakaran di Pulau Bungin. Zaman berkenalan dengan Ibu Nur'aini yang menceritakan masa remaja Sri, persahabatan yang hancur karena keirian hingga tentang pesantren yang di serang kelompok PKI yang menewaskan Tilamuta. Sri menjadi dilematis karena harus memilih kebenaran atau persahabatan.

Zaman pergi ke Jakarta untuk mencari sisa-sisa kehidupan Sri dengan petunjuk dari Ibu Nur'aini. Sang ibu memberikan surat-surat yang pernah dikirim Sri. Dari surat tersebut, Zaman mengungkap kehidupan Sri di Jakarta, mulai bekerja sebagai pedagang kaki lima

dengan gerobak, membuka rental mobil, sempat bangkrut hingga menjadi sopir bis, pekerja pabrik, hingga puncaknya membuka pabrik sabun sendiri dengan merk 'Rahayu'. Semuanya ia lakukan di Jakarta hingga akhirnya ia memutuskan pergi ke London dengan meninggalkan pabriknya, pergi melupakan semuanya.

Kembali ke London, ingatan Zaman teringat foto Sri yang ada di kamar Sri di panti jompo. Di dalam foto itu Sri berdiri di depan bus dengan nomor rute 16. Pencarian tersebut mengantarkan Zaman bertemu Lucy yang menuntunnya mengunjungi kawasan Little India di London. Ia bertemu dengan Rajendra Khan, pemilik kios makanan halal yang setiap hari dikunjungi Zaman. Kemudian ia menelusuri kehidupan lain Sri tentang keluarga angkat Sri, supir bus rute 16. Selain itu ia fakta baru ditemukan tentang kisah cinta Sri dan Hakan Karim, lalu kepergian anak Sri dan Hakan, hingga semua musibah yang dihadapi Sri dan yang membuatnya kabur ke Paris.

Tidak ada keluarga yang dapat ditelusuri jejaknya. Harapan terakhirnya ialah menemukan surat warisan. Masalah mulai datang dari firma hukum A&Z Law yang mengajak Thompson & Co. untuk bernegosiasi dengan membawa wanita yang mengaku mertua dan istri dari Tilamuta. Insting Zaman mengatakan ada yang tidak beres hingga ia mencari surat wasiat tersebut.

Secara keseluruhan tema yang diangkat dari Novel Tentang Kamu adalah menelusuri kehidupan seorang wanita untuk menemukan ahli waris yang ia miliki. Berbagai tempat yang menjadi setting dalam novel ini



## **MENARILAH BERSAMA SETIAP TETESNYA, TARIAN PENERIMAAN, JANGAN PERNAH DILAWAN, KARENA SIA-SIA SAJA KITA PASTI BASAH”**

adalah London, Paris, Pulau Bungin Sumbawa, Surakarta, dan Jakarta.

Nilai moral yang terkandung dalam novel ini adalah kita bisa melakukan apapun walaupun itu menyakitkan. Kita pasti bisa melewati semuanya, termasuk juga segala ujian hidup. Tidak semua kebencian dibalas juga dengan kebencian, namun kita bisa membalasnya dengan kebaikan.

Novel Tentang Kamu sarat akan nasehat tentang hidup, berikut beberapa nasehat yang terdapat dalam novel tersebut:

*“Apakah sabar memiliki batasan? Aku tahu jawabannya sekarang. Ketika kebencian, dendam kesumat sebesar apa pun akan luruh oleh rasa sabar. Gunung-gunung akan rata, lautan akan kering, tidak ada yang mampu mengalahkan rasa sabar. Semah apa pun fisik seseorang, semiskin apa pun dia, sekali di hatinya punya rasa sabar, dunia tidak bisa menyakitinya”* hal, 48.

*“Pertanyaan terpentingnya bukan berapa kali kita gagal, melainkan berapa kali kita bangkit lagi, lagi, dan lagi setelah gagal tersebut. Jika kita gagal 1000x, maka pastikan kita bangkit 1001x.”* hal, 210.

*“Jadilah seperti lilin, yang tidak pernah menyesal nyala api membakarmu. Jadilah seperti air yang mengalir sabar. Jangan pernah takut memulai hal baru.”* Hal, 278.

*“Cinta memang tidak perlu ditemukan, cintalah yang akan menemukan kita. Aku tidak akan menangis karena sesuatu telah berakhir, tapi aku akan tersenyum karena sesuatu itu pernah terjadi”* hal, 286.

*“Bagaimana agar kita bisa berdamai dengan begitu banyak kejadian menyakitkan? Bagaimana jika semua hal menyakkan itu ibarat hujan deras di tengah lapangan, kita harus melewati lapangan menuju tempat berteduh di seberang, dan setiap tetes air hujan laksana hal menyakitkan dalam hidup? Bagaimana agar bisa tiba ditempat tujuan tanpa terkena satu tetes airnya. Yaitu justru dengan lompatlah ke tengah hujan, biarkan seluruh tubuh kuyup. Menarilah bersama setiap tetesnya, tarian penerimaan, jangan pernah dilawan, karena sia-sia saja kita pasti basah”* (hal 457).

**Judul: Tentang Kamu**  
**Penulis: Tere Liye**  
**No. ISBN: 9-786020-822341**  
**Penerbit: Republika**  
**Tanggal terbit: Oktober 2016**  
**Jumlah Halaman: 524 halaman**



### JANGAN KENDOR! AYO CUCI TANGAN PAKAI SABUN

PAK, KENAPA SIH,  
SEKARANG KITA  
HARUS LEBIH  
SERING CUCI  
TANGAN PAKAI  
SABUN?



KARENA INI SALAH  
SATU CARA YANG  
EFEKTIF DAN  
SEDERHANA  
DALAM MENCEGAH  
PENULARAN VIRUS  
COVID-19.

PADA DASARNYA VIRUS COVID-19 TERBUNGKUS  
OLEH LAPISAN LEMAK DAN PROTEIN. SABUN BISA  
MENGHANCURKAN LAPISAN ITU DAN KEMUDIAN  
MEMBUNUH VIRUSNYA. BASUH DAN SABUN!  
SELURUH PERMUKAAN TANGAN DAN SELA-SELA  
JARI MINIMAL SELAMA 20 DETIK.  
LALLI BILAS DENGAN AIR MENGALIR.



DALAM PENGGUNAAN SABUN PUN, KITA BISA  
MENGUNAKAN JENIS SABUN APAPUN UNTUK  
MENCUCI TANGAN. SETELAH DIBILAS,  
JANGAN LUPA KERINGKAN TANGAN.



UNTUK HAND SANITIZER  
SEBAIKNYA DIPAKAI DISAAT  
TERTENTU ATAU SAAT TIDAK  
DAPAT MENGGUNAKAN AIR DAN  
SABUN.



BERSIH  
DEH.

Hotline COVID 19: 119 Ext 9

# Jaga Daya Tahan Tubuh

Penting untuk menjaga daya tahan tubuh,  
utamanya saat pandemi COVID-19



Berjemur di bawah  
matahari pagi selama  
**5-15 MENIT,**  
**2 SAMPAI 3 KALI**  
seminggu



Olahraga rutin minimal  
**30 MENIT**  
per hari



Minum air putih  
**2 LITER**  
per hari



Konsumsi **VITAMIN**  
atau **SUPLEMEN**  
sesuai anjuran dokter



Konsumsi **MAKANAN**  
**SEHAT DAN GIZI**  
**SEIMBANG**



Tidur cukup  
**7-8 JAM**  
per hari





22 OKTOBER 2020

~ Selamat Hari ~

# Batik

Nasional

Mari lestarikan salah satu warisan budaya Indonesia  
Apakah #Healthies sudah pakai batik hari ini ?

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