

# MEDIAKOM



KEMENKES RI

● EDISI 125/DESEMBER 2020



## KILAS BALIK KONDISI KESEHATAN TAHUN 2020



9 772460 10002



## Tetap Aman dan Nyaman Belajar dari Rumah

### CIPTAKAN RUTINITAS

Buat jadwal harian untuk tidur, belajar, berolahraga, bermain, dan santai. Rutinitas buat anak lebih bersemangat



### BICARA PADA ANAK

Luangkan waktu setiap hari untuk berbincang dengan anak tanpa gangguan televisi dan handphone

### AMAN SAAT ONLINE

Diskusi risiko keselamatan, perlindungan, dan privasi pada anak saat online



### UTAMAKAN KOMUNIKASI

Bangun komunikasi dengan guru dan orang tua murid lainnya

*Hi Healthies! Pandemi COVID-19 membawa perubahan dalam kehidupan kita, termasuk pada anak-anak. Dari yang biasa bermain di luar, jadi harus #DiRumahAja. Dari belajar di sekolah, jadi harus dilakukan secara daring*

*Dukung anak agar tetap aman dan nyaman belajar dari rumah dengan melakukan hal seperti, menciptakan rutinitas yang seimbang antara belajar, bersantai, berolahraga, dan istirahat*

*Selalu terapkan protokol kesehatan ya!  
Yuk follow akun resmi facebook #Minkes di*

**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

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

**DESAIN** Vita Susanto

**FOTOGRAFI** Shutterstock

# ETALASE

## Kilas Balik Kondisi Kesehatan Tahun 2020



**drg. Widyawati, MKM**

**BERAGAM** peristiwa menghiasi kehidupan kita pada 2020. Salah satunya pandemi COVID-19 yang terjadi di seluruh penjuru dunia dan belum berakhir hingga saat ini.

Pada pengujung 2020, *Mediakom* edisi kali ini menghadirkan kilas balik kondisi kesehatan selama tahun 2020.

COVID-19 memang menjadi topik hangat di tengah masyarakat sepanjang tahun ini. Namun, potret kesehatan lain 2020 juga kami hadirkan dalam bentuk tulisan ringkas.

Pada kesempatan ini kami memohon maaf karena tidak semua rubrik dapat ditampilkan untuk mengakomodasi tulisan *Media Utama*. Namun, kami yakin hal tersebut tidak mengurangi esensi edisi ini.

Rubrik *Isi Piringku* tetap hadir dengan mengulas makanan khas

kaya akan gizi dari Bali dan Aceh. Sementara itu, *Info Sehat* yang memuat informasi penting dan bermanfaat juga tetap menyapa pembaca.

Informasi dari mancanegara hadir dalam *Kilas Internasional*; rubrik *Serba-serbi* menyajikan informasi ringan dan menarik. Selanjutnya, info tentang buku dan film bisa disimak pada rubrik resensi.

Terima kasih kepada para pembaca setia *Mediakom*, semoga kita tetap disiplin dalam menjalankan protokol kesehatan dan dapat bersama-sama melewati pandemi ini.

Mari kita tatap tahun yang akan datang dengan sikap optimis dan lebih peduli lagi dengan kesehatan diri, keluarga, dan lingkungan kita.

Selamat membaca!

Redaksi Mediakom

# daftar isi

Desember 2020

kaleidoskop  
**2020**  
**14-37**  
MEDIA UTAMA



## Banjir Awal Tahun 2020

BANJIR MELANDA BEBERAPA WILAYAH JABODETABEK DAN BANTEN PADA HARI PERTAMA 2020. MENURUT INFO YANG DIRILIS BADAN NASIONAL PENANGGULANGAN BENCANA (BNPB), KETINGGIAN GENANGAN AIR BERVARIASI, MULAI DARI 30 CM HINGGA YANG TERTINGGI MENCAPAI 2,5 M.

**Etalase** 3

**Suara Pembaca** 6

**Isi Piringku** 7-8

- "BIJI PELURU" YANG LEGIT DARI BALI
- GUTEL, KUDAPAN TRADISIONAL GAYO YANG JADI BEKAL SAAT PERANG

**Info Sehat** 10-13

- HATI-HATI! KONSUMSI ANTINYERI SEMBARANGAN BERAKIBAT FATAL
- PENTINGNYA NUTRISI DALAM MENCEGAH PENUAAN KULIT

## Akhir April 2020, Enam Kabupaten/ Kota di Indonesia Bebas Malaria

JIKA MELIHAT SEJARAH, CITA-CITA BESAR INDONESIA BEBAS MALARIA TELAH DICANANGKAN OLEH PRESIDEN SOEKARNO PADA 12 NOVEMBER 1959 MELALUI KOMANDO PEMBERANTASAN PENYAKIT MALARIA DI INDONESIA.

**22** Media Utama



## Ruang Jiwa 38-39

- BUDAYA HIDUP SEHAT

## Galeri Foto 40

- RSPI SULIANTI SAROSO GELAR SIMULASI VAKSINASI COVID-19

## Kilas Internasional 44-47

- INOVASI UNIK TOILET TRANSPARAN DI JEPANG
- 8 NAMA TOKOH INDONESIA DIABADIKAN SEBAGAI NAMA JALAN DI LUAR NEGERI

## Serba Serbi 48-51

- LIMA SRIKANDI PROFESOR RISET BADAN LITBANGKES
- AGAR RAPAT VIRTUAL JADI LEBIH PROFESIONAL

## Lentera 52

DIRIGEN LOKAL

## Resensi Film 54

GADIS PEMBERANI DARI NEGERI TIRAI BAMBU

## Resensi Buku 56

MOGA BUNDA DISAYANG ALLAH

## Komik 58

STOP STIGMA COVID-19

## Kaleidoskop Agustus

AGUSTUS ADALAH BULAN KEMERDEKAAN. SELAIN UPACARA PERINGATAN HARI KEMERDEKAAN RI, YANG UNTUK PERTAMA KALINYA DILAKSANAKAN SECARA DARING, ADA BEBERAPA KEGIATAN YANG DILAKSANAKAN KEMENTERIAN KESEHATAN.



28 Media Utama

## RSPI Sulianti Saroso Gelar Simulasi Vaksinasi COVID-19

RS PENYAKIT INFEKSI (RSPI) SULIANTI SAROSO MENGGELAR SIMULASI VAKSINASI COVID-19 PADA RABU (16/12/2020). SIMULASI DILAKUKAN UNTUK MEMETAKAN PROTOKOL PELAKSANAAN VAKSINASI COVID-19.



40 Galeri Foto

## Gadis Pemberani dari Negeri Tirai Bambu

SETELAH PENAYANGANNYA TERTUNDA BEBERAPA KALI KARENA COVID-19, PADA 4 DESEMBER 2020 FILM LIVE ACTION "MULAN" RESMI DIRILIS MELALUI PLATFORM STREAMING DISNEY+.



54 Resensi Film



# 2020 Segera Berakhir. BAGAIMANA KESAN SELAMA SETAHUN INI?

## 1 Fitri Haryanti Harsono

@v3\_aishiteru

Tahun pandemi #COVID19 ini Aku masih #WFH sudah 9 bulan. Meski begitu, hari2 kerja rasanya kayak jet coaster/halilintar karena tiap hari bisa pantau 3 Zoom/Webinar. Belum juga tiba2 ada isu baru, ratas presiden/ menteri, update #Vaksin Perlu cepat tanggap *standby* #journalist

Yg menyenangkan selama 9 bulan #WFH itu waktu istirahat cukup banget, bisa tidur siang, tidur malam lebih cepat & lebih totalitas kerjanya. Dan bisa jemur badan juga #COVID19 #journalist

## 2 @mitch @mitch19355496

Tahun yg penuh tantangan dan hiruk pikuk dengan adanya pandemi corona, namun @KemenkesRI berhasil dlm penanganan pandemi ini, 2020 thn yg sangat berat buat pemerintah dan masyarakat

## 3 RA NI @rnbndnt

Tahun ini luar biasa berbeda dari tahun tahun sebelumnya, bertahan di tengah hal-hal yang tak biasa dalam waktu yg cukup lama. Menjalani kesabaran dan kerinduan akan kebiasaan yg hilang. 2021, Indonesia pasti sembuh dan rutinitas kita akan

kembali lagi namun lebih baik! Semangat!

## 4 gracelondok @gracelondok1

Terima kasih Tuhan untuk 2020 , Engkau menegur umatMu utk memperbaiki diri agar lebih dekat dgnMu...lebih memperhatikan keluarga lebih memperhatikan kesehatan...

## 5 @Lucya@ @Lucya49171934

Tahun ini tahun perjuangan setelah kemerdekaan. Berjuang melawan pandemi COVID-19. Semoga tahun depan kita mendapatkan kemerdekaan bebas dari COVID Jayalah negriku. NKRI tanah tumpah darah kecintaanku.

## 6 Bora, Bora-Bori @BayangAfandi

Kesannya: Wah sistem kesehatan masyarakat Indonesia segini carut-marutnya. Tapi yakin di masa-masa yang akan datang, akan diperbaiki. Masanya lama, perbaikan (bisa) banyak

# “Biji Peluru” yang Legit dari Bali

BUKAN SEMATA LANTARAN ALAM DAN ADAT ISTIADATNYA, HAL LAIN YANG MEMBUAT BALI KONDANG KE SEANTERO DUNIA ADALAH KARENA KULINERNYA YANG LEZAT. SALAH SATUNYA BATUN BEDIL.

Penulis : Faradina Ayu



**B**atun Bedil adalah salah satu kue, atau jajanan tradisional Bali, berbentuk bulat pipih. Kudapan yang kenyal dan memiliki cita rasa manis dan gurih ini dibuat dengan adonan tepung beras yang diolah dengan gula merah dan santan.

Sebagai pelengkap, Batun Bedil diberi taburan kelapa parut, sehingga rasanya benar-benar gurih ketika disantap. Sekilas, penampilan Batun Bedil mirip bubur candil, jajanan tradisional khas Jawa Tengah.

## Pembuatan

Proses pembuatan Batun Bedil cukup sederhana. Untuk isian dibuat dari campuran tepung ketan, tepung beras, dan tepung kanji yang diaduk dengan air. Setelah kalis, adonan dibentuk menjadi bulatan pipih, agak cekung tengahnya dan direbus.

Untuk bahan kuah, campurkan gula merah, santan, garam, dan daun pandan. Aduk rata dan masak hingga mendidih. Selanjutnya, masukkan larutan tepung beras, aduk hingga rata. Setelah itu, bulatan adonan kemudian dimasak bersama saus ini.

Tahap terakhir adalah membuat bahan taburan. Campurkan garam dan kelapa parut, aduk hingga rata, kemudian kukus selama 15 menit. Angkat lalu sisihkan. Batun Bedil siap disantap.

## Asal nama

Nama Batun Bedil diambil dari bentuk adonan ketan yang dibentuk menyerupai biji peluru yang ujungnya berbentuk bulat pipih. Secara harafiah, mengutip *Detikfood*, Batun Bedil artinya “biji peluru”.

Tepung ketan, bahan dasar Batun Bedil, terbuat dari beras ketan putih yang mengandung protein tinggi.

Dilansir Sehatq, pada 100 gram beras ketan putih mengandung nutrisi-nutrisi penting antara lain: 97 gram kalori; 2,02 gram protein; 0,19 gram lemak; 21,09 gram karbohidrat, 1 gram serat; 0,05 gram gula, 2 miligram kalsium, 0,14 miligram zat besi, 5 miligram magnesium, 8 miligram fosfor, 10 miligram kalium, 5 miligram natrium, 0,41 miligram zinc, 0,26 miligram mangan, 5,6 miligram selenium.

Jika dilihat dari kandungan nutrisinya, beras ketan putih kaya akan zat mineral yang penting untuk tubuh kita. [\*]

**Dilansir Sehatq, beras ketan putih memiliki beberapa manfaat untuk tubuh kita.**

### Mencegah penyakit kronis

Nutrisi pada beras ketan putih, seperti selenium, memiliki sifat antioksidan yang dapat mencegah datangnya berbagai macam penyakit kronis.

### Mencegah diabetes

“*Nutrition & Diabetes Journal*” menyebut, makan beras ketan putih 2 kali sehari dalam 8 minggu membantu mengendalikan kadar gula darah pasien diabetes tipe 2.

### Mencegah peradangan

Zat mineral dalam beras ketan putih berdampak baik untuk tubuh. Misalnya zinc dan berbagai vitamin B, yang bisa memperkuat sistem imun tubuh, sehingga dapat mengurangi peradangan dan meredakan ketegangan.

### Meningkatkan kepadatan tulang

Zat mineral yang dikandung oleh beras ketan putih dapat membantu menjaga kepadatan tulang.

### Meningkatkan kesehatan jantung

Lemak dan kolesterol dalam beras ketan putih sangat sedikit, sehingga banyak penderita penyakit jantung mengonsumsinya untuk menjaga kesehatan jantung.

### Meningkatkan metabolisme

Vitamin B yang terkandung dalam beras ketan putih “terikat” dengan metabolisme tubuh, sehingga proses penciptaan enzim, kestabilan hormon, dan proses metabolik lainnya terjaga.

## Gutel, Kudapan Tradisional Gayo yang Jadi Bekal Saat Perang

MASYARAKAT ACEH, KHUSUSNYA YANG TINGGAL DI DAERAH GAYO LUES, MEMILIKI KUDAPAN UNIK BERNAMA GUTEL. JAJANAN TRADISIONAL BERBAHAN DASAR TEPUNG BERAS INI SUDAH ADA SEJAK ZAMAN KOLONIAL BELANDA.

Penulis : Faradina Ayu



Oleh masyarakat setempat, Gutel biasanya dijadikan bekal untuk perjalanan jauh

karena mudah disimpan dan tahan hingga beberapa hari.

Dahulu, saat belum ada kendaraan bermotor, masyarakat Gayo membawa Gutel sebagai bekal saat melintasi hutan. Bahkan, mengutip laman Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, dulu panganan ini menjadi andalan orang Gayo ketika berperang gerilya melawan penjajah Belanda dan Jepang.

Namun, saat ini Gutel semakin jarang ditemui. Biasanya Gutel hanya dijumpai pada hari-hari tertentu atau saat ada perayaan kebudayaan.

### Bahan sederhana

Gutel yang sedikit keras, rasanya manis legit dengan aroma wangi pandan. Kuliner khas Aceh yang mendapat sertifikat sebagai Warisan Budaya Tak Benda (WBTB) Indonesia pada 2019 ini memiliki kalori yang cukup tinggi, sehingga bisa digunakan sebagai pengganti nasi.

Kerap menjadi kudapan untuk

berburu, Gutel juga cocok disantap bersama segelas kopi.

Bahan-bahan yang digunakan untuk membuat Gutel cukup sederhana, antara lain tepung beras, kelapa parut, santan, gula aren, garam, dan air. Cara pembuatannya pun cukup mudah. Mula-mula, seluruh bahan dicampur hingga rata dan kalis. Kemudian dibentuk bulat lonjong-lonjong sebesar telur ayam. Selanjutnya, tiap dua buah gutel dijadikan satu dan digulung dengan daun pandan. Setelah itu, gutel dikukus hingga matang dan harum. Terakhir, Gutel didinginkan dan siap untuk dinikmati.

### Manfaat

Gutel mempunyai kandungan gizi yang bermanfaat untuk tubuh. Dilansir SehatQ, tepung beras yang menjadi bahan dasar membuat Gutel memiliki beberapa manfaat yang baik bagi tubuh.

Tinggi serat. Kandungan serat dalam tepung beras pun terbilang tinggi. Selain membantu tubuh menghilangkan zat sisa, serat juga dapat menurunkan kolesterol dan menjaga kadar gula darah.

Bebas gluten. Gluten adalah

protein yang ditemukan pada produk biji-bijian, seperti gandum. Protein ini dapat menimbulkan gangguan pada penderita penyakit Celiac, yakni gangguan autoimun pada saluran pencernaan yang bisa terjadi jika mengonsumsi makanan yang mengandung gluten. Oleh sebab itu, tepung beras bisa menjadi pilihan yang baik bagi penderita penyakit Celiac atau orang dengan intoleransi gluten.

Membantu menjaga fungsi hati. Tepung beras mengandung kolin yang dapat membantu mengangkut kolesterol dan trigliserida dari hati ke bagian tubuh lain yang membutuhkan. Dengan demikian, kolin akan membantu menjaga hati Anda tetap sehat dan berfungsi dengan baik.

Nutrisi yang terkandung di dalam satu cangkir atau sekitar 158 gram tepung beras putih adalah sebagai berikut: 578 kalori; 127 gram karbohidrat; 2,2 gram lemak; 9,4 gram protein; 3,8 gram serat; 1,9 mg mangan; 23,9 mcg selenium; 4,1 mg niacin; 0,2 mg tiamin; 0,7 mg vitamin B6; 155 mg fosfor; 55,3 mg magnesium; 0,2 mg potassium; 1,3 mg asam pantotenat; dan 1,3 mg zinc. [\*]



# Ayo Jaga Anak Kita

## Lebih Aman Saat Berinternet

Seiring meningkatnya frekuensi dan intensitas pemanfaatan internet dalam kehidupan anak di situasi pandemi COVID-19, penting untuk dapat menjaga anak lebih aman saat berinternet

***Yuk lakukan hal berikut untuk menjaga anak lebih aman saat menggunakan internet, terutama saat pandemi COVID-19***



Berkomunikasi dengan terbuka



Memanfaatkan fitur perlindungan teknologi



Temani anak saat mengakses internet



Ajarkan anak untuk tetap berperilaku baik di dunia maya



Berikan anak ruang untuk berekreasi dan mengekspresikan diri



Dorong anak untuk melapor jika melihat atau mengalami masalah di internet



# Hati-Hati! Konsumsi Antinyeri Sembarangan Berakibat Fatal

OBAT ANTINYERI MERUPAKAN OBAT DEWA YANG SANGAT TERKENAL PENGGUNANNYA DI KALANGAN MASYARAKAT. OBAT ANTINYERI DISEBUT OBAT DEWA KARENA DAPAT MENGATASI BERBAGAI KELUHAN NYERI DARI KEPALA SAMPAI KAKI, SEPERTI NYERI KEPALA, NYERI HAID, NYERI GIGI, NYERI PINGGANG, ATAU NYERI-NYERI PADA BAGIAN TUBUH LAIN.

Penulis: dr. Laurentius Andre

**O**bat-obatan ini sangat mudah dijumpai dan sering dikonsumsi oleh orang lanjut usia yang memiliki risiko tinggi. Seringkali nyeri pada daerah persendian menjadi keluhan paling banyak, terutama bagi mereka yang telah lanjut usia. Hal ini dapat disebabkan beberapa faktor seperti asam urat, peradangan sendi, tulang rawan sendi yang menipis akibat usia, autoimun, dan cedera pada masa lampau.

Namun, beberapa yang menderita nyeri sendi, mengambil

keputusan untuk mengobati diri sendiri tanpa berkonsultasi/memeriksakan diri ke dokter. Mereka membeli obat di apotek dengan informasi seadanya dan cenderung berbahaya. Pada waktu awal, penderita merasa nyaman dengan hilangnya nyeri, lama-kelamaan penderita menjadi ketagihan dengan rutin mengonsumsi obat tersebut bahkan melipatgandakan dosisnya. Padahal konsumsi antinyeri sembarangan, dosis berlebihan, dan diminum terus-menerus dalam jangka waktu lama dapat berakibat fatal.

## Mengenal obat antinyeri

Dalam ilmu farmakologi, "obat dewa" ini termasuk golongan obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS) atau nonsteroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs). NSAIDs tersedia dalam bentuk kapsul, tablet, krim, gel, *suppositoria* (obat yang langsung dimasukkan ke dalam anus), dan suntik.

Dalam mengatasi nyeri, NSAIDs atau OAINS bekerja dengan cara menghambat hormon pemicu peradangan, yaitu hormon prostaglandin. Dengan berkurangnya peradangan, rasa

## Obat antinyeri

hanya mampu meredakan rasa nyeri tanpa mengobati penyebab sakitnya.

nyeri juga akan berkurang dan demam akan turun. Tak hanya mengatasi rasa nyeri, obat ini juga bekerja dengan mengurangi pembengkakan, sehingga rasa sakit pun berkurang. Obat pereda nyeri memang memiliki manfaat yang banyak, tapi perlu hati-hati dalam menggunakannya.

Meski asetaminofen digunakan untuk meredakan gejala nyeri yang ringan, bukan berarti bisa langsung sembarangan mengonsumsi obat antinyeri lain, seperti ibuprofen, diklofenak, dan metampiron, secara sembarangan serta berlebihan. Obat antinyeri hanya mampu meredakan rasa nyeri tanpa mengobati penyebab sakitnya. Karena itu, diperlukan pemeriksaan dan diagnosis dari dokter untuk penyembuhan penyakit.

### Cara kerja

Menurut penelitian yang dilakukan *Brunicardi FC dkk, 2010; Zinner MJ dkk, 2012 Di Saverio dkk, 2014* efek sistemik NSAIDs merupakan akibat dari inhibisi sintesis prostaglandin endogen. Penghambatan prostaglandin ini kemudian

menyebabkan penurunan mukus epitel, sekresi bikarbonat, aliran darah mukosa, proliferasi epitel, dan resistensi mukosa terhadap trauma.

Ketidakeimbangan resistensi mukosa dapat menyebabkan kerusakan mukosa oleh faktor-faktor endogen seperti asam, pepsin, garam empedu, dan faktor-faktor eksogen seperti NSAIDs, etanol dan agen-agen berbahaya lainnya. Seperti yang telah diketahui, obat antinyeri dapat meningkatkan produksi asam lambung sampai membuat erosi dan melukai lambung.

Faktor risiko lain terjadinya ulkus terkait OAINS, antara lain dosis tinggi atau konsumsi OAINS multiple, komorbid penyakit, adanya riwayat perdarahan ulkus sebelumnya, terapi bersamaan dengan kortikosteroid atau antikoagulan, serta infeksi *H. pylori* berulang.

### Dampak

Apabila dikonsumsi secara serampangan tanpa petunjuk dari dokter, suatu saat lambung dapat menjadi bocor (perforasi). Gejala khas yang dirasakan oleh penderita adalah munculnya sensasi terbakar tiba-tiba di ulu hati kemudian nyeri dengan cepat menyebar ke seluruh lapangan perut. Nyeri disebabkan oleh kontak peritoneum dengan sekresi lambung. Nyeri sering muncul tiba-tiba dan tetap konstan. Iritasi peritoneal biasanya intens dan menyebabkan pasien tidak mau bergerak.

Setelah itu, penderita mengalami sesak, kembung, demam, penurunan tekanan darah, koma sampai meninggal. Pada pemeriksaan lebih lanjut didapatkan gambaran tegang di seluruh lapangan perut

(peritonitis) dan pemeriksaan radiologi ditemukan adanya udara bebas dalam perut.

Gambaran klinis mungkin kurang jelas pada pasien obesitas, immunocompromised, riwayat pengguna steroid, orang-orang dengan penurunan tingkat kesadaran, orang tua, dan anak-anak. Pemeriksaan laboratorium tidak spesifik untuk diagnostik ulkus peptikum perforasi.

Apabila sudah sampai tahap peritonitis, maka diperlukan tindakan medis resusitasi dilanjutkan dengan pembedahan segera. Tindakan bedah bertujuan untuk membersihkan rongga perut dari cairan lambung yang bocor diikuti penutupan daerah berlubang. Operasi demikian merupakan operasi besar dan memiliki risiko sangat tinggi. Oleh karena itu, menghindari sampai terjadi bocornya lambung tentu merupakan pilihan terbaik.

### Saran konsumsi

Saran untuk pemakaian obat antinyeri, komunikasikan dengan dokter jika pernah menderita asma, tukak lambung, penyakit asam lambung, serta pencernaan lainnya. NSAID tidak untuk pemakaian jangka panjang, hanya jika diperlukan untuk meredakan nyeri.

NSAID tidak menyembuhkan penyakit hanya meredakan gejala nyeri sehingga tetap harus diperiksa dokter untuk mencari tahu penyebab penyakitnya. Sampaikan juga kepada dokter jika sedang mengonsumsi obat untuk mengatasi hipertensi, diabetes, atau penyakit jantung. Beri tahu dokter bila Anda memiliki riwayat alergi terhadap obat-obatan golongan antiinflamasi nonsteroid.

# Pentingnya Nutrisi dalam MENCEGAH PENUAAN KULIT

KULIT MERUPAKAN LAPISAN TERLUAR TUBUH YANG MEMBATASI ANTARA TUBUH MANUSIA DENGAN LINGKUNGAN LUAR. KULIT BERFUNGSI DALAM MELINDUNGI TUBUH DARI KERUSAKAN AKIBAT LINGKUNGAN, KUMAN ATAU BAKTERI, MENCEGAH KEHILANGAN CAIRAN DARI DALAM TUBUH, DAN MEMPERTAHANKAN SUHU. SEIRING BERTAMBAHNYA USIA TERJADI PROSES PENUAAN PADA TUBUH MANUSIA, TERMASUK KULIT.

Penulis:

dr. Elisa. PPDS Ilmu Gizi Klinik FKUI. & dr. Nurul Ratna Mutu Manikam, M.Gizi, SpGK.

**P**roses penuaan pada kulit dapat terjadi akibat radiasi sinar ultraviolet, polusi, rokok, kurang tidur maupun akibat nutrisi yang tidak adekuat. Nutrisi berkaitan dengan kesehatan kulit dan diperlukan untuk semua proses-proses yang terjadi di dalam tubuh. Kebiasaan makan dan status gizi seseorang akan memengaruhi proses regenerasi kulit dan berdampak

pada status kesehatan kulit dan penuaan. Penuaan pada kulit ditandai dengan timbulnya garis-garis halus atau kerutan pada kulit, kulit kering dan kusam. Agar dapat mencegah terjadinya penuaan dini diperlukan nutrisi yang tepat bagi kesehatan kulit. Berikut ini beberapa zat gizi yang berperan dalam kesehatan kulit.

## Air

Air diperlukan oleh tubuh untuk mempertahankan fungsi pada berbagai jaringan dan berperan sebagai pelarut dan transportasi bagi zat-zat gizi tertentu, menjaga volume cairan tubuh, serta mengatur suhu tubuh. Apabila tubuh kekurangan air dapat mengakibatkan dehidrasi dan mengganggu fungsi pada berbagai jaringan, termasuk pada kulit. Jumlah konsumsi air yang dianjurkan pada orang dewasa sehat adalah dua liter per hari.

## Protein

Protein diperlukan dalam proses pembentukan dan perbaikan jaringan kulit. Bahan makanan sumber protein dapat diperoleh dari sumber nabati (kacang-kacangan, tahu, tempe) maupun dari sumber hewani (daging, telur, susu, keju).

## Seng

Seng diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan sel-sel keratin kulit. Selain itu, seng juga diperlukan bagi kerja enzim dalam melawan radikal bebas. Seng banyak terdapat pada sumber protein hewani, seperti kerang, daging, ikan, dan produk susu.

## Tembaga

Tembaga berperan dalam meningkatkan elastisitas kulit, membantu mengurangi garis-garis halus pada wajah, dan mempercepat proses penyembuhan luka. Sumber

makanan yang banyak mengandung tembaga antara lain hati, biji-bijian, roti gandum, sereal, dan biji coklat.

### Besi

Besi diperlukan untuk aktivitas enzim yang bekerja dalam melawan radikal bebas. Bahan makanan yang mengandung besi, antara lain daging merah, ikan, unggas, dan bayam.

### Selenium

Selenium juga berperan dalam perkembangan dan fungsi keratin kulit serta memengaruhi kerja enzim yang berperan dalam melawan radikal bebas. Selenium terdapat dalam daging (terutama bagian organ), kerang, telur, kacang Brazil, gandum dan biji-bijian.

### Vitamin C

Vitamin C berperan dalam pembentukan jaringan kolagen di kulit dan sebagai antioksidan dalam melawan radikal bebas. Kekurangan vitamin C dapat mengakibatkan kulit menjadi lebih rapuh, timbulnya bercak perdarahan di bawah kulit dan memperlambat proses penyembuhan luka. Vitamin C dapat diperoleh dari jambu biji merah, jeruk, stroberi, pepaya, brokoli, kembang kol.

### Vitamin E

Vitamin E bekerja bersama-sama dengan vitamin C dalam melawan radikal bebas, terutama dalam mencegah penuaan kulit yang terjadi akibat radikal bebas yang dapat merusak jaringan kolagen. Sumber bahan makanan yang mengandung vitamin E terdapat pada kacang almond, biji bunga matahari dan minyak yang berasal dari tumbuh-tumbuhan.

### Vitamin A

Vitamin A juga berperan dalam mencegah penuaan kulit dengan cara membantu pertumbuhan sel baru dan perbaikan jaringan. Vitamin A dapat diperoleh dari hati, ikan, minyak ikan, telur, yogurt, susu yang telah difortifikasi, sayur berdaun hijau, sayur dan buah yang berwarna kuning-oranye.

Likopen merupakan salah satu turunan dari vitamin A yang mempunyai pigmen berwarna merah terang dan mempunyai efek antioksidan serta melindungi kulit terhadap radiasi sinar ultraviolet. Likopen banyak terdapat sayur dan buah yang berwarna merah seperti tomat, pepaya, dan semangka.

### Vitamin D

Vitamin D pada kulit berperan mencegah kerusakan sel dan mencegah perkembangan berbagai jenis kanker. Sumber vitamin D yang utama didapatkan dari sinar matahari, sedangkan sisanya didapat dari bahan makanan seperti hati, minyak ikan, kuning telur dan makanan atau minuman yang sudah difortifikasi dengan vitamin D.

### Polifenol

Polifenol memiliki efek antioksidan, mencegah penyakit yang diakibatkan oleh radiasi sinar ultraviolet seperti kanker kulit, dan mencegah kematian sel. Polifenol terdapat pada sayuran, buah, sereal, coklat, kopi, dan teh. Teh hijau juga diketahui mengandung polifenol yang disebut katekin dan memiliki efek melindungi terhadap pembentukan sel-sel kanker yang dipicu oleh radiasi sinar ultraviolet.

Demikian beberapa contoh manfaat zat gizi yang diperlukan untuk kesehatan kulit. Perlu



**KONSUMSI BERBAGAI JENIS MAKANAN DALAM JUMLAH YANG CUKUP SERTA TIDAK BERLEBIHAN ADALAH PENTING UNTUK MENDAPATKAN MANFAAT ZAT GIZI YANG SALING MELENGKAPI.**

diperhatikan bahwa konsumsi berbagai jenis makanan dalam jumlah yang cukup serta tidak berlebihan adalah penting untuk mendapatkan manfaat zat gizi yang saling melengkapi. Selain itu, perlu dihindari juga makanan yang tinggi lemak, minuman yang mengandung alkohol, dan rokok karena dapat mengakibatkan peradangan dan kematian sel yang berdampak pada percepatan penuaan kulit.



kaleidoskop

01  
JANUARI

# Banjir Awal Tahun 2020

Penulis: Faradina Ayu

02  
januari  
2020

**BANJIR** melanda beberapa wilayah Jabodetabek dan Banten pada hari pertama 2020. Menurut info yang dirilis Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB), ketinggian genangan air bervariasi, mulai dari 30 cm hingga yang tertinggi mencapai 2,5 m.

Dilansir *Tirto*, Kepala Pusat Data Informasi dan Komunikasi (Kapusdatinkom) BNPB Agus Wibowo menyebut setidaknya ada 169 titik banjir di seluruh wilayah Jabodetabek dan Banten. Titik banjir terbanyak berada di Provinsi Jawa Barat yakni 97 titik, DKI Jakarta 63 titik, dan Banten 9 titik.

Sebagian besar warga yang terdampak dievakuasi ke posko pengungsian. Di Tangerang, Pemkot menyediakan 22 posko kesehatan dengan 176 tenaga medis siaga untuk membantu pengungsi.

Sementara itu, di Jakarta terdapat ratusan titik pengungsian. Tercatat sebanyak 31.232 warga mengungsi. 1.515 pengungsi tersebar di 23 posko di Jakarta Utara, sedangkan di Jakarta Barat terdapat 10.686 orang menempati 97 titik posko.

Guna memastikan kesiapan layanan kesehatan di Posko Bencana Banjir, pada Kamis (2/1/2020), Menteri Kesehatan RI Letjen (Purn) Dr. dr.

Terawan Agus Putranto, Sp. Rad(K) RI, melakukan kunjungan ke tiga titik Posko Bencana Banjir, yaitu Cengkareng, Universitas Borobudur, dan Perumahan Pondok Gede Permai, Bekasi.

Dalam kesempatan itu, Menkes menyampaikan bahwa pengendalian lingkungan sangat penting, terlebih saat genangan air mulai surut, karena pada saat itu akan muncul berbagai hama yang mati terbawa banjir seperti tikus.

"Kita harus melakukan *pest control*, kita belum tahu apa yang terjadi, apa yang terbawa pada saat banjir. Kita harus melihat mengantisipasi itu semua. Nomor satu yang penting sekarang warga sudah pada selamat, tinggal kita pikirkan jangan sampai ada yang sakit karena dampak dari banjir," kata Menkes sebagaimana ada dalam rilis Kemenkes.

Bersamaan dengan kegiatan tersebut, Kemenkes juga memberikan bantuan berupa ribuan *kit* kesehatan lingkungan ke 3 wilayah tersebut.

Kit tersebut terdiri atas 5.000 tablet desinfektan air, 25 paket *hygiene kit* individu, 4.500 lembar *polybag* ramah lingkungan, 2.500 masker kain N95, 30 APD *kit food handler*, 12 *pack repellent* lalat, dan 2 pasang sepatu *boot*.

“

**PENGENDALIAN LINGKUNGAN SANGAT PENTING, TERLEBIH SAAT GENANGAN AIR MULAI SURUT, KARENA PADA SAAT ITU AKAN MUNCUL BERBAGAI HAMA YANG MATI TERBAWA BANJIR SEPerti TIKUS.**

# Antisipasi penyebaran pneumonia Wuhan

20  
januari  
2020

**AKHIR** Desember 2019, dunia dihebohkan dengan wabah

pneumonia yang ditemukan di Kota Wuhan, China. Pada 31 Desember 2019 hingga 5 Januari 2020, dilaporkan 59 kasus dengan gangguan pernapasan (pneumonia) dan dirawat di rumah sakit. Tujuh orang dalam kondisi kritis dan 2 orang meninggal pada 16 dan 17 Januari 2020.

Diketahui penyebab pneumonia ini adalah novel Coronavirus (2019-nCoV), yaitu jenis virus baru yang satu keluarga dengan virus penyebab SARS dan MERS. Untuk mencegah virus tersebut menyebar ke Indonesia, Kemenkes melakukan tindakan antisipatif antara lain menyiapkan *termoscanner* di 135 pintu keluar masuk negara Indonesia.

"Seratus tiga puluh lima pintu negara, baik udara, laut, maupun darat yang jaga petugas Kantor Kesehatan Pelabuhan. Yang paling awal bisa dideteksi adalah dengan *termoscanner* untuk mendeteksi suhu tubuh. Kalau ada orang dari luar negeri masuk ke Indonesia dengan suhu tubuh di atas 38 derajat celsius, maka posturnya terlihat berwarna merah pada *termoscanner*," kata Dirjen Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, Kemenkes dr. Anung Sugihantono, M.Kes, Senin (20/1/2020) di Gedung Kemenkes,



Jakarta, sebagaimana dikutip dari rilis Kemenkes.

Hal senada disampaikan Kepala Kantor Kesehatan Pelabuhan (KKP) Kelas I Bandara Soekarno-Hatta, dr. Anas Ma'rif. Ia mengatakan seluruh kedatangan internasional selalu dilakukan pemeriksaan dengan *termoscanner*.

"Dalam kondisi rutin, seluruh kedatangan internasional semua selalu dilakukan pemeriksaan *termoscanner*, meski pun tidak ada penyakit yang diwaspadai. Kalau ada penyakit yang diwaspadai maka kita tingkatkan pengamanannya," Anas.

Selain menyiapkan *termoscanner* di 135 pintu keluar-masuk negara, Kemenkes juga menyiapkan laboratorium untuk mengantisipasi adanya penyakit *new emergency*, seperti nCoV.

"Oh siap (mengidentifikasi), *kan* punya lab. Lab-labnya sederhana, itu *kan* labnya biomonokuler, pemeriksaannya dengan PCR yakni suatu reaksi untuk mengidentifikasi DNA dan RNA. Sudah siap itu," kata Kepala Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Siswanto

“

**PENGENDALIAN LINGKUNGAN SANGAT PENTING, TERLEBIH SAAT GENANGAN AIR MULAI SURUT, KARENA PADA SAAT ITU AKAN**

pada Pertemuan Ilmiah Berkala yang bertajuk "Kesiap-siagaan Indonesia Dalam Antisipasi Wuhan Pneumonia" di Gedung Pelayanan Publik Balitbangkes, Jakarta (17/1/2020), mengutip rilis Kemenkes.

Hal senada disampaikan Kepala Puslitbang Biomedis dan Teknologi Dasar Kesehatan Vivi Setiawaty, bahwa laboratorium untuk mengantisipasi *new emergency* telah siap. Jejaring akan dibentuk, diperkuat dan diperluas mulai dari universitas, lembaga penelitian dan rumah sakit yang akan membantu mengambil spesimen-spesimen dari kasus yang dicurigai.

# Pemulangan WNI dari Wuhan

Penulis: Faradina Ayu



**01** **februari** **2020** **TERKAIT** pandemi yang disebabkan virus corona baru di Wuhan, China, pada Sabtu (1/2/2020) pemerintah menjemput warga negara Indonesia (WNI) yang saat itu masih berada di Wuhan.

Tim penjemputan sebanyak 42 orang, yang merupakan perwakilan dari Kementerian Kesehatan, Kementerian Luar Negeri, TNI, dan kru

maskapai Batik Air diberangkatkan dari Terminal 1 Bandara Internasional Soekarno-Hatta.

Menteri Kesehatan RI Terawan Agus Putranto mengatakan, WNI yang pulang sudah dilakukan skrining dan dipastikan sehat.

"Nantinya, WNI yang dievakuasi langsung dilakukan *transit observation* sesuai protokol kesehatan WHO," kata Menkes dikutip dari rilis Kemenkes.

Informasi awal, jumlah WNI yang pulang ke Indonesia tercatat sebanyak 245 orang. Namun, jumlah yang tiba di Indonesia ada 238 orang, 4 orang mengundurkan diri karena lebih nyaman tinggal di sana, sisanya 3 orang tidak lolos skrining oleh pemerintah China.

"Jadi, pemerintah China harus menyesuaikan standar WHO, jadi tidak boleh memberangkatkan siapa pun (jika tidak lolos skrining)," ujar Menkes.

WNI yang dievakuasi dari Wuhan selanjutnya diisolasi di pangkalan militer yang terletak di Natuna, Kepulauan Riau. Pangkalan tersebut mampu menampung 300 orang. Jarak ke rumah penduduk sekitar 5 hingga 6 km.

## Empat pesan strategis Presiden di bidang kesehatan

**19** **februari** **2020** **PADA** Rapat Kerja Kesehatan Nasional (Rakerkesnas) 2020 yang diselenggarakan di JIEXPO Kemayoran, Jakarta, Rabu (19/2020), Menteri Kesehatan RI Terawan Agus Putranto mengatakan ada empat pesan strategis yang menjadi arahan Presiden Joko Widodo kepadanya.

Pesan strategis tersebut yaitu penurunan angka *stunting*, penurunan Angka Kematian Ibu dan Bayi (AKI/AKB), perbaikan pengelolaan sistem JKN dan penguatan pelayanan kesehatan, serta obat dan alat kesehatan.

Dalam mengatasi *stunting*, telah ditetapkan program percepatan

kaleidoskop

**02**  
**FEBRUARI**

pengecahan *stunting* secara konvergensi, melalui intervensi spesifik dan intervensi sensitif. Intervensi spesifik merupakan tanggung jawab Kementerian Kesehatan, sedangkan intervensi sensitif menjadi tanggungjawab kementerian maupun lembaga lain, terkait ketersediaan sumber pangan, ketersediaan air bersih dan sanitasi, pemberdayaan masyarakat, peningkatan pengasuhan di tingkat keluarga dan masyarakat, dan peningkatan kesejahteraan masyarakat tidak mampu.

“Kolaborasi ini dirasakan sangat berperan penting mengingat intervensi spesifik yang menjadi tanggungjawab Kementerian Kesehatan hanya berkontribusi sebesar 30% dalam penanganan *stunting*, sedangkan 70% merupakan kontribusi dari multisektoral dalam bentuk intervensi sensitif,” kata Menkes sebagaimana dilansir rilis Kemenkes.

Selanjutnya, dalam hal percepatan penurunan AKI/AKB, Menkes mengatakan perlu komitmen dan dukungan lintas kementerian/lembaga dalam hal pemberdayaan perempuan dan wajib belajar 12 tahun.

Hal tersebut dapat dilakukan dengan kolaborasi dan sinergi bersama Kementerian Agama dan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Pencegahan pernikahan anak berkolaborasi dengan Kementerian Agama, Kementerian Dalam Negeri dan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Peningkatan peran perempuan dalam social-ekonomi berkolaborasi dengan Kementerian Desa, Pembangunan Daerah Tertinggal dan Transmigrasi. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Kementerian Agama dan Kementerian Dalam Negeri



berkolaborasi dalam peningkatan kesehatan reproduksi remaja dan calon pengantin serta peningkatan peran tokoh masyarakat dan agama dilakukan bersama dengan Kementerian Agama, Kementerian Desa, Pembangunan Daerah Tertinggal dan Transmigrasi.

### Peningkatan akses layanan kesehatan

“Untuk kita ketahui bersama, Cakupan Kesehatan Semesta (Universal Health Coverage/UHC) mempunyai arti bahwa seluruh masyarakat memiliki akses ke pelayanan kesehatan yang mereka butuhkan, kapan saja, dan di mana saja mereka membutuhkannya tanpa kesulitan finansial,” ujar Menkes.

Menkes mengatakan, hal ini mencakup berbagai pelayanan kesehatan esensial termasuk pelayanan promotif, preventif, kuratif, rehabilitative, dan paliatif. Oleh karena itu, berbagai upaya harus terus dilakukan dalam rangka peningkatan akses pelayanan kesehatan.

Tidak hanya peningkatan akses pelayanan kesehatan, tetapi juga diupayakan peningkatan mutu

pelayanan kesehatan. Salah satunya dengan melakukan akreditasi puskesmas.

Akreditasi puskesmas difokuskan kepada upaya promotif, preventif, dan program prioritas. Harapannya, dengan berfokus kepada upaya promotif-preventif dapat lebih efisien dalam pembiayaan kesehatan dan mempercepat capaian target pembangunan kesehatan.

Di samping peningkatan akses pelayanan kesehatan, juga diupayakan pengendalian harga obat dan alat kesehatan. Langkah-langkah percepatan yang akan dilakukan antara lain: mendorong investasi, mempercepat lisensi wajib obat yang sangat dibutuhkan, membuka peluang investasi sebesar-besarnya, dan deregulasi perizinan yang menghambat.

Sedangkan untuk mengurangi ketergantungan alat kesehatan impor akan dilakukan dengan meningkatkan ketersediaan obat generik bagi kebutuhan pelayanan kesehatan dan menderegulasi perizinan.

## Cakupan Kesehatan Semesta (Universal Health Coverage/UHC)

mempunyai arti bahwa seluruh masyarakat memiliki akses ke pelayanan kesehatan yang mereka butuhkan, kapan saja, dan di mana saja mereka membutuhkannya tanpa kesulitan finansial.



## Kasus COVID-19 Pertama di Indonesia

Penulis: Faradina Ayu

02  
maret  
2020

**TEMUAN** kasus COVID-19 pertama di Indonesia dikonfirmasi pada Senin (2/3/2020). Saat itu, Presiden RI Joko Widodo, didampingi Menteri Kesehatan RI Terawan Agus Putranto dan Menteri Sekretaris Negara Pratikno dan Sekretaris Kabinet Pramono Anung, mengumumkan ada dua orang Indonesia yang positif terjangkit virus Corona. Dua orang tersebut adalah perempuan berusia 31 tahun dan 64 tahun. Keduanya memiliki hubungan keluarga sebagai ibu dan anak.

Dalam konferensi pers di Kantor Kemenkes pada Senin (2/3/2020), Menkes menyampaikan bahwa keduanya terpapar virus tersebut lantaran kontak erat dengan warga negara Jepang yang berkunjung ke Indonesia.

"Tanggal 14 Februari terjadi kontak antara warga negara Jepang yang tinggal di Malaysia kontak dekat dengan berdansa bersama WNI tersebut," demikian kata Menkes, mengutip rilis Kemenkes.

Pada 16 Februari 2020, warga negara Jepang tersebut kembali ke

Malaysia. Kemudian sang anak merasa tidak enak badan, seperti batuk-batuk dan menjalani rawat jalan. Setelah 10 hari berselang, tepatnya 26 Februari 2020 batuknya tidak kunjung hilang. Akhirnya sang anak minta untuk dievaluasi lebih ketat.

"Dalam keterangannya, yang bersangkutan mengatakan melakukan kontak dengan orang Jepang, maka dia ditetapkan sebagai pasien dalam pengamatan, perlakuannya pun sama dengan dugaan infeksi," imbuh Menkes.

Menkes menambahkan, pada 28 Februari 2020 mendekati 29 Februari 2020, yang bersangkutan diberitahu oleh temannya yang warga negara Jepang bahwa dia dinyatakan positif COVID-19 dan dirawat di Malaysia.

Berdasarkan hal itu, yang bersangkutan kemudian dipindahkan dari RS Mitra Keluarga ke Rumah Sakit Penyakit Infeksi (RSPI) Sulianti Saroso. Di sana dilakukan pemeriksaan *swab* dan diketahui hasilnya pada Senin pagi (2/3/2020) bahwa ia positif COVID-19.

Kedua pasien tersebut kemudian menjalani perawatan intensif di RSPI Sulianti Saroso.

kaleidoskop

03  
MARET

# Wabah COVID-19 ditetapkan sebagai bencana nasional

**15**  
maret  
2020

**PRESIDEN** Joko Widodo secara resmi menetapkan Corona Virus Disease

2019 (COVID-19) sebagai bencana nasional. Penetapan itu dinyatakan melalui Keputusan Presiden (Keppres) Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2020 tentang Penetapan Bencana Non-Alam Penyebaran CORONA VIRUS DISEASE 2019 (COVID-19) Sebagai Bencana Nasional.

Hal tersebut ditegaskan kembali oleh Jubir Pemerintah untuk COVID-19, dr. Achmad Yurianto, pada Minggu (15/3/2020) di kompleks Istana Negara.

"Sekarang statusnya bencana,

“

**GUBERNUR, BUPATI, DAN WALIKOTA SEBAGAI KETUA GUGUS TUGAS PERCEPATAN PENANGANAN COVID-19 DI DAERAH, DALAM MENETAPKAN KEBIJAKAN DI DAERAH MASING-MASING HARUS MEMERHATIKAN KEBIJAKAN PEMERINTAH PUSAT.**

Undang-undang bencana nomor 24/2007 menyatakan 3 jenis bencana, Bencana Alam, Non Alam, Sosial," kata Yuri, dikutip dari rilis Kemenkes.

Dalam Keppres tersebut, ada empat poin yang menyatakan perihal tentang penetapan COVID-19 sebagai bencana nasional.

Poin pertama, dalam Keppres tersebut adalah pernyataan bahwa bencana nonalam yang diakibatkan oleh penyebaran COVID-19 sebagai bencana nasional.

Selain menetapkan COVID-19 sebagai bencana nasional, Presiden juga membentuk Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 yang diketuai oleh Doni. Gugus tugas dibentuk dalam rangka mengoordinasikan kapasitas pusat dan daerah. Hal ini tertuang dalam poin dua Keppres tersebut.

Penanggulangan bencana nasional yang diakibatkan oleh penyebaran COVID-19 dilaksanakan oleh Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 sesuai dengan Keputusan Presiden Nomor 7 Tahun 2020 tentang Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19, sebagaimana telah diubah dengan Keputusan Presiden Nomor 9 Tahun 2020 tentang Perubahan atas Keputusan Presiden Nomor 7 Tahun 2020 tentang Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 melalui sinergi antar kementerian/lembaga dan pemerintah daerah. Demikian bunyi poin kedua Keppres tersebut.

Selanjutnya, isi poin ketiga adalah



## COVID-19 sebagai Bencana Nasional

Presiden Joko Widodo secara resmi menetapkan Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) sebagai bencana nasional, melalui Keputusan Presiden (Keppres) Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2020 tentang Penetapan Bencana Non-Alam Penyebaran CORONA VIRUS DISEASE 2019 (COVID-19) Sebagai Bencana Nasional.

perintah kepada gubernur, bupati, dan walikota sebagai Ketua Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 di daerah, dalam menetapkan kebijakan di daerah masing-masing harus memerhatikan kebijakan pemerintah pusat.

Pada poin terakhir, Presiden menyatakan bahwa keputusan tersebut mulai berlaku pada tanggal penetapan, yakni Senin (13/4/2020).

# Kebijakan PSBB sebagai Langkah Awal Penanggulangan COVID-19

PEMERINTAH SECARA RESMI MENGELUARKAN KEBIJAKAN PEMBATAHAN SOSIAL BERSKALA BESAR (PSBB) SEBAGAI UPAYA PENANGANAN PANDEMI COVID-19 DI INDONESIA. KEBIJAKAN TERSEBUT DILANDASI OLEH PERATURAN PEMERINTAH NOMOR 21 TAHUN 2020 TENTANG PEMBATAHAN SOSIAL BERSKALA BESAR DALAM RANGKA PERCEPATAN PENANGANAN CORONA VIRUS DISEASE 2019 (COVID-19) YANG DITANDATANGANI PRESIDEN JOKO WIDODO PADA 31 MARET 2020.

Penulis: Khalil Gibran



30  
april  
2020

**DALAM** pelaksanaannya, kebijakan PSBB diatur secara lebih terperinci dalam Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes) Nomor 9 Tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (COVID-19).

Permenkes yang ditetapkan pada 3 April 2020 ini terdiri atas 6 bab dan 19 pasal. Di dalamnya diatur secara rinci bagaimana penetapan dan pelaksanaan PSBB. Dan dalam hal ini menteri kesehatan diberikan kewenangan untuk menyetujui usulan PSBB dari daerah.

“Pembatasan Sosial Berskala Besar atau PSBB adalah pembatasan kegiatan tertentu penduduk di dalam suatu wilayah yang diduga ada infeksi COVID-19 guna mencegah kemungkinan penyebaran,” ujar Sekjen Kemenkes RI drg. Oscar Primadi, MPH sebagaimana dikutip dari laman covid19.go.id.

“Kegiatan pembatasan meliputi peliburan sekolah dan tempat kerja, pembatasan kegiatan keagamaan, pembatasan kegiatan di tempat umum, pembatasan kegiatan sosial-budaya, pembatasan moda transportasi, dan pembatasan kegiatan lainnya khusus terkait aspek pertahanan keamanan,” tambah Oscar.

### Kriteria

Untuk dapat melaksanakan PSBB, suatu wilayah setidaknya harus memenuhi dua kriteria, yakni jumlah kasus atau jumlah kematian akibat penyakit meningkat dan menyebar secara signifikan dan cepat ke beberapa wilayah; adanya kaitan epidemiologis dengan kejadian serupa di wilayah atau negara lain.



**DALAM PSBB MASYARAKAT MASIH DAPAT MELAKSANAKAN KEGIATAN SEHARI-HARI MESKIPUN KEGIATAN TERTENTU DIBATASI, DAN BERBEDA BILA DITETAPKAN KARANTINA WILAYAH, MASYARAKAT TENTUNYA TIDAK DIPERKENANKAN BERAKTIVITAS DI LUAR RUMAH.**

“Permohonan penetapan PSBB disampaikan oleh gubernur, bupati, atau walikota, dan ketua Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 kepada menteri kesehatan,” ujar Kepala Biro Hukum dan Organisasi Kemenkes RI Sundoyo.

Penetapan PSBB di suatu wilayah juga harus mempertimbangkan kesiapan daerah tersebut dalam segala hal yang terkait dengan ketersediaan kebutuhan hidup dasar rakyat, ketersediaan sarana dan prasarana kesehatan, ketersediaan anggaran dan operasionalisasi jaring pengaman sosial untuk rakyat terdampak, serta aspek keamanan.

Selain itu, penetapan PSBB

harus mengacu pada ketentuan peraturan perundang-undangan serta memerhatikan rekomendasi tim dan memperhatikan pertimbangan dari Ketua Pelaksana Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19. Dan mengingat dinamika di lapangan yang sangat cepat berubah, proses penetapan permohonan PSBB di suatu wilayah dilaksanakan paling lama dua hari sejak diterimanya permohonan penetapan.

### Solusi awal

PSBB dinilai menjadi salah satu solusi awal untuk memutus mata rantai penyebaran COVID-19.

Pelaksanaan PSBB dilaksanakan selama masa inkubasi terlama (14 hari) dan dapat diperpanjang jika penyebaran COVID-19 terbukti belum berhenti.

Dari data Kementerian Kesehatan hingga minggu ke-IV April 2020, tercatat sudah ada dua provinsi (DKI Jakarta dan Sumatera Barat) dan 22 kabupaten/kota mulai dari wilayah Bogor Depok Bekasi (Bodebek) hingga sejumlah daerah di Kalimantan dan Sulawesi yang telah ditetapkan untuk menerapkan PSBB di daerahnya.

Sebagai penutup, drg. Oscar Primadi, MPH juga menambahkan bahwa PSBB merupakan langkah yang lebih baik dibandingkan dengan karantina wilayah (*lockdown*). Pasalnya, dalam PSBB masyarakat masih dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari meskipun kegiatan tertentu dibatasi, dan berbeda bila ditetapkan karantina wilayah, masyarakat tentunya tidak diperkenankan beraktivitas di luar rumah.



# Akhir April 2020, Enam Kabupaten/Kota di Indonesia Bebas Malaria

JIKA MELIHAT SEJARAH, CITA-CITA BESAR INDONESIA BEBAS MALARIA TELAH DICANANGKAN OLEH PRESIDEN SOEKARNO PADA 12 NOVEMBER 1959 MELALUI KOMANDO PEMBERANTASAN PENYAKIT MALARIA DI INDONESIA. PADA SAAT ITU, SOEKARNO MELAKUKAN PENYEMPROTAN PERTAMA KALI MENGGUNAKAN *DICHLORODIPHENYLTRICHLOROETHANE* (DDT) PADA RUMAH PENDUDUK DI KALASAN, YOGYAKARTA.

Penulis: Khalil Gibran

kaleidoskop

05  
MEI

01  
mei  
2020

**SEBAGAI** negara dengan karakteristik geografis berupa kepulauan,

Indonesia masih memiliki banyak daerah terpencil dan sulit untuk dijangkau. Banyak tantangan yang dihadapi Indonesia dalam upaya eliminasi malaria.

Eliminasi malaria adalah upaya untuk menghentikan penularan malaria di suatu wilayah, yaitu di kabupaten/kota maupun di provinsi. Pencapaian eliminasi malaria di semua negara merupakan sebuah kesepakatan global.

Pada Sidang Majelis Kesehatan Sedunia atau World Health Assembly (WHA) ke-60 di Jenewa tahun 2007, telah disepakati bahwa eliminasi malaria akan dicapai di semua negara. Selain itu, komitmen negara-negara di wilayah regional Asia Pasifik telah juga digalang melalui Asia Pacific Malaria Elimination Network (APMEN) pada

2014, dan tentunya sejalan dengan cita-cita Indonesia Bebas Malaria 2030, dengan dasar hukum Keputusan Menteri Kesehatan RI Nomor : 293/ Menkes/SK/IV/2009 tanggal 28 April 2009 tentang Eliminasi Malaria di Indonesia.

**Bebas kasus malaria**

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan, hingga akhir April 2020 sudah terdata enam kabupaten/ kota di Indonesia yang sudah bebas dari kasus malaria, dengan target Kementerian Kesehatan pada akhir tahun 2020, upaya eliminasi malaria sudah mencapai 325 kabupaten/kota.

Jika melihat data tahun 2019, situasi malaria di Indonesia mencapai 77,7% atau 208.160.937 jiwa penduduk hidup di daerah bebas malaria, dan secara keseluruhan kondisi wilayah mencapai 58,4% atau 300 kabupaten/kota telah mencapai status endemisitas eliminasi bebas malaria.

Enam kabupaten/kota yang sudah mencapai predikat bebas malaria pada tahun 2020 adalah Kabupaten Tasikmalaya, Kabupaten Garut, Kabupaten Nunukan, Kabupaten Tana Tidung, Kabupaten Wakatobi, dan

Kota Bengkulu.

Bertempat di Gedung Kemenkes, Kuningan, Jakarta pada Jumat (1/5/2020), Menteri Kesehatan RI Terawan Agus Putranto menyerahkan sertifikat kepada enam kabupaten/ kota tersebut dalam rangka keberhasilan mencapai eliminasi malaria di wilayahnya. Penyerahan sertifikat eliminasi malaria ini juga dalam rangka memperingati Hari Malaria Sedunia pada tanggal 25 April tiap tahunnya.

Dengan mengangkat tema nasional “Bebas Malaria, Prestasi Bangsa”, peringatan Hari Melaria Sedunia tahun ini lebih dimaknai secara khusus di tengah merebaknya pandemi COVID-19. Penyerahan sertifikat daerah bebas malaria dilakukan melalui *video conference*.

“Kabupaten/kota yang mendapatkan sertifikat eliminasi malaria harus melalui tahapan *self assesment* atau menilai diri sendiri tentang kesiapannya untuk mendapatkan penilaian Tim Assesment dengan memperhatikan 11 indikator yang harus dipenuhi, dengan 3 indikator utama sebagai syarat mutlak,” ujar dr. Achmad Yurianto, sebagaimana dikutip dalam laman



Tiga indikator syarat mutlak tersebut meliputi *annual parasite incidence (API)* kurang dari 1 per 1.000 penduduk; *slide positive rate* kurang dari 5%; dan tidak ada kasus *indigenous* (penularan malaria setempat). Sebagai tambahan, tiga indikator itu harus dipertahankan selama tiga tahun berturut-turut.

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

Tiga indikator syarat mutlak tersebut meliputi *annual parasite incidence (API)* kurang dari 1 per 1.000 penduduk; *slide positive rate* kurang dari 5%; dan tidak ada kasus *indigenous* (penularan malaria setempat). Sebagai tambahan, tiga indikator itu harus dipertahankan selama tiga tahun berturut-turut.

“Acara puncak dan penyerahan sertifikat eliminasi malaria hari ini diharapkan menjadi inspirasi dan motivasi bagi kabupaten/kota yang lain untuk semakin bersemangat mencapai eliminasi malaria,” pungkas Yuri.



FOTO: FOTO: DOK KEMENKES: FREEPIK, NEWS SCIENTIST.COM

## Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB) pada Kenormalan Baru

PADA 31 MARET 2020 PEMERINTAH MENETAPKAN PEMBatasan SOSIAL BERSkala BESAR (PSBB) YANG DINILAI MAMPU MEREDAM PENYEBARAN VIRUS CORONA DI BERBAGAI DAERAH DI INDONESIA. SELAMA TIGA BULAN BERIKUTNYA, MASYARAKAT INDONESIA DIPAKSA UNTUK MEMBATASI AKTIVITASNYA DI LUAR RUMAH, YANG SECARA LANGSUNG BERDAMPAK PADA MELEMAHNYA SENDI-SENDI KEHIDUPAN MASYARAKAT, KHUSUSNYA SEKTOR PEREKONOMIAN.

Penulis: Khalil Gibran

**24**  
juni  
2020

**JIKA** melihat dari status penyebaran COVID-19 di berbagai belahan

dunia, pandemi ini juga belum diperkirakan akan berakhir dalam waktu dekat. Pada sisi lain, hingga saat ini juga belum ditemukan vaksin dan obat yang terbukti efektif untuk menanggulangi COVID-19.

Selama tiga bulan itu juga kita hidup penuh dengan berita tentang COVID-19. Televisi, radio, media sosial, obrolan di rumah, di kantor, hingga di telepon, semua orang memperbincangkan COVID-19. Tentunya hal tersebut melahirkan berbagai respons masyarakat. Ada yang sedih, cemas, takut, gemas, khawatir, marah-marah, tetapi ada juga yang tenang atau tetap percaya diri.

Pandemi ini juga berhasil mengubah kebiasaan yang kita lakukan sehari-hari, baik di rumah, di sekolah, di tempat kerja, di jalan, dan di mana pun. Kita dibuat seakan tak berdaya, karena gerak langkah dibatasi, sehingga membuat kita tidak produktif yang secara tidak langsung berdampak pada masalah ekonomi keluarga, masyarakat, daerah, bahkan negara.

### AKB

Untuk itu pemerintah mulai memperkenalkan istilah Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB).

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



sehat, beraktivitas, dan bekerja lebih produktif. Namun, tetap aman dari penularan COVID-19,” ujar Sekretaris Jenderal Kemenkes, drg. Oscar Primadi, MPH di kantor Kemenkes, Rabu (24/6/2020).

Bertempat di kantor Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 di Gedung BNPB Jakarta, Rabu (10/6/2020), Presiden Joko Widodo dalam kunjungannya menyampaikan lima arahan terkait kebijakan AKB agar masyarakat tetap produktif dan aman dari penularan COVID-19.

Pertama, Presiden mengingatkan pentingnya prakondisi yang ketat. Kedua, presiden juga menegaskan pentingnya perhitungan yang cermat dalam mengambil kebijakan yang harus didasarkan data dan fakta di lapangan. Selanjutnya, soal penentuan prioritas yang harus disiapkan secara matang mengenai sektor dan aktivitas mana saja yang bisa dimulai dan dibuka secara bertahap. Keempat, agar konsolidasi dan koordinasi antara pemerintah pusat dengan daerah, mulai dari provinsi hingga tingkat RT, terus diperkuat. Terakhir, Presiden meminta agar penerapannya dilakukan evaluasi secara rutin.

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

“Secara garis besar, Kepmenkes ini merupakan panduan yang terdiri



## **KITA DITUNTUT UNTUK MAMPU MENGADAPTASI DAN MENYESUAIKAN ADAPTASI KEBIASAAN BARU DI MANA PUN KITA BERADA.**

dari dua bagian besar, yakni upaya penanganan COVID-19 di lingkup kerja perkantoran dan perindustrian selama masa PSBB dan pasca PSBB” ujar Direktur Kesehatan Kerja dan Olahraga Kemenkes RI, drg. Kartini Rustandi, Mkes.

Kartini menambahkan, Kepmenkes ini juga mengatur prosedur yang harus dilakukan apabila menemukan pekerja yang berstatus Orang Tanpa Gejala (OTG), Orang Dalam Pemantauan (ODP), Pasien Dalam Pengawasan (PDP) atau terkonfirmasi COVID-19.

Selain itu, melalui Kepmenkes ini, masyarakat yang akan beraktivitas di luar ruangan dan fasilitas umum diatur dalam sebuah protokol kesehatan yang wajib dipatuhi dan dilaksanakan, dengan memerhatikan aspek perlindungan individu dan titik-titik kritis dalam perlindungan kesehatan masyarakat, yang melibatkan pengelola, penyelenggara, atau penanggung jawab tempat dan fasilitas umum serta masyarakat pengguna.

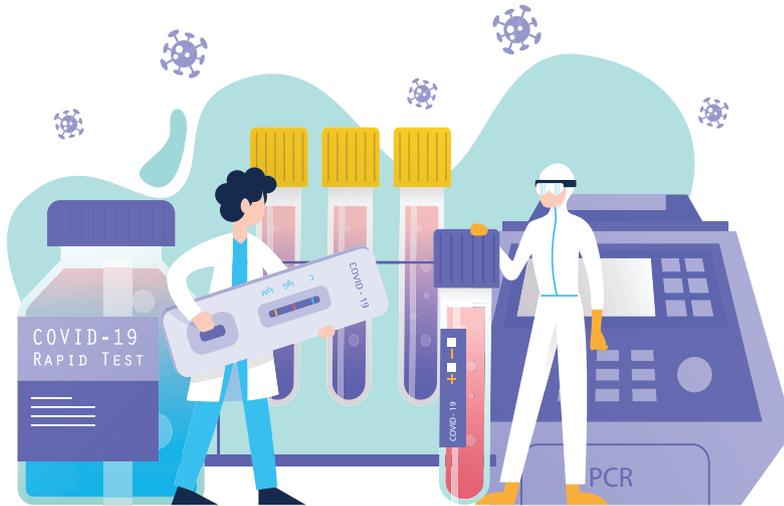
Panduan yang ada dalam Kepmenkes ini selanjutnya bisa dikembangkan oleh masing-masing tempat kerja sesuai dengan kebutuhannya. Diharapkan dengan keterlibatan berbagai pihak, baik pemerintah, dunia usaha, maupun masyarakat dapat secara langsung membantu meminimalkan dampak yang ditimbulkan oleh COVID-19 terhadap keberlangsungan dunia kerja.

Kita dituntut untuk mampu mengadaptasi dan menyesuaikan adaptasi kebiasaan baru di mana pun kita berada. Seperti di rumah, di kantor, di sekolah, di tempat ibadah, dan juga di tempat-tempat umum seperti terminal, pasar, dan mal.

Diharapkan dengan seringnya menerapkan adaptasi kebiasaan baru di mana pun, semakin mudah dan cepat menjadi norma individu dan norma masyarakat. Dengan demikian, kita bisa bekerja, belajar, beribadah dan beraktivitas lainnya dengan aman, sehat dan produktif. [\*]

## **Kebiasaan dalam Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB)**

- Sering cuci tangan pakai sabun
- Pakai masker
- Jaga jarak
- Istirahat cukup dan rajin olahraga
- Makan makanan bergizi seimbang



## Menkes terbitkan protokol kesehatan perjalanan dalam negeri

Penulis: Didit Tri Kertapati

02  
juli  
2020

Pada Juli 2020, Kementerian Kesehatan sebagai leading sector kesehatan mengeluarkan sejumlah kebijakan yang bertujuan untuk mencegah penyebaran COVID-19. Kemenkes juga mengenakan alat kesehatan produksi dalam negeri serta memperkenalkan istilah baru terkait COVID-19. Berikut ini rangkumannya.

Menteri Kesehatan Letjen (Pur) Dr. dr. Terawan Agus Putranto, Sp.Rad (K) RI, menerbitkan Surat Edaran (SE) Nomor HK.02.01/MENKES/382/2020 tentang Protokol Pengawasan Pelaku Perjalanan Dalam Negeri di Bandara Udara dan Pelabuhan Dalam Rangka Penerapan Kehidupan Masyarakat Produktif dan Aman Terhadap Corona Virus Disease 2019 (COVID-19).

## Pemerintah kenalkan “rapid test” antibodi

09  
juli  
2020

**PEMERINTAH** meluncurkan *rapid test* antibodi produksi dalam negeri yang diberi nama RI-GHA COVID-19. Produk ini merupakan hasil kolaborasi antara Badan Pengkajian Teknologi dan Penerapan Teknologi, UGM Yogyakarta, dan UNAIR Surabaya.

“Saya menyambut baik inisiatif dari Bapak Menristek/BRIN yang

telah dengan sangat agresif dan penuh antusias untuk merespons kebutuhan-kebutuhan lapangan yang sangat mendesak dengan skala yang sangat besar dalam upaya kita untuk memenuhi fasilitas dan peralatan, baik dalam rangka pencegahan penularan COVID-19 maupun pengobatan dan penyembuhan dari mereka yang terpapar COVID-19,” ujar Menko PMK Muhadjir Effendi.

# Kemenkes kenalkan istilah baru terkait COVID-19

14  
juli  
2020

**MENTERI** Kesehatan RI Letjen (Pur) Dr. dr. Terawan Agus Putranto, SP. Radd (K) RI, melalui Keputusan Menteri Kesehatan (KMK) nomor HK.01.07/MENKES/413/2020 tentang Pedoman Pencegahan dan Pengendalian COVID-19, memperkenalkan istilah baru dalam penanganan Kasus COVID-19.

Kasus Suspek Seseorang yang memiliki salah satu dari kriteria berikut:

- a. Orang dengan Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) dan pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala memiliki riwayat perjalanan atau tinggal di negara/wilayah Indonesia yang melaporkan transmisi lokal.
- b. Orang dengan salah satu gejala/ tanda ISPA, dan pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala memiliki riwayat kontak dengan kasus konfirmasi/ *probable* COVID-19.
- c. Orang dengan ISPA berat/ pneumonia berat yang membutuhkan perawatan di rumah sakit dan tidak ada penyebab lain berdasarkan gambaran klinis yang meyakinkan.

Kasus Konfirmasi Seseorang yang dinyatakan positif terinfeksi virus COVID-19 yang dibuktikan dengan pemeriksaan laboratorium RT-PCR. Kasus konfirmasi dibagi menjadi 2, yakni kasus konfirmasi dengan gejala (simptomatik), dan kasus konfirmasi

tanpa gejala (asimptomatik).

Kontak Erat adalah orang yang memiliki riwayat kontak dengan kasus *probable* atau konfirmasi COVID-19. Riwayat kontak yang dimaksud antara lain:

Kontak tatap muka/berdekatan dengan kasus *probable* atau kasus konfirmasi dalam radius 1 meter dan dalam jangka waktu 15 menit atau lebih.

Sentuhan fisik langsung dengan kasus *probable* atau konfirmasi (seperti bersalaman, berpegangan tangan, dan lain-lain).

Orang yang memberikan perawatan langsung terhadap kasus *probable* atau konfirmasi tanpa menggunakan APD yang sesuai standar.

Situasi lainnya yang mengindikasikan adanya kontak berdasarkan penilaian risiko lokal yang ditetapkan oleh tim penyelidikan epidemiologi setempat (penjelasan sebagaimana terlampir).

*Probable*, yaitu orang yang diyakini sebagai suspek dengan ISPA Berat atau gagal napas akibat aveoli paru-paru penuh cairan (ARDS) atau meninggal dengan gambaran klinis yang meyakinkan COVID-19 dan belum ada hasil pemeriksaan laboratorium RT-PCR.

Pada kasus *probable* atau konfirmasi yang bergejala (simptomatik), untuk menemukan kontak erat periode kontak dihitung dari 2 hari sebelum kasus timbul gejala dan hingga 14 hari setelah kasus timbul gejala.

Pada kasus konfirmasi yang tidak bergejala (asimptomatik), untuk menemukan kontak erat periode kontak dihitung dari 2 hari

sebelum dan 14 hari setelah tanggal pengambilan spesimen kasus konfirmasi.

Selain istilah-istilah tersebut, juga tercantum istilah lain berupa Pelaku Perjalanan, Discarded, Selesai Isolasi, dan Kematian.

Pelaku Perjalanan adalah seseorang yang melakukan perjalanan dari dalam negeri (domestik) maupun luar negeri pada 14 hari terakhir.

*Discarded*. Dikatakan *discarded* apabila memenuhi salah satu kriteria berikut:

a. Seseorang dengan status kasus suspek dengan hasil pemeriksaan RT-PCR 2 kali negatif selama 2 hari berturut-turut dengan selang waktu >24 jam.

b. Seseorang dengan status kontak erat yang telah menyelesaikan masa karantina selama 14 hari.

Selesai Isolasi, apabila pasien memenuhi salah satu kriteria berikut:

a. Kasus konfirmasi tanpa gejala (asimptomatik) yang tidak dilakukan pemeriksaan *follow up* RT-PCR dengan ditambah 10 hari isolasi mandiri sejak pengambilan spesimen diagnosis konfirmasi.

b. Kasus *probable*/kasus konfirmasi dengan gejala (simptomatik) yang tidak dilakukan pemeriksaan *follow up* RT-PCR dihitung 10 hari sejak tanggal onset dengan ditambah minimal 3 hari setelah tidak lagi menunjukkan gejala demam dan gangguan pernapasan.

c. Kasus *probable*/kasus konfirmasi dengan gejala (simptomatik) yang mendapatkan hasil pemeriksaan *follow up* RT-PCR 1 kali negatif, dengan ditambah minimal 3 hari setelah tidak lagi menunjukkan gejala demam dan gangguan pernapasan.



# Enam isu kesehatan jadi fokus Kemenkes pada 2021

Penulis: Didit Tri Kertapati

14  
agustus  
2020

**AGUSTUS** adalah bulan kemerdekaan. Selain Upacara Peringatan Hari Kemerdekaan RI, yang untuk pertama kalinya dilaksanakan secara daring, ada beberapa kegiatan yang dilaksanakan Kementerian Kesehatan.

Berikut rangkuman peristiwa yang dilakukan Kemenkes pada Agustus. Berdasarkan Surat Bersama Menkeu No.S-692/MK/02/2020 dan Menteri PPN/Kepala Bappenas No.B.636/M. PPN/D.8/KU/.01.01/08/2020 tentang Pagu Anggaran K/L dan Penyelesaian RKA K/L Tahun Anggaran 2021, maka Kementerian Kesehatan mendapatkan alokasi pagu indikatif tahun 2021 sebesar Rp84.300.366.580.000.

Menkes menjabarkan anggaran tersebut akan diprioritaskan untuk penanganan enam masalah kesehatan pada 2021, yang kemudian disebut sebagai Program Nasional.

Keenam kegiatan prioritas tersebut adalah Jaminan Kesehatan Nasional (JKN), penurunan Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB), pencegahan *stunting*, peningkatan pengendalian penyakit—baik menular maupun tidak menular serta penguatan *health security* untuk penanganan pandemi, penguatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), serta peningkatan sistem kesehatan nasional.

kaleidoskop

08  
AGUSTUS

# Upacara Kemerdekaan dengan menerapkan protokol kesehatan

**17**  
agustus  
2020

Menteri Kesehatan Terawan Agus Putranto bersama pejabat tinggi madya dan pratama serta ASN di lingkungan Kementerian Kesehatan menghadiri Upacara Peringatan Kemerdekaan RI yang diselenggarakan secara daring

melalui kanal Youtube Sekretariat Presiden pada Senin (17/8/2020).

Para pejabat Kemenkes yang hadir mengikuti upacara tersebut mengenakan baju daerah masing-masing dan tetap menegakkan protokol kesehatan dengan menggunakan masker dan berjaga jarak.



# Kampanye Nasional Disiplin Pakai Masker



# Menkes buka pertemuan ASEAN bidang kesehatan

**24**  
agustus  
2020

**MENTERI** Kesehatan RI Letjen (Pur) Dr. dr. Terawan Agus Putranto, Sp.Rad (K) RI, membuka pertemuan ASEAN Senior Officials Meeting On Health Development (SOMHD) ke-15 yang dilakukan secara virtual. Dalam sambutannya, Menkes menyatakan bahwa pertemuan bersama tersebut merupakan bentuk kolaborasi bersama antar-anggota ASEAN untuk meningkatkan serta

memperkuat respons terhadap pandemi COVID-19. Menkes berharap pertemuan tersebut menjadi momentum untuk memperkuat sektor kesehatan ASEAN sehingga memiliki posisi yang lebih baik untuk mencegah, mempersiapkan, merespons, dan memulihkan kembali dari pandemi COVID-19 serta berkontribusi dalam keamanan kesehatan global.

**30**  
agustus  
2020

**KEMENTERIAN** Kesehatan melakukan kampanye untuk disiplin menggunakan masker di Gelora Bung Karno pada Minggu (30/8/2020). Kampanye tersebut sebagai ajakan kepada masyarakat Indonesia untuk membiasakan diri memakai masker agar terhindar dari penularan COVID-19.

Menteri Kesehatan yang diwakili oleh Sekjen Kemenkes drg. Oscar Primadi, MPH mengatakan, upaya-upaya untuk mencegah penularan COVID-19 adalah dengan menerapkan perilaku sehat, yaitu selalu memakai masker, mencuci tangan pakai sabun, dan menjaga jarak. [\*]

# Kemenkes serukan Gerakan Peduli Keselamatan Tenaga Kesehatan

Penulis: Didit Tri Kertapati



**11** **september** **2020** **PADA** September 2020, ragam peristiwa yang terjadi antara lain Peringatan Hari Keselamatan Pasien Sedunia dan Hari Lanjut Usia Nasional. Kemeneks juga menyampaikan beberapa informasi terbaru terkait COVID-19. Berikut ini rangkuman kegiatan pada September 2020.

Pada Jumat (11/9/2020), Kementerian Kesehatan menggelar

temu media bertajuk “Keselamatan Tenaga Kesehatan Keselamatan Kita Semua” yang digelar secara daring dengan narasumber Plt Direktur Jenderal Pelayanan Kesehatan Prof. dr. Abdul Kadir, Ph.D., Sp.THT-KL(K),MARS.

Menurut Prof. Kadir, tenaga kesehatan memiliki faktor risiko yang sangat tinggi terpapar COVID-19. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan kesadaran

global tentang pentingnya keselamatan tenaga kesehatan dalam hubungannya dengan keselamatan pasien.

“Melalui kesempatan ini, saya mengajak kepada seluruh jajaran kesehatan dari pusat, daerah, maupun fasilitas kesehatan dan masyarakat untuk melakukan Gerakan Nasional Peduli Keselamatan Tenaga Kesehatan,” pungkasnya.

## Kemenkes sarankan 3 jenis masker



**21** **september** **2020** **DIREKTUR** Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan, dr. Achmad Yurianto mengimbau masyarakat untuk memakai masker yang baik dan bahan yang benar. Menurutnya, ada 3 jenis masker yang dapat digunakan untuk mencegah penularan COVID-19 yakni masker

N95, masker bedah, dan masker kain.

Khusus masker kain mendapat catatan tersendiri, di mana tidak boleh yang berbahan kain tipis dan setidaknya terdiri atas dua lapis.

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

# Perhatian negara pada Hari Lanjut Usia Nasional 2020



**22**  
september  
2020

**PADA** puncak Peringatan Hari Lanjut Usia Nasional (HLUN) Tahun

2020, Kementerian Kesehatan menyelenggarakan webinar bertema “Meningkatkan Kualitas Hidup Lanjut Usia Melalui Perawatan Jangka Panjang dan Pemberdayaan Potensi Lansia”. Menurut Menteri Kesehatan, Letjen (Pur) Dr. dr. Terawan Agus Putranto, Sp.Rad (K)

RI, saat ini jumlah Lansia di Indonesia sekitar 27,1 juta orang (hampir 10% dari total penduduk), dan pada tahun 2025 diproyeksikan meningkat menjadi 33,7 juta (11,8%).

Peningkatan jumlah lansia dengan berbagai masalah kesehatannya menjadi tantangan bagi Kemenkes untuk mempersiapkan lansia yang sehat dan mandiri, agar meminimalkan beban bagi

masyarakat dan negara. Selain itu, pada masa pandemi COVID-19, lansia merupakan kelompok yang paling rentan, berisiko terpapar COVID-19 dan terjadi kematian, sehingga perlu dilakukan edukasi kepada masyarakat, keluarga, dan lansia agar selalu mematuhi protokol kesehatan untuk melindungi lansia dari tertular COVID-19.

# Kemenkes salurkan Rp2,3 Triliun untuk insentif Nakes

**24**  
september  
2020

**BERDASARKAN** data yang dihimpun Badan PPSDM Kesehatan, total

anggaran yang telah disalurkan untuk insentif tenaga kesehatan per tanggal 23 September 2020 sebesar Rp2.345.653.307.798. Dana tersebut dibagi ke dalam 2 pos yakni pusat dan daerah. Pusat terdiri atas rumah sakit, KKP, BBLK/BTKL/lab/relawan, dan PPDS. Sedangkan daerah yakni Dinkes dan RSUD.

Sementara itu, untuk santunan

kematian, Kementerian Kesehatan mencatat sebanyak 110 tenaga kesehatan meninggal dalam penanganan COVID-19. Dari jumlah tersebut, 100 tenaga kesehatan telah terverifikasi dan mendapatkan santunan serta penghargaan dari pemerintah.

Menurut Kepala Badan PPSDM Kesehatan Kemenkes Prof. dr. Abdul Kadir, Ph.D., Sp.THT-KL(K), MARS, total tenaga kesehatan yang terlibat dalam penanganan COVID-19



sebanyak 16.576, terdiri atas 2.582 orang tenaga relawan kesehatan, 7.487 Nusantara Sehat—tim dan individu, dan 6.507 di antaranya merupakan *internship*. Seluruhnya tersebar di RS COVID-19, laboratorium, puskesmas, dan sarana kesehatan lainnya. [\*]

# “Taskforce” Percepatan Pengendalian COVID-19



COVID-19, salah satunya dengan memperkuat pelayanan dasar.

“Puskemas merupakan garda terdepan dalam mengatasi pandemi, salah satunya adalah dengan melakukan *tracing*,” kata dr. Subuh saat berkunjung ke Kab. Sidoarjo (1/10/2020), sebagaimana mengutip laman sehatnegeriku.kemkes.go.id.

Sementara itu, ketua Tim Taskforce Provinsi Sulawesi Selatan dan Staf Ahli Bidang Desentralisasi Kesehatan Kementerian Kesehatan, dr. Pattiselanno Roberth Johan, MARS memastikan semua petugas kesehatan yang melakukan Penyelidikan Epidemiologi (PE) sudah sesuai dengan Pedoman Pencegahan dan Pengendalian COVID-19 Revisi ke-5.

“Pertama, kita tentu memastikan bahwa semua petugas yang bertugas di dalam melakukan penelusuran kontak atau penyelidikan epidemiologi sudah memahami protokol atau Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Covid 19 Revisi ke-5,” jelasnya.

01  
oktober  
2020

**MENYUSUL** perintah Presiden RI Joko Widodo kepada para menternya untuk mepercepat penanganan COVID-19 di sembilan provinsi, Kementerian Kesehatan membentuk tim *taskforce* yang ditugaskan serentak kesembilan provinsi prioritas.

Sembilan provinsi yang dimaksud adalah Sumatera Utara, DKI Jakarta, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, Kalimantan Selatan, Sulawesi Selatan, Papua, dan Bali.

Pada kunjungan ke sembilan provinsi tersebut, tim bertugas mengidentifikasi masalah,

melakukan advokasi, dan memberi bantuan. Harapannya, ini dapat menurunkan jumlah kasus dan angka kematian, meningkatkan angka kesembuhan, meningkatkan disiplin masyarakat, sinkronisasi data pusat dan daerah, mendorong penambahan jumlah ICU dan ruang isolasi, menambah tenaga kesehatan, dan mendistribusikan APD obat alat kesehatan.

Staf Ahli Menteri Bidang Ekonomi Kesehatan Kementerian Kesehatan, dr. H. M. Subuh, MPPM, selaku ketua Tim Taskforce Provinsi Jawa Timur menyampaikan upaya pemerintah untuk menekan angka kematian akibat

## Biaya pemeriksaan “swab”

05  
oktober  
2020

**DALAM** penegakkan diagnosis COVID-19, pemeriksaan laboratorium adalah hal penting. Untuk mengendalikan biaya pemeriksaan tersebut, Kementerian Kesehatan menetapkan batas tertinggi biaya pengambilan *swab* dan pemeriksaan RT-PCR. Penentuan batasan tarif ini

mempertimbangkan kepentingan masyarakat dan fasilitas pelayanan kesehatan sebagai penyelenggara.

Batas tertinggi biaya pengambilan *swab* dan pemeriksaan RT-PCR mandiri yaitu Rp900.000. Ketetapan ini dibuat setelah pembahasan bersama antara Kementerian Kesehatan dengan BPKP berdasarkan hasil survei

dan analisa pada fasilitas pelayanan kesehatan.

Kementerian Kesehatan telah menerbitkan Surat Edaran nomor HK.02.02/1/3713/2020 tentang Batasan Tarif Tertinggi Pemeriksaan Real Time Polymerase Chain Reaction (RT-PCR). Surat edaran tersebut disahkan oleh Plt. Direktur Jenderal Pelayanan Kesehatan Prof. dr. Abdul Kadir, Senin 5 Oktober 2020.

# Jemaah bisa Umrah Lagi

**01**  
november  
2020

**SEJAK** 1 November 2020, pemerintah Arab Saudi membuka kembali akses beribadah umrah bagi warga negara dari seluruh dunia. Kesempatan ini tentu disambut baik oleh para penyelenggara dan jemaah, khususnya di Indonesia.

Pada kesempatan itu, sebanyak 360 jemaah dari seluruh Indonesia menjalankan umrah.

Merespons hal tersebut, Kementerian Kesehatan mengingatkan para jemaah umrah untuk selalu menjaga kesehatan, mengingat saat ini masih pada masa pandemi COVID-19 serta disiplin menerapkan protokol kesehatan untuk memastikan keselamatan dan kesehatan mereka.

“Jemaah agar selalu mematuhi protokol kesehatan yang ada, selalu

menggunakan masker, mencuci tangan, dan menjaga jarak. Hindari melakukan kegiatan yang tidak perlu. Sebisa mungkin hindari kerumunan orang dan jangan mengunjungi peternakan unta,” kata Kepala Pusat Kesehatan Haji, Eka Jusup Singka (1/11/2020)

Diharapkan penyelenggara umrah (KBIHU) mempunyai tanggung jawab akan aspek keselamatan dan kesehatan jemaahnya dan mematuhi semua ketentuan kesehatan yang ditetapkan Pemerintah Arab Saudi.

# Apresiasi WHO

**05**  
november  
2020

Menteri Kesehatan RI Terawan Agus Putranto menghadiri konferensi pers yang diselenggarakan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) untuk berbicara tentang keberhasilan penerapan COVID-19 Intra-Action Review (IAR) nasional di Indonesia.

IAR adalah tinjauan berkala terhadap tanggapan COVID-19

nasional dan subnasional suatu negara untuk mengambil peluang penting bagi perbaikan guna menanggapi pandemi yang sedang berlangsung, yang panduannya diterbitkan oleh WHO pada 23 Juli 2020.

Menkes memaparkan strategi respons yang telah dilakukan guna mengendalikan laju COVID-19 dalam konferensi pers perwakilan Kemenketerian Kesehatan Thailand dan Afrika Selatan.

Lebih lanjut, WHO menilai penanganan COVID-19 di Indonesia telah sesuai dengan *guideline* yang telah ditetapkan. IAR melibatkan

total 168 peserta, fasilitator, penulis laporan, dan notulen yang berasal dari pemangku kepentingan multisektor.

IAR di Indonesia mencakup sembilan pilar utama penanggulangan COVID-19, yang terdiri atas: komando dan koordinasi; komunikasi risiko dan pemberdayaan masyarakat; pengawasan, tim respons cepat, dan investigasi kasus; titik masuk, perjalanan internasional, dan transportasi; laboratorium; pengendalian infeksi; manajemen kasus; dukungan operasional dan logistik; memelihara layanan dan sistem kesehatan penting.

# Santunan untuk Nakes

**06**  
november  
2020

**KEMENTERIAN** Kesehatan memberikan santunan sekaligus

penghargaan bagi ahli waris tenaga kesehatan yang gugur dalam penanganan COVID-19. Pemberian santunan ini merupakan instruksi dari Presiden kepada Menteri Keuangan dan Menteri Kesehatan agar seluruh tenaga kesehatan yang gugur diberikan santunan, sebagai bentuk apresiasi atas kerja kerasnya

melawan COVID-19.

“Saya mewakili Bapak Presiden Joko Widodo, menyampaikan secara langsung santunan kepada keluarga tenaga kesehatan yang gugur dan telah menjadi pahlawan kesehatan,” tutur Menkes Terawan Agus Putranto (6/11/2020) di Jakarta.

Menkes berharap santunan yang diberikan dapat bermanfaat bagi keluarga tenaga kesehatan yang telah meninggal dunia.





“Sungguh rasa duka dan kehilangan yang sangat besar, kami sampaikan kepada seluruh keluarga yang ditinggalkan dan saya berharap santunan ini bisa bermanfaat bagi keluarga yang ditinggalkan,” imbuhnya.

Besaran santunan kematian yang



**06**  
desember  
2020

**SEBANYAK** 1,2 juta dari 3 juta dosis vaksin COVID-19 jenis Sinovac tiba di Indonesia pada 6 Desember 2020. Vaksin tersebut akan diberikan kepada tenaga kesehatan sebagai prioritas.

Sesuai rekomendasi ITAGI dan SAGE, apabila ketersediaan vaksin terbatas di tahap awal, maka target sasaran adalah kelompok berisiko, dalam hal ini tenaga kesehatan beserta tenaga penunjang yang bekerja di fasilitas pelayanan kesehatan.

Kemasan vaksin dalam bentuk *single dose vial* dan pemberian sebanyak 2 dosis per orang dengan interval pemberian 14 hari (jarak pemberian dosis pertama ke dosis kedua), maka vaksin 1,2 juta dosis tersebut diberikan kepada 600 ribu

diberikan kepada para ahli waris sebesar Rp300.000.000 per orang.

“Saya ucapkan terima kasih dan penghormatan yang setinggi-tingginya, kepada seluruh tenaga kesehatan yang sampai saat ini masih bekerja keras melawan COVID-19, negara tidak akan lupa, negara akan terus memantau dan mendukung, karena apa yang dikerjakan oleh para nakes sungguh sangat mulia,” ucap Menkes.

Hingga 15 Desember 2020, santunan sudah diberikan kepada 197 tenaga kesehatan, 43 di antaranya mendapat tanda kehormatan dari Presiden RI.

## Desember

orang. Sasaran penerima vaksin adalah kelompok tenaga kesehatan di fasilitas layanan kesehatan baik rumah sakit, puskesmas, fasilitas layanan kesehatan TNI dan Polri di Jawa dan Bali.

Usulan Jawa dan Bali mempertimbangkan adanya kasus konfirmasi COVID-19 yang tinggi dan besarnya populasi penduduk Indonesia di pulau tersebut.

Selanjutnya 1,8 juta dari 3 juta dosis vaksin tahap berikutnya diberikan kepada seluruh kelompok tenaga kesehatan di provinsi lainnya.

Vaksin akan didistribusikan ke daerah setelah mendapatkan sertifikat pengujian dari Badan POM, dan baru dapat digunakan setelah mendapat izin darurat atau Emergency Use Authorization (EUA) dari Badan POM.

[\*]

## Tepuk Tangan 56 Detik



**12**  
november  
2020

**BERTEPATAN** dengan Peringatan Hari Kesehatan Nasional 12 November,

Kementerian Kesehatan RI mengajak semua pihak untuk tepuk tangan selama 56 detik. Tepuk tangan tersebut merupakan bentuk apresiasi kepada tenaga kesehatan di Indonesia atas perjuangannya dalam menangani COVID-19 dan berjuang meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat Indonesia.

Tepuk tangan 56 detik ini diikuti oleh Menteri Kesehatan RI, seluruh pejabat, beserta pegawai di Kementerian Kesehatan. Tepuk tangan ini diikuti juga oleh instansi dan lembaga di wilayah lain, seperti TNI dan Tim Medis di Makassar, serta Mahasiswi Politeknik Kesehatan Jakarta III.

Momen tepuk tangan 56 detik itu pun diunggah di media sosial lengkap dengan sejumlah tagar, di antaranya #gerakan56detik, #HKN56, hingga #terimakasihnakes. Bahkan tagar #gerakan56detik menjadi *trending topic* nasional.

kaleidoskop

**12**  
DESEMBER

NOVEL CORONAVIRUS  
**COVID-19**  
2019-nCoV

# Corona Menjejakkan Duka bagi Dunia

TAK ADA YANG MENYANGKA TAHUN 2020 AKAN KITA ALAMI DENGAN PENUH DUKA.

Penulis: Aji Muhawarman

**T**ahun 2020 harus dilalui dengan berat karena COVID-19, pandemi yang menjadi ujian terberat bagi seluruh umat. Hingga pengujung 2020, belum ada tanda-tanda pandemi ini akan berakhir.

Dihimpun dari berbagai sumber, berikut ini ragam informasi tentang sepek terjang virus SARS-COV2 pada tahun 2020.

## Awal kemunculan

Saat awal kemunculannya pada Desember 2019, virus misterius tersebut dilaporkan telah menginfeksi puluhan orang di Tiongkok. Hingga 5 Januari 2020, sebanyak 41 orang telah terinfeksi, satu di antaranya meninggal dunia.

Versi lain menyebutkan, pada minggu pertama Januari 2020, terdapat lebih dari 300 kasus. Dari hasil penelusuran lebih lanjut yang dilakukan para ahli, penyebaran virus ini berawal dari salah satu pasar makanan laut di Kota Wuhan.

Selain makanan dan hewan laut,

pasar ini juga menjual hewan ternak dan unggas serta jenis hewan liar seperti luwak, berang-berang, ular, kelelawar hingga tikus. Meski akhirnya pasar ini ditutup pada 1 Januari 2020, tetapi butuh perdebatan alot antar-pejabat otoritas dan para pakar. Semula, para ahli menduga virus ini berkaitan dengan kasus SARS atau MERS yang pernah mewabah di Tiongkok dan Arab Saudi. Pada titik ini, virus itu masih belum menyita perhatian dunia, termasuk Indonesia.

Pada 13 Januari 2020, kasus pertama di luar Tiongkok dilaporkan di Thailand, berasal dari seorang warga Tiongkok yang baru kembali dari Wuhan ke Thailand. Tiga hari kemudian, warga Tiongkok yang tinggal di Jepang juga terinfeksi.

Kota Wuhan dan 11 juta jiwa penduduk menjalani karantina ketat. Hal itu berlaku pada 23 Januari 2020. Beberapa hari kemudian, statusnya naik menjadi *lockdown*. Lebih dari 40 juta orang di Provinsi Hubei tak bisa ke mana-mana.

Negara di sekitar Tiongkok satu per satu melaporkan kasus serupa, seperti

Korea Selatan, Taiwan dan Singapura.

Pada 17 Januari 2020, situs resmi Imperial College London, sebelum dipublikasikan dalam jurnal ilmiah mencatat, setelah dihitung lebih detail, terdapat 1.700 kasus virus corona di Tiongkok. Hingga akhir Januari 2020, nCoV telah menyebar ke 10 negara, termasuk Amerika Serikat dan Perancis.

Situasi ini membuat mata dunia tertuju pada virus corona, dan kekhawatiran mulai menguat.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) kemudian mengidentifikasi virus misterius itu menjadi virus baru bernama novel Coronavirus (2019-nCoV).

### Menyebar

Pandemi COVID-19 mulai menyebar cepat ke berbagai negara ketika kondisi di Wuhan kian buruk. Di sisi lain, berbagai negara mulai menyelamatkan warga mereka dari Tiongkok, terutama yang tinggal di area Wuhan. Evakuasi dimulai pada bulan Februari.

Kementerian Luar Negeri Inggris melakukannya lebih dulu pada 2 Februari 2020. Setelah Inggris, negara-negara lain mulai menyusul usai mengurus administrasi dengan Tiongkok. Brasil, misalnya, membawa keluar warga negaranya dari Kota Wuhan, Tiongkok usai mendapat izin Tiongkok pada 4 Februari 2020.

Indonesia pun melakukan repatriasi WNI di Kota Wuhan. Pesawat Batik Air diterbangkan ke sana untuk mengevakuasi WNI yang terjebak. Batik Air ditunjuk sebagai operator karena mereka memiliki rute reguler ke Wuhan.

Setelah masa observasi 14 hari diberlakukan untuk 237 warga negara Indonesia (WNI) plus 1 warga negara asing (WNA) di Pulau Natuna, Kepulauan Riau berakhir dan dipastikan tak terjangkit atau bebas dari virus corona, mereka dipulangkan kembali ke daerah asalnya. Berikutnya, pemerintah Indonesia juga melakukan penjemputan dan karantina bagi para awak kapal pesiar Diamond Princess dan World Dream di Pulau Sebaru, Kepulauan Seribu, DKI Jakarta.

### Wajah dunia berubah

Ketika misteri mengenai virus corona sedikit demi sedikit terungkap, wajah dunia mulai berubah. Pada 11 Februari 2020, WHO resmi memberikan nama kepada virus corona baru ini dengan SARS-COV2. Sama seperti virus corona lainnya, SARS COV-2 menyebar melalui *droplets* atau tetesan cairan yang keluar saat seseorang berbicara atau sedang batuk atau bersin. Oleh karena itu, metode perlindungan terbaik adalah

dengan menggunakan masker.

Masker, yang dianggap mampu memberi perlindungan efektif dari virus corona, mulai banyak dicari. Masker yang awalnya hanya direkomendasikan bagi yang sakit saja, menjadi harus dikenakan oleh semua orang atas kebijakan WHO.

Kelangkaan masker terjadi. Tak hanya di Indonesia, tapi juga di banyak negara yang sedang atau bersiap menghadapi pandemi virus corona.

Butuh waktu lebih dari dua bulan bagi virus corona untuk tiba di Indonesia, tepatnya pada 2 Maret 2020.

"Orang Jepang ke Indonesia bertemu siapa, ditelusuri dan ketemu. Ternyata orang yang terkena virus corona berhubungan dengan dua orang, ibu 64 tahun dan putrinya 31 tahun," kata Presiden Jokowi kala itu.

"Dicek dan tadi pagi saya dapat laporan dari Pak Menkes bahwa ibu ini dan putrinya positif corona," lanjut Presiden Jokowi, seperti dilansir dari *kompas.com*.



FOTO: SHUTTERSTOCK



Pernyataan tersebut merupakan awal perjalanan panjang Indonesia dalam perang melawan virus corona. Sebelum konfirmasi pertama kasus COVID-19, banyak pihak menganggap bahwa Indonesia sebenarnya sudah lama memiliki kasus infeksi COVID-19, tetapi tidak terdeteksi.

**Status PHEIC**

Setelah sempat mendeklarasikan situasi kedaruratan global atau Public Health Emergency of International Concern (PHEIC) pada 30 Januari 2020, WHO selanjutnya mengubah status PHEIC menjadi pandemi, setelah virus corona menyebar ke seluruh dunia.

“Kami sangat khawatir dengan tingkat penyebaran dan keparahan maupun tingkat kelambanan untuk menangani virus corona. Dengan demikian kami menilai bahwa COVID-19 dapat dikategorikan sebagai pandemi,” ujar Dirjen WHO, Thedros Adhanom, saat konferensi pers (11/3/2020) sebagaimana dikutip dari antaranews.com.

Tak hanya di bidang kesehatan, dampak pandemi virus corona juga mengguncang perekonomian dunia. Satu per satu negara terjerumus ke dalam resesi, tak terkecuali Indonesia. Kondisi ini bisa dipahami karena penguncian ketat yang berlangsung selama beberapa bulan di awal pandemi mengakibatkan roda perekonomian berhenti total.

“Pandemi COVID-19 telah mendisrupsi dunia kita. Menimpa kita semua. Dampaknya akan tetap terasa selama bertahun-tahun yang akan datang,” ujar dr. Thedros, Dirjen WHO, saat pembukaan pertemuan International Health Regulations

**BUTUH WAKTU  
LEBIH DARI DUA  
BULAN BAGI VIRUS  
CORONA UNTUK  
TIBA DI INDONESIA,  
TEPATNYA PADA  
2 MARET 2020.**

Review Committee (8/9/2020).

**Mengendalikan situasi**

Sementara banyak negara masih berkuat mengatasi COVID-19, tidak demikian dengan Tiongkok. Lebih dulu menghadapi virus Corona membuat Tiongkok relatif lebih dulu mengendalikan situasi dibandingkan negara-negara lain.

Perjuangan mereka, mulai dari *lockdown* hingga pembatasan sosial, membuahkan hasil. Pada 19 Maret 2020, untuk pertama kalinya Tiongkok mencatat tidak ada warga Wuhan yang terjangkit virus corona. Dalam waktu relatif singkat (3 bulan), pandemi mulai terkendali lagi. Walaupun belakangan ini masih ditemukan kasus harian baru, Tiongkok berangsur-angsur turun dari negara paling terdampak hingga ke posisi 80 (per 25/12/2020). Di posisi itu, Tiongkok mencatatkan 86.913 kasus dan 4.634 kematian.

Berdasarkan data worldometers. info, per 25 Desember 2020 atau saat umat kristiani tengah merayakan Natal, COVID-19 telah membuat lebih

dari 77 juta orang sakit di seluruh dunia. Selain itu, sekitar 1,7 juta orang di antaranya meninggal dunia.

Kabar baiknya, ada 56,4 juta orang yang dinyatakan sembuh (70%). Saat artikel kaleidoskop ini ditulis, kasus virus corona tertinggi ada di Amerika Serikat, diikuti India dan Brazil. Indonesia sendiri ada di urutan 20 kasus terbanyak dengan lebih dari 700 ribu kasus.

Vaksin yang hadir pada pengujung 2020 membuat dunia mulai bisa bermimpi untuk mengakhiri pandemi COVID-19 setelah hasil yang menggembirakan didapat dari uji klinis beberapa vaksin. Diketahui, vaksin Pfizer dan Moderna memiliki efektivitas mencapai sekitar 95 persen. Kandidat-kandidat vaksin lainnya seperti produksi Sinopharm, AstraZeneca, dan CanSino siap untuk menjadi pilihan dunia.

Setelah kabar baik itu, beberapa negara bahkan telah menerima jutaan dosis untuk segera disuntikkan pada kelompok prioritas. Inggris dan Amerika Serikat telah memulai vaksinasi dalam beberapa hari terakhir. Di Indonesia, 1,2 juta vaksin buatan Tiongkok Sinovac telah tiba pada 6 Desember 2020 dan akan bertambah 1,8 juta pada Januari mendatang.

Namun, upaya vaksinasi ini masih menunggu izin penggunaan (EUA) dari BPOM serta hasil uji klinis. Indonesia juga tengah mengembangkan vaksin merah putih yang diperkirakan dapat digunakan pada 2022. Semua upaya penemuan vaksin ini menjadi secercah harapan untuk dapat segera menghentikan pandemi COVID-19 agar seluruh rakyat dunia dapat hidup normal kembali. [\*]



## Budaya Hidup Sehat

PANDEMI COVID-19 MEMUNCULKAN BANYAK FENOMENA. ANTARA LAIN SESEORANG YANG TETAP MERASA SEHAT, PERGI KE MANA-MANA, BAHKAN TERUS BEKERJA DI KANTOR, BERKUMPUL DENGAN KARYAWAN LAIN, PADAHAL DIRINYA MENDAPAT HASIL TES SWAB POSITIF COVID-19 DAN BERPOTENSI MENULARKAN KEPADA ORANG LAIN.

Penulis: Prawito (hasil wawancara dengan Dr.dr. Fidiansjah, Sp.KJ, MPH)

Fenomena ini dilatari beberapa hal. Pertama, mereka ingin tetap mendapatkan sesuatu yang selama ini didapatkan. Misalnya, pekerjaan dan penghasilan. Kalau mereka melakukan isolasi mandiri setelah dinyatakan positif COVID-19, ini menyebabkan berkurang atau malah kehilangan atas apa yang selama ini mereka dapatkan.

Kedua, fenomena ini perlu

penelusuran latar belakang lebih dalam. Diperlukan edukasi yang lebih lengkap agar mereka memahami betapa dirinya berbahaya karena berpotensi menularkan virus kepada keluarga, saudara, dan orang lain yang berinteraksi dengannya. Sekali pun mereka sendiri tidak merasakan gejala sakit, bahkan merasa sehat seperti biasa.

Ketiga, fenomena menutup diri. Boleh jadi mereka tidak mengetahui apa yang terjadi terhadap dirinya



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

Direktur Utama Rumah Sakit Marzoeki Mahdi

setelah dinyatakan positif COVID-19, Sehingga orang lain pun juga tidak tahu apa yang terjadi pada mereka. Akhirnya yang terjadi adalah kebiasaan lama, beraktivitas seperti biasa, yang malah ini berpotensi menularkan COVID-19.

Keempat, fenomena bohong. Mereka memberikan informasi yang berbeda dengan apa yang sebenarnya terjadi, sehingga orang lain akan mendapat informasi yang berbeda dengan fakta yang ada. Selanjutnya mereka bekerja, bergaul, dan berinteraksi sebagaimana orang sehat. Akibatnya, ini berpotensi menularkan COVID-19 kepada orang lain.

Kelima, fenomena manipulatif, di mana seseorang tidak menyatakan yang sebenarnya, tapi menyatakan yang lain sesuai dengan tujuan yang akan dicapai. Seperti tujuan mengamankan pekerjaan, peluang usaha, dan peluang lainnya dengan cara memanipulasi data.

Menyikapi fenomena tersebut, cara yang harus ditempuh oleh pemerintah dan seluruh komponen masyarakat yaitu melakukan edukasi kepada masyarakat yang latar belakangnya sangat heterogen.

Edukasi perlu dilakukan lebih dalam dengan menggunakan pola-pola kearifan lokal daerah agar masyarakat bisa lebih memahami informasi yang disampaikan.

Indonesia, dengan jumlah penduduk lebih dari 270 juta, sangat heterogen. Oleh karena itu membutuhkan aneka ragam cara dan bahasa untuk memberikan edukasi. Termasuk tentang 3M

(memakai masker, menjaga jarak, dan mencuci tangan pakai sabun atau *hand sanitizer*).

### Contoh

Contoh kurangnya pemahaman akan edukasi tentang 3M bisa dilihat misalnya di pasar. Boleh jadi kita pernah melihat banyak orang tidak menggunakan masker. Bila dipakai pun, ada yang memakainya di dagu.

Belum lagi cerita soal menjaga jarak. Ada orang yang sudah tidak terlalu peduli dengan jarak. Mereka menganggap tak ada COVID-19, sehingga tak perlu menjaga jarak, malah berkerumun seperti biasa.

*Nah*, di sinilah tugas pemerintah dan semua komponen masyarakat untuk memberikan penjelasan dan informasi, sehingga masyarakat memahami persoalan COVID-19 secara utuh dan lengkap. Kalau ada orang yang positif COVID-19, harus melapor dan isolasi mandiri. Ini adalah bagian dari pemahanan yang utuh dan lengkap.

Terkait tidak dilaksanakannya 3M yang telah disebutkan, ada beberapa kasus lain yang terkait kepribadian, antara lain yang disebut antisosial.

Salah satu ciri antisosial yakni melakukan manipulasi, berbohong. Dalam kasus yang lebih ekstrem, berani melanggar ketentuan atau aturan yang telah ditetapkan. Mereka sudah mengetahui dan harus melakukan, tapi mereka tidak melakukan.

Meski demikian ciri-cirinya, tidak selalu orang berbohong atau manipulatif sebagai antisosial. Tidak selalu demikian, jangn terbalik cara

## Indonesia

dengan jumlah penduduk lebih dari 270 juta, sangat heterogen. Oleh karena itu membutuhkan aneka ragam cara dan bahasa untuk memberikan edukasi. Termasuk tentang 3M (memakai masker, menjaga jarak, dan mencuci tangan pakai sabun atau *hand sanitizer*).

memahaminya. Itu hanya salah satu ciri saja.

### 3M

Ada juga faktor kecemasan jika dinyatakan positif COVID-19. Misalnya cemas kehilangan pekerjaan dan kehilangan kesempatan usaha.

Oleh sebab itu, perlu digencarkan "obat utama" yaitu dengan menjaga jarak, pakai masker, dan mencuci tangan pakai sabun (3M). Semakin banyak yang melakukan 3M, maka semakin kecil kemungkinan terjadinya dampak penularan COVID-19. Mencegah lebih baik dari pada mengobati, bukan?

Berikutnya, setelah 3M, harus ikut gerakan masyarakat hidup sehat (Germas) kemudian mendorong diri ke arah budaya hidup sehat. Ini perlu jadi budaya yang terus ada di tengah masyarakat.

Semoga pandemi COVID-19 menjadi momentum bagi masyarakat untuk memulai hidup sehat.



## RSPI Sulianti Saroso Gelar Simulasi Vaksinasi COVID-19

RS PENYAKIT INFEKSI (RSPI) SULIANTI SAROSO MENGGELAR SIMULASI VAKSINASI COVID-19 PADA RABU (16/12/2020). SIMULASI DILAKUKAN UNTUK MEMETAKAN PROTOKOL PELAKSANAAN VAKSINASI COVID-19.





**TAHAP** pertama vaksinasi dilakukan terhadap tenaga kesehatan. Direktur Utama RSPI Sulianti Saroso Mohammad Syahril mengatakan, ada lebih dari 500 tenaga kesehatan di RSPI Sulianti Saroso yang masuk kriteria penerima vaksin COVID-19.

“Tenaga kesehatan yang masuk kriteria penerima vaksin sebanyak 575. Setelah diskruining ada yang eksklusi apakah hamil, komorbid, jadi tinggal 375 orang,” katanya pada Rabu (16/12/2020) di RSPI Sulianti Saroso, Jakarta.

Ia melanjutkan, pihaknya sudah membentuk panitia untuk pelaksanaan vaksinasi, sehingga tenaga kesehatan RSPI Sulianti Saroso yang masuk kriteria dan lolos skrining siap dilakukan vaksinasi.



**ADA LEBIH DARI 500 TENAGA KESEHATAN DI RSPI SULIANTI SAROSO YANG MASUK KRITERIA PENERIMA VAKSIN COVID-19.**

“

## TATA CARA VAKSINASI DIMULAI DENGAN PENDAFTARAN, SKRINING, PEMERIKSAAN DOKTER, VAKSINASI, OBSERVASI.

### Tata cara

Tata cara vaksinasi dimulai dengan pendaftaran, skrining, pemeriksaan dokter, vaksinasi, observasi. Pendaftaran dilakukan melalui Google Form dengan mengisi data identitas diri, gejala yang sama seperti COVID-19, riwayat penyakit terdahulu. Setelah itu penerima vaksin menuju meja skrining untuk memastikan sesuai kriteria penerima vaksin.

Setelah memenuhi kriteria sebagai penerima vaksin, maka dilanjutkan masuk ke ruang layanan vaksinasi.

Setelah diberi vaksin, selanjutnya menuju meja observasi selama 30 menit untuk melihat apakah terjadi Kejadian Ikutan Pasca Imunisasi (KIPI) atau tidak.

Usai 30 menit menunggu, penerima vaksin bisa meninggalkan ruangan. Jika terjadi gejala pada saat sampai di rumah atau beberapa hari setelah vaksin, segera periksakan ke fasilitas pelayanan kesehatan terdekat.

Penerima vaksin diminta kembali setelah dua minggu kemudian untuk vaksinasi yang kedua. [\*]



MESKI #DIRUMAHAJA

JAGA KESEHATAN



KARENA  
PANDEMI  
COVID-19

JANTUNG

Penyakit jantung menjadi salah satu komorbid yang dapat memberatkan kasus COVID-19, selain jangan sampai terinfeksi COVID-19, penting juga **menjaga kesehatan jantung**

Pada prinsipnya, menjaga kesehatan jantung di masa pandemi COVID-19 tidak jauh berbeda dengan biasanya



Jaga Pola Makan



Cukup Istirahat



Tetap Melakukan  
Aktivitas Fisik



Kelola Stres



Tidak Merokok

Aktivitas fisik tetap **harus dilakukan** meski #Dirumahaja  
Lakukan olahraga yang bersifat aerobik di sekitar rumah  
dan lakukan hobi agar terhindar dari stres

Yuk jaga kesehatan jantung dan jangan lupa follow  
akun IG **#Minkes** untuk info kesehatan lainnya

 [@kemenkes\\_ri](https://www.instagram.com/kemenkes_ri)

# Inovasi Unik Toilet Transparan di Jepang



JEPANG SELALU MENGHADIRKAN INOVASI-INOVASI TERBARU YANG UNIK DAN KREATIF. DILANSIR DARI LAMAN ANTARANEWS.COM, DI TAMAN MINI YOYOGI FUKAMICHI, TOKYO DAN TAMAN KOMUNITAS HARU-NO-OGAWA DIBANGUN TOILET UMUM DENGAN INOVASI UNIK.

Penulis: Ferri Satriyani

**L**uas, bersih dan tembus pandang. Ya, tembus pandang, sehingga bagian dalam toilet terlihat jelas dari luar. Namun, tidak perlu khawatir, toilet ini menggunakan teknologi yang canggih sehingga dinding yang transparan akan berubah menjadi buram saat pintu terkunci.

Di Tokyo, permasalahan toilet umum menjadi perhatian khusus. Ketersediaan toilet umum yang layak pakai masih menjadi masalah yang cukup pelik. Menurut Badan Pariwisata Jepang, lebih dari 300 toilet telah di renovasi sejak 2017



**PENGGUNAAN  
SMARTGLASS  
MENGUNAKAN  
LISTRIK YANG  
DIALIRKAN KE  
KACA SEHINGGA  
KACA MENJADI  
TRANSPARAN SAAT  
PINTU TERKUNCI.**

sampai 2019. Sebelumnya, 40 persen toilet umum di Jepang merupakan toilet jongkok yang kuno.

Pembangunan toilet umum transparan ini merupakan kampanye nasional dari Nippon Foundation, yaitu proyek toilet Tokyo. Tujuannya untuk mengubah toilet umum di Tokyo yang kuno menjadi toilet yang modern dan berteknologi tinggi. Hal ini, untuk mengubah stigma negatif terhadap toilet umum yang terkesan jorok, bau, dan tidak aman.

Proyek ini dibantu oleh sejumlah arsitek ternama di Jepang, sedangkan toilet transparan merupakan karya dari salah satu arsitek bernama Shigeru Ban

yang ingin mengatasi beberapa kekhawatiran orang mengenai toilet umum. Menurutnya dengan toilet transparan, dapat mengurangi kekhawatiran orang terhadap kebersihan dan keamanan.

Toilet transparan memiliki tiga bilik berbeda dengan warna yang berbeda juga. Masing-masing untuk pria, wanita, dan penyandang disabilitas atau orang tua yang ingin mengganti popok bayi. Pada malam hari, lampu toilet akan menyala dan menerangi taman seperti lampion yang indah. Nippon Foundation berencana untuk membangun toilet-toilet umum yang modern dan futuristik di 17 lokasi berbeda, dan kesemuanya dirancang oleh arsitek ternama.

**Penggunaan teknologi "smartglass"**

Walaupun dinding toilet terbuat dari kaca yang transparan, kaca akan berubah menjadi buram dan tidak tembus pandang saat pintu toilet terkunci. Penggunaan *smartglass* menggunakan listrik yang dialirkan ke kaca sehingga kaca menjadi transparan saat pintu terkunci. Listrik akan terputus sehingga kaca menjadi buram dan pengguna bisa menggunakan toilet dengan aman dan nyaman. Artinya, pengguna toilet tidak perlu khawatir diintip saat listrik tiba-tiba terputus.

# 8 Nama Tokoh Indonesia Diabadikan Sebagai Nama Jalan di Luar Negeri

INDONESIA MEMILIKI BANYAK TOKOH BESAR YANG BERPERAN PENTING DALAM MEMAJUKAN BANGSA. NAMA-NAMA TOKOH BESAR INI DIJADIKAN NAMA JALAN UNTUK MENGENANG JASANYA, BUKAN HANYA DI DALAM NEGERI. TAPI JUGA DI LUAR NEGERI. SIAPA SAJAKAH NAMA TOKOH TERSEBUT DAN DI NEGARA MANA SAJAKAH NAMA TERSEBUT HADIR. BERIKUT ULASANNYA, SEPERTI DILANSIR DARI KOMPAS.COM.

Penulis: Ferri Satriyani



**1 Soekarno**  
 Proklamator kemerdekaan Indonesia ini namanya diabadikan di 2 negara, yaitu Maroko dan Mesir. Di Rabat, Maroko, nama Jalan Soekarno ditulis dalam bahasa setempat sebagai Rue Soekarno. Hal ini karena Soekarno dianggap berperan besar dalam kemerdekaan Maroko.

Sementara itu, di Mesir, nama Soekarno diabadikan sebagai Ahmed Sokarno Street. Indonesia dan Mesir bersama-sama menjadi pemrakarsa Konferensi Asia-Afrika, dan nama Soekarno begitu harum di Negeri Piramida ini, sehingga diabadikan menjadi nama jalan di daerah Kit-Kat Agouza Geiza

**2 Muhammad Hatta**  
 Nama Wakil Presiden pertama Indonesia ini pun sangat dikenal di mancanegara. Salah satunya di Belanda yang mengabadikannya menjadi sebuah nama jalan di perumahan Zuiderpolder, Haarlem, Belanda. Nama Muhammad Hatta tertulis sebagai Mohammed Hattastraat. Penamaan jalan ini sebagai penghormatan terhadap Muhammad Hatta, yang pernah menuntut ilmu di Belanda.

**3 RA Kartini**  
 Nama tokoh emansipasi perempuan di Indonesia ini dijadikan nama jalan di 4 kota di Belanda sekaligus, yaitu Utrecht, Haarlem, Venlo, dan Amsterdam. Nama RA Kartini begitu dikenal di Belanda karena kumpulan suratnya yang telah dibuat buku

berjudul *Door Duisternis tot Litch* (Habis Gelap Terbitlah Terang).

**4 Pattimura**  
 Nama Thomas Matulesy atau lebih dikenal sebagai Patimurra dijadikan nama jalan di Wierden, Belanda. Penamaan Pattimurastraat ini diusulkan komunitas Maluku yang sudah puluhan tahun menetap di Wierden.

**5 Martha Christina Tiahahu**  
 Penamaan jalan pahlawan perempuan asal Maluku ini dilakukan bersamaan dengan Pattimura, kedua jalan inimun letaknya berdekatan.

**6 Sutan Syahrir**  
 Perdana menteri Indonesia pertama ini menuntut ilmu di Universitas Amsterdam dan Universitas Leiden. Bersama Hatta, ia menjadi sosok terdepan diplomasi Indonesia dengan Belanda. Setelah wafat, mantan Perdana Menteri Belanda Wim Schermerhorn menyebutnya ksatria politik terhormat dengan idealisme tinggi. Untuk menghormatinya,

nama Sutan Syahrir dijadikan nama jalan di 3 kota, yaitu Leiden, Gouda, dan Haarleem.

**7 Munir Said thalib**  
 Munir merupakan tokoh pejuang Hak Asasi Manusia yang meninggal dalam penerbangannya menuju Belanda. Nama Munir diabadikan menjadi nama jalan di Den Haag, Belanda, lengkapnya nama jalan tersebut adalah 'Munirpad, Indonesische voorvechter van de bescherming de rechten van de mens' atau Jalan Munir, advokat pejuang HAM Indonesia.

**8 Joko Widodo**  
 Yang terbaru, Presiden ke-7 Indonesia, yaitu Joko Widodo, namanya diabadikan dengan President Joko Widodo Street, di Abu Dhabi, Uni Emirat Arab, pada November 2020. Penamaan jalan tersebut sebagai sebuah refleksi hubungan erat Indonesia dengan UEA, sekaligus bentuk penghormatan Pemerintah UEA (Uni Emirat Arab) kepada Jokowi dalam memajukan hubungan bilateral kedua negara.





# Lima Srikandi Profesor Riset Badan Litbangkes

AULA SIWABESSY KEMENTERIAN KESEHATAN PADA KAMIS (3/12/2020) TERLIHAT RAMAI. KETUA MAJELIS PENGUKUHAN PROFESOR RISET MENGUKUHKAN LIMA SRIKANDI PROFESOR RISET DARI BADAN PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN KESEHATAN (BADAN LITBANGKES).

Penulis: Resty Kiantini

**K**elima profesor riset tersebut adalah Sri Irianti, SKM, M.Phil, Ph.D di Bidang Kesehatan Lingkungan; Dr. Ekowati Rahajeng, S.K.M, M.Kes di Bidang Epidemiologi dan Biostatistik; Dr. Rustika, SKM, MKes di Bidang Epidemiologi dan Biostatistik; Dr. Ir. Yuli Widiyastuti, M.P di Bidang Tanaman Obat dan Obat Tradisional; Dr. drg. Indirawati Tjahja Notohartoyo., Sp. Perio di Bidang Epidemiologi dan Biostatistik.

## Orasi

Dalam pengukuhan, kelimanya memberikan orasi.

Orasi pertama dibuka oleh Sri Irianti dengan orasi "Inovasi Pengintegrasian Program Water,

Sanitation And Hygiene (WaSH) Menuju Tercapainya Sustainable Development Goal 6 di Indonesia”.

Menurut Irianti, integrasi antar-elemen WaSH menjadi solusi penting untuk memperbesar peran WaSH dalam pencegahan penyakit dan gangguan kesehatan. Selain itu, sebagai pemenuhan hak asasi untuk hidup bermanfaat. Integrasi program WaSH bisa menjadi solusi percepatan tercapainya SDG 6 di Indonesia.

Selanjutnya, Ekowati Rahajeng dalam orasinya, “Penguatan Posbindu PTM dalam Menurunkan Prevalensi Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular Utama” mengatakan, ada lima kunci untuk memperkuat Posbindu PTM: peningkatan rutinitas kegiatan, peningkatan kemampuan edukasi dan konseling bagi petugas dan kader, perluasan cakupan sasaran penduduk, optimalisasi pengelolaan PTM di desa, serta penerapan sistem surveilans secara sistematis.

Orasi ketiga disampaikan Rustika dengan tema orasi “Kolaborasi Pembinaan Pengendalian Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular Jemaah Haji dalam Mendukung Istitiah Kesehatan”. Dalam orasi ini dipaparkan bahwa kolaborasi pembinaan pengendalian faktor risiko PTM bagi jemaah haji perlu dengan melibatkan berbagai sektor.

Dengan adanya upaya ini akan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku kesehatan, serta kebugaran jemaah haji. Hal tersebut dapat menurunkan tingkat kesakitan dan kematian pada jemaah haji.

Orasi berikutnya dari Yuli



## **MENURUT IRIANTI, INTEGRASI ANTARELEMEN WASH MENJADI SOLUSI PENTING UNTUK MEMPERBESAR PERAN WASH DALAM PENCEGAHAN PENYAKIT DAN GANGGUAN KESEHATAN.**

dengan “Pengembangan Parameter Standar Simplisia untuk Menjamin Mutu dan Keamanan Obat Tradisional”. Disampaikan Yuli bahwa menjamin mutu dan keamanan obat tradisional sangat penting untuk otentifikasi simplisia dalam mencegah praktek pemalsuan bahan baku obat tradisional di masyarakat. Pengembangan parameter standar simplisia dapat menjadi acuan bagi industri obat tradisional dan memicu industri bahan baku obat tradisional.

Terakhir, orasi disampaikan oleh Indirawati dengan tema “Percepatan Pengendalian Masalah Status Kesehatan Gigi Mulut Melalui Pendekatan Individu dan Kontekstual”.

Indirawati menegaskan upaya promotif dan preventif dalam kesehatan gigi mulut harus diutamakan sesuai dengan standar WHO. Upaya ini sudah terbukti jauh lebih *cost effective* dan diharapkan dapat mengurangi dampak penyakit sistemik yang bermanifestasi pada rongga mulut.

### **Memacu semangat**

Turut hadir dan memberikan sambutan dalam acara pengukuhan

tersebut Sekretaris Jenderal drg. Oscar Primadi, mewakili Menteri Kesehatan.

Sekjen mengatakan, apa yang di gagas dalam profesor riset sangat relevan dengan upaya membangun kesehatan ke depan baik dari aspek deteksi, pencegahan, pengendalian masalah kesehatan.

Ia juga menyampaikan rasa bangga karena profesor riset yang dikukuhkan saat itu adalah wanita semua, yang mampu mencapai gelar tertinggi dalam karier peneliti di tengah perannya sebagai pendamping pasangan (istri), ibu, dan pekerja.

Di akhir sambutannya, ia berharap pengukuhan tersebut memacu semangat serta motivasi bagi peneliti lain di Kementerian Kesehatan untuk terus berkarya dan berkontribusi bagi pembangunan kesehatan serta memberikan karya terbaiknya bagi bangsa, negara serta masyarakat.

“Saya berharap para profesor riset dapat lebih berperan menjadi pembina dan motivator bagi para peneliti junior, baik dalam hal kepakaran maupun dalam pengembangan jati diri, integritas, serta profesionalisme mereka,” kata Sekjen (sumber sehatnegeriku.kemkes.go.id) [\*]



## AGAR RAPAT VIRTUAL JADI LEBIH PROFESIONAL

PANDEMI COVID-19 TIDAK KEMUDIAN MEMBATASI RUANG GERAK KITA DALAM BEKERJA, MENUNTUT ILMU, MENAMBAH WAWASAN, HINGGA BERSOSIALISASI.

Penulis: Utami Widyasih

**J**ika sebelum pandemi kita kerap melakukan pertemuan dan rapat secara tatap muka, sekarang kegiatan tersebut terpaksa dibatasi demi keselamatan dan kenyamanan bersama. Berbagai kegiatan dan pertemuan sebisa mungkin dialihkan secara virtual via internet.

Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet (APJII) pada semester II tahun 2020 mamaparkan, terdapat

peningkatan porsi pengguna internet di Tanah Air, dari 64,8% menjadi 73,7% terhadap total populasi yaitu 266,9 juta penduduk. Pulau Jawa memberikan kontribusi terbesar.

Rapat daring (virtual) menjadi solusi dan menjadi kenormalan baru saat ini, dan sangat mungkin akan tetap dilakukan pada masa-masa mendatang.

Namun, meski dilakukan secara daring, kita perlu tetap tampak profesional. Berikut ini tips dari Joseph Liu, pembicara sekaligus konsultan karier dan *personal branding* sebagaimana dilansir *forbes.com*.

### Kondisikan ruang kerja profesional

1 **Bekerja dalam ruangan hening dan beralaskan karpet.** Jika



## BERBUSANA SECARA LAYAK MERUPAKAN SEBUAH KEHARUSAN KETIKA KITA MENGIKUTI RAPAT DARING, AGAR LEBIH SERIUS DAN PROFESSIONAL.

ruang kerja kita kosong dan tidak beralaskan karpet, maka dapat menghasilkan suara yang menggema. Ruang beralas karpet dan perabot yang lembut dapat mendukung audio ketika melakukan rapat daring. Namun, jika tidak memiliki karpet, dapat menaruh keset atau alas lantai dan beberapa bantal di sekitar untuk menahan gema dan menciptakan suara yang lebih hangat.

**2 Gunakan latar belakang netral.** Hindari latar belakang yang mencolok sehingga dapat mengalihkan perhatian. Gunakan latar belakang netral seperti warna putih atau abu-abu. Selain itu, bisa juga menggunakan latar belakang rak buku atau tanaman.

**3 Penerangan yang cukup.** Ruang yang temaram membuat kesan kurang profesional. Untuk itu, pastikan meja kerja memiliki pencahayaan yang kuat, tetapi tidak menyilaukan.

### Pastikan persiapan teknis dengan baik

**1 Cek dan ricek perangkat yang digunakan.** Terkadang gangguan teknis tidak dapat sepenuhnya kita hindari. Namun, bisa diantisipasi dengan melakukan persiapan di awal untuk dengan mengetes kesiapan perangkat keras dan perangkat lunak yang digunakan, mulai dari kejelasan suara, gambar, jaringan internet, dan lain-lain.

**2 Posisikan webcam sejajar dengan mata.** Biasanya orang menempatkan laptop di atas meja saat rapat daring. Namun, seringkali posisi webcam condong miring ke atas sehingga kamera akan lebih fokus pada muka bagian bawah dan hidung, alih – alih tatapan mata. Pastikan kamera sejajar dengan mata agar terkesan kita duduk di meja yang sejajar. Cara termudah adalah dengan menaruh laptop di atas tumpukan buku atau kotak. Selain itu, perlu diingat, ketika berbicara, mata menatap ke arah webcam.

**3 Gunakan mikrofon yang baik.** Biasanya komputer dan laptop sudah dibekali dengan mikrofon internal yang cukup baik memadai untuk digunakan saat *virtual meeting*. Namun, ada kalanya kualitas mikrofon eksternal lebih baik dari pada yang sudah tertanam dalam perangkat. Oleh sebab itu perlu dapat mempertimbangkan menggunakan mikrofon eksternal agar suara kita lebih jelas.

### Ciptakan rapat daring yang lebih nyata

**1 Berbusana dengan pantas.** Jika sedang mengikuti rapat yang menggunakan audio tanpa visual, kita mungkin merasa tidak terlalu mepedulikan penampilan diri. Bisa menggunakan pakaian rumah seadanya. Namun, berbusana secara layak merupakan sebuah keharusan.

Bahkan sangat disarankan kita mengikuti rapat daring dengan pakaian seakan-akan kita mengikuti rapat secara tatap muka. Hal tersebut memengaruhi psikologis kita agar lebih serius dan professional, khususnya ketika berbicara dan berinteraksi dengan yang lain.

**2 Matikan notifikasi.** Hindari hal-hal yang bisa mengalihkan perhatian ketika sedang mengikuti rapat daring. Gangguan kecil dapat berupa *pop-up* notifikasi pesan, belanja *online*, dan lain sebagainya. Hal tersebut dapat merepotkan, terlebih jika kita sedang berbagi layar dengan peserta lain.

**3 Hindari multitasking.** Hindari melakukan hal lain ketika sedang melakukan rapat daring, seperti membalas email, membuka media sosial, dan belanja *online*. Walaupun kita seorang *multitasker* yang andal, tapi hal-hal lain di luar rapat dapat mengganggu memahami pesan.



Penerangan yang cukup. Ruang yang temaram membuat kesan kurang profesional.

# DIRIGEN LOKAL

LUKMANUL HAKIM, SERING DISAPA LUKMAN, BERSAMA ANAKNYA MENUNTUN KELEDAI BERJALAN MENGELILINGI KOTA. DALAM PERJALANANNYA, MEREKA BANYAK BERTEMU ORANG YANG MEMBERI KOMENTAR BERBEDA-BEDA.

Penulis: Prawito

**O**rang pertama berkomentar, "Alangkah ruginya berjalan bersama keledai jika tidak digunakan, keduanya berjalan hanya mengiringi keledai."

Mendapat komentar tersebut, Lukman berinisiatif naik keledai bersama anaknya.

Saat keduanya berada di atas punggung keledai, mereka bertemu orang kedua. Orang ini berkomentar, "Alangkah teganya kalian, dua orang naik keledai sekaligus. Seperti ingin membunuh keledaimu itu pelan-pelan."

Mendengar komentar dari orang kedua, Lukman memutuskan turun dan memerintahkan anaknya tetap di atas punggung keledai. Perjalanan berikutnya, mereka bertemu dengan orang ketiga. Melihat anaknya di atas punggung keledai, sementara orang tuanya membuntuti dari

belakang keledai, orang ke tiga ini berkata, "Anak yang enggak tahu diri, membiarkan dirinya bersenang-senang di atas punggung keledai, sementara orang tua dibiarkan berjalan kelelahan."

Tersinggung dengan komentar tersebut, anaknya turun dari atas punggung keledai dan meminta Lukman, ayahnya, naik ke atas punggung keledai menyelesaikan perjalanan mengelilingi kota.

Selanjutnya, anaknya yang menuntun keledai. Di ujung perjalanan, mereka bertemu orang keempat. Melihat kejadian ini, orang itu berkata, "Kasihaniilah anakmu, jangan biarkan menuntun keledai, sementara ayahnya enak-enakan di atas punggung keledai."

Terhadap komentar terakhir ini, anaknya bertanya, "Ayah, mengapa orang berkomentar yang salah terhadap yang kita lakukan? Semua

tidak ada yang benar? Mungkin kita enggak perlu membawa keledai saja."

Mendengar pertanyaan itu, ayahnya menjawab, "Setiap orang berkomentar itu tergantung pada sudut pandang dan pemahamannya. Setiap orang punya sudut pandang dan pemahanan yang berbeda, sehingga berpotensi untuk beda pandangan dan komentarnya

## Pelajaran

Dari kisah tersebut, ada beberapa pelajaran yang dapat kita ambil.

Pertama, hendaknya selalu berkata benar. Bila tak dapat berkata benar, lebih baik diam. Berkata salah akan memberi dampak buruk kepada diri sendiri atau orang lain. Berkata benar saja, masih dapat berpotensi salah dan di-*bully* orang lain. Apalagi di media sosial, ketika berkata salah langsung menjadi sasaran "tembak" netizen yang tak mengenal ampun.

Saat ini, berkata benar sangat dibutuhkan oleh siapa pun. Rakyat biasa harus biasa berkata benar. Apalagi para pejabat dan penguasa, harus menjaga dan berusaha berkata benar. Bila rakyat biasa berkata benar, akan menjadi cermin untuk diri dan masyarakat lingkungan sekitarnya. Namun, kalau pejabat, figur publik, dan penguasa akan menjadi cermin masyarakat luas. Apalagi bicarannya lewat media massa yang langsung menyebar luas dalam waktu singkat. Kata-katanya akan menjadi referensi masyarakat.

Dalam praktiknya, berkata benar memang tak mudah, tak semudah menulis dan mengucapkan dalam ruang belajar atau forum diskusi. Apalagi berkata benar di hadapan penguasa yang mempunyai beda pandangan dan kepentingan. Atau mengatakan kebenaran yang akan merusak reputasi diri, keluarga, dan kelompoknya. Ini juga tidak mudah. Sehingga dalam sejarah kehidupan manusia, orang yang mampu berkata benar adalah mereka yang punya integritas dan keberanian di atas rata-rata manusia pada zamanya.

Setiap zaman selalu ada orang yang berani berkata benar, tapi juga ada orang yang berani menentangnya. Pertentangan keduanya akan memperlihatkan mana yang benar dan mana yang salah.

### Diam itu emas

Pelajaran kedua dari cerita tersebut, kalau tidak mampu berkata benar dan bukan urusanmu, lebih baik diam. Diam itu emas.

Manusia harus peduli, tapi harus terukur dan proporsional, jangan berlebihan, sehingga dapat



## PERBEDAAN BUKAN HAL YANG BURUK, TAPI JUSTRU BERKAH, KARENA ADA PERBEDAAN ITU JADI TAMPAK INDAH.

memberikan manfaat kepada diri sendiri dan orang lain.

Boleh jadi, seseorang telah banyak mendengar, membaca dan banyak yang mereka lihat, sehingga mengetahui banyak hal. Kalau *toh* ada manusia yang punya pengetahuan banyak hal pun tak seharusnya semua keluar dalam pembicaraan. Perlu sekali menimbang, memilah dan memilih informasi mana yang harus keluar dan informasi mana yang harus tetap tersimpan rapat dalam dirinya. Semua informasi ini harus mempertimbangkan kemaslahatan yang akan terjadi.

Bila lebih banyak maslahat (kebaikan) dan tidak ada *mufsadat* (keburukan), maka informasi tersebut layak disiarkan. Bila sebaliknya, maka simpanlah serapat mungkin. Boleh jadi, momentumnya belum tepat. Di sini seseorang perlu bersabar.

Pelajaran ketiga, bila sudah bulat, dengan berbagai pertimbangan untuk melakukan sesuatu yang benar dan baik secara moral dan hukum, memberi manfaat banyak orang, maka lakukanlah semampunya.

Jangan terlalu mendengar cemooh dan *bully* orang lain

yang tidak satu sudut pandang. Pasalnya, kalau kita terpengaruh perkataan orang, maka kita tak akan bergerak maju. Setiap orang punya pengetahuan dan latar belakang berbeda, sehingga hampir pasti akan berbeda pula cara pandangnya. Satu keluarga dari orang tua yang sama saja, cara pandang, sikap dan perilakunya berbeda, apalagi suku, budaya, pendidikan, kebiasaan dan tujuannya berbeda, sudah pasti akan terjadi perbedaan.

Oleh karena itu, perbedaan bukan hal yang buruk, tapi justru berkah, karena ada perbedaan itu jadi tampak indah. Lihatlah taman bunga dengan aneka ragam warna, tentu sangat indah. Bandingkan dengan taman bunga yang homogen, semua serupa, pasti akan membosankan. Tak perlu melihat tempat lain, karena akan sama dengan apa yang mereka saksikan di depan matanya. Tapi kalau berbeda, pasti akan penasaran, ingin melihat semuanya, karena masing-masing memberi rasa indah dan keunikan yang berbeda.

Perbedaan tersebut membutuhkan seorang dirigen yang profesional, yang mampu meramu, menata, mengorganisasi semua perbedaan menjadi sebuah ramuan yang pas, sehingga menggugah selera. Ibarat orkestra, pengaturan suara dari banyak alat musik yang merdu dan enak didengar menginspirasi dan menumbuhkan semangat kebersamaan untuk mewujudkan tujuan bersama yang lebih baik.

Pertanyaannya, adakah para dirigen itu disekitar kita. Mulai dari tingkat keluarga, masyarakat, komunitas, dan negara? Apakah Anda termasuk dirigen itu? Semoga!



# Gadis Pemberani dari Negeri Tirai Bambu

SETELAH PENAYANGANNYA TERTUNDA BEBERAPA KALI KARENA COVID-19, PADA 4 DESEMBER 2020 FILM LIVE ACTION "MULAN" RESMI DIRILIS MELALUI PLATFORM STREAMING DISNEY+.

Penulis: Faradina Ayu

**D**iangkat dari legenda asal Negeri Tirai Bambu, "Mulan" bercerita tentang perempuan dari China bernama Hua Mulan (Liu ifei) yang menyamar sebagai seorang pria untuk bertarung menggantikan ayahnya (Tzi Ma).

Mulan dikenal sebagai sosok gadis petualang dan aktif. Sejak kecil ia sudah menunjukkan bakat bela diri. Namun, karena terlahir sebagai seorang perempuan, ayahnya menentang bakatnya tersebut. Dalam tradisi China saat itu, anak perempuan yang sudah dewasa harus dipersiapkan menjadi wanita yang baik hingga mendapatkan jodoh.

## **Mempertahankan kehormatan**

Suatu ketika kekaisaran China diserang oleh Bangsa Huan, sehingga sang kaisar (Jet Li) mengeluarkan perintah agar setiap keluarga memberikan satu anak laki-lakinya untuk ikut terjun ke medan perang.

Karena di keluarga Mulan tidak ada anak laki-laki, maka ayahnya menyediakan diri untuk terjun langsung ke medan perang. Namun, sebagai anak sulung, Mulan tidak tega melihat ayahnya yang sakit-sakitan harus ikut perang.

Demi mempertahankan kehormatan keluarganya, Mulan kabur membawa peralatan dan pakaian perang ayahnya. Ia kemudian bergabung dengan

**Sutradara:** Niki Caro  
**Produser:** Chris Bender, Tendo Nagenda, Jason Reed, Jake Weiner  
**Penulis:** Elizabeth Martin, Lauren Hynek, Rick Jaffa, Amanda Silver  
**Pemeran:** Liu Yifei, Donnie Yen, Jason Scott Lee, Yoson An, Gong Li, Jet Li  
**Musik:** Harry Gregson-Williams  
**Sinematografi:** Mandy Walker  
**Penyunting:** David Coulson  
**Perusahaan produksi:** Walt Disney Pictures  
**Distributor:** Walt Disney Studios, Motion Pictures  
**Tanggal rilis:** 4 September 2020 (Amerika Serikat (Disney+)), 4 Desember 2020 (Indonesia (Disney+ Hotstar))  
**Bahasa:** Inggris, Mandarin, Indonesia

prajurit lain dan mengikuti latihan perang layaknya seorang pria.

Penyamarannya tidak selalu berjalan mulus, terkadang ada pergolakan dalam batinnya untuk berkata jujur, bahwa dirinya adalah seorang perempuan.

Sementara itu, tentara Khan terus maju, memaksa Tung (Donnie Yen) untuk mengakhiri pelatihan lebih awal dan mengirim batalionnya untuk bertempur. Mulan mengejar beberapa pasukan sendirian, tetapi dihadapkan oleh Xian Lang (Gong Li) yang mengejeknya karena berpura-pura menjadi laki-laki. Dia mencoba membunuh Mulan, tapi tidak berhasil.

Mulan lantas membuka penyamarannya dan kembali ke pertempuran, tepat ketika Rourans mulai menyerang dengan manjanik. Berkat keterampilan memanahnya, Mulan berhasil menyelamatkan teman-temannya dan mengubur Rourans dalam bongkahan salju.

Mulan kembali ke kamp dan menyelamatkan Chen Honghui, seorang tentara yang berteman dengannya di kamp. Tidak dapat menyembunyikan jenis kelamin aslinya lebih lama lagi, dia dikeluarkan dari batalion. Kemudian dia dihadapkan dengan Xian Lang, yang mengungkapkan bahwa dia juga dijauhi oleh orang-orangnya dan berjuang untuk Böri Khan hanya karena dia memperlakukannya sebagai orang yang setara.

Selain itu, dia mengungkapkan bahwa serangan di pos terdepan telah menjadi pengalihan, karena rencana Khan sebenarnya adalah menangkap dan mengeksekusi Kaisar. Mempertaruhkan eksekusi, Mulan kembali ke batalionnya untuk memperingatkan mereka



**DEMI MEMPERTAHANKAN KEHORMATAN KELUARGANYA, MULAN KABUR MEMBAWA PERALATAN DAN PAKAIAN PERANG AYAHNYA. IA KEMUDIAN BERGABUNG DENGAN PRAJURIT LAIN DAN MENGIKUTI LATIHAN PERANG LAYAKNYA SEORANG PRIA.**

tentang penangkapan yang akan datang. Tung memutuskan untuk memercayainya, dan mengizinkannya menemani satu unit ke istana Kaisar.

### Perbedaan

"Mulan" versi *live-action*, yang menjadi salah satu film paling dinanti pada 2020, merupakan *remake* dari versi animasinya 22 tahun silam.

Film ini memiliki sinematografi yang ciamik. Penonton akan disuguhi dengan panorama yang menawan dan visual efek yang bagus. Selain itu, aksi laga yang memukau juga bisa ditemui dalam film ini.

Pembuatan film ini juga melibatkan bintang-bintang ternama China seperti Jet Li, Gong Li, Donnie Yen, dan Tzi Ma.

Namun, ada sedikit perbedaan antara versi *live action* dan animasi.

Dalam versi *live action* tidak ada karakter Mushu, naga kecil merah yang menjadi teman berpetualang Mulan, dan karakter Li-Shang yang menjadi kapten prajurit sekaligus *love-interest* Mulan.

Dulu dalam versi animasi, karakter Mushu disuarakan oleh komedian Eddie Murphy, sedangkan peran Li-Shang digantikan dengan peran Chen Honghui, peran baru yang tidak ada dalam film animasi.

Oleh karena mendapat peringkat PG-13 atau khusus bagi anak di atas 13 tahun, kemungkinan besar "Mulan" tidak bisa ditonton oleh semua anak seperti kebanyakan film *remake live action Disney* lainnya.

Dalam film ini juga terselip isu emansipasi wanita, di mana wanita juga mampu melakukan aktivitas/kegiatan/pekerjaan yang identik dengan pria.

# MOGA BUNDA DISAYANG ALLAH

NOVEL INI MENCERITAKAN SEORANG ANAK BERNAMA MELATI YANG MEMILIKI KETERBATASAN DALAM HIDUPNYA. NOVEL INI JUGA MENCERITAKAN PERJUANGAN SEORANG PEMUDA BERNAMA KARANG UNTUK BISA KELUAR DARI PERASAAN BERSALAH SETELAH KEMATIAN 18 ANAK DIDIKNYA DALAM KECELAKAAN SEBUAH KAPAL.

Penulis: Tuti Fauziah

**M**elati adalah bocah berusia 6 tahun yang mengalami buta dan tuli sejak berusia 3 tahun. Dia tidak memiliki akses untuk bisa mengenal dunia dan seisinya. Melati tidak pernah mendapatkan cara untuk mengenal apa yang ingin dikenalnya. Rasa ingin tahu yang dipendam bertahun-tahun itu akhirnya memuncak.

Melati tak dapat mengenal siapa Tuhan-nya, alam serta isinya, semua keingintahuannya membuatnya semakin frustrasi dan tak dapat dikendalikan. Seringkali ia mengamuk dan melempar benda-benda. Jika disentuh, ia akan langsung merotatoronta melawan. Kedua orang tuanya, Tuan HK dan istrinya, hampir putus asa akan kesembuhan Melati. Dokter dari luar negeri sudah beberapa kali mencoba menanganinya, tapi hasilnya nihil.

## Karang

Karang. Ia adalah pemuda yang suka mabuk dan sering bermurung diri di kamar.

Karang sebenarnya hampir kehilangan semangat hidup setelah 18 anak didiknya tewas dalam kecelakaan perahu. Perasaan bersalahnya hampir setiap hari

menghantui selama 3 tahun terakhir. Dia bahkan hampir tidak berminat ketika ibunya Melati memintanya untuk membimbing Melati. Namun, cintanya terhadap anak-anak membuat Karang mau memenuhi permintaan tersebut.

Tidak mudah untuk menemukan metode pengajaran bagi Melati. Bagaimana caranya Melati bisa mendengar apa yang dikatakan Karang? Bagaimana caranya Melati bisa melihat? Bahkan untuk menangis saja, Melati tidak bisa menemukan kosakata yang benar. Dunia Melati benar-benar gelap. Melati tidak mempunyai akses untuk tahu. Tidak mempunyai cara untuk mengenal apa yang ingin dia kenal. Setiap kali ada yang menyentuh tubuh Melati, dia akan marah, mengamuk dan melemparkan apa saja yang tercapai oleh tangannya.

Karang berusaha semampunya mengajari Melati mengenal benda, mengajari ia tata krama makan, dan lain sebagainya. Melati, yang tadinya amat sangat susah makan dengan sendok, akhirnya ia bisa walau harus berulang-ulang kali gagal. Melati sudah bisa duduk di atas kursi saat makan.

Rasa putus asa nyaris timbul dalam diri Karang, tapi secara bertahap kebesaran Tuhan sudah

“

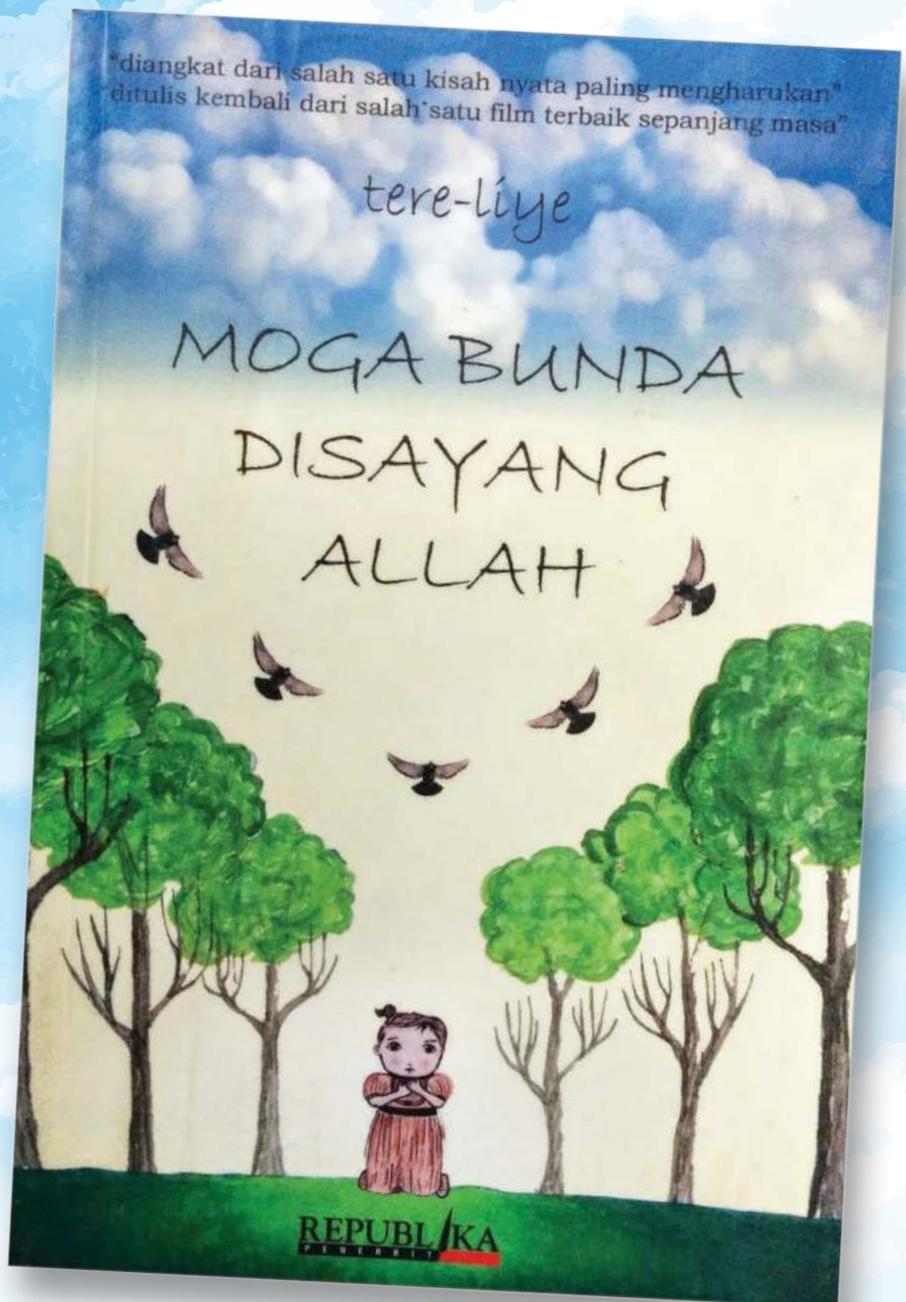
**MELALUI TELAPAK TANGAN ITULAH MELATI MULAI MENGENAL DUNIA. AKHIRNYA DUNIA MELATI TIDAK LAGI GELAP. DIA BISA MENGENALI ORANG TUANYA, DIA BISA MENGENALI KURSI, SENDOK, POHON, DAN SEBAGAINYA.**

mulai terlihat dalam diri Melati, walau banyak kendala yang dialami oleh Karang.

Karang beberapa kali ingin diusir dari rumah mewah itu karena dianggap tak mampu memberikan hasil atau perkembangan dalam diri Melati. Namun, suatu ketika Melati tak dapat lagi membendung keingintahuannya akan benda yang dingin dan sangat menyenangkan baginya itu.

Melati keluar, berjalan merab-raba menuju taman, berdiri di bawah rintik hujan, merasakan benda yang sangat ia sukai. Lalu keajaiban datang ketika air mancur membasuh lembut telapak tangan Melati. Melati merasakan aliran air di sela jemarinya. Saat itulah untuk pertama kalinya Karang melihat Melati tertawa.

Karang akhirnya mengerti, melalui telapak tangan itulah karang menuliskan kata "air", dan meletakkan telapak tangan Melati ke mulutnya dan berkata A-I-R.



Melati akhirnya mengerti benda yang menyenangkan itu bernama air. Melalui telapak tangan itulah Melati mulai mengenal dunia. Akhirnya dunia Melati tidak lagi gelap. Dia bisa mengenali orang tuanya, dia bisa mengenali kursi, sendok, pohon, dan sebagainya.

**Judul: Moga Bunda Disayang Allah**  
**Penulis: Tere Liye**  
**No. ISBN: 9 786028 997652**  
**Penerbit: Republika**  
**Terbit: November 2006**  
**Jumlah Halaman: 306 halaman**



### STOP STIGMA COVID-19



Hotline COVID 19: 119 Ext 9

# ventilasi Yang Baik

Cegah Penyebaran COVID-19 di Dalam Ruangan



Memiliki kipas ventilasi udara (exhaust fan) untuk meningkatkan pergantian udara dalam ruangan



Mendapatkan cukup sinar matahari ke dalam ruangan

Ada ventilasi alami, misal dengan membuka jendela atau pintu



Jika menggunakan pendingin ruangan (AC), filter rutin diganti



## Ruangan tertutup meningkatkan risiko penularan COVID-19

COVID-19 menyebar melalui droplets atau percikan air liur saat seseorang berbicara, batuk, bersin, ataupun menyanyi. Ruang tertutup meningkatkan risiko penularan COVID-19

Untuk itu, ketika beraktivitas di dalam ruangan, pastikan ruangan tersebut memiliki ventilasi yang baik sehingga risikonya berkurang. Misal, pilihlah untuk beraktivitas di ruangan yang memiliki ventilasi alami serta mendapatkan sinar matahari.

Tetap disiplin #PakaiMasker #JagaJarak dan sering #CuciTanganPakaiSabun jika beraktivitas di dalam ruangan tertutup dengan banyak orang.

Informasi kesehatan terkini lainnya kini ada di tweet #Minkes

**@KemenkesRI**



Sobat Sehat, jadikan peringatan Hari AIDS Sedunia 2020 sebagai momentum peduli akan pencegahan HIV.

Memperingati  
*hari aids  
sedunia*  
1 Desember 2020

Mari bersama kita sukseskan program STOP  
(Suluh, Temukan, Obati, Pertahankan).

**Perkuat Kolaborasi,  
Tingkatkan Solidaritas  
10 Tahun Menuju Akhir AIDS 2030**



download juga aplikasinya  
**SIARAN RADIO KESEHATAN**

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



**f** @RadioKesehatan  
**t** @RadioKesehatan  
**@** SiaranRadioKesehatan  
**☎** 0811 874 1919