

MEDIAKOM



● EDISI 124/NOVEMBER 2020

AMAN BERAKTIVITAS KALA PANDEMI





Gejala Umum

Demam, rasa lelah dan batuk kering. Ada yang mengalami rasa nyeri dan sakit, hidung tersumbat, pilek, sakit tenggorokan, maupun diare

Kenali Gejalanya COVID-19 semenjak dini !

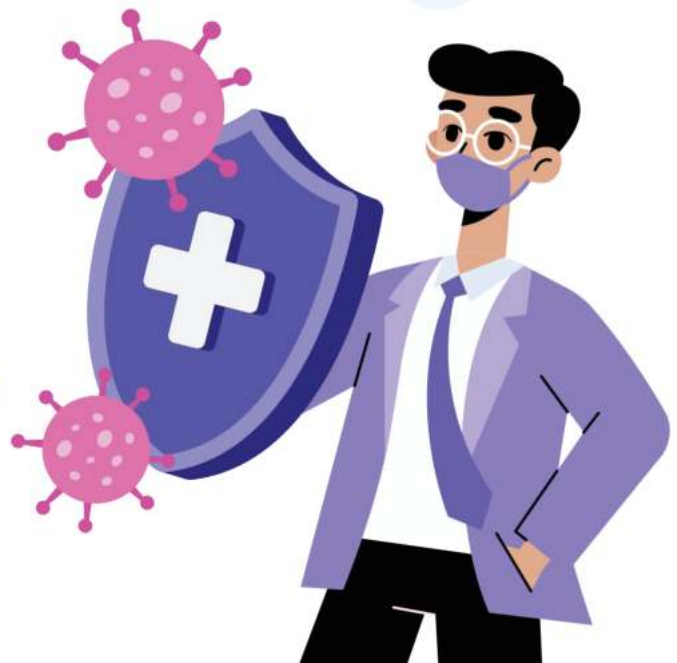
Hi Healthies!

Gejala COVID-19 dapat dirasakan setelah 5-6 hari, atau selambatnya 14 hari sejak terpapar virus. Sebagian penderita ada yang tidak menunjukkan gejala apapun, sehingga penting untuk selalu terapkan protokol kesehatan

Semakin dini diketahui akan membantu meringankan gejalanya agar tidak semakin berat **#PakaiMasker**
#JagaJarak **#CuciTanganPakaiSabun**

Selalu terapkan protokol kesehatan ya!
Yuk follow akun resmi facebook kita

 **Kementerian Kesehatan RI**





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

FOTOGRAFER

Tuti Fauziah, Ferri Satriyani

SEKRETARIS REDAKSI

Endang Retnowaty, Resty Kiantini,

Sukaji

SIRKULASI DAN DISTRIBUSI

Zahrudin

Redaksi menerima kontribusi tulisan yang sesuai misi penerbitan. Dengan ketentuan panjang tulisan 2-3 halaman, fontbcalibri, size font 12, spasi 1,5, ukuran kertas A4. Tulisan dapat dikirim melalui email mediakom.kemkes@gmail.com. Redaksi berhak mengubah isi tulisan tanpa mengubah maksud dan substansi

DESAIN Vita Susanto

FOTOGRAFI Shutterstock

ETALASE

Aman Beraktivitas Kala Pandemi

SAMPAI saat ini kita masih hidup dalam kekhawatiran karena pandemi COVID-19. Di Indonesia, berdasarkan data harian yang dikeluarkan Kemenkes dan covid19.go.id, per 23 November akumulasi kasus positif sudah mencapai 502.110 kasus. Untuk pertama kalinya pula pada bulan ini, kasus harian mencapai rekor tertinggi, pada 29 November 2020 dengan 6.267 kasus dan angka kematian mencapai 16 ribu orang (3,2%).

Pemerintah tak bosan mengingatkan kepada masyarakat untuk berdisiplin menerapkan protokol kesehatan atau minimal melakukan 3M saat beraktivitas di luar rumah. Bagaimanapun, mencegah lebih baik dari pada harus menjalani perawatan akibat terjangkit virus SARS CoV-2.

Untuk itu, melakukan kegiatan yang dapat meningkatkan imunitas tubuh merupakan salah satu upaya yang dapat kita lakukan. Lantas, bagaimana tetap bisa aman ketika melakukan aktivitas di saat pandemi? Pada *Mediakom* edisi kali ini, redaksi membahas hal tersebut.

Selain tentang pentingnya kembali membudayakan GERMAS sebagai jurus jitu terhindar dari COVID-19, redaksi juga mengulas



drg. Widyawati, MKM

mengenai ragam olahraga yang dapat dilakukan selama pandemi, baik di rumah maupun di luar rumah. Selain itu, untuk menjaga keseimbangan hidup antara aktivitas fisik dan kesehatan mental, redaksi mengulas yoga sebagai salah satu bentuk aktivitas tersebut.

Pada rubrik *Profil*, kita akan berkenalan dengan Kepala Pusat Data dan Informasi Kemenkes yang baru dilantik pada 20 November 2020. Rubrik ini secara runut menceritakan kisah hidupnya dari seorang santri hingga tekadnya membangun Satu Data Kesehatan Indonesia.

Ragam informasi ringan dan bermanfaat juga akan menyapa pembaca lewat rubrik *Info Sehat* dan *Serba-serbi*. Sedangkan untuk menikmati akhir pekan, bisa disimak ulasan-ulasan menarik pada rubrik resensi film dan resensi buku. Selamat Membaca!

Salam,
Redaksi Mediakom

daftar isi

November 2020

21-33

MEDIA UTAMA



29

Tantangan Kesehatan Saat Bekerja di Rumah

BEKERJA DARI RUMAH MENJADI HAL YANG JAMAK DILAKUKAN DI TENGAH PANDEMI COVID-19. MENYANGKUT HAL TERSEBUT, SEJUMLAH MEDIA MASSA, DALAM DAN LUAR NEGERI, MENGANGKAT BERITA TENTANG MENINGKATNYA KELUHAN SAKIT LEHER DAN PUNGUNG SETELAH BEKERJA DARI RUMAH (WFH) SELAMA BERJAM-JAM.

Etalase

3

Suara Pembaca

6

Isi Piringku

8

OLAHRAGA YANG DILAKUKAN
NETIZEN SELAMA PANDEMI

Info Sehat

10-15

- KAPAN KE DOKTER GIGI PADA MASA PANDEMI?
- MENGENAL HIPNOTERAPI
- "MINDFUL EATING", CARA ASYIK MENIKMATI MAKANAN

Membiasakan Berolahraga pada Masa Pandemi

KESEHATAN MEMANG BUKAN SEGALANYA. NAMUN, TANPA KESEHATAN, SEGALANYA BUKAN APA-APA.



23 Media Utama

News Flash 16-20

- KEMENKES RAIH GOLD WINNER CCW ASIA PACIFIC AWARDS 2020
- PENYERAHAN ARSIP STATIS COVID-19 WUJUD KOMITMEN KEMENKES
- MENTERI KESEHATAN LANTIK 28 PEJABAT ESELON 2
- PELAKSANAAN SIMULASI VAKSINASI COVID-19

Profil 34-36

Peristiwa 37-39

- HKN VIRTUAL SPORT 2020
- PENGUATAN KONTAK "TRACING" SEBAGAI UPAYA MEMUTUS MATA RANTAI PENULARAN COVID-19`

Ruang Jiwa 40-41

Galeri Foto 42

- BEKAL KEMANDIRIAN UNTUK ODGJ

Kilas Internasional 44-47

- WHO INGATKAN ANCAMAN COVID-19 BAGI PENDERITA DIABETES
- REMPAH-REMPAH SURGAWI

Serba Serbi 48-51

Lentera 52

LATIHAN BAHAGIA

Resensi Film 54

MENCARI MAKNA DI BALIK KESEDIHAN

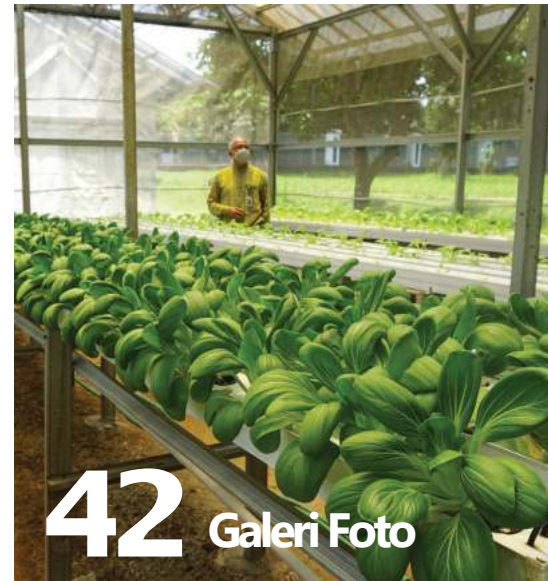
Resensi Buku 56

TAK SEKADAR DONGENG

Komik 58

Bekal Kemandirian Untuk ODGJ

RUMAH SAKIT DR. H. MARZOEKI MAHDI (RSMM) BOGOR MERUPAKAN PUSAT RUJUKAN NASIONAL PELAYANAN KESEHATAN JIWA. REHABILITASI PSIKOSOSIAL ADALAH SALAH SATU LAYANAN UNGGULAN DI RUMAH SAKIT YANG DIDIRIKAN PADA TANGGAL 1 JULI 1882 INI.



42 Galeri Foto

Rempah-Rempah Surgawi

DITEMUKAN HAMPIR ENAM RIBU TAHUN YANG LALU, REMPAH-REMPAH DIANGGAP LEBIH SEBAGAI OBAT, ALIH-ALIH BUMBU.



46 Serba Serbi

Mencari Makna di Balik Kesedihan

KEINDAHAN DI BALIK KESEDIHAN, HIKMAH DI BALIK PERISTIWA. KATA-KATA KLASIK, TAPI MEMILIKI MAKNA YANG SANGAT DALAM. APALAGI BAGI ORANG-ORANG YANG PERNAH KEHILANGAN ORANG YANG PALING BERARTI DALAM HIDUP.



54 Resensi Film

Olahraga yang Dilakukan Netizen Selama Pandemi

1 Irma Wulandriani Sigalingging @IrmaSgalingging

Olahraga yang sering saya lakukan selama pandemi COVID-19 adalah berkebun tanaman bumbu dapur. Saya melakukannya pagi hari sekitar jam 7 pagi. Keuntungannya sehat fisik selama lebih banyak di rumah aja, sehat mental, dan bonusnya panen hasil kebun.

2 Anelia Febrina @anelia_febrina2

Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) di rumah. SKJ nyaman dilakukan bersama keluarga di rumah, menarik perhatian tetap berolahraga lewat adanya musik, dan tetap melakukan protokol kesehatan di rumah.

3 Misbahul Munir @mizbuls

Olahraga terbaik saat pandemi itu JALAN KAKI sambil beraktivitas di kesibukan rumah, agar tetap produktif, tetap harus mematuhi protokol kesehatan.

4 Mba Dan @danconns

Yoga di pagi hari selama 30-60 menit. Sehatnya dapet, fleksibilitas tubuh nambah, pikiran lebih tenang, emosi lebih stabil.

5 Arief Budhi Irwanto @abi2510

Jogging keliling kompleks, kebetulan kompleks saya ini sepi jadi *physical distancing* terjaga

6 jangan tanya @remahankecil

Main bola atau main polisi-polisian sama adek soalnya kalau adek capek, malamnya nggak begadang :)

7 Arta Bangga Utama @artabangga1

Samba, kek pemanasan sbkm main sepak bola tapi di rumah

8 IteuNg @vds1979

Yoga, *running*, *Strength Training*.. Tetep taat SOP.. Tidak berkumpul & berdempet2.. #runsolo #larisendiri





Ibu hamil sedapat mungkin diam di rumah selama masa pandemi, kecuali keluar untuk kontrol rutin ke layanan kesehatan



Jika kehamilan berisiko tinggi* atau riwayat kehamilan sebelumnya berisiko**, perlu lebih sering untuk kontrol rutin



Ibu hamil dengan risiko kehamilan rendah, cek kehamilan minimal enam kali di bawah tiga bulan, trimester kedua (sekitar tujuh bulan), dan diatas tujuh bulan sampai melahirkan

ibu hamil

sedapat mungkin tetap #DiRumahAja untuk menjaga kesehatan janinnya di masa pandemi, kecuali keluar untuk kontrol rutin ke rumah sakit, terutama tiga bulan akhir menjelang persalinan.

ibu hamil tetap kontrol ke Fasilitas Layanan Kesehatan



* Ibu hamil memiliki penyakit diabetes, hipertensi, asma

** Riwayat kehamilan sebelumnya berisiko seperti bayi meninggal dalam kandungan, lahir prematur, atau gangguan pertumbuhan janin

sumber : covid19.go.id



Sajian Kaya Rempah dari “Serambi Makkah”

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

Penulis: drg. Siti Riswany Aisyah

Sesuai dengan sebutannya, Mie Aceh merupakan kuliner khas yang terkenal dari Aceh. Terkenal hampir di seluruh Nusantara, kuliner ini tidak terlepas dari pengaruh budaya lokal masyarakat Aceh serta pengaruh budaya asing yang masuk ke dalam wilayah Aceh di masa lalu.

Misalnya, kombinasi kuah kari kental serta rempah

yang kuat pada Mie Aceh dipengaruhi oleh masakan India, sementara bahan dasar Mie Aceh, yaitu mi merupakan kuliner khas dari China, sedangkan tambahan daging kambing memperlihatkan adanya pengaruh unsur Timur Tengah, khususnya Arab.

Sementara itu, penambahan makanan laut, seperti udang dan cumi, disebabkan secara geografis Aceh dikelilingi oleh lautan, yang terdiri atas

Selat Malaka, Laut Andaman, dan Samudera Hindia. Dengan kondisi geografis ini, maka mayoritas masyarakat Aceh merupakan nelayan. Dengan adanya perpaduan budaya yang terjadi, akhirnya melahirkan Mie Aceh seperti yang kita kenal hingga saat ini.

Berbagai bahan

Selain mi, daging, dan *seafood*, di dalam Mie Aceh juga terdapat berbagai macam sayuran seperti tauge, kubis, timun, daun bawang, juga seledri. Mi yang digunakan pada makanan ini umumnya menggunakan mi berwarna kuning dengan tekstur yang tebal. Santapan ini biasanya disajikan dengan taburan bawang goreng, potongan acar bawang merah, ketimun, emping, dan jeruk nipis.

Mie Aceh diolah dengan berbagai macam bumbu dan rempah-rempah, sehingga memiliki aroma dan cita rasa yang khas. Bumbu-bumbunya diracik dari cabai, bawang putih, kemiri, ketumbar, merica, jahe, dan rempah-rempah lainnya, kemudian digiling halus sehingga berwarna merah.

Beberapa variasi jenis Mie Aceh, Mie Aceh Goreng (mie digoreng kering), Mie Aceh Tumis (mie ditumis kering), dan Mie Aceh Rebus (mie berkuah).

Sarat gizi

Olahan Mie Aceh tidak hanya menghadirkan sajian yang enak untuk dinikmati,

tetapi juga memiliki kandungan gizi yang baik untuk tubuh, asalkan tidak berlebihan. Mi kuning yang menjadi bahan dasar pembuatan Mie Aceh, umumnya berbahan utama tepung, di dalamnya terdapat karbohidrat sebesar 71,3 gram, 476 kilokalori, protein 0,1 gram, kalsium 57 miligram, fosfor 36 miligram dan zat besi sebesar 4,8 miligram. Kandungan karbohidrat di dalam mi merupakan gizi tertinggi sehingga dapat digolongkan sebagai makanan pokok atau penghasil energi utama.

Secara umum, nilai gizi yang terdapat pada satu porsi (90 gram) Mie Aceh dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Informasi Gizi

Per 100g BDD (Berat Dapat Dimakan)

		%AKG*
Energi	113 kkal	5.26 %
Lemak total	3.20g	4.78%
Vitamin A	0 mcg	0 %
Vitamin B1	0 mg	0 %
Vitamin B2	0 mg	0 %
Vitamin B3	0 mg	0 %
Vitamin C	0 mg	0 %
Karbohidrat total	18.10 g	5.57%
Protein	3 g	5 %
Serat pangan	0 g	0 %
Kalsium	22 mg	2 %
Fosfor	44 mg	6.29 %
Natrium	191 mg	12.73 %
Kalium	36 mg	0.77 %
Tembaga	200 mcg	25 %
Besi	1.40 mg	6.36 %
Seng	0.30 mg	2.31 %
B-Karoten	0 mcg	-
Karoten total	-	-
Air	74.60 g	-
Abu	1.10g	-

* Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150kkal. Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.

* Percent Daily Values are based on a 2150 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs

Zat gizi unggulan dalam produk ini

1 25%
Tembaga

2 13%
Natrium

1 25%
Besi

Ringkasan gizi



Sumber: Nilaigizi.com



KAPAN KE DOKTER GIGI pada Masa Pandemi?

KITA TETAP PERLU MENJAGA KESEHATAN GIGI, TERUTAMA PADA MASA PANDEMI. LANTAS, PADA MASA TERSEBUT, KAPAN KITA BISA KE DOKTER GIGI?

Penulis: Delta Fitriana

Menurut drg.Andriana Nani Julifa, "Kecuali gawat darurat, misal sakit sekali tidak tertahan.

Seperti, gusi bengkak akibat infeksi atau trauma pada gigi atau tulang wajah akibat kecelakaan lalu lintas."

Ia menuturkan, sakit tidak tertahan bisa diakibatkan oleh gigi yang berlubang. Namun, proses gigi berlubang tersebut tidak serta merta terjadi begitu saja. Ada tahapan, yang awalnya tidak terasa sakit, hingga akhirnya di fase nyeri yang mengganggu aktivitas.

Tanda awal gejala gigi berlubang adalah tampak titik hitam kecil pada bagian luar gigi (email). Pada tahap awal ini biasanya kita belum merasakan sakit. Namun, jika tidak

dirawat dengan baik, atau kita tidak menggosok gigi dengan benar, maka titik hitam tadi semakin jelas dan berlubang hingga ke lapisan kedua gigi yang bisa disebut dentin.

"Kalau sudah ke lapisan dentin, terkadang sisa makanan bisa menyangkut. Serta terkadang mulai timbul rasa ngilu atau sakit sesekali. Jika terus terjadi, maka lubang pada gigi akan masuk semakin dalam lapisan gigi, yakni ke pulpa. Ini yang membuat rasa sakit berdenyut, terus menerus sampai mengganggu aktivitas," ucapnya saat mengisi *talkshow* di *Radio Kesehatan*.

Sistem daring

Selain karena gigi berlubang, gusi bengkak bisa terjadi karena infeksi, sehingga mengakibatkan nyeri

tak tertahankan. Ini juga perlu penanganan langsung.

Ada beberapa ciri khas dari gusi yang sehat, antara lain berwarna merah muda, tidak membuat gigi goyah, di sekitar gigi tidak ada karang gigi, serta gusi tidak mudah berdarah ketika saat sikat gigi maupun disentuh. Kondisi gawat darurat lainnya juga bisa terjadi, seperti gigi geraham bungsu yang tumbuh serta membuat nyeri saat beraktivitas sehingga perlu dicabut atau perlu penanganan lainnya.

Dalam acara tersebut, dokter yang berpraktek di RS. Soelianti Saroso ini juga menegaskan bahwa jika kita mengalami sakit gigi tidak tertahankan pada masa pandemi COVID-19, maka hal pertama yang bisa dilakukan adalah berkonsultasi melalui *telemedicine* dengan dokter gigi.

Dengan konsultasi melalui sistem daring tersebut kita bisa tahu langkah penanganan selanjutnya, apakah tetap dilakukan perawatan di rumah atau memang harus konsultasi langsung di fasilitas pelayanan kesehatan.

Selain itu, jika memang diperlukan untuk konsultasi langsung, maka kita bisa melakukan pendaftaran *online* terlebih dahulu

untuk mengurangi durasi waktu tunggu di tempat praktek.

dr. Andriana menyampaikan, jika memang harus ke dokter gigi di masa pandemi, tidak perlu ragu karena fasilitas pelayanan kesehatan yang sudah membuka praktek di masa pandemi pasti sudah menyiapkan sarana prasarana maupun SDM dengan protokol kesehatan.

"Dokter maupun tenaga kesehatan yang bertugas pun juga pasti sudah disesuaikan dengan protokol kesehatan, misalnya menggunakan APD sesuai levelnya. Pasien yang harus datang juga sesuai protokol kesehatan, dicek suhunya terlebih dahulu, dibuatkan jadwal kedatangannya, serta ditanya dahulu riwayat bepergian sehingga hal ini tentu dapat menjaga dari sisi dokter yang bertugas maupun pasien yang harus konsultasi langsung," sebutnya

Namun, tentunya lebih baik jika kita bisa mencegah sebelum mengobati. Ibarat pepatah yang menyebutkan "sedia payung sebelum hujan". Sebaiknya mungkin kita mengusahakan agar gigi kita tetap terjaga terutama pada masa pandemi.

"Jangan lupa menjaga kebersihan gigi dan mulut di masa pandemi

FAKTA

Tanda awal gejala gigi berlubang adalah tampak titik hitam kecil pada bagian luar gigi (email). Pada tahap awal ini biasanya kita belum merasakan sakit. Namun, jika tidak dirawat dengan baik, atau kita tidak menggosok gigi dengan benar, maka titik hitam tadi semakin jelas dan berlubang hingga ke lapisan kedua gigi yang bisa disebut dentin.

COVID-19 dengan menggosok gigi minimal 2 kali sehari setelah sarapan dan sebelum tidur di malam hari. Serta tetap terapkan 3M di masa pandemi COVID-19 ini, yakni menggunakan masker, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, serta menjauhi kerumunan," tegas dr. Andriana.



FOTO: FOTO: FREEPIK



JANGAN LUPA MENJAGA KEBERSIHAN GIGI DAN MULUT DI MASA PANDEMI COVID-19 DENGAN MENGGOSOK GIGI MINIMAL 2 KALI SEHARI SETELAH SARAPAN DAN SEBELUM TIDUR DI MALAM HARI.

MENGENAL HIPNOTERAPI



DALAM DUNIA KESEHATAN, HIPNOTIS DIPAKAI UNTUK MEMBANTU PENGOBATAN. SEBUTANNYA, HIPNOTERAPI.

Penulis: Ferri Satriyani

Banyak orang memakai hipnoterapi terutama untuk mengatasi masalah psikologi, atau untuk mengubah kebiasaan.

Dalam dunia medis, hipnoterapi merupakan alternatif terapi untuk mengatasi masalah medis tertentu.

Dilansir psychologitoday.com, hipnoterapi merupakan hipnotis terpimpin, di mana seseorang dalam kondisi fokus secara tidak sadar dan mencapai konsentrasi dengan bantuan seorang ahli hipnoterapi.

Hipnoterapi dapat membantu tubuh menjadi lebih relaks, mengurangi stres, kecemasan, hingga membantu meredakan nyeri.

Proses dan tahapan hipnoterapi

Pada laman alodokter.com dijelaskan, hipnoterapi dilakukan dengan cara hypnosis. Dalam proses ini pikiran dan ingatan seseorang dapat dieksplorasi.

Pada tahap awal, hipnoterapis

menggali informasi mengenai penyebab trauma atau kebiasaan buruk seseorang. Tahap berikutnya, hipnoterapis akan merancang dan menyiapkan sugesti untuk mengubah perilaku ke arah yang lebih baik.

Selanjutnya, hipnoterapis akan melakukan hypnosis. Proses ini akan mengembalikan emosi dan perasaan seseorang saat suatu kejadian terjadi. Setelah itu, hipnoterapis akan menelaah respons yang terbentuk. Respons yang tidak baik akan diganti dengan sugesti yang baru dan lebih sehat.

Beberapa kondisi yang dapat menggunakan hipnoterapi: *irritable bowel syndrome (IBS)* atau nyeri pada pencernaan (kram perut); disfungsi seksual; menurunkan berat badan; kecanduan merokok; kehamilan dan melahirkan (*hypnobirthing*); fobia atau ketakutan; gangguan tidur; depresi; sakit kepala akibat tegang (*tension headache*); asma; ketergantungan obat; mengurangi nyeri kronis. (*)

Sebelum Memulai Hipnoterapi

Sebelum memutuskan untuk melakukan hipnoterapi, ada hal-hal yang sebaiknya diperhatikan.

1 Hipnoterapi merupakan terapi pelengkap, tidak semua penyakit dapat disembuhkan melalui hipnoterapi.

2 Konsultasikan kondisi kesehatan dengan dokter, tentukan kondisi apa yang bisa diperbaiki dengan bantuan hipnoterapi.

3 Hipnoterapi juga memiliki risiko, seperti pusing, mengantuk, dan rasa cemas.

4 Untuk meminimalkan risiko, pilih hipnoterapis yang memiliki lisensi yang jelas dan terdaftar. Sebaiknya pilih profesional seperti psikolog, psikiater, atau dokter medis yang juga memiliki lisensi hipnoterapis.

Tracing

Bantu putus rantai penularan COVID-19

Hi **#Healthies!** Contact Tracing atau pelacakan kontak merupakan bagian dari upaya 3T (Testing, Tracing, dan Treatment) yang merupakan upaya untuk memutuskan rantai penularan COVID-19

Tracing dapat membantu :



MENGIDENTIFIKASI

waktu dan tempat dari orang-orang yang berkontak dengan penderita COVID-19



MENGINFORMASIKAN

orang-orang yang mungkin terpapar virusnya



MENGISOLASI

orang-orang yang terjangkit COVID-19 untuk mencegah penyebaran lebih lanjut

Dengan pelacakan kontak, ketika seseorang terkena COVID-19, maka dapat diidentifikasi orang-orang yang telah berkontak dengan orang tersebut, kemudian menginformasikan orang-orang yang mungkin terpapar virusnya dan mengisolasi orang-orang yang terjangkit COVID-19 untuk mencegah penyebaran lebih lanjut.

3T juga harus berjalan beriringan dengan disiplin 3M :
Memakai masker, Menjaga jarak, dan Mencuci tangan pakai sabun

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

 **@kemenkes_ri**





“MINDFUL EATING”, Cara Asyik Menikmati Makanan

DALAM PROSES MAKAN, ADA CARA YANG BISA DITERAPKAN SUPAYA MAKANAN BISA DICERNA DENGAN BAIK.

Penulis: Utami Widyasih

Beberapa tahun terakhir muncul tren *mindful eating*.

Menurut Nunny Hersiana, master NLP yang juga penulis buku “Happy Eating, Go Langsing”—seperti ditulis pada laman cnnindonesia.com—*mindful eating* merupakan konsep makan dengan penuh kesadaran. Mulai dari melahap, mengunyah, serta menelan hingga suapan akhir.

Jika sudah menerapkan *mindful eating*, biasanya seseorang akan lebih

memerhatikan wujud, warna, tekstur, aroma, dan tentunya rasa hidangan.

Kabar baiknya, *mindful eating* dapat membantu mengontrol nafsu makan berlebihan dan membantu program diet. “*Journal of Obesity*” menunjukkan bahwa *mindful eating* juga dapat diterapkan untuk mengatasi perilaku makan yang menyimpang seperti *binge eating disorder* (BED). Penderita BED sering makan dalam jumlah yang sangat banyak dan sulit untuk menahan dorongan untuk makan. Oleh karena itu, penderita BED berisiko menimbulkan berbagai penyakit tidak menular (PTM) seperti obesitas, hipertensi, dan penyakit jantung.

Dilansir situs health.harvard.edu, pada buku “*Savor: Mindful Eating, Mindful Life*”, Dr. Cheung membeberkan langkah sederhana untuk mencapai *mindful eating*.

Langkah pertama, mulai dari daftar belanja. Ketika berbelanja makanan dan bahan pangan, sebaiknya juga mempertimbangkan unsur kesehatan dan nutrisi. Selain itu, perlu membuat perencanaan belanja dengan cermat. Guna menghindari pembelian yang tidak terkontrol, belanjalah sesuai dengan daftar belanja. Sebaiknya penuhi keranjang belanja dengan bahan alami yang segar. Hindari panganan yang sudah melalui proses pengawetan juga tinggi kadar garam dan gula.

Langkah kedua, makanlah ketika lapar, tapi jangan menunda sampai kelaparan.

Jika terbiasa menunda waktu makan, maka besar kemungkinan seseorang akan makan dengan porsi yang lebih banyak. Hal tersebut disebabkan karena orang cenderung mengutamakan perut yang kosong

alih-alih menikmati hidangan.

Langkah ketiga, awali dari porsi kecil. Dengan mengambil porsi kecil, maka dapat membantu membatasi takaran piring hingga 22 cm.

Langkah keempat, menghargai setiap makanan. Sebelum mulai makan, coba luangkan satu sampai dua menit untuk merenungkan semua proses, termasuk orang-orang yang terlibat, hingga makanan tersaji di atas meja. Jangan lupa untuk mensyukuri atas kesempatan menikmati hidangan lezat yang sedang dinikmati.

Langkah kelima, resapi hidangan. Saat memasak, menata makanan, hingga menyantap hidangan yang tersedia, jangan lupa memerhatikan warna, tekstur, aroma, dan suara yang dihasilkan. Begitu juga ketika mengunyah makanan, cobalah untuk mengidentifikasi bahan dan bumbu yang digunakan.

Langkah keenam, makan

dengan suapan kecil. Akan sangat memudahkan untuk menikmati rasa dari makanan jika mulut tidak terlalu penuh. Cobalah menaruh peralatan makan (sendok/garpu) seusai menyuap makanan.

Langkah ketujuh, mengunyah dengan saksama. Kunyah makanan secara saksama, hingga lembut dan terasa sarinya. Lakukan sekitar 20-40 kunyahan setiap suap (tergantung jenis makanannya). Biasanya setiap makanan akan mengeluarkan sensasi rasa yang berbeda-beda.

Langkah kedelapan, makan dengan perlahan. Jika sudah berhasil mengunyah dengan saksama, otomatis durasi makan akan menjadi lebih lambat dan tidak tergesa-gesa. Alokasikan waktu setidaknya lima menit untuk makan dengan penghayatan dan kesadaran, sebelum berbincang dengan orang lain.



**DENGAN MENGAMBIL
PORSI KECIL, MAKA
DAPAT MEMBANTU
MEMBATASI
TAKARAN PIRING
HINGGA 22 CM.**



Kemenkes Raih Gold Winner CCW Asia Pacific Awards 2020



KEMENTERIAN KESEHATAN MERAH PENGHARGAAN GOLD AWARD UNTUK KATEGORI BEST TECHNOLOGY INNOVATION SEKTOR GOVERNMENT DALAM AJANG CONTACT CENTER WORLD TOP RANKING PERFORMANCE AWARDS 2020 UNTUK TINGKAT ASIA PACIFIC (CCW ASIA PACIFIC AWARDS 2020)

Penulis: Prawito

“Oleh karena COVID-19, acara ini diselenggarakan secara daring pada 19 Oktober – 23 Oktober 2020. Selanjutnya, untuk kompetisi CCW tingkat dunia juga akan diselenggarakan secara daring antara Maret-April 2021.

“Kami berharap Halo Kemenkes 1500567 dalam berpartisipasi pada kompetisi tingkat internasional dan meraih penghargaan internasional kembali seperti tahun-tahun sebelumnya,” ujar Kepala Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat Kemenkes Widyawati.

CCW yang berdiri sejak 1999 adalah asosiasi global untuk para praktisi *contact center* dan *customer engagement* dalam memaparkan Best Practice Contact Center, yang beranggotakan 205 ribu anggota. Tahun ini pendaftar kompetisi

“**CCW YANG BERDIRI SEJAK 1999 ADALAH ASOSIASI GLOBAL UNTUK PARA PRAKTIISI CONTACT CENTER DAN CUSTOMER ENGAGEMENT DALAM MEMAPARKAN BEST PRACTICE CONTACT CENTER.**

Contact Center World Asia Pasific diikuti oleh Filipina, Singapura, Jepang, Taiwan, Pakistan, Malaysia, Thailand, Hongkong, Vietnam, dan Indonesia.

Penyerahan Arsip Statis COVID-19 Wujud Komitmen Kemenkes

SEBAGAI KOMITMEN PENYELAMATAN DAN PELESTARIAN ARSIP NEGARA BERNILAI SEJARAH, PADA PERINGATAN HARI KESEHATAN NASIONAL KE-56 PADA 12 NOVEMBER 2020, KEMENTERIAN KESEHATAN MENYERAHKAN ARSIP STATIS KEMENTERIAN KESEHATAN KEPADA ARSIP NASIONAL REPUBLIK INDONESIA.

Penulis: Dewi Indah Sari



Arsip Statis Kemenkes tersebut terdiri atas: Arsip Statis yang telah mendapat rekomendasi ANRI sebanyak 785 berkas; Arsip Statis Penanganan COVID-19 sebanyak 19 berkas dan 806 foto; Daftar Arsip Penanganan COVID-19 dari unit utama di lingkungan Kemenkes sebanyak 1,720 berkas.

Penyerahan Arsip Statis dilatarbelakangi pandemi COVID-19 yang mewabah selama hampir setahun ini. Pada 4 Mei 2020, International Council on Archives (ICA) bersama Association of Records Managers and Administrators (ARMA) International, mengeluarkan

imbauan kepada pemerintah, pelaku usaha, lembaga penelitian di seluruh dunia agar mendokumentasikan dan menyelamatkan dokumen COVID-19 untuk kepentingan sekarang dan masa depan, baik pada saat krisis COVID-19 berlangsung maupun pasca-krisis.

Imbauan ini dibangun berdasarkan tiga pertimbangan, yaitu: kebijakan pemerintah yang dibuat harus didokumentasikan; data-data di semua sektor harus diamankan dan dilestarikan; serta keamanan, pelestarian, dan akses ke konten digital harus difasilitasi selama krisis.

Kriteria arsip yang disebut Arsip COVID-19 adalah dokumen: Penetapan dan pelaksanaan

kebijakan penanganan COVID-19; Pengoordinasian dan pengendalian; Pengawasan pelaksanaan kegiatan; Pengerahan sumber daya; Pelaporan pelaksanaan; Akibat atau dampak pelaksanaan kegiatan, baik langsung dan tidak langsung; Tidak terbatas pada inovasi, prasarana dan sarana/ infrastruktur, pengobatan/vaksin, perawatan pasien, penggunaan teknologi dan hasil riset COVID-19.

4 Mei 2020,

International Council on Archives (ICA) bersama Association of Records Managers and Administrators (ARMA) International, mengeluarkan imbauan kepada pemerintah, pelaku usaha, lembaga penelitian di seluruh dunia agar mendokumentasikan dan menyelamatkan dokumen COVID-19 untuk kepentingan sekarang dan masa depan, baik pada saat krisis COVID-19 berlangsung maupun paska krisis.

MENTERI KESEHATAN LANTIK 28 PEJABAT ESELON 2



MENTERI KESEHATAN MELANTIK 28 PEJABAT PIMPINAN TINGGI PRATAMA (ESELON 2), DIREKTUR POLITEKNIK KESEHATAN (POLTEKKES), DAN PEJABAT FUNGSIONAL DI LINGKUNGAN KEMENTERIAN KESEHATAN DI AULA SIWABESSY, JUMAT (20/11/2020).

Penulis: Resty Kiantini

Menkes Terawan berharap pejabat yang baru dilantik mampu menjadi individu yang produktif, berintegritas, dan memiliki inovasi yang tinggi dengan

mengedepankan pelayanan publik.

"Saya berharap jabatan-jabatan yang dipercayakan kepada Saudara semua dapat dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab untuk kepentingan Kementerian Kesehatan, khususnya untuk masyarakat Indonesia," katanya.

DAFTAR 28 Pejabat Pimpinan Tinggi Pratama (Eselon 2) di Lingkungan Kementerian Kesehatan yang dilantik pada 20 November 2020.

1. dr. Yuniar, Sp.KJ sebagai Direktur Utama Rumah Sakit Jiwa dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang
2. Andreano Erwin, S.H. sebagai Kepala Biro Kerja Sama Luar Negeri, Sekretariat Jenderal Kementerian Kesehatan
3. dr. Afrizal Hasan, M.K.M. sebagai Direktur Utama Rumah Sakit Umum Pusat dr. Sitanala Tangerang
4. dr. Ockti Palupi Rahayuningtyas,

- M.P.H. sebagai Direktur
Perencanaan, Organisasi, dan
Umum Rumah Sakit Kanker
Dharmais Jakarta
5. dr. Obrin Parulian, M.Kes. sebagai
Direktur Sumber Daya Manusia,
Pendidikan, dan Umum Rumah
Sakit Umum Pusat dr. Soeradji
Tirtonegoro Klaten
 6. dr. Rahmadian sebagai Direktur
Perencanaan, Keuangan, dan
Barang Milik Negara Rumah Sakit
Umum Pusat dr. M. Djamil Padang
 7. dr. Mujaddid, M.Kes.[MMR]
sebagai Kepala Balai Besar
Laboratorium Kesehatan Makassar
 8. dr. Yudhi Pramono, M.A.R.S.
sebagai Kepala Kantor Kesehatan
Pelabuhan Kelas II Tanjung Priok
 9. dr. Anas Ma'ruf, M.K.M. sebagai
Kepala Pusat Data dan Informasi,
Sekretariat Jenderal Kementerian
Kesehatan
 10. dr. Resti Lestantini, M.Kes.
sebagai Direktur Pelayanan
Medik, Keperawatan, dan
Penunjang Rumah Sakit Jiwa dr.
Radjiman Wediodiningrat Lawang
 11. Haryo Wicaksono, S.E., Akt.,
M.A.R.S. sebagai Direktur
Perencanaan, Keuangan, dan
Barang Milik Negara Rumah Sakit
Penyakit Infeksi Prof. dr. Sulianti
Saroso Jakarta
 12. Laode Musafin M, S.K.M., M.Kes.
sebagai Kepala Balai Besar
Pelatihan Kesehatan Jakarta
 13. Yulis Quarti, S.E., Akt., M.Si.
sebagai Direktur Keuangan dan
Barang Milik Negara Rumah
Sakit Umum Pusat dr. Kariadi
Semarang
 14. Agustinus Pasalli, S.E., M.M.
sebagai Direktur Keuangan dan
Barang Milik Negara Rumah Sakit

- Umum Pusat Sanglah Denpasar
15. dr. Ermawati, M.Kes. sebagai
Direktur Utama Rumah Sakit
Ketergantungan Obat Jakarta
 16. Dr. dr. M. Alsen, Sp.B-KBD.,
M.A.R.S. sebagai Direktur Utama
Rumah Sakit Otak Dr. Drs. M.
Hatta Bukittinggi
 17. Dr. dr. Fajrinur, M.Ked(Paru),
Sp.P. sebagai Direktur Pelayanan
Medik, Keperawatan, dan
Penunjang Rumah Sakit Umum
Pusat H. Adam Malik Medan
 18. Drs. Jintan Ginting, Apt., M.Kes.
sebagai Direktur Sumber Daya
Manusia, Pendidikan, dan Umum
Rumah Sakit Umum Pusat H.
Adam Malik Medan
 19. Albertus Yudha Poerwadi, S.E.,
M.Si., CA., C.P.M.A. sebagai
Inspektur Investigasi, Inspektorat
Jenderal Kementerian Kesehatan
 20. dr. Darmawali Handoko, M.Epid.
sebagai Kepala Kantor Kesehatan
Pelabuhan Kelas I Soekarno Hatta
 21. Dr. dr. Gema Asiani, M.Kes.
sebagai Inspektur II, Inspektorat
Jenderal Kementerian Kesehatan
 22. drg. R Vensya Sitohang, M.Epid.
sebagai Direktur Kesehatan
Lingkungan, Direktorat
Jenderal Kesehatan Masyarakat
Kementerian Kesehatan
 23. dr. Riskiyana Sukandhi Putra,
M.Kes. sebagai Direktur
Kesehatan Kerja dan Olahraga,
Direktorat Jenderal Kesehatan
Masyarakat Kementerian
Kesehatan
 24. dr. Imran Agus Nurali, Sp.KO
sebagai Direktur Promosi
Kesehatan dan Pemberdayaan
Masyarakat, Direktorat
Jenderal Kesehatan Masyarakat
Kementerian Kesehatan



"Saya berharap jabatan-jabatan yang dipercayakan kepada Saudara semua dapat dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab untuk kepentingan Kementerian Kesehatan, khususnya untuk masyarakat Indonesia."

—MENKES TERAWAN

25. Dr. dr. Irmansyah, Sp.KJ(K)
sebagai Sekretaris Konsil Tenaga
Kesehatan Indonesia
26. drg. Moh. Nur Nasiruddin, M.
Kes. sebagai Sekretaris Konsil
Kedokteran Indonesia
27. Edward Harefa, S.E., M.M.,
Q.C.R.O. sebagai Inspektur IV,
Inspektorat Jenderal Kementerian
Kesehatan
28. Heri Radison, S.K.M., M.K.M.
sebagai Inspektur I, Inspektorat
Jenderal Kementerian Kesehatan.



Pelaksanaan Simulasi VAKSINASI COVID-19

KESIAPAN PELAKSANAAN SIMULASI VAKSINASI DITINJAU SECARA LANGSUNG OLEH PRESIDEN JOKO WIDODO DI PUSKESMAS TANAH SEREAL, KOTA BOGOR, JAWA BARAT (18/11/2020).

Penulis: Tuti Fauziah



Presiden menjelaskan bahwa keselamatan dan keamanan masyarakat merupakan prioritas tertinggi dalam pelaksanaan vaksinasi COVID-19. Untuk itu, sejumlah tahapan ilmiah tengah dilakukan pemerintah dan wajib untuk diikuti.

"Kaidah-kaidah ilmiah ini sudah saya sampaikan wajib diikuti. Kita ingin keselamatan dan keamanan masyarakat itu harus betul-betul diberikan tempat yang paling tinggi," ucap Presiden Joko Widodo.

Dalam mendukung vaksinasi, Menteri Kesehatan Terawan

Agus Putranto yang turut hadir mendampingi Presiden Joko Widodo menjelaskan bahwa pemerintah melalui Kementerian Kesehatan telah melakukan distribusi logistik yang dibutuhkan seperti ADS, *safety box*, dan *alcohol swab*.

"Pemberian vaksin ini menjadi sorotan dunia, apa yang kita lakukan adalah faktanya seperti itu. Kita menyiapkan diri, dan terus menerus berlatih sehingga saat nanti vaksin itu ada, kita tinggal melaksanakan supaya tidak gagap," pungkas Menkes Terawan.

**PRESIDEN
MENJELASKAN
BAHWA KESELAMATAN
DAN KEAMANAN
MASYARAKAT
MERUPAKAN PRIORITAS
TERTINGGI DALAM
PELAKSANAAN
VAKSINASI COVID-19**

GERMAS, RESEP JITU Tangkal COVID-19

NOVEMBER 2020 DIPENUHI KABAR KURANG MENGGEMBIRAKAN TENTANG PENYEBARAN COVID-19. KASUS TERKONFIRMASI POSITIF DI SELURUH DUNIA SUDAH LEBIH DARI 60 JUTA. SEMENTARA ITU, KASUS MENINGGAL DUNIA MENYENTUH ANGKA 1,4 JUTA JIWA. ANGKA INI TERUS BERTAMBAH DENGAN MENINGKATNYA KEMBALI KASUS-KASUS DI WILAYAH EROPA.

Penulis: Aji Muhawarman

Di Indonesia, berdasarkan data harian yang dikeluarkan Kemenkes dan diambil dari situs covid19.go.id, per 23 November akumulasi kasus positif tembus 500 ribu, tepatnya 502.110 kasus. Sedangkan yang meninggal dunia mencapai 16 ribu orang (3,2%). Untuk pertama kalinya pula di bulan ini, kasus harian mencapai rekor tertinggi pada 29 November 2020, dengan 6.267 kasus.

Menurut Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kemenkes, ada sejumlah determinan yang mendorong

penularan di Indonesia. Pertama, dari data proyeksi BPS, jumlah penduduk di Indonesia tahun 2020 sekitar 269,6 juta jiwa. Kedua, pelaku perjalanan, baik yang di dalam negeri (antarkota, antar-provinsi) maupun keluar masuk dari luar negeri, di mana terdapat 35 bandara dan 135 pelabuhan yang memiliki akses langsung ke luar negeri, serta 10 perbatasan lintas batas darat dengan negara tetangga.

Dari hasil survei yang dilakukan Kemenkes pada 2013-2020, jumlah penderita ISPA berat di 6 RS sentinel sebanyak 5,418 dari 530.095 pasien. Tingginya angka ISPA di Indonesia menunjukkan rentannya penduduk Indonesia terkena virus yang juga menjadi penyebab COVID-19.



Memasuki sembilan bulan pertempuran Indonesia melawan COVID-19, masyarakat harus mulai terbiasa dengan gaya hidup baru. Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) dan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) tidak hanya menjadi semboyan dan slogan semata.

Mempercepat dan menyinergikan

GERMAS yang diluncurkan pada 2017 melalui Inpres 1/2017 bertujuan untuk mempercepat dan menyinergikan tindakan upaya promotif dan preventif untuk hidup sehat.

Pembudayaan GERMAS dikelompokkan menjadi lima upaya: aktivitas fisik, pangan sehat dan perbaikan gizi, pencegahan dan deteksi dini penyakit, kualitas lingkungan, serta edukasi dan perilaku hidup sehat.

Aktivitas fisik dilakukan selama 30 menit setiap hari melalui beragam kegiatan yang ringan dan bisa dilakukan kapan pun dan di mana pun, seperti berjalan kaki, menyapu, berkebun, dan bersepeda.

Pemenuhan pangan sehat dan perbaikan gizi dapat dilakukan dengan konsumsi gizi seimbang melalui kampanye Isi Piringku dengan penekanan memperbanyak konsumsi buah dan sayur. Kedua hal tersebut tentu dapat memperkuat imunitas tubuh kita sehingga dapat membentengi diri dari penularan penyakit, khususnya COVID-19.

Deteksi dini bagi kelompok masyarakat yang memiliki penyakit penyerta/komorbid harus dilakukan secara berkala di posbindu maupun fasilitas kesehatan. Bagi yang terpaksa sering berada di tempat

umum/kerumunan, harus selalu waspada dengan menjaga jarak dan bila perlu melakukan *rapid test* atau *swab test*, baik secara mandiri maupun dari proses pelacakan kasus.

Lingkungan dan ruangan perlu selalu dijaga kebersihannya. Kegiatan pembersihan ruangan dengan disinfeksi/dekontaminasi terhadap barang-barang di rumah atau di kantor yang sering digunakan seperti meja, kursi, *lift*, gagang pintu, *remote control*, komputer. Di lingkungan juga perlu disediakan sarana cuci tangan, sabun dan *hand sanitizer*. Hal ini untuk memastikan agar tidak saling menularkan atau memindahkan virus antar-orang.

Menteri Kesehatan sejak awal kasus COVID-19 di Indonesia telah mengajak seluruh masyarakat Indonesia untuk menerapkan GERMAS. Dikutip dari Kepmenkes 328/2020 tentang panduan protokol kesehatan yang untuk perkantoran dan industri dan Kepmenkes 382/2020 tentang protokol kesehatan bagi masyarakat di tempat dan fasilitas umum, masyarakat diimbau untuk selalu menerapkan GERMAS melalui PHBS.

Menkes juga senantiasa mengingatkan masyarakat untuk tetap menerapkan protokol kesehatan sebagai kebiasaan baru sehari-hari yang mana merupakan bagian dari GERMAS.

"Kita berharap adaptasi kebiasaan baru dapat terus diterapkan di masyarakat dalam segala aktivitas yang dilakukan agar tetap bisa produktif, namun tetap aman dari Covid-19," ujar Menkes Terawan (12/11/2020).



MEMBIASAKAN BEROLAHRAGA pada Masa Pandemi

KESEHATAN MEMANG BUKAN SEGALANYA. NAMUN, TANPA KESEHATAN, SEGALANYA BUKAN APA-APA.

Penulis: Didit Tri Kertapati



Sepenggal kalimat tersebut sangat relevan dengan kondisi dunia yang saat ini diterjang pandemi. Kesadaran tentang pentingnya imunitas tubuh juga timbul karena dapat mencegah terjangkit virus SARS-CoV-2 dan penyakit lainnya.

Berbagai upaya dilakukan masyarakat agar imunitasnya terjaga. Antara lain dengan berolahraga, mengonsumsi makanan bergizi seimbang, menerapkan pola hidup bersih, serta melakukan anjuran dalam protokol kesehatan. Hal ini dinilai sebagai salah satu berkah di balik wabah yang terjadi.

"COVID ini kita bisa menganggap sebagai suatu anugerah atau keberkahan. Kenapa? Hampir semua orang, semua kantor mengarus-utamakan kesehatan. Cuci tangan, jaga jarak, pakai masker, akhirnya

orang akan *aware*," demikian pernyataan Sekretaris Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, drg. Kartini Rustandi, M.Kes, kepada *Mediakom*.

Dijelaskan oleh drg. Kartini, pada masa pandemi ini masyarakat diajak untuk berdisiplin dalam menerapkan protokol kesehatan. Padahal, lanjutnya, apa yang dianjurkan dalam protokol kesehatan sebenarnya sudah digalakan oleh pemerintah sejak 3 tahun lalu lewat program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Hal-hal yang disarankan seperti meningkatkan daya tahan tubuh, gizi seimbang, kelola stres, cukup istirahat, cukup olahraga, kelola komorbid, semuanya telah tertuang di dalam GERMAS dengan ditambahkan imbauan untuk menggunakan masker dan menjaga jarak untuk mencegah penularan.

"Jadi sebetulnya kalau GERMAS itu

sudah dilaksanakan, maka pada saat ini orang-orang yang melaksanakan GERMAS dengan baik dan benar maka seharusnya bisa menjalani masa pandemi ini dengan lebih baik," sebut drg. Kartini.

drg. Kartini menegaskan, Kemenkes tidak membuat kebijakan baru terkait upaya peningkatan kesehatan masyarakat, karena sudah terakomodasi di dalam GERMAS. Dengan demikian diharapkan pada masa pandemi ini kebiasaan hidup sehat menjadi kebiasaan baru yang dilakukan oleh masyarakat Indonesia, salah satunya adalah dengan melakukan olahraga secara rutin.

"Yang kita kejar dari mendukung GERMAS ini adalah budaya olahraganya yang tersistem setiap minggu, setiap hari," kata drg. Kartini.

Salah satu upaya yang dilakukan agar olahraga menjadi kebiasaan masyarakat adalah dengan



Olahraga menggunakan masker

ketika berolahraga sambil menggunakan masker memang akan memberikan dampak, jika belum terbiasa, seperti kurangnya kecepatan saat berlari maupun mudah terasa capek karena udara yang dihirup dibatasi masker. Namun, jika sudah dibiasakan, maka olahraga dengan menggunakan masker bukan lagi menjadi hambatan.

drg. Kartini Rustandi, M.Kes
Sekretaris Direktorat Jenderal
Kesehatan Masyarakat,

mengadakan kegiatan yang melibatkan masyarakat umum. "Di era COVID-19 ini kita buat kegiatan *virtual run*, kemudian kita buat *virtual walk*, membuat lomba *vlog* tentang kesehatan dan yang menang lomba *vlog* adalah nenek yang akhirnya dekat dengan cucunya," ujar drg. Kartini.

Mengedepankan protokol kesehatan

drg. Kartini mengatakan, tujuan seseorang berolahraga adalah untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan sehingga dapat terhindar dari penyakit, seperti mencegah obesitas yang timbul karena kurang melakukan gerak. Menurutnya, pada masa pandemi ini sejumlah olahraga masih dapat dilakukan dengan mengedepankan protokol kesehatan. Namun, untuk olahraga yang ada kontak fisik tidak disarankan bagi masyarakat umum, pengecualian hanya bagi para atlet yang mengikuti pelatihan dengan protokol yang ketat.

"Kalau bisa olahraga yang mandiri, walaupun harus bersama-sama, olahraganya berjarak dengan baik dengan perlindungan protokol kesehatan yang baik. Misalnya senam dengan jarak yang cukup jauh dan sebagainya," imbuh drg. Kartini.

Lebih lanjut ia menyampaikan, apabila kita melakukan olahraga di luar rumah maka sebaiknya tetap menggunakan masker. Diakuiinya, ketika berolahraga sambil menggunakan masker memang akan

memberikan dampak, jika belum terbiasa, seperti kurangnya kecepatan saat berlari maupun mudah terasa capek karena udara yang dihirup dibatasi masker. Namun, jika sudah dibiasakan, maka olahraga dengan menggunakan masker bukan lagi menjadi hambatan.

"Masalahnya apakah kita mau membiasakan? Kalau saya membiasakan diri lari pakai masker ya tidak masalah. Cuma saya tahu kalau kecepatan saya akan berkurang. Kalau sudah dilatih berbulan-bulan, maka akan bisa kembali seperti biasa," ucap drg. Kartini.

Untuk itu, ia menambahkan, masyarakat perlu memahami konsep dasar dalam berolahraga yakni baik, benar, terukur dan teratur atau disingkat BBTT. Baik berarti kita paham jika telah siap untuk berolahraga, tidak ada gangguan kesehatan sebelum melakukan olahraga. Kemudian benar, maka melakukan olahraga sesuai urutan dimulai dari pemanasan, lanjut pada inti kegiatan kemudian ada pendinginan.

"Misal mau lari langsung, tidak pemanasan, tiba-tiba kram karena tidak membiasakan untuk melakukan pemanasan, kegiatan inti kemudian pendinginan. Kemudian teratur-kah kita? Terukurkah kita dalam berolahraga," papar drg. Kartini.

Tidak berlebihan

drg. Kartini mengingatkan, olahraga sebaiknya dilakukan tidak berlebihan dan sangat penting mengetahui kadar kemampuan diri sehingga dapat mencegah hal yang tidak diinginkan. Untuk mengetahui batas kemampuan fisik kita ketika berolahraga, banyak cara bisa dilakukan. Salah satunya



efek negatif, ada yang memberikan efek positif. Ini semua tergantung dari volume latihannya yaitu berapa lamanya, berapa beratnya durasinya dan intensitasnya,” terangnya.

Efek negatif dari berolahraga dapat muncul disebabkan oleh beberapa faktor seperti berolahraga terlalu banyak, terlalu heboh, terlalu cepat, atau terlalu ngotot. Hal ini akan berakibat pada meningkatnya stres hormon, meningkatkan radikal bebas.

“Terus malah jadi ujung-ujungnya sistem imun malah turun *ya*, bahkan katanya terjadi peningkatan risiko infeksi, infeksi saluran napas atas, infeksi saluran pencernaan,” kata dr. Vera.

Menurut dr. Vera, olahraga yang dilakukan masyarakat pada masa saat ini sebaiknya berada pada level zona kuning, atau level sedang, di mana olahraga tersebut memiliki karakter yang tidak membuat terlalu capek sekali tapi juga tidak terlalu ringan sekali.

Saat ini, lanjut dr. Vera, sebaiknya berolahraga dilakukan di lingkungan sekitar rumah saja. Kalau pun hendak melakukan olahraga *outdoor*, maka perlu dipastikan orang-orang di sekitar yang berolahraga juga menggunakan masker serta tidak membuat kerumunan. Selain itu, perlu dipastikan juga saat berolahraga kondisi tubuh kita sedang sehat, tidak sedang demam, pusing, maupun kurang tidur.

“Kitanya *fit* dulu, baru kita olahraga. Hindari pusat keramaian, jangan menyentuh ini-itu, membawa alat olahraga sendiri. *Nah*, lakukan intensitasnya ringan-sedang, ingat jangan sampai intensitasnya tinggi, carilah yang sedang,” pungkasnya.



**SEBAIKNYA BEROLAHRGA
DILAKUKAN DI
LINGKUNGAN
SEKITAR RUMAH SAJA,
KALAU PUN HENDAK
MELAKUKAN OLAHRAGA
OUTDOOR MAKA PERLU
DIPASTIKAN ORANG-
ORANG DI SEKITAR YANG
BEROLAHRAGA JUGA
MENGUNAKAN MASKER
SERTA TIDAK MEMBUAT
KERUMUNAN.**

dengan bernyanyi yang biasa dicontohkan oleh para tentara saat berlari bersama-sama regunya.

“Kita harus tahu kekuatan fisik kita, jika dirasa sudah mencapai titik tertentu biasanya diukur dengan nadi, tapi itu agak sulit. Paling gampang misalnya kalau lari apakah kita masih bisa bernyanyi tidak? Kalau masih bisa bernyanyi *ya* jalan terus. Jadi, selama kamu masih bisa bernyanyi atau bercakap-cakap dengan baik *ya* tidak apa-apa,” ujar drg. Kartini.

Sementara itu, dokter spesialis Kedokteran Olahraga, dr. Veranika Darmidi, Sp.KO mengatakan, di era pandemi ini sebaiknya masyarakat harus memilih olahraga yang tepat. Apabila salah memilih olahraga, justru mendatangkan dampak yang tidak baik bagi tubuh kita.

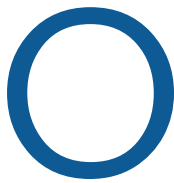
“Kita harus pilih jenis olahraga yang meningkatkan sistem imun kita. Karena olahraga itu seperti dua mata pedang, ada yang memberikan

LAWAN STRES AKIBAT PANDEMI DENGAN OLAHRAGA

COVID-19 MEMBAWA BANYAK PERUBAHAN. MISALNYA, PEMBATAAN AKTIVITAS DI LUAR RUANGAN, YANG MEMBUAT SEBAGIAN BESAR ORANG HARUS BEKERJA, SEKOLAH, DAN BERIBADAH DARI RUMAH.

Penulis: Faradina Ayu





olahraga luar ruang dan olahraga di pusat kebugaran juga harus dibatasi. Namun, hal ini bukan jadi

alasan untuk berhenti berolahraga. Masyarakat justru dianjurkan berolahraga secara teratur untuk meningkatkan kebugaran, sehingga imunitas tubuh terbentuk.

Mengutip laman *The Jakarta Post*, hasil penelitian menunjukkan bahwa olahraga dapat memengaruhi sistem kekebalan tubuh. Studi besar pernah membuktikan bahwa olahraga ringan hingga sedang yang dilakukan sekitar tiga kali seminggu mampu mengurangi risiko kematian selama wabah flu Hong Kong pada 1998.

Sementara itu, orang yang tidak berolahraga sama sekali atau terlalu banyak berolahraga (lebih dari lima hari berolahraga per minggu), berada pada risiko kematian terbesar dibandingkan dengan orang yang berolahraga cukup.

Dokter spesialis kedokteran olahraga, dr. Veranika Darmidy, Sp. KO menyebutkan, olahraga merupakan salah satu *stress relief* yang dapat kita lakukan untuk mengurangi stres pada masa pandemi.

Hampir semua orang secara psikologis mengalami *stress* pada masa pandemi.

"Salah satu bentuk *stress relief* adalah dengan berolahraga, karena sudah terbukti kalau itu secara ilmiah, bahwa dengan berolahraga maka hormon-hormon yang menyenangkan itu *kan* keluar endorfin dan sebagainya. Kemudian hormon-hormon yang menyenangkan inilah yang akan menurunkan tingkat stres dan



OLAHRAGA MERUPAKAN SALAH SATU STRESS RELIEF YANG DAPAT KITA LAKUKAN UNTUK MENGURANGI STRES PADA MASA PANDEMI.

depresi Anda," terang dr. Veranika.

Oleh karena itu, kita tetap harus berolahraga pada masa pandemi. Salah satu caranya, olahraga di rumah. Dilansir laman halodoc, berikut ini beberapa olahraga yang dapat dilakukan di rumah.

Kardio

Olahraga kardio adalah olahraga yang efektif membakar lemak dan membuat tubuh berkeringat. Jenis olahraga ini bisa dilakukan di

rumah, sehingga mengurangi risiko terjangkit COVID-19. Jika Anda memiliki *treadmill*, sepeda statis, atau alat kardio lainnya di rumah, maka Anda bisa memanfaatkannya. Namun, jangan khawatir, *skipping* atau lompat tali juga bisa menjadi alternatif jika *treadmill* dan sepeda statis tidak tersedia di rumah.

Senam aerobik

Apabila tidak memiliki alat latihan kardio, Anda bisa melakukan senam aerobik yang memiliki manfaat serupa. Olahraga yang satu ini juga menjadi pilihan yang menarik untuk dilakukan selama Anda di rumah.

Anda bisa melakukan senam Zumba, misalnya, dengan mengikuti video tutorial atau bahkan Anda bisa melakukannya bersama teman-teman di rumah masing-masing lewat *video conference*. Instruktur olahraga aerobik tetap memberikan gerakan-gerakan yang membuat tubuh berkeringat sehingga tubuh menjadi lebih bugar. Senam aerobik juga mampu meredakan gejala depresi dan gangguan cemas yang dihadapi selama pandemi.

dr. Veranika Darmidy, Sp. KO
Dokter spesialis kedokteran olahraga



Yoga

Olahraga ini mungkin terkesan mudah dan sederhana. Namun, jika dilakukan dengan sungguh-sungguh, olahraga ini juga tergolong efektif membakar lemak dan membuat tubuh berkeringat. Bonusnya lagi, beberapa gerakan yoga dapat membuat lebih tenang dan santai. Dengan demikian, kecemasan yang sering muncul selama pandemi ini bisa berkurang.

Beberapa manfaat yoga lainnya adalah menjaga metabolisme tubuh, meningkatkan pernapasan, memperkuat energi serta vitalitas. Anda bisa melakukannya di rumah dengan mengikuti video tutorial yang tersedia di internet.



**BEBERAPA MANFAAT
YOGA LAINNYA
ADALAH MENJAGA
METABOLISME
TUBUH,
MENINGKATKAN
PERNAPASAN,
MEMPERKUAT ENERGI
SERTA VITALITAS.**

Push-up

Push Up adalah salah satu olahraga yang juga bisa dilakukan di rumah. Selain itu, olahraga ini

juga tidak memerlukan alat bantu. *Push-up* adalah olahraga yang tepat apabila Anda ingin memperkuat tubuh bagian atas, seperti dada. Jika rutin dilakukan setiap hari, maka dapat meningkatkan kekuatan otot dada dan tubuh menjadi lebih *fit*.

Namun, perlu diingat, saat melakukan olahraga di rumah sebaiknya tetap menggunakan sepatu untuk menghindari *plantar fasciitis* atau nyeri tumit.

"Jangan sekali-kali anda berolahraga tanpa sepatu ya, kecuali Yoga, maksudnya kecuali olahraga yang *low impact*. Kalau olahraga yang ada hentakan sangat dianjurkan untuk menggunakan sepatu," kata Veranika.



dr. Veranika Darmidy, Sp. KO

Dokter spesialis kedokteran olahraga

TANTANGAN KESEHATAN SAAT BEKERJA DI RUMAH

Penulis: Giri Inayah

BEKERJA DARI RUMAH MENJADI HAL YANG JAMAK DILAKUKAN DI TENGAH PANDEMI COVID-19. MENYANGKUT HAL TERSEBUT, SEJUMLAH MEDIA MASSA, DALAM DAN LUAR NEGERI, MENGANGKAT BERITA TENTANG MENINGKATNYA KELUHAN SAKIT LEHER DAN PUNGGUNG SETELAH BEKERJA DARI RUMAH (WFH) SELAMA BERJAM-JAM.

Biasanya, seorang karyawan bekerja di kantor dengan perangkat kerja yang ergonomis. Kursi dan meja yang nyaman, monitor setinggi mata, dan *keyboard* eksternal. Saat pandemi, sejumlah besar karyawan bekerja dari rumah sambil duduk berjam-jam di lantai dengan laptop atau di kursi kayu, terkadang juga di sofa dengan bantal yang empuk. Hal inilah yang memungkinkan timbulnya cedera.

Dr. Veranika Darmidy, Sp.KO dari Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Olahraga menyebutkan tantangan jangka pendek dan jangka panjang cedera akibat WFH.

"Ada banyak cedera akibat WFH yang terjadi dalam waktu dekat, seperti nyeri sendi dan nyeri otot," kata Veranika pada Mediakom.

Ia menyebutkan, penyebab cedera akibat WFH adalah karena orang terlalu lama diam pada posisi statis, tidak ada *break*. Pola makan sulit diatur karena di rumah orang bisa sebentar-sebentar makan. Selain itu, juga pola tidur yang tidak teratur, di mana kita bebas mau tidur kapan saja; serta stres karena banyak beban.

Veranika menyontohkan, masalah jangka pendek muskuloskeletal (sendi, otot, tulang dan jaringan lunak lainnya di luar organ) disebabkan karena duduk di lantai berjam-jam, laptop di atas paha,

dan mengetik dengan satu tangan menggantung sehingga bahu sakit.

"Semua orang saat ini pegang HP, membuat kepala jatuh ditambah gravitasi. Beban leher menjadi sangat berat. Ini dapat menyebabkan sindrom "text neck". Kadang kita menyalahkan bantal atau "salah bantal". Padahal karena *prolong static posture*.

Untuk menghindarinya, kita harus menjaga postur dengan baik, melakukan *stretching*, dan bergerak," papar Veranika.

Veranika menyebutkan, selama WFH, banyak pasiennya yang mengeluhkan *back pain*, *hip pain* akibat duduk lama berjam jam di lantai yang keras sehingga otot bokong menjadi tidak aktif serta *neck and shoulder pain* seperti sakit saat menoleh.

Keadaan ini, menurut Veranika, sesungguhnya bisa dicegah. Caranya dengan jeda sejenak setiap 30 menit setelah berada pada posisi tertentu; tidak berada pada posisi statis dalam jangka waktu lama; melakukan peregangan; bergerak dan berolahraga.

Sementara itu, dampak jangka

panjang dari kurang bergerak dapat menimbulkan masalah kesehatan serius yang akan muncul 10 – 20 tahun ke depan.

"Kurang gerak menjadi faktor risiko penyakit jantung dan pembuluh darah di kemudian hari. Penyakit ini merupakan penyebab kematian nomor 4 di dunia," jelas Veranika.

Olahraga pada masa pandemi

Pada masa pandemi, yang membatasi aktivitas di luar rumah,



**PENYEBAB
CEDERA AKIBAT WFH
ADALAH KARENA
ORANG TERLALU
LAMA DIAM PADA
POSISI STATIS, TIDAK
ADA BREAK.**

olahraga tetap perlu dilakukan.

"Pilihlah olahraga yang dapat meningkatkan sistem imun yaitu olahraga pada level sedang. Artinya, saat melakukannya tidak terlalu capek dan tidak terlalu ringan. Pilihlah olahraga seperti itu, yang sedang tapi mendapat manfaatnya yang terbesar," kata Veranika.

Bagaimana mengukur intensitas olahraga pada level sedang? Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Olahraga telah membuat panduannya.

Pilihlah olahraga yang memiliki intensitas sedang, caranya dengan berolahraga sambil bernyanyi. Bila masih bisa bernyanyi, artinya olahraga itu masih ringan. Tetapi bila olahraga dan sudah tidak bisa bicara, maka olahraga itu termasuk berat. Maka, pilihlah olahraga di mana kita masih bisa bicara untuk jangka waktu yang panjang tidak terbata-bata.

Bila bicara sudah terbata-bata, turunkan intensitasnya. Sebaliknya bila kita masih bisa bernyanyi, maka tingkatkan intensitasnya.

"Ini adalah alat ukur yang paling gampang dipahami masyarakat. Dengan *talk test*," jelas Veranika.

Meski demikian, bila ingin akurat, dapat mengukurnya dari denyut nadi. Namun, tidak semua orang paham bagaimana menemukan denyut dan mengukurnya.

Veranika berpesan agar olahraga dilakukan dengan baik, diawali dengan pemanasan kemudian peregangan dinamis, latihan inti, dan diakhiri dengan pendinginan dan peregangan yang statis. Bila tidak memerhatikan komponen ini, maka akan menimbulkan cedera.

Selanjutnya, setelah melakukan olahraga, jangan melupakan *recovery*, yang dilakukan dengan minum yang cukup selama dan sesudah olahraga, makan makanan yang sehat dengan gizi seimbang, istirahat yang cukup dan berkualitas, dan tidak stres.



Olahraga “Outdoor” Selama Pandemi

Pada saat ini, olahraga perlu tetap dilakukan. Termasuk olahraga di luar rumah, dengan memerhatikan hal-hal berikut ini.

1 Prioritaskan di lingkungan sekitar rumah dan tempat yang mampu menerapkan protokol kesehatan.

2 Pastikan tidak demam, pusing, kurang tidur ketika hendak berolahraga keluar.

3 Hindari keramaian dan kerumunan.

4 Hindari menyentuh permukaan fasilitas umum.

5 Membawa peralatan olahraga sendiri.

6 Melakukan olahraga dengan intensitas ringan sedang dengan tetap menggunakan masker.

7 Pilih waktu olahraga sesuai komitmen, awali dengan 2-3 kali seminggu.

8 Paparan sinar matahari maksimal 15 menit.

9 Lakukan olahraga sesuai anjuran.

Memilih Olahraga pada Masa WFH

1. Cari olahraga yang sudah menjadi hobi. Jangan gerakan yang sulit dan berbahaya.
2. Tetap pakai masker, pilih jam sepi saat harus keluar rumah.
3. Bila ingin melakukan olahraga dengan hentakan atau aerobik di rumah, tetap gunakan sepatu untuk menghindari cedera dari lantai yang keras.



HIDUP SEIMBANG DENGAN YOGA

MENJALANI HIDUP SEIMBANG NISCAYA MEMBAWA DAMPAK BAIK BAGI KESEHATAN. OLAHRAGA MENJADI SALAH SATU UPAYA UNTUK MENJAGA KESEIMBANGAN HIDUP. OLAHRAGA YANG BISA DIJAJAL ADALAH YOGA.

Penulis: Giri Inayah

Yoga adalah olahraga yang melatih fisik atau badan, pernapasan, dan pikiran. Yoga bukan hanya menuntut yang melakoninya untuk bergerak, tapi gerakannya harus selaras dengan napas dan pikiran. Oleh karena itu yoga bagus sebagai latihan sehari-hari.

"Yoga sangat baik karena melatih keseluruhan dari tubuh kita, baik secara fisik maupun pikiran. Dari segi badan atau fisik, yoga melatih kelenturan, kekuatan, keseimbangan. Dari pikiran, yoga melatih untuk berpikir positif, tenang, berdamai atau memaafkan diri sendiri," kata

FOTO-FOTO: DOK KEMENKES

dr. Yhossie Suananda, MARS, Direktur Izi Clinic di Bogor yang juga seorang instruktur yoga kepada *Mediakom*.

Yhossie menegaskan, semua orang boleh yoga, asalkan gerakan dan intensitasnya disesuaikan dengan kekuatan fisik masing-masing. Untuk anak-anak, yoga baik untuk melatih fokus. Bagi remaja, yoga di antaranya baik untuk mengatur postur tubuh agar tidak bungkuk. Buat orang tua, yoga disesuaikan dengan kebutuhan. Ada juga yoga untuk ibu hamil.

"Buat ibu hamil, yoga membantu mengalihkan rasa sakit melalui latihan pernapasan dan fokus," tambah Yhossie.

Latihan untuk pemula

Banyak gerakan yoga dapat dijumpai di internet. Namun, Yhossie menegaskan, untuk latihan yoga bagi pemula, sebaiknya didampingi guru. Setelah 2 - 3 bulan latihan rutin selama 1 jam, maka akan terasa manfaat yoga bagi tubuh kita.

"Jangan lihat orang lain yang sudah berlatih bertahun-tahun dan posenya 'aneh-aneh'. Fokuslah pada kebutuhan badan kita sendiri saja," kata Yhossie.

Minggu pertama latihan yoga bagi seorang pemula yang jarang, atau tidak pernah olahraga, badan akan terasa "remuk" karena tidak biasa gerak tiba-tiba dilatih kelenturannya.

Yhossie menampilkan bahwa yoga identik dengan kelas tertentu. Ia mengatakan bahwa aktivitas ini dapat dilakukan oleh siapa saja, kapan saja, di mana saja, tanpa alat tertentu. Syaratnya, nyaman dan tenang sehingga bisa fokus.

"Yoga mirip seperti lari. Tanpa matras pun bisa yoga. Yang bikin mahal adalah pernak pernik yang belum tentu perlu," jelas Yhossie sambil mencontohkan pose jaga keseimbangan dengan mengangkat satu kaki tanpa alat bantu.

Biasanya orang belajar yoga diawali dari fisiknya untuk melatih kelenturan dan pose yang benar, sambil latihan pernapasan. Selanjutnya, bila sudah merasa relaks, maka akan terasa bahwa yoga dapat membawa pada pikiran positif.

Ada banyak aliran dalam yoga. Namun, secara garis besar, ada 2 jenis latihan: Hatha Yoga dan Vinyasa Yoga. Hatha Yoga melatih pose per

pose, melatih bentuk fisiknya dulu.

Sementara itu, Vinyasa Yoga latihannya lebih mengalir, menggabungkan beberapa pose menjadi satu kesatuan. Dari awal sampai akhir menjadi kesinambungan dan menjaga napas tidak terputus. Selama latihan, harus fokus dengan badan dan napas.

Manfaat yoga pada masa pandemi

Selama pandemi, kita semua khawatir akan banyak hal yang belum jelas jawabannya. Yoga bermanfaat sebagai olahraga yang bukan hanya untuk melatih fisik, tetapi juga memberi dampak pikiran positif.

Pada saat latihan yoga, tubuh kita akan menjadi relaks dan daya tahan tubuh meningkat, kita akan lebih kuat dibanding rasa khawatir yang tidak jelas.

"Saat khawatir, biasanya otomatis kita menahan napas. Maka kita butuh latihan pernapasan. Dan biasakan untuk berpikir fokus pada latihan. Bila pikiran ke mana-mana, pasti gerakannya kacau balau," kata Yhossie.

“
PADA SAAT LATIHAN YOGA, TUBUH
KITA AKAN MENJADI RELAKS DAN
DAYA TAHAN TUBUH MENINGKAT,
KITA AKAN LEBIH KUAT DIBANDING
RASA KHAWATIR YANG TIDAK JELAS.

dr. Yhossie Suananda, MARS
Direktur Izi Clinic



Dr. Anas Ma'ruf, MKM
Kepala Pusat Data dan Informasi

TEKAD MANTAN SANTRI MEWUJUDKAN SATU DATA KESEHATAN INDONESIA

MENTERI KESEHATAN RI LETJEN (PUR) DR.DR. TERAWAN AGUS PUTRANTO, SP.RAD (K) RI, PADA JUMAT (20/11/2020) MELANTIK 28 ORANG PEJABAT DI LINGKUNGAN KEMENTERIAN KESEHATAN. SALAH SATU YANG DILANTIK ADALAH DR. ANAS MA'RUF, MKM SEBAGAI KEPALA PUSAT DATA DAN INFORMASI (PUSDATIN) KEMENKES.

Penulis: Didit Tri Kertapati

Bagaimana lika-liku kehidupan Anas yang dibesarkan di lingkungan santri kemudian memutuskan menjadi dokter hingga sekarang menjadi Kapusdatin? Berikut ini penuturannya kepada *Mediakom*.

"Saya besar di lingkungan yang kental dengan tradisi Islam, di lingkungan NU. Saya waktu SMP dilatih oleh kyai kampung saya tentang berbagai ilmu keagamaan. Selain disuruh belajar, saya juga diminta untuk mengajar anak-anak yang lebih kecil," kisah Anas.

Anas lahir di Desa Botekan, Kecamatan Ulujami, Kabupaten Pemalang, Jawa Tengah pada 20 Mei 1970. Tempat tinggalnya masuk ke daerah Pantai Utara (Pantura) yang tidak jauh dari Jalan Raya Deandels. Masa kecil hingga Sekolah Menengah Pertama (SMP) Anas habiskan di daerahnya tersebut, baru ketika menginjak usia Sekolah Menengah Atas (SMA), ia beranjak ke ibu kota Kabupaten Pemalang.

"Saya SMA di SMA Negeri 1 Pemalang, itu sekitar 17-18 km dari rumah saya. Oleh karena itu, waktu SMA, saya sambil jadi santri di Pondok Pesantren Salafiyah, letaknya tidak jauh dari Kantor Bupati Ibu Kota Pemalang. Jadi, saya 2 tahun di pondok itu sambil sekolah SMA," terang Anas.

Meski harus melakukan aktivitas ganda sebagai pelajar SMA dan santri pesantren, Anas tidak mengalami hambatan untuk tetap berprestasi sekaligus aktif di organisasi sekolah. Terbukti, Anas mampu duduk di kelas Biologi sekaligus menjadi

pengurus OSIS dan Pramuka di sekolahnya. Secara tidak langsung, ragam aktivitas yang dilakukannya turut andil memengaruhi Anas memutuskan menjadi seorang dokter.

"Saya di SMA jurusan Biologi, kemudian di kampung saya mencari dokter juga susah, dan menurut saya dokter juga profesi yang dapat banyak beramal karena bisa menolong banyak orang. Itulah yang memotivasi saya untuk beramal dan bisa menolong banyak orang," kata Anas menjelaskan alasannya memilih kuliah di Fakultas Kedokteran.



DOKTER JUGA PROFESI YANG DAPAT BANYAK BERAMAL KARENA BISA MENOLONG BANYAK ORANG ITULAH YANG MEMOTIVASI SAYA, UNTUK BERAMAL DAN BISA MENOLONG BANYAK ORANG.

SMALL CHANGES CAN MAKE A BIG DIFFERENCE



Terlambat

Lulus SMA tahun 1989, Anas melanjutkan kuliah di Fakultas Kedokteran (FK) Universitas Gadjah Mada (UGM). Diakui Anas, saat kuliah kedokteran dirinya sempat terlambat untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah sebagai syarat untuk lulus S1 Kedokteran. Hal tersebut antara lain disebabkan kesibukan dirinya mengikuti organisasi, baik di dalam kampus maupun di luar kampus.

"Di universitas, saya ikut perhimpunan pers mahasiswa, namanya PPM, waktu itu di UGM. Kemudian di fakultas, saya aktif di senat mahasiswa dan menjadi pemimpin umum majalah *MEDICINA*. Waktu itu sambil kuliah saya jadi wartawan juga. Di luar, saya ikut di Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia (PMII), saya waktu itu ketua komisi UGM sampai

menjadi pengurus cabang. Sehingga dibandingkan kawan-kawan seangkatan, saya agak mundur sedikit," ujar Anas.

Selepas meraih gelar dokter, Anas kemudian ditugaskan sebagai Dokter Pegawai Tidak Tetap (Dokter PTT) di Puskesmas Subah 1, Kecamatan Subah, Kabupaten Batang Jawa Tengah. Lokasi Anas bertugas saat itu dikenal sebagai daerah maut karena rawan kecelakaan, tidak jauh dari Alas Roban, sehingga banyak pasien Anas merupakan korban kecelakaan lalu lintas.

"Jadi, saya sering menangani korban kecelakaan, juga otopsi jenazah korban kecelakaan juga sering. Tiba-tiba dini hari ada yang datang, 'Dok, ada yang kecelakaan', kita datang ke ruang jenazah untuk otopsi. Itu sering juga karena memang jalur maut Alas Roban itu,"

kenang Anas.

Seleksi CPNS

Sempat menjadi pegawai PT Askes, Anas menggundurkan diri karena alasan keluarga. Selanjutnya, Anas mengikuti seleksi CPNS di Kemenkes tahun 2002 dan diterima.

"Saya aktif sebagai CPNS pada Maret 2003 di Direktorat Jenderal Pemberantasan Penyakit Menular dan Penyehatan Lingkungan Kemenkes. Saya masuk di Subdit Filariasis dan Schistosomiasis dari 2003 sampai 2008," sebut Anas.

Karier Anas menanjak. Ia pernah menjadi kepala seksi di Subdit Zoonosis, Kepala Kantor Kesehatan Pelabuhan (KKP) Semarang, Kasubdit dan Kabag Program Informasi, hingga pada 17 Juni 2016 dirinya diangkat sebagai Kepala KKP Batam—setara dengan pejabat Eselon II.B.



"Satu data kesehatan Indonesia merupakan program strategis nasional yang merupakan penjabaran dari Peraturan Presiden Nomor 39 tahun 2019 tentang Satu Data Indonesia."

Setelah hampir 1,5 tahun menjabat Kepala KKP Batam, Anas selanjutnya ditugaskan menjadi Kepala KKP Bandar Udara Soekarno Hatta.

"Saya diberi tugas pada 2017 sebagai Kepala KKP Soekarno-Hatta, diantik 3 November 2017. Di sana 3 tahun lebih 18 hari, karena kemudian 20 November 2020 ditugaskan oleh pimpinan sebagai Kepala Pusat Data dan Informasi,"ucap Anas.

Diakui Anas, menjadi Kapusdatin merupakan pengalaman baru bagi dirinya yang selama ini lebih sering berinteraksi dengan permasalahan penyakit di masyarakat. Namun, dirinya yakin mampu beradaptasi dengan lingkungan barunya tersebut. Selain fokus membangun tim kerja

yang solid, Anas juga merumuskan target yang harus dilaksanakan selama dirinya memimpin.

"Kita menentukan target bersama-sama, di sini setidaknya ada 4 hal yang menjadi konsentrasi kita," katanya.

Dijelaskan target pertama yang akan dikerjakannya sebagai Kapusdatin adalah terkait sistem informasi dan manajemen data dalam pengendalian penyakit COVID-19. Menurut Anas, dirinya akan berupaya meningkatkan sistem informasi pencatatan dan pelaporan penanganan COVID-19 dari seluruh daerah sehingga dapat menjadi informasi yang dapat dipertanggungjawabkan.

"Pusdatin adalah yang menjaga sistem dan data. Oleh karena itu, bagaimana kita mengelola sistem informasi, mengelola data COVID-19 ini menjadi sebuah hal yang kemudian valid dan dipercaya untuk mengambil keputusan salah satunya," sebut Anas.

Fokus kerja yang kedua adalah memberikan pelayanan sistem informasi kepada instansi Kemenkes yang membutuhkan. Saat ini, kata Anas, ada sekitar 400 aplikasi yang dibuat oleh satuan kerja di bawah Kemenkes, baik di tingkat pusat maupun di daerah. Padahal, lanjut Anas, sesuai ketentuan keseluruhan aplikasi tersebut harus berada di bawah Pusdatin, baik *server* maupun pengawasannya.

Anas juga menyampaikan bahwa Pusdatin harus meningkatkan penyediaan akses internet yang kebutuhannya semakin tinggi.

"Jadi konsentrasi kita bagaimana memenuhi kebutuhan *server*, kemudian menjamin keamanan data dan informasi, serta penyediaan

akses jaringan," tambahnya.

Target Anas yang ketiga adalah mewujudkan satu data kesehatan Indonesia. Dijelaskan oleh Anas, satu data kesehatan Indonesia merupakan program strategis nasional yang merupakan penjabaran dari Peraturan Presiden Nomor 39 tahun 2019 tentang Satu Data Indonesia. Keberhasilan program ini akan memberikan dampak yang signifikan bagi pembangunan kesehatan di Indonesia.

Untuk mencapai target tersebut, Anas akan menggabungkan sejumlah aplikasi dari sumber data yang sama ke dalam sebuah aplikasi yang dapat diakses dengan mudah baik oleh petugas yang meng-*input* maupun pelaksana kegiatan.

"Aplikasi-aplikasi yang sifat pelayanannya berbeda silakan, tetapi untuk aplikasi-aplikasi yang sumber datanya sama, itu harus kita satukan. Itu menjadi salah satu konsentrasi kita karena itu menjadi rencana strategis Kemenkes dan juga Nasional,"ujar Anas.

Target keempat Anas adalah bersiap untuk menyambut transformasi digital dalam pelayanan kesehatan. Dalam hal ini Pusdatin akan berupaya untuk menyiapkan regulasi sekaligus mengatur pelaksanaannya sehingga tidak merugikan masyarakat.

Selain itu Pusdatin juga akan berupaya untuk mendorong pengembangan *health technology* di Indonesia.

"Kita juga harus mengembangkan digitalisasi pelayanan kesehatan yang terus berkembang seperti *telemedicine*. Jadi dari sini bagaimana transformasi layanan digitalnya dan regulasinya ikut diatur," pungkas Anas.

HKN VIRTUAL SPORT 2020



DALAM RANGKA MENYEMARAKKAN HARI KESEHATAN NASIONAL KE-54 TAHUN 2020, KEMENTERIAN KESEHATAN SELenggarakan HKN VIRTUAL SPORT 2020.

Penulis: Utami Widyasih

Kegiatan ini merupakan ajang kompetisi beberapa cabang olahraga. Mulai dari jalan kaki, lari, dan bersepeda secara virtual, di mana peserta dapat mengikuti secara mandiri dengan bantuan gawai yang dimiliki. Periode kompetisi dilakukan selama 30 hari, dari 5 Oktober hingga 4 November 2020.

Peserta bebas memilih jenis lomba sesuai kemampuan, dan memiliki target jumlah langkah per hari, jarak tempuh, dan bersepeda

dalam waktu tertentu.

Adapun target yang harus ditempuh pada ketiga jenis olah raga olahraga tersebut yaitu: berjalan, setiap peserta harus melakukan 3 kali aktivitas berjalan dalam 1 minggu serta harus memenuhi minimal 7.500 langkah per hari. Pada kategori berlari, setiap peserta harus berlari dengan akumulasi aktivitas 15km dalam 1 minggu, aktivitas dilakukan selama 4 minggu. Dan yang terakhir bersepeda, setiap peserta harus bersepeda dengan akumulasi aktivitas 40km dalam 1 minggu, aktivitas dilakukan

selama 4 minggu.

Repons positif

HKN Virtual Sport mendapatkan respons positif. Berdasarkan informasi panitia dari Direktorat Kesehatan Kerja dan Olahraga, tercatat sebanyak 2.279 peserta dari 34 provinsi ikut meramaikan kompetisi tersebut. Peserta dari Jawa Barat menjadi yang terbanyak dengan 518 peserta.

Dari total peserta yang ikut, terpilih 750 *finisher*. Mereka mendapatkan hadiah berupa kaos *jersey* dan medali.

Olahraga lari menjadi kategori paling favorit dengan 1.583 peserta, dilanjutkan dengan bersepeda yang diikuti 496 peserta, dan sisanya sebanyak 200 orang memilih olahraga berjalan kaki.

Pengalaman

Menurut salah satu peserta, Aji (42 tahun), ia sengaja mengikuti HKN Virtual Sport agar memotivasi dirinya lebih konsisten berolahraga karena ada target yang harus dikejar.

Aji yang memilih kategori bersepeda mengatakan, "Karena olahraga ideal itu *kan* harus teratur dan terukur."

Aji bercerita tantangan dalam mengikuti kompetisi ini, yakni harus pandai membagi waktu dengan pekerjaan yang menumpuk, hingga urusan keluarga.

Pada minggu pertama, ia masih mampu menepati target. Namun, pada minggu kedua dan ketiga terpaksa tertinggal karena ada penugasan kantor, urusan keluarga, dan lain sebagainya.

"Nyesel juga, *sih*, enggak berhasil capai target, enggak bisa jadi *finisher*," ujarnya.



Penguatan Kontak “Tracing” Sebagai Upaya Memutus Mata Rantai Penularan COVID-19

PENGUATAN KONTAK TRACING MERUPAKAN SALAH SATU UPAYA PEMERINTAH DALAM MEMUTUS MATA RANTAI PENULARAN COVID-19. HAL INI DISAMPAIKAN MENKES TERAWAN SAAT RAPAT KERJA DENGAN KOMITE III DPD RI DI JAKARTA (23/11/2020).

Penulis: Nani Indriana

Program ini sudah diluncurkan pada 3 November 2020 di 51 kabupaten/kota di 10 provinsi prioritas, yakni Aceh, Sumatera Utara, DKI Jakarta, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, Bali, Kalimantan Selatan, Sulawesi Selatan, dan Papua. Menkes berharap upaya *tracing* tersebut diikuti dengan keterbukaan, dan bagi para relawan pelacak kontak sebagai kontribusi memotong rantai penularan.

Kesepuluh provinsi ini dipilih berdasarkan kriteria angka penularan dan konfirmasi positif yang tinggi. Diharapkan program ini dapat menurunkan *case fatality rate* dan mengatasi penularan.

“Ini juga mengikuti dengan *task force* yang dibentuk bersama Kemenkes, karena 10 provinsi ini adalah 10 provinsi yang prioritas dalam hal penyebaran penyakit COVID-19, demikian juga tingkat morbiditas dan mortalitasnya,” KATA Kepala Bidang Penanganan Kesehatan Satgas Penanganan COVID-19 Brigien

TNI (Purn) dr Alexander K Ginting S., Sp.P(K) di Jakarta (3/11/2020).

Petugas adalah mereka yang sudah terbiasa dengan surveilans yang dipimpin oleh Kementerian Kesehatan dan Dinas Kabupaten/Kota. Sejumlah 8.060 tenaga *tracer* direkrut dan ditempatkan di 1.612 puskesmas setelah mendapatkan pelatihan selama dua bulan.

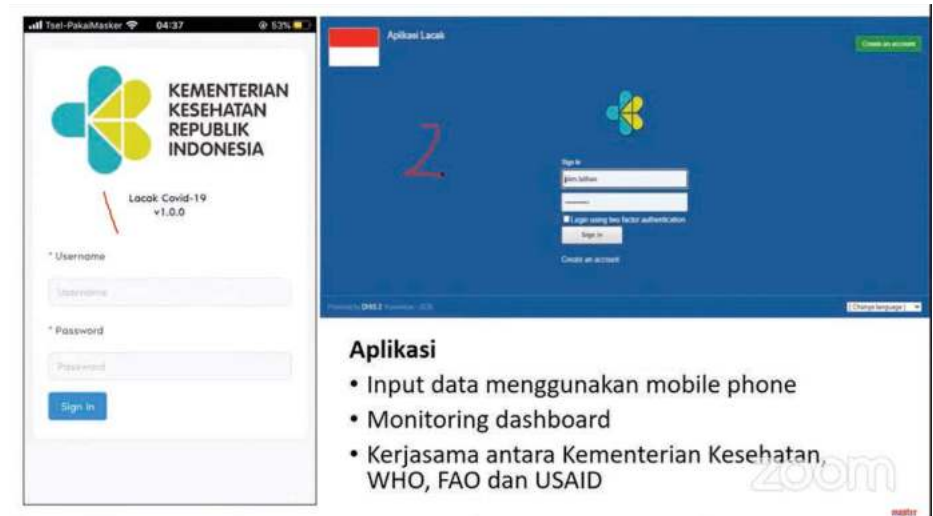
Direkrut juga dua petugas *data manager* untuk setiap Dinas Kesehatan di 51 kabupaten/kota yang bertugas menyusun analisis epidemiologi dan memberikan rekomendasi kebijakan terhadap pengendalian COVID-19 di wilayahnya masing-masing. Supervisi kegiatan dilaksanakan mulai pada level terkecil, yaitu puskesmas.

Diharapkan dengan cara ini, daerah dapat mendeteksi minimal 80% kontak erat dari kasus konfirmasi dan dilakukan karantina dalam waktu 72 jam sejak dikonfirmasi, dan dilakukan pemantauan selama 14 hari sejak paparan terakhir.

Saat pelaksanaannya, para *tracer* dapat menggunakan aplikasi pelacakan kontak melalui [silacak.kemkes.go.id](https://kemkes.go.id) sebagai salah satu instrumen agar kegiatan ini bisa dilaksanakan secara komprehensif dan terintegrasi.

Berbagai pilar

Menkes menegaskan, selama kemunculan COVID-19 di Indonesia, pemerintah terus berupaya melakukan pencegahan dan pengendalian pandemi dengan memperkuat berbagai pilar seperti surveilans, diagnosis laboratorium, manajemen klinis, pencegahan dan pengendalian penularan, komunikasi risiko dan pemberdayaan masyarakat, penyediaan sumber daya serta



pelayanan Kesehatan esensial. Hal ini sejalan dengan Permenkes No. 13 Tahun 2020.

Pada prinsipnya, program kerja Kementerian Kesehatan dalam pengendalian COVID-19 berorientasi pada upaya promotif preventif dengan turut memberdayakan masyarakat melalui kegiatan sosialisasi, edukasi serta informasi seputar penerapan protokol kesehatan 3M yakni memakai masker, menjaga jarak aman, dan mencuci tangan pakai sabun di berbagai fasilitas umum seperti terminal, stasiun maupun *rest area* tol Trans-Jawa, pasar, pusat perbelanjaan dan pusat keramaian lainnya. Kemenkes juga bekerjasama dengan Kemenag untuk menjangkau pesantren.

"Pemerintah wajib melakukan 3T (*test, trace, dan treat*). Sedangkan masyarakat wajib melakukan 3M (memakai masker, menjaga jarak aman, dan mencuci tangan pakai sabun)," kata Menkes.

Berbagai bentuk upaya kesiapsiagaan dalam menghadapi lonjakan pasien, dengan menyiapkan sebanyak 921 RS Rujukan COVID-19, menyiapkan relawan, Nusantara

Sehat dan *internsip* sejumlah 19.905 orang yang ditempatkan di sejumlah fasyankes, menjamin ketersediaan farmasi dan alat kesehatan, serta memperluas jejaring laboratorium pemeriksa COVID-19 di seluruh Indonesia.

Dari sisi pemenuhan kebutuhan farmasi dan alat kesehatan, Kemenkes telah melakukan upaya percepatan perizinan, peningkatan produsen dan izin edar, memperluas cakupan distribusi serta pengawasan *post-market* alat kesehatan agar merata di seluruh daerah di Indonesia.

Hasilnya, industri farmasi dan alat kesehatan dalam negeri mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Per 21 November 2020, Kemenkes mencatat industri masker meningkat sebesar 811,54% serta ada 15 produk rapid test dan 14 produk ventilator produksi dalam negeri.

Selain itu juga dilakukan penguatan dalam regulasi kepala daerah terkait penanganan COVID-19, anggaran, insentif tenaga kesehatan serta terkait persiapan pembelajaran tatap muka yang rencananya akan dilakukan pada Januari 2021.

Investasi Kesehatan Jiwa untuk Hadirkan Kebahagiaan Hidup



SESEORANG YANG BERINVESTASI PADA MENTAL ATAU JIWA, WUJUD DAN UKURANNYA MEMANG TIDAK BISA DIRASAKAN SEKARANG. NAMUN, DITUNJUKKAN DENGAN PROGRESS, DI MANA PERASAANNYA SELALU BAHAGIA, PIKIRANNYA POSITIF, DAN PERILAKUNYA PRODUKTIF.

Penulis: Faradina Ayu

Investasi ialah suatu kondisi yang hasilnya akan kita nikmati pada masa mendatang. Orang berinvestasi karena memiliki harapan, bahwa nilai yang ia keluarkan saat ini akan memberi manfaat pada masa mendatang. Inilah yang biasa disebut *indirect pleasure*.

Dalam praktiknya saat ini, kebanyakan dari kita lebih familiar dengan investasi yang bentuknya fisik, seperti tanah atau rumah. Namun, kita kurang memberikan perhatian pada pentingnya investasi lain yang sifatnya non fisik, dan ternyata amat penting bagi hidup kita. Salah satunya adalah investasi kesehatan jiwa.

Investasi kesehatan jiwa dapat dipahami dalam artian sejauh mana

perasaan, pikiran dan perilaku kita, tumbuh dan berkembang dengan perasaan yang bahagia. Investasi ini wujud dan konteksnya memang tidak bisa langsung dirasakan sekarang. Namun, dapat kita rasakan dengan adanya *progress* dalam hidup yang ciri-cirinya yakni perasaan kita selalu bahagia, pikiran kita selalu positif dan tentunya perilaku kita produktif.

Investasi kesehatan jiwa sendiri dalam agama Islam sebenarnya tersirat dalam doa Sapu Jagat yang berbunyi "*Rabbana Atina Fid Dunya Hasanah*" yang bermakna Ya Allah, berilah aku kebahagiaan di dunia dan juga kebahagiaan di akhirat. Hal ini mengisyaratkan bahwa manusia menjadikan kebahagiaan sebagai

sebuah target dalam kehidupan.

Pada kenyataannya, ukuran kebahagiaan untuk tiap orang tidak sama. Ada orang sudah cukup bahagia dengan hanya lulus SMA. Ada pula yang tidak cukup hanya SMA, harus sarjana. Banyak juga yang baru merasa bahagia kalau sudah memiliki gelar S2, S3, dan selanjutnya. Jadi, bahagia itu memang relatif. Ini semua tergantung pada *sequent* waktu yang terus berubah.

Lalu, bagaimana kita bisa melihat seseorang sudah bahagia atau belum? Hal paling mudah bisa dari mimik wajahnya, dari *gesture* tubuhnya, atau dari interaksi dengan manusia lain.



Dr. dr. Fidiansjah, Sp.KJ, MPH

Direktur Utama Rumah Sakit DR. H. Marzuki Mahdi

Keseharian

Bicara investasi kesehatan jiwa sebenarnya adalah soal pembiasaan. Pembiasaan untuk tidak berpikir negatif atau pesimis.

Kita harus optimistis. Kita bisa belajar dari budaya Jawa yang dalam praktik kesehariannya sudah cukup bagus. Dalam budaya Jawa, kerap kita mendengar beberapa respons saat menghadapi kondisi buruk, yakni kata-kata seperti *'untung nanya'*, *'untung gak keinjak'*, *'untung cuma kakinya'*. Respons untuk selalu merasakan "keberuntungan" dalam tiap situasi, bahkan situasi sulit ini mengajarkan kita untuk berpikir dan bersikap positif serta optimistis.

Namun, sebenarnya sikap optimis itu tidak cukup, karena sikap optimis hanyalah dalam bentuk pikiran dan perasaan. Selanjutnya, sikap optimis ini harus disempurnakan dengan tindakan. Tindakannya sendiri haruslah yang produktif. Sebuah tindakan bisa dikatakan produktif apabila memberikan azas manfaat bagi orang lain.

Azas manfaat pada dasarnya dipahami bahwa sebenarnya sebaik-baik manusia adalah orang yang bermanfaat bagi kehidupan. Manfaat ini semata-mata tidak harus selalu diukur dengan uang. Memang akan lebih baik apabila berimbas pada peningkatan hubungan kerja, ada karya yang diciptakan dan bisa menghasilkan uang. Akan tetapi, sekali lagi uang hanyalah imbas. Inti utamanya adalah ada tidaknya manfaat yang dirasakan.

Kala pandemi

Salah satu tantangan dalam

investasi kesehatan jiwa adalah saat kita dituntut menghadapi perubahan. Namun, salah satu ciri dari jiwa yang sehat ialah seorang individu memiliki mekanisme adaptasi terhadap setiap perubahan. Dapat dikatakan, orang yang sehat jiwanya adalah orang yang selalu bisa beradaptasi.

Mengambil perumpamaan dengan cerita tentang dinosaurus. Dengan tubuh besarnya, dinosaurus dapat dikatakan sebagai penguasa pada zamannya. Namun, dinosaurus ternyata tidak menyiapkan proses adaptasi terhadap perubahan alam. Akhirnya mereka punah. Lain halnya dengan semut yang kecil, yang ternyata dalam sepanjang kehidupan manusia, semut ternyata mampu bertahan dan tetap ada hingga saat ini.

Manusia dapat belajar dari perumpamaan dinosaurus dan semut. Manusia harus sadar bahwa perubahan tidak akan pernah ada dalam kendali kita. Bencana alam bisa terjadi kapan saja. Berkaca dengan situasi saat ini, COVID-19 yang mungkin tidak akan pernah kita bayangkan di tahun 2019 tiba-tiba muncul dan berkembang di tahun 2020 ini.

Perubahan yang terjadi ini sebenarnya merupakan proses seleksi manusia. Manusia yang memiliki daya adaptasi yang prima, tidak akan pernah terjebak dengan sesuatu yang membelenggu. Mereka justru mampu berkreasi dan mengendalikan situasi. Bukan justru malah situasi yang mengendalikan manusia.

Sebuah cerita di tengah pandemi COVID-19 ini layak dijadikan pembelajaran, adalah nyatanya

banyak teman-teman yang justru usahanya meningkat di kala pandemi.

Jadi, pandemi ini sebenarnya mengajarkan kita untuk mulai belajar melihat semua situasi ini untuk menjadi peluang. Apabila kita sudah terjebak dengan ini, dan malah menganggapnya sebagai ancaman, ini pun pastinya akan berdampak pada sesuatu yang negatif bagi hidup kita. Dampaknya, kita jadi dibatasi oleh belenggu pikiran.

Hal ini juga kerap saya katakan pada para tenaga kesehatan. COVID-19 itu keniscayaan dan kita hidup dengan semua makhluk, ada malaria, ada demam berdarah, hal ini sebagai sesuatu yang biasa bagi tenaga kesehatan. Memang dalam praktiknya, fenomena COVID-19 memiliki sesuatu hal yang agak berbeda. Namun, para tenaga kesehatan jangan sampai dibelenggu dengan COVID-19, sehingga tidak mampu melakukan apa-apa. Saya yakin, kita bisa bersama-sama mengendalikan COVID-19.

Sebagai kesimpulan, keadaan saat ini merupakan sebuah proses seleksi kepada setiap orang untuk mengembangkan daya adaptasinya. Apabila daya adaptasinya prima, maka dia tidak pernah terjebak dengan yang namanya ancaman. Malah ancaman bisa dia ubah menjadi peluang. Dia tidak pernah menjadikan ini tantangan tapi menjadikan ini sebagai kekuatan.

*Sebagaimana disampaikan Direktur Utama Rumah Sakit Jiwa Marzuki Mahdi, Dr. dr. Fidiansjah, Sp.KJ, MPH kepada Faradina dari Mediakom.



Bekal Kemandirian Untuk ODGJ

RUMAH SAKIT DR. H. MARZOEKI MAHDI (RSMM) BOGOR MERUPAKAN PUSAT RUJUKAN NASIONAL PELAYANAN KESEHATAN JIWA. REHABILITASI PSIKOSOSIAL ADALAH SALAH SATU LAYANAN UNGGULAN DI RUMAH SAKIT YANG DIDIRIKAN PADA TANGGAL 1 JULI 1882 INI.

Teks: Faradina Ayu

Foto: Didit Tri Kertapati





REHABILITANT YANG MENGIKUTI PROGRAM INI TAK HANYA BERASAL DARI KAWASAN JABODETABEK SAJA.

LAYANAN rehabilitasi psikososial bertujuan untuk membantu pasien orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) agar dapat mencapai kemandirian. Melalui layanan ini pasien (*rehabilitant*) dibekali dengan keterampilan, seperti, menanam sayuran dengan teknik hidroponik, membuat gerabah dari tanah liat, membuat kue, membuat telur asin dan menyulam.

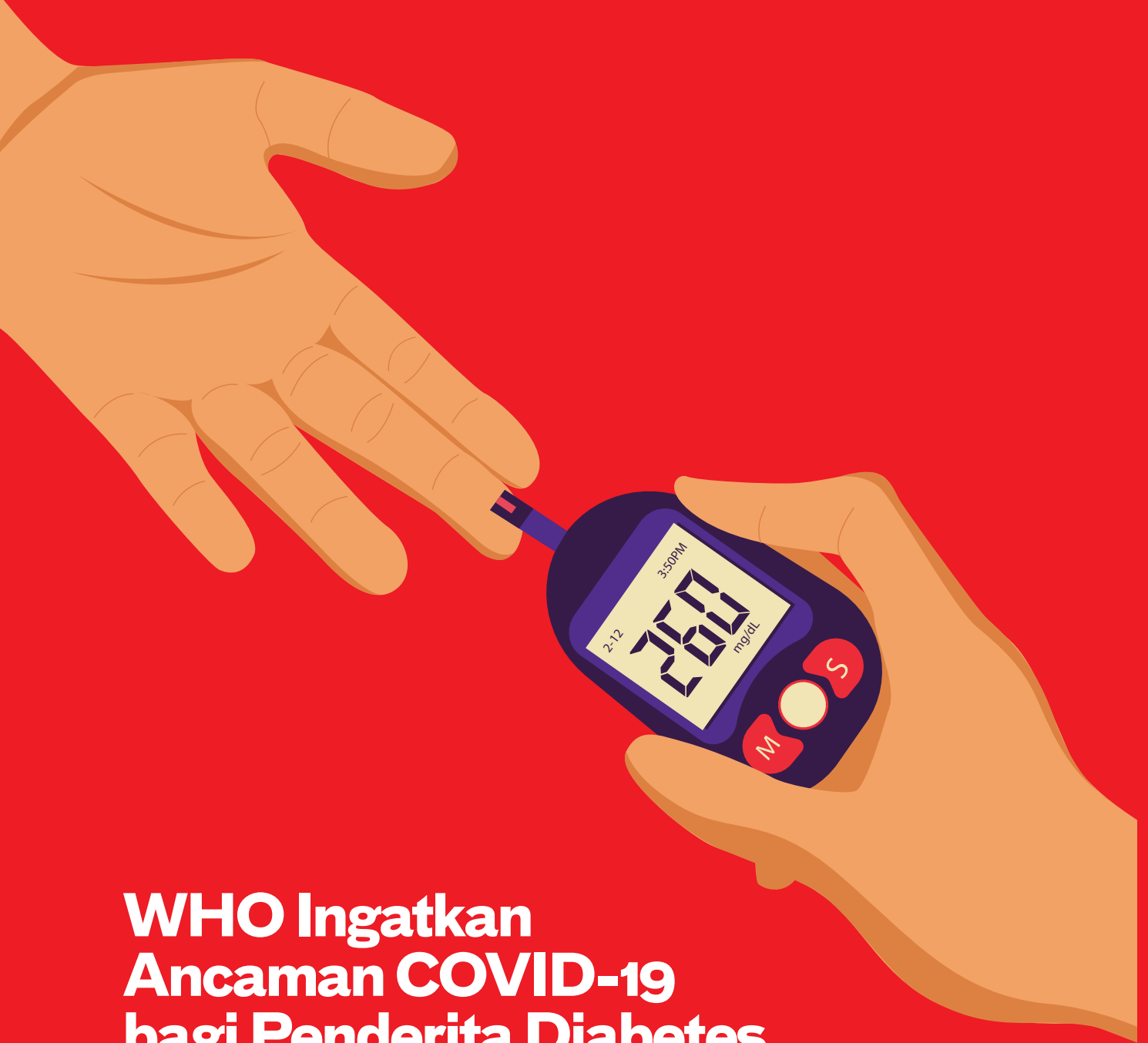
Rehabilitant yang mengikuti program ini tak hanya berasal dari kawasan Jabodetabek saja, tapi juga datang dari berbagai provinsi di Indonesia seperti, Papua. Saat berkunjung ke RSMM, tim *Mediakom* sempat bertemu dengan salah seorang *rehabilitant* yang berasal dari Wamena, Papua. Ia mengaku sangat senang bisa bergabung di

kelas gerabah. Ia berharap apa yang ia pelajari bisa menjadi bekal saat dirinya terjun ke masyarakat. "Saya ingin jadi pengusaha yang bagus," katanya.

Layanan rehabilitasi psikososial diberikan oleh tim tenaga kesehatan profesional yang terlatih dalam rehabilitasi psikososial, yang terdiri atas psikiater, psikolog, dokter, perawat, terapis okupasi, pekerja sosial medis dan juga instruktur latihan.

Dilansir dari portal resmi RSMM, program rehabilitasi psikososial ini bisa diakses dengan fasilitas JKN/ KIS dari BPJS Kesehatan. Pasien akan mendapat pengantar untuk mengikuti program rehabilitasi psikososial dari psikiater di poliklinik.





WHO Ingatkan Ancaman COVID-19 bagi Penderita Diabetes

SEJAK 1991, ORGANISASI INTERNASIONAL YANG FOKUS PADA PENYAKIT DIABETES—INTERNATIONAL DIABETES FEDERATION—BERSAMA WHO MENYUARAKAN DAMPAK KESEHATAN DAN EKONOMI YANG DISEBABKAN DIABETES. PBB SENDIRI SECARA RESMI MENETAPKAN HARI DIABETES SEDUNIA PADA 2006 DAN DIPERINGATI SETIAP 14 NOVEMBER.

Penulis: Didit Tri Kertapati



"Hari Diabetes Dunia dicetuskan pada 14 November, bertepatan dengan kelahiran Sir Frederick Banting yang merupakan penemu insulin.

Dilansir kompas.com, Sir Frederick menemukan insulin yang dibutuhkan para penderita diabetes pada 1922 bersama rekannya Charles Best.

Tahun ini, Hari Diabetes Sedunia jatuh saat dunia masih berjuang menghadapi pandemi COVID-19.

"Orang dengan diabetes membayar harga yang sangat tinggi. Mereka tidak hanya memiliki risiko lebih tinggi terkena penyakit COVID-19 yang parah dan kematian saat terinfeksi, tetapi banyak juga yang mengalami kesulitan mengakses perawatan yang mereka butuhkan karena gangguan pada layanan kesehatan penting," tulis WHO.

Pendekatan

Mengingat ancaman yang cukup

tinggi kepada para penderita diabetes, WHO mengenalkan pendekatan Global Diabetes Compact sebagai program untuk mendukung negara-negara dalam melaksanakan program yang efektif dalam pencegahan dan pengelolaan diabetes.

Pada bagian pencegahan, WHO membuat fokus khusus yang akan diberikan untuk mengurangi obesitas,



**WHO MEMPERKIRAKAN
6% PENDUDUK DUNIA
MENGIDAP DIABETES,
SEHINGGA DUKUNGAN
DARI PERAWAT
DAN JUGA TENAGA
KESEHATAN LAINNYA
SANGAT PENTING BAGI
PENDERITA DIABETES.**

terutama di kalangan kaum muda. Sementara itu, di sisi pengobatan, penekanan akan diberikan pada peningkatan akses ke obat-obatan dan teknologi diabetes, khususnya di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah.

Mengutip kompas.com, tema Hari Diabetes sedunia pada tahun 2020 adalah "The Nurse and Diabetes". Pemilihan tema ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran seputar peran penting perawat dalam membantu orang yang hidup dengan diabetes. WHO memperkirakan 6% penduduk dunia mengidap diabetes, sehingga dukungan dari perawat dan juga tenaga kesehatan lainnya sangat penting bagi penderita diabetes.

Masih dari kompas.com, tema ini diharapkan juga menjadi pengingat bagi layanan kesehatan dan pemerintah untuk menyadari pentingnya berinvestasi dalam bidang pendidikan dan pelatihan perawat. Mengingat keahlian perawat yang tepat dapat membuat perbedaan bagi orang yang terkena diabetes.

Rempah-Rempah Surgawi

DITEMUKAN HAMPIR ENAM RIBU TAHUN YANG LALU, REMPAH-REMPAH DIANGGAP SEBAGAI OBAT, ALIH-ALIH BUMBU.

Penulis: Teguh Martono

Adalah Claudius Galien (131-201 M), seorang dokter juga filsuf Yunani, penggagas pengobatan Barat yang merekomendasikan rempah untuk mengobati semua jenis penyakit. Saat ini pun, di tengah-tengah masa sulit, para gastronom berbondong-bondong mencari dan menemukan khasiat rempah-rempah. Seperti putik saffron, yang diakui memiliki zat untuk membantu mengatasi depresi.

“Rempah berhasil mengangkat hidangan sederhana dan murah dengan memberikan energi yang luar biasa” ujar Roï Hendel, satu dari pakar rempah langka dunia terbaik, dalam laman *Paris Match*.

Ditemui jurnalis *Paris Match* di Terroir d’avenir rue du Nil di Paris, toko rempah ini menguarkan kari Madras, aroma kapulaga dan pala Indonesia, serasa wangi pinus dan madu.

Shira, perusahaan tempat Roï Hendel bekerja berlokasi di Belleville Paris. Ini adalah gudang sekaligus laboratorium rempah-rempah. Karung-karung goni datang setiap hari. Ada dua staf alkemis yang membantu dan cekat memeriksa dan memisahkan tiap jenis rempah, hingga meracik dengan resep kuno Punjab.

Roï Hendel yakin sekali bahwa dalam memperoleh bahan baku, ia hanya tertuju pada rempah organik atau dari hutan belantara. Inilah cara terbaik untuk menghasilkan rempah yang istimewa.

Roï Hendel tumbuh besar tak lepas dari dapur, jinten, merica, adas, paprika, herba dan bunga-bunga. Hingga sekarang, pria kelahiran 1986 ini masih teringat cita rasa roti pita masa kecil, perpaduan oregano liar, sumac, wijen panggang, herba thyme dari Alppo dan garam.

Di Perancis, rempah-rempah yang dijual memiliki kualitas rata-rata sedang hingga buruk. Hal ini memantik keprihatinan Roï. Tidak

kurang dari 650 produsen dari 8 negara ia kunjungi, dan hanya membeli yang diperlukan.

Restoran berbintang Michelin

Memunculkan aroma yang memikat. Bagaimana rempah diolah secara unik seperti garam Bali diasapi dengan daun kelapa, saffron Kashmir yang dimasukkan ke dalam susu hangat sebelum menjadi campuran menanak nasi. Inilah beberapa racikan yang digunakan beberapa restoran terkemuka di Perancis seperti Lassiette Champeonaide (Michelin bintang 3), Ze Kitchen Galerie, dan Hotel de Crillon Paris.

Bisa dibayangkan, di Crillon, seorang koki pastry Matthieu Carlin menggunakan kapulaga hitam Nepal sebagai campuran fondant coklat. Andaliman Sumatra atau merica Batak pun, masuk dalam barisan bahan sebagai lembar penutup *dessert* mangga segar atau meringe kelapa.

Sekali lagi, rempah menjadi harta karun dalam menciptakan rasa surgawi.

*Terroir d’avenir adalah gerai toko yang memiliki spesialisasi menjual bahan-bahan tertentu seperti daging, keju, ikan, roti, dan rempah rempah yang dijual tentunya memiliki standar yang lebih tinggi.

“Rempah berhasil mengangkat hidangan sederhana dan murah dengan memberikan energi yang luar biasa.”

– Roï Hendel, satu dari pakar rempah langka dunia terbaik, dalam laman *Paris Match*

“

REMPAH MENJADI
HARTA KARUN DALAM
MENCIPTAKAN
RASA SURGAWI

Mengenal Pesona 5 “Geopark” di Indonesia

GEOPARK MERUPAKAN SINGKATAN DARI GEOLOGICAL PARK ATAU DISEBUT JUGA TAMAN BUMI. GEOPARK MERUPAKAN WILAYAH KONSERVASI ALAM BERKELANJUTAN. BERBEDA DARI TAMAN NASIONAL YANG MERUPAKAN KAWASAN KONSERVASI YANG MELINDUNGI SEGENAP HABITAT DAN EKOSISTEM DI DALAMNYA, GEOPARK MEMILIKI KONSEP YANG LEBIH KOMPLEKS.

Penulis: Ferri Satriyani

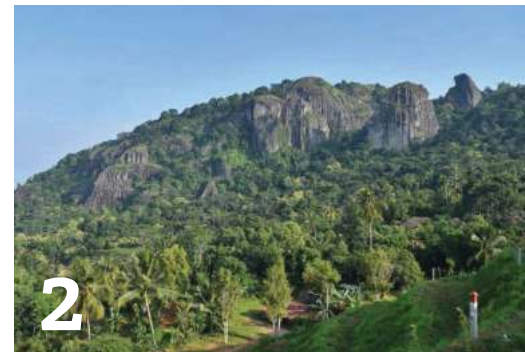
Menurut situsweb Kanalpengetahuan, *geopark* adalah sebuah kawasan yang memiliki unsur-unsur geologi, di mana masyarakat setempat diajak untuk ikut berperan dalam melindungi sampai meningkatkan fungsi warisan alam, termasuk nilai arkeologi, ekologi, dan budaya di dalamnya.

Dilansir dari laman Kompas.com, Indonesia saat ini memiliki 5 *geopark* yang masuk ke dalam UNESCO Global Geopark (UGG), ini dia daftarnya.



GEOPARK KALDERA TOBA

Geopark Kaldera Toba baru saja ditetapkan menjadi UGG pada awal Juli 2020. *Geopark* ini terletak di Sumatera Utara dan menjadi destinasi wisata unggulan. Awal pembentukan Kaldera Toba dimulai dari erupsi dahsyat Gunung Toba pada sekitar 69.000 hingga 77.000 tahun lalu. Kekuatan erupsinya sangat besar, bahkan dianggap sebagai yang terbesar selama 25 juta tahun terakhir. Erupsi Gunung Toba bahkan sampai menghancurkan badan gunung sehingga terbentuk cekungan raksasa yang kini merupakan Danau Toba, salah satu danau terbesar di dunia.



GEOPARK GUNUNG SEWU

Geopark Gunung Sewu ditetapkan sebagai UGG sejak 2015. Berada di antara tiga provinsi dan tiga kabupaten, yaitu Gunungkidul di D.I. Yogyakarta, Wonogiri di Jawa Tengah, dan Pacitan di Jawa Timur. Gunung Sewu memiliki deretan karst batu gamping yang keindahannya sudah dikenal sejak era 1800-an. Tidak hanya itu, tempat ini juga menyimpan beragam kekayaan arkeologi manusia purba di Zaman Paleolitikum-Neolitikum.



GEOPARK ADALAH SEBUAH KAWASAN YANG MEMILIKI UNSUR-UNSUR GEOLOGI, DI MANA MASYARAKAT SETEMPAT DIAJAK UNTUK IKUT BERPERAN DALAM MELINDUNGI SAMPAI MENINGKATKAN FUNGSI WARISAN ALAM.

3

GEOPARK RINJANI

Geopark Rinjani mencakup separuh Pulau Lombok bagian utara, yaitu Kota Mataram, Kabupaten Lombok Barat, Kabupaten Lombok Utara, dan Kabupaten Lombok Timur. Ditetapkan sebagai *geopark* nasional sejak 2013 dan menjadi UGG pada 2018. Tempat ini menjadi habitat bagi berbagai spesies flora dan fauna endemik khas Indonesia. Letusan Gunung Rinjani ribuan tahun lalu meninggalkan serangkaian sejarah geologi seperti kaldera, danau, serta kerucut aktif Gunung Barujari yang sangat indah.



GEOPARK CILETUH

Geopark Ciletuh ditetapkan sebagai UGG pada 2018. Tempat ini dikelilingi oleh hamparan alluvial dengan dengan bebatuan yang unik. Tidak hanya perbukitan batu, Geopark Ciletuh juga mempunyai pantai indah dengan ombak-ombak tinggi yang disukai oleh peselancar dunia. Geopark Ciletuh merupakan *geopark* terlengkap, di mana pengunjung dapat menikmati pantai, gunung, dan air terjun.

4



5

GEOPARK BATUR

Geopark Batur merupakan *geopark* pertama yang diakui oleh UNESCO pada 2012. Berlokasi di Bali. Geopark Batur menyajikan keindahan alam yang terbentuk dari fenomena letusan besar gunung berapi berupa kaldera ganda dan danau vulkanik. Untuk status Gunung Batur sendiri hingga saat ini masih aktif.



Masker Wajah Alami dari Rumah Sendiri

MASKER WAJAH BERMANFAAT UNTUK MENDUKUNG KESEHATAN KULIT DAN MEMBANTU MENJADIKAN WAJAH MENJADI BERSIH, KENCANG, AWET MUDA, DAN BERSINAR.

Penulis: Resty Kiantini



Untuk mendapat hasil yang diinginkan, pemakaian masker wajah harus dilakukan secara rutin. Berikut ini beberapa bahan yang biasa ada di rumah yang bisa digunakan sebagai bahan masker wajah.

1. TEH CELUP

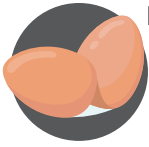


Dari sejawapos.com dikatakan, ampas teh banyak mengandung vitamin E yang baik untuk kesehatan kulit. Masker teh celup bermanfaat selain

untuk memutihkan wajah juga perawatan mata.

Perawatan mata dilakukan dengan meletakkan teh celup di atas kedua mata. Sambil tertidur kita akan menikmati sensasi kesegaran pada mata. Sedangkan untuk perawatan wajah yaitu dengan cara mengoleskan ampas teh celup ke seluruh permukaan wajah dan leher sambil memberi pijatan ringan. Diamkan selama sekitar 15 menit atau sampai kering. Setelah itu bilas wajah dengan air sampai bersih. Gunakan masker teh celup ini 1 – 2 kali dalam seminggu.

2. PUTIH TELUR



Masker putih telur bermanfaat untuk mengencangkan kulit dan menghilangkan komedo. Popmama.com memberikan cara membuat masker putih telur. Caranya dengan mengocok putih telur hingga berbusa. Kemudian ambil busanya dan oleskan pada seluruh wajah sampai merata. Diamkan selama 30 menit sampai putih telur mengering.

Hapus masker putih telur menggunakan handuk yang sudah direndam dengan air hangat. Bilas lagi menggunakan air bersih.

GULA PASIR



Gula mengandung asam glikolat yang bermanfaat sebagai *scrub* untuk membantu membersihkan *flek* dan mengangkat sel kulit mati. Cara membuat masker gula pasir adalah dengan mencampurkannya dengan minyak zaitun.

Minyak zaitun memiliki kandungan vitamin E dan nutrisi tinggi yang membuat kelembaban kulit tetap terjaga, sehingga membuat wajah tetap terlihat awet muda. Usapkan perlahan pada kulit wajah jangan terlalu keras sehingga membuat kulit terluka. Diamkan selama beberapa menit kemudian basuh dengan menggunakan handuk yang sudah diberi air hangat. Lakukan 1 atau 2 kali seminggu untuk mendapatkan hasil yang maksimal (lemonilo.com)

MADU



Madu bermanfaat untuk mengencangkan kulit wajah. Dengan menggunakan

madu sebagai masker membuat kelembaban kulit terjaga, terhindar dari dehidrasi.

Cara membuat masker madu yaitu dengan mengoleskan madu ke seluruh wajah dan diamkan selama 30 menit, kemudian bilas dengan air hangat (alodokter.com).

Madu juga dapat membantu memutihkan dan menghilangkan *flek* pada wajah. Cara membuatnya dengan mencampurkan minyak zaitun. Perbandingannya 1 : 1. Kemudian oleskan keseluruhan wajah sambil dipijat perlahan. Diamkan selama 15 – 20 menit. Kemudian bilas dengan air hangat (merahputih.com).

SUSU



Sejak dulu susu dikenal untuk kesehatan dan kecantikan. Masker susu bermanfaat

untuk melembabkan kulit kering, memutihkan wajah, dan mencerahkan kulit kusam.

Hellosehat.com memberikan cara membuat masker dari susu. Caranya dengan mengoleskan susu

cair menggunakan kapas ke seluruh wajah. Kemudian tunggu 20-30 menit atau sampai kering lalu bilas dengan air sampai bersih. Untuk mendapatkan kulit wajah yang kencang dan cerah gunakan masker susu sebelum tidur. Biarkan susu semalam pada wajah dan bersihkan pada pagi hari.

AIR BERAS



Kandungan zat *allantoin* dan *ferullic acid* pada beras bermanfaat untuk mencerahkan

wajah. Cara membuat masker air beras dengan cara diamkan air sampai mengendap. Kemudian oleskan endapan air beras ke kulit wajah sampai merata. Tunggu kurang lebih 30 menit. Setelah selesai bilas dengan air sampai bersih (kesehatan.kontan.co.id).



**DENGAN
MENGGUNAKAN
MADU SEBAGAI
MASKER MEMBUAT
KELEMBABAN KULIT
TERJAGA, TERHINDAR
DARI DEHIDRASI.**



Latihan Bahagia

BAHAGIA ADALAH KEADAAN ATAU PERASAAN SENANG DAN TENTERAM, BEBAS DARI SEGALA YANG MENYUSAHKAN. INI DEFINISI BAHAGIA MENURUT KAMUS BESAR BAHASA INDONESIA, VERSI DARING.

Penulis: Prawito



Semua orang berharap dapat hidup bahagia. Namun, realitanya, apakah semua dapat bahagia? Pertanyaan berikutnya, bahagia itu kebetulan atau usaha? Apakah bahagia itu sepanjang waktu atau sementara? Bagaimana sebenarnya, mari kita renungkan bersama.

Manusia terdiri atas lahir dan batin. Suasana atau keadaan bahagia itu berada dalam batin, bukan pada sisi lahir, meskipun batin tidak terpisah dari lahiriah atau fisiknya. Jadi, ada pengaruh fisik terhadap kebahagiaan batin, walau tidak dominan.

Contoh, jika fisik sedang sehat, kemungkinan batin akan lebih bahagia. Walau ini tidak otomatis, karena ada orang yang fisiknya sakit justru hatinya lebih bahagia lantaran mereka merasa bersyukur dan mampu menikmati betapa pentingnya kesehatan.

Bahagia juga tidak mesti tergantung besaran materi. Makin banyak materi atau harta, tidak kemudian membuat seseorang makin bahagia. Hal ini bergantung pada seseorang dalam memaknai materi atau harta dalam hidupnya.

Sebagian orang menganggap harta adalah komponen penting untuk melahirkan kebahagiaan. Kenyataannya, ada di antara manusia yang berkelebihan materi atau harta tersebut tak bahagia, bahkan ada yang mengakhiri hidupnya dengan bunuh diri. Sementara itu, ada orang yang materi atau hartanya tak seberapa, tapi ia bahagia.

Suasana batin

Bahagia bukan semata faktor lahiriah seperti rumah, kendaraan, dan berbagai kemewahan lain.

Bahagia adalah suasana batin seseorang, yang ini merupakan isi. Sementara itu, semua faktor lahiriah hanya bungkus. Mereka yang punya bungkus bagus belum tentu isinya bagus. Sebaliknya, yang punya bungkus jelek, belum tentu jelek pula isinya.

Nah, seperti apa isi yang bagus? Isi yang bagus adalah batin yang selalu menerima apa saja atas pemberian Yang Maha Kuasa. Sekali pun pemberian itu tidak sesuai harapan. Seperti kekurangan materi atau harta, kesulitan hidup, dan berbagai keadaan yang tak menyenangkan. Kalau semua itu dapat diterima dengan rela dan lapang dada, maka seseorang akan mampu menjalani hidup dengan tenang dan bahagia.

Supaya dapat menerima peristiwa yang tidak menyenangkan dengan sukarela dan lapang dada tentu berbeda pada setiap orang. Namun, pastinya butuh waktu untuk menyesuaikan diri dengan realita. Ada yang cepat menerima ada juga yang lambat, bahkan ada yang tak pernah bisa menerima kenyataan.

Bahagia bukanlah kebetulan, tapi ikhtiar dan karunia. Orang berusaha untuk hidup bahagia. Berusaha untuk segera menerima dan lapang dada dengan kenyataan pahit dan melupakan.

Segera *move on* kepada suasana lain yang menyenangkan dan lebih baik. Semakin cepat *move*



BAHAGIA BUKAN SEMATA FAKTOR LAHIRIAH SEPERTI RUMAH, KENDARAAN, DAN BERBAGAI KEMEWAHAN LAIN.

on dari situasi yang menyedihkan, akan lebih cepat bahagia. *Move on* dalam pengertian sebenarnya, bukan sekadar pengalihan dengan kegiatan lain, tapi dengan pemahaman yang benar, sehingga lebih permanen.

Bahagia permanen

Bahagia permanen adalah jenis bahagia yang terus menerus pada seseorang. Kalau *toh* ada kesulitan dan penderitaan yang menimpa, hanya menimbulkan kegalauan sejenak, tidak berkepanjangan.

Sekali pun tak ada jalan hidup yang hidup mulus selamanya. Semua orang yang pernah dewasa pasti mengalami goncangan batin, walau hanya sejenak. Hal tersebut dianggap sangat wajar.

Berhubung bahagia adalah suasana batin, maka orang yang bahagia permanen mempunyai kemampuan mengendalikan batinnya. Tidak terbawa suasana

luar yang melingkupinya. Bahkan mampu memilah dan memilih suasana batinnya agar tetap bahagia.

Salah satu cara yang memudahkan tetap bahagia adalah memiliki standar hidup minimal, walau mampu memenuhi secara maksimal. Misalnya, mereka mampu membayar makan dengan harga mahal, tapi memilih makan yang sederhana dan murah. Tidak berlebihan, tapi tetap sehat dan memenuhi kebutuhan kalori dan gizi tubuhnya. Demikian halnya dengan kendaraan, rumah dan aksesoris hidup lainnya.

Mengapa memilih standar minimal? Kalau seseorang mudah bahagia dengan standar hidup minimal, maka tidak mudah kecewa. Sebaliknya, orang yang bahagia dengan standar hidup maksimal, akan mudah kecewa bila standar hidup maksimal tak ada pada dirinya. Bila hidup mudah kecewa, maka akan jauh dari bahagia. Sebab hidup itu, tak ada yang sempurna. Selalu ada saja yang kurang, tak pernah puas, sebelum masuk ke liang lahat.

Bagaimana agar tetap bisa hidup dengan standar minimal? Harus melakukan latihan. Melatih diri dengan standar hidup minimal, sekali pun mampu untuk hidup dengan standar maksimal. Melatih tidak mudah kecewa, sebab kecewa hanya menyisakan luka. Melatih menatap ke depan, tetap optimistis, walau banyak rintangan dan hambatan. Terus berlatih, hingga mahir mengelola batin tempat bersemayamnya rasa bahagia.

Selamat berlatih. Semoga berhasil!



Mencari Makna di Balik Kesedihan

KEINDAHAN DI BALIK KESEDIHAN, HIKMAH DI BALIK PERISTIWA. KATA-KATA KLASIK, TAPI MEMILIKI MAKNA YANG SANGAT DALAM. APALAGI BAGI ORANG-ORANG YANG PERNAH KEHILANGAN ORANG YANG PALING BERARTI DALAM HIDUP.

Penulis: Nani Indriana

“
**LUKA KARENA
KEHILANGAN BISA
BERDAMPAK BERBEDA
UNTUK SETIAP ORANG,
DAN SETIAP ORANG
BUTUH WAKTU DAN
CARA Masing-Masing
UNTUK PULIH
DARI LUKA.**

Hal itulah yang terjadi pada Howard Inlet (Will Smith). Depresi karena kehilangan putri semata wayangnya, membuat Howard—seorang pengusaha sukses yang bersemangat dan penuh dengan ide-ide kreatif—berubah menjadi sosok yang emosional, tidak peduli dengan dirinya.

Kondisi ini berpengaruh pada masa depan perusahaan periklanan yang dibangunnya bersama ketiga sahabatnya, Whit Yardsham (Edward Norton), Claire Wilson (Kate Winslet), and Simon Scott (Michael Peña).

Setiap Howard datang ke kantor, yang dilakukannya adalah menyusun

dan merubuhkan balok domino saja.

Ketiga sahabat sekaligus anak buahnya, Whit, Claire, dan Simon menyewa seorang detektif swasta untuk menyelidiki keseharian Howard, didapati bahwa Howard ternyata menulis surat kepada tiga hal abstrak, yaitu *love*, *time*, dan *death* sebagai bentuk keputusasaannya.

Ketiga sahabatnya yakin bahwa ini menjadi jalan untuk mengembalikan pribadi Howard. Akhirnya mereka menyewa tiga aktor teater untuk berperan sebagai ketiga abstraksi tersebut, Brigitte (Helen Mirren) sebagai Death, Raffi (Jacob Latimore) sebagai Time, dan Amy (Keira Knightley) sebagai Love.

Menyentuh

Kehadiran ketiga abstraksi tersebut membuat Howard seolah terbangun dari tidur panjang, dan dia sendiri mengira dirinya berhalusinasi. Akhirnya, Howard mulai mendatangi *support grup* khusus bagi orang tua yang kehilangan anaknya. Di sinilah sosok Madelaine (Naomi Harris) muncul, seorang perempuan yang juga memiliki luka yang sama dengan Howard karena kehilangan buah hatinya.

Film yang berdurasi 97 menit ini sangat menyentuh hati penonton. Apalagi pada momen klimaks, di mana saat Howard akhirnya mengeluarkan perasaan sedih dan frustrasi yang selama ini disimpannya.

Film ini juga mengulik kisah dibalik Whit, Claire, dan Simon yang ternyata masing-masing dari mereka pun memiliki masalah dan terpengaruh dengan pelajaran hidup yang terjadi pada Howard.

Whit yang berjuang untuk mendapatkan cinta sang anak semata wayang, Claire yang ingin memastikan dirinya pantas menjadi seorang ibu, dan Simon yang sedang berjuang menghadapi penyakit

kanker. Sehingga terasa banyak sub-plot yang sesungguhnya dapat dikembangkan lagi.

Yang agak disayangkan adalah perkembangan karakter lain selain Howard yang agaknya terkesan dipaksakan, seperti misalnya saat karakter Amy yang awalnya menentang misi untuk Howard, tiba-tiba bersedia membantu karena kalimat picisan dari Whit.

Namun, kualitas *acting* bintang Hollywood kenamaan yang ada di film ini tidak perlu diragukan lagi. Sinopsis cerita berat dan kelam pun dikemas dengan apik dan tetap terasa ringan.

Dari film ini kita belajar bahwa luka karena kehilangan bisa berdampak berbeda untuk setiap orang, dan setiap orang butuh waktu dan cara masing-masing untuk pulih dari luka, yang terpenting adalah bagaimana dukungan orang-orang terdekat baik itu keluarga maupun sahabat sangat dibutuhkan untuk mempercepat proses kesembuhan.

Drama keluarga ini direkomendasikan untuk usia mulai dari 13 tahun, tentunya tetap dengan bimbingan orang tua.

Judul Film: Collateral Beauty
Sutradara: David Frankel
Produser: Bard Dorros, Michael Sugar, Allan Loeb, Anthony Bregman, Kevin Frakes
Penulis: Allan Loeb
Pemeran: Will Smith, Edward Norton, Kiera Knightly, Michael Peña, Naomie Harris, Jacob Latimore, Kate Winslet, Helen Miller
Perusahaan Produksi: New Line Cinema, Village Roadshow Pictures, RatPac-Dune Entertainment, Overbook Entertainment, Anonymous Content, palmstar Media, Likely Story
Distributor: Warner Bros Picture
Tanggal Rilis: 16 Desember 2016
Durasi: 97 Menit
Bahasa: Inggris
Genre: Drama, Romansa



Tak Sekadar Dongeng

DICERITAKAN, SEORANG LAKI-LAKI BERNAMA DAM. AYAH DAM SUKA BERCERITA. DAM SENANG MENDENGARKAN CERITA AYAHNYA. CERITA AYAH DAM BUKANLAH CERITA SEPERTI DONGENG PENGANTAR TIDUR YANG BIASANYA DISAMPAIKAN OLEH ORANG TUA KEPADA ANAKNYA. CERITA AYAH ADALAH CERITA YANG SARAT DENGAN PENDIDIKAN MORAL. UNIKNYA DALAM CERITA TERSEBUT, AYAH DAM MENJADI PELAKU UTAMA.

Penulis: TutiFauziah



Dam adalah penyuka sepak bola. Ia sangat mengidolakan Sang Kapten, tokoh sepak bola luar negeri.

Ayah Dam menceritakan bahwa ia mengenal Sang Kapten saat menempuh pendidikan master di luar negeri. Ayah Dam secara rinci menceritakan kisah Sang Kapten yang kemudian menginspirasi dan memotivasi Dam untuk giat belajar dan berlatih.

Berdasarkan cerita-cerita ayahnya, Dam mengidentifikasi dirinya dengan sang idola.

Selain cerita Sang Kapten, Ayah Dam menceritakan tentang Lembah Bukhara dan juga Suku Penguasa Angin. Ayah Dam selalu mengatakan, Lembah Bukhara adalah lembah yang pernah dikunjungi dalam petualangannya. Ia berkenalan dengan penguasanya dan mendapatkan cerita-cerita tentang nilai kehidupan.

Bagi Dam, yang saat itu masih kecil, cerita-cerita ayahnya sangat menginspirasi. Tanpa disadari, cerita-cerita itu membentuk karakternya. Dam tumbuh menjadi pribadi yang baik, suka bekerja keras, suka menolong, dan memiliki ide-ide yang cemerlang.

Ragu

Pada cerita tentang Akademi Gajah, sekolah lanjutan setingkat SMA, Dam melanjutkan sekolahnya di sana. Akademi Gajah adalah sekolah yang memberi kebebasan kepada siswanya untuk memilih sendiri pelajaran yang disukainya.

Semakin dewasa, Dam mulai meragukan cerita-cerita ayahnya. Keraguan ini semakin mengganggu kehidupan Dam setelah dia

menemukan buku berjudul Lembah Bukhara dan Suku Penguasa Angin di perpustakaan Akademi Gajah saat dia dan temannya mendapat hukuman dari kepala sekolah. Dam berniat untuk mengklarifikasi kebenaran cerita-cerita ayahnya, tapi selalu tidak berhasil. Ayahnya merasa tersinggung saat Dam menanyakan kebenaran cerita-cerita tersebut.

Pada tahun ketiga bersekolah di Akademi Gajah, ibu Dam sakit.

Sebetulnya, ibu Dam sudah sejak lama mengidap penyakit berat, tapi disembunyikan. Saat menjelang ajal, Dam mendapatkan informasi tentang penyakit itu dari dokter yang menangani ibunya. Dam berang karena ayahnya tidak pernah menceritakan tentang penyakit ibunya. Hal inilah yang kemudian membuat Dam tidak lagi mempercayai cerita-cerita Ayahnya. Ia menganggap ayahnya seorang pembohong dan hubungan keduanya memburuk.

Dikisahkan kemudian, Dam menikah dengan teman masa kecilnya dan mempunyai dua orang anak. Seperti Dam, anak-anaknya juga suka mendengar cerita ayah Dam yang tinggal bersama mereka. Sebetulnya, Dam tidak ingin anak-anaknya terjejal cerita-cerita bohong (sejak kematian ibunya, Dam menganggap ayahnya pembohong) ayahnya dan ingin menghentikan, tapi selalu ditolak oleh istrinya.

Suatu hari, ketika Zas, anak Dam, berusaha mencari tahu tentang cerita kakeknya, Dam marah. Dam kemudian mengusir ayahnya. Sepulang dari rumah Dam, ayahnya menuju ke pemakaman dan ditemukan pingsan pada pagi

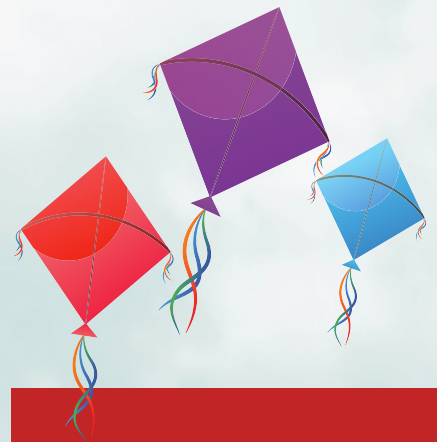
harinya. Setelah menerima berita itu keluarga Dam menjenguk ayah Dam di rumah sakit. Dam mendapati ayahnya dalam keadaan kritis.

Pada akhir cerita, ternyata Dam sadar bahwa ayahnya memang bukan pembohong. Cerita yang disampaikan selama ini memang benar, semua itu terungkap dan terjawab ketika ayahnya tiada. Dam sangat sedih dan sangat terpukul, ia tak sempat mengucapkan kata maaf pada ayahnya. Bahkan, yang lebih miris, dia sebagai anak tidak mengetahui bahwa ibunya adalah mantan artis yang sangat diidolakan banyak orang, termasuk mertua Dam.

Ketika pemakaman ayahnya, Dam sangat terkejut dengan kedatangan "Sang Kapten El-Capitano Elprience", seorang pemain bola yang sangat terkenal dan sekaligus teman akrab ayahnya. Selama ini, ia tidak pernah bertemu dengan kapten tersebut, hingga puluhan tahun lamanya, dikarenakan hilang kontak dan tidak tahu alamat tempat tinggal ayah Dam.

Dam sadar bahwa dongeng-dongeng masa kecil dari ayahnya tidak hanya karangan fiktif belaka dan dapat dipercaya.

Buku ini tak hanya menggugah dan membuat haru, tapi juga mengajarkan kita tentang menjadi pribadi yang lebih baik dan mengajarkan kita untuk selalu menghormati orang tua. [*]



Judul Buku: Ayahku (Bukan) Pembohong
Penulis: Tere Liye
ISBN: 978-979-22-6905-5
Penerbit: PT Gramedia
Tanggal terbit: 2011
Jumlah Halaman: 299 halaman





MENGHADAPI MUSIM HUJAN SAAT PANDEMI

DALAM CUACA SEPERTI SAAT INI, DIBUTUHKAN IMUNITAS YANG BAGUS AGAR TIDAK MUDAH SAKIT. APALAGI SAAT PANDEMI, KITA BUTUH EKSTRA HATI-HATI DALAM MENJAGA KONDISI TUBUH.

YAH HUJAN..
KITA NEDUH
DULU YA BU.



MAKAN MAKANAN YANG SEHAT DAN BERGIZI. JAGA POLA ASUPAN GIZI YANG SEIMBANG DENGAN MENGONSUMSI BUAH DAN SAYURAN. SEBAIKNYA MINUM AIR PUTIH. BILA PERLU DAPAT MENGONSUMSI MULTIVITAMIN.



OLAHRAGA DAN USAHAKAN SELALU BERPIKIRAN POSITIF AGAR IMUN TUBUH TERJAGA DENGAN BAIK.

JANGAN LUPA JAGA KEBERSIHAN DIRI DAN LINGKUNGAN.



SELALU SEDIA PAYUNG ATAU JAS HUJAN, DAN MASKER CADANGAN.

HUJANNYA AWET NIH. JALAN LAGI YUK PAK.

AYUK DEH. SEBELUM JALAN GANTI MASKER DULU BU. TADI KAN BASAH KENA HUJAN.



Hotline COVID 19: 119 Ext 9



kelola stres

Selama Pandemi COVID-19

Secara umum mengelola stres terfokus pada dua hal, yaitu cara mengelola emosi dan penyelesaian masalah (problem solving)

mencari penyelesaian masalah

Dilakukan dengan mencari tahu penyebab stres lalu melakukan analisis situasi untuk menyelesaikan. Misalnya cemas terhadap COVID-19, solusinya adalah menerapkan protokol kesehatan yang ketat

kelola stres yang berfokus pada kondisi emosi

Dilakukan dengan cara mengurangi respon emosi negatif dari suatu kondisi stres. Misalnya kamu merasa takut / cemas, maka untuk meredakan emosi tersebut, kamu bisa bercerita dengan teman, melakukan hobi, dll



download juga aplikasinya
SIARAN RADIO KESEHATAN

**Radio Kesehatan,
Untuk Indonesia yang
Lebih Sehat**



@RadioKesehatan
@RadioKesehatan
SiaranRadioKesehatan
0811 874 1919

PEROKOK LEBIH BERISIKO TERJANGKIT COVID-19



Hi **#Healthies!** Perokok terinfeksi COVID-19 memiliki tingkat kematian dan keparahan yang lebih tinggi dibandingkan pasien COVID-19 yang bukan seorang perokok

Perokok memiliki risiko tertular lebih tinggi

karena kegiatan berikut



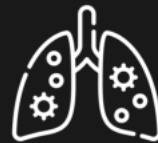
Harus melepas masker saat merokok



Kebiasaan merokok beramai ramai kerap tidak mengindahkan jarak yang aman



Risiko virus masuk dari tangan yang memegang rokok



Merokok merusak fungsi paru paru dan COVID-19 adalah penyakit yang menyerang paru-paru

Hindari merokok, sayangi tubuh kita,
lindungi diri dan orang di sekitar kita

Informasi kesehatan terkini lainnya,
jangan lupa follow tweet #Minkes

@KemenkesRI