



KEMENKES RI

EDISI 139
FEBRUARI 2022



9 772460 100002

MEDIAKOM



**NYAMUK-NYAMUK
YANG BERBAHAYA**



Kemenkes berkomitmen penuh

dalam upaya penanggulangan kanker di Indonesia dengan menerbitkan RAN Kanker 2022-2024 yang mencakup berbagai strategi penanggulangan kanker di Tanah Air. Kemenkes juga berkolaborasi dengan seluruh pihak untuk membantu mengkampanyekan deteksi dini secara berkala dan pentingnya perilaku PATUH untuk mengurangi faktor risiko penyebab kanker

TAHUKAH KAMU

setiap tanggal 4 Februari diperingati sebagai Hari Kanker Sedunia?

Mengangkat tema "Close to Cure Gap", peringatan HKS 2022 dimaksudkan untuk meminimalkan kesenjangan pasien kanker dengan menyediakan fasilitas pelayanan kesehatan yang memadai.

Hingga kini, masih banyak masyarakat dunia yang kesulitan mengakses fasilitas layanan kesehatan. Kesenjangan ini berdampak pada masih tingginya angka kesakitan dan kematian akibat kanker. Data Globocan tahun 2020, tercatat angka kematian global mencapai 10 juta orang setiap tahunnya. Di Indonesia, angka kematian kanker lebih dari 230 ribu jiwa.

Penyebab angka kematian yang tinggi karena pasien datang ke fasyankes sudah dalam stadium lanjut, sehingga terlambat ditangani. Padahal jika diobati lebih awal, angka kematian tentunya bisa ditanggulangi.

Susunan Redaksi

PENANGGUNG JAWAB:

Kepala Biro Komunikasi dan Pelayanan Publik

PEMIMPIN REDAKSI:

Busroni

REDAKTUR PELAKSANA I:

Giri Inayah Abdullah

REDAKTUR PELAKSANA II:

Didit Tri Kertapati

REDAKTUR PELAKSANA III:

Faradina Ayu

REDAKTUR PELAKSANA DESAIN

DAN FOTO:

Khalil Gibran

ANGGOTA DEWAN REDAKSI:

Aji Muhawarman

Prawito

Nani Indriana

Rifany Sastradipradja

Wayang Mas Jendra

Nusirwan

Resty Kiantini

Ferri Satriyani

Utami Widyasih

SEKRETARIAT:

Galih Permana

Kartika Indra Susilowati

Endang Tri Widiyastuti



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

DESAIN Vita Susanto

FOTO Shutterstock

ETALASE

drg. Widyawati, MKM



Nyamuk-nyamuk yang Berbahaya

MUSIM penghujan identik dengan meningkatnya kasus penyakit yang disebabkan oleh nyamuk sebagai vektor seperti demam berdarah dengue (DBD). Data Kementerian Kesehatan mencatat, per 14 Februari 2022, ada 13 provinsi yang sudah melaporkan kasus DBD.

Pada prinsipnya, nyamuk dapat menularkan virus baik di musim hujan atau kemarau. Kasus penyakit tersebut menjadi lebih banyak di musim hujan karena air hujan yang tertampung atau tergenang di berbagai tempat menjadi tempat favorit nyamuk untuk dapat berkembang biak.

Sebagai negara yang dilalui Garis Wallace dan memiliki dua musim, Indonesia menjadi salah satu negara tempat berkembang biak nyamuk. Meski tidak semua nyamuk menjadi vektor penyakit tapi tidak sedikit nyamuk-nyamuk di Indonesia yang dapat menimbulkan bahaya bagi masyarakat.

Pada edisi Februari 2022 ini, *Mediakom* hadir ke hadapan pembaca dengan menyuguhkan beragam informasi tentang nyamuk. Tidak sekadar mengenalkan jenis-jenis nyamuk yang berbahaya, kami juga mengulas mengenai cara pencegahan yang tepat dan inovasi mutakhir dalam pengendalian DBD

yang sudah diakui dunia.

Pada rubrik Profil, Anda akan mengenal lebih dekat sosok drg. Arianti Anaya, M.K.M., Direktur Jenderal Tenaga Kesehatan Kementerian Kesehatan. Kilas Internasional akan menyuguhkan hasil penelitian Pusat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Amerika Serikat (CDC) yang merekomendasikan vaksin COVID-19 bagi ibu hamil. Ada pula penandatanganan kerja sama paspor kesehatan elektronik antara Arab Saudi dan Bahrain.

Referensi Film kali ini menghadirkan ulasan film bergenre komedi olahraga yang dikemas dalam bentuk drama keluarga dengan latar belakang tim sepakbola Amerika Serikat berjudul *Home Team*. Sementara Resensi Buku mengulas novel *Lebih Senyap dari Bisikan*, karya kedua Andina Dwifatma, yang menceritakan kehidupan pasangan muda yang menanti kehadiran buah hati mereka.

Informasi terbaru dari Kementerian Kesehatan, mulai dari pelantikan 47 pejabat eselon I dan II hingga uji klinis vaksin Merah Putih, tersaji dalam rubrik Peristiwa. Jangan sampai lewatkan berbagai informasi bermanfaat di Info Sehat dan artikel ringan dan menarik pada rubrik Serba-Serbi. **M**

Selamat Membaca!
Redaksi Mediakom

daftar isi

FEBRUARI 2022

| | | | | | |
|---|--------------|---|-----------|---|--------------|
| ETALASE | 3 | PERISTIWA | 32 | LENERA | 46 |
| SUARA PEMBACA | 6 | <ul style="list-style-type: none">• Pemerintah Dorong Percepatan Vaksinasi Booster• Vaksin Merah Putih Mulai Uji Klinis• Kemenkes Kembali Menjuarai Pengawasan Kearsipan• Penghargaan Kepatuhan Pelayanan Publik• Menkes Lantik 47 Pejabat Baru• Layanan Telemedisin Diperluas• Cegah Stunting Sejak Remaja | | Belajar Ikhlas dan Menguatkan Mental | |
| ISI PIRINGKU | 7-8 | | | SERBA-SERBI | 48-53 |
| INFO SEHAT | 10-13 | | | <ul style="list-style-type: none">• Tanaman Pengusir Nyamuk Selain Lavender• Memilih Bentuk Kacamata• Bacakan Buku dengan Nyaring | |
| <ul style="list-style-type: none">• Ketika Kerja Jadi Melelahkan• Beragam Klaim Suplemen Anti-Corona | | | | REFERENSI FILM | 54 |
| MEDIA UTAMA | 14-27 | | | RESENSI BUKU | 56 |
| PROFIL | 28 | GALERI FOTO | 38 | KOMIK | 58 |



10

KETIKA KERJA JADI MELELAHKAN

Kelelahan kerja punya berbagai penyebab dan mempengaruhi kesehatan. Waspada! tandanya.



29

MENGEMBAN TIGA TUGAS BARU

Dokter gigi yang mendapat tugas baru sebagai Direktur Jenderal Tenaga Kesehatan ini telah menyiapkan terobosan untuk mencapai pemenuhan dan pemerataan tenaga kesehatan.



daftar isi

FEBRUARI 2022



14

WASPADA NYAMUK DI MUSIM HUJAN



Nyamuk dapat membawa virus penyakit demam dengue, malaria, dan filariasis. Jumlah kasus meningkat di musim penghujan.



52

BACAKAN BUKU DENGAN NYARING

Membacakan nyaring dapat dimulai sejak anak berusia 0-5 tahun. Anak akan dapat menyerap dengan sangat cepat.



54

DARI PECUNDANG MENJADI PEMENANG

Film tentang sepakbola Amerika yang berbalut komedi. Bagaimana pelatih tenar bermasalah dapat membawa sebuah tim sepakbola anak-anak ke puncak kompetisi?



Ketika Sedang Isoman

BILA TERKENA COVID-19 DENGAN GEJALA RINGAN ATAU TANPA GEJALA, ORANG DISARANKAN UNTUK MELAKUKAN ISOLASI MANDIRI (ISOMAN). MENDEKAM TERUS DI KAMAR DAN TAK BISA KE MANA-MANA MUNGKIN AKAN MEMBUAT ORANG BOSAN ATAU MALAH MENIKMATINYA.

APA SAJA AKTIVITAS ORANG SELAMA MENJALANI ISOLASI MANDIRI? BERIKUT INI SEJUMLAH CERITA DARI PEMBACA MEDIAKOM.



1. Bawol @ahmaddewawan

Nonton anime, nonton film horor, akustikan.

2. @seducktipes

Mostly makan, tidur, nonton, main hape.

3. Candyjkt @candyjkt

Tetap kerja di rumahlah, Min.

4. Gua juga mau bahagia @Fadia_N28

Tetap *stay* kuliah *online*.

5. Rintoko @Rintokoalmuhtaj

Kerja, kerja, kerja.

6. The Doc @asethedoc

Bangun pagi, makan, mandi, kasih kuliah online, makan, jawab *konsulan pasien online*, nonton Netflix, tidur siang, bangun, mandi, makan, jawab *konsulan online* lagi, tidur malam, dan berulang lagi.

7. Annisa Azalia Putri @azaliaputri22

Yoga bersama Rini, nonton Netflix, tidur siang.

8. Wan Li @Kimi58486332

Makan, tidur, makan, tidur, makan, tidur lagi.

9. @nolatry

Kerja dan *drakor*. Alhamdulillah masih produktif.

10. @jooshpnbangun

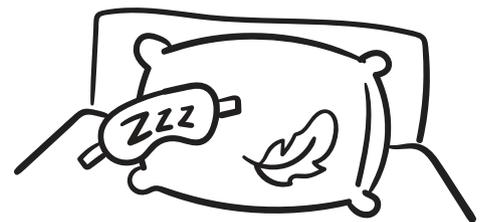
Makan, tidur, *repeat*.

11. Sampeyan @sya_rivs

Minum obat dan vitamin dari @KemenkesRI.

12. Wan @wahyusetiawan_

My 2021 quarantine: binge-watching Big Bang Theory (again), played 3 seasons of Football Manager, read Kimetsu no Yaiba from chapter 1 to chapter 205.





Jukut Roroban Kelor Khas Bali

PENELITIAN MENYEBUTKAN SEMUA BAGIAN TANAMAN KELOR MEMILIKI KHASIAT. POHON AJAIB SAHABAT IBU.

Penulis: Resty Kiantini



Tanaman kelor atau *Moringa oleifera* dikenal mengandung banyak manfaat. Tanaman yang memiliki kandungan gizi tinggi ini mudah tumbuh di daerah tropis seperti Indonesia. Masyarakat Indonesia umumnya memanfaatkan kelor sebagai sayur. Salah satu sayur berbahan daun kelor yang populer adalah jukut roroban kelor khas Bali.

Kelor kaya kandungan nutrisi yang baik untuk kesehatan. Syarifah Aminah dan kawan-kawan dari Balai Pengkajian Teknologi Pertanian Jakarta (jakarta.litbang.pertanian.go.id), yang meneliti perihal kandungan nutrisi dan sifat fungsional tanaman kelor, menemukan manfaat dan khasiat kelor pada semua bagian tanaman, dari daun, batang, akar, hingga biji. Karena itu kelor disebut dengan *miracle tree and mother's best friend* (pohon ajaib dan sahabat ibu).

Menurut Syarifah dan tim, daun kelor kaya akan kalsium, besi, protein, vitamin A, vitamin B dan, Vitamin C. Kini kelor tak hanya dikonsumsi langsung dalam bentuk segar, tetapi juga sudah diolah menjadi tepung yang dapat digunakan sebagai bahan pengayaan (fortifikan) untuk mencukupi nutrisi pada berbagai produk pangan, seperti pada puding, keik, *nugget*, biskuit, *cracker*, dan makanan olahan lainnya.

Seperti dilansir id.theasianparent.com, daun kelor memiliki banyak manfaat seperti mencegah kanker, menyehatkan mata, menurunkan kadar gula darah, antioksidan alami, menurunkan kolesterol, sebagai asupan gizi bagi ibu menyusui, bersifat antipenuaan, serta menyehatkan pencernaan.

Dengan khasiat dan manfaat daun kelor yang begitu besar, tidak ada salahnya kalau kita mencoba memasaknya. Jukut roroban kelor khas Bali bisa menjadi pilihan untuk menambah variasi menu makanan keluarga.



Daun kelor mengandung nutrisi yang baik untuk kesehatan.

Cara Membuat Jukut Roroban Kelor

Jukut roroban kelor dibuat dengan menggunakan santan dan bumbu kuning (*base genep*). Adapun cara membuat bumbu kuning dan bahan untuk membuat masakan ini sebagai berikut:

- **Bumbu kuning:**

2 ruas kunyit, 2 ruas lengkuas, 1 ruas kencur, 3 siung bawang merah, 2 siung bawang putih, 2 cabai merah besar, cabai kecil sesuai selera, merica, ketumbar, sedikit terasi, dan gula.

- **Bahan untuk membuat:**

Daun kelor dan santan (1/2 sampai 1 butir kelapa).

- **Cara membuat:**

- Haluskan bahan-bahan bumbu kuning.
- Tuangkan sekitar 500 ml air ke dalam panci dan masak sampai mendidih.
- Masukkan daun kelor yang telah direbus terlebih dahulu. Tuangkan bumbu kuning yang telah dihaluskan dan daun salam.
- Biarkan matang kemudian tambahkan santan hingga sedikit mengental. Tambahkan garam, penyedap rasa, dan gula bila diperlukan. Masak hingga matang. **M**

Nilai Gizi

Berdasarkan data pada panganku.org, komposisi gizi pangan daun kelor mentah per 100 gram, dengan berat dapat dimakan 65%:

| | |
|--------------------------|-------------|
| Air (Water) | : 75.5 g |
| Energi (Energy) | : 92 Kal |
| Protein (Protein) | : 5.1 g |
| Lemak (Fat) | : 1.6 g |
| Karbohidrat (CHO) | : 14.3 g |
| Serat (Fibre) | : 8.2 g |
| Abu (ASH) | : 3.5 g |
| Kalsium (Ca) | : 1,077 mg |
| Fosfor (P) | : 76 mg |
| Besi (Fe) | : 6.0 mg |
| Natrium (Na) | : 61 mg |
| Kalium (K) | : 298.0 mg |
| Tembaga (Cu) | : 0.10 mg |
| Seng (Zn) | : 0.6 mg |
| Beta-Karoten (Carotenes) | : 3,266 mcg |
| Thiamin (Vit. B1) | : 0.30 mg |
| Riboflavin (Vit. B2) | : 0.10 mg |
| Niasin (Niacin) | : 4.2 mg |
| Vitamin C (Vit. C) | : 22 mg |



Segera Hubungi

0811-1050-0567

WhatsApp resmi Kemenkes RI

sertifikat@pedulilindungi.id

Hotline email pengaduan

119 ext 9

Hotline Call Center COVID-19

Belum dapat *chat WhatsApp* ISOMAN ?

Hasil tes COVID-19 positif, namun belum mendapatkan layanan telemedisin gratis dari Kementerian Kesehatan?

Untuk saat ini, layanan telemedisin gratis dapat diakses oleh masyarakat yang melakukan tes PCR/Antigen di Lab terafiliasi Kemenkes, berusia di atas 18 tahun, serta berdomisili di wilayah Jabodetabek, Karawang, Bandung, Semarang Raya, Surakarta Raya, Kota Yogyakarta, Surabaya Raya, Malang Raya, Kota Denpasar, dan Nusa Dua.

Ketika Kerja Jadi Melelahkan

KELELAHAN KERJA PUNYA BERBAGAI PENYEBAB DAN MEMPENGARUHI KESEHATAN. WASPADAI TANDA-TANDANYA.

Penulis: Didit Tri Kertapati



Hasil penelitian tim peneliti Program Studi Magister Kedokteran Kerja Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia menunjukkan bahwa 83 persen tenaga kesehatan Indonesia telah mengalami *burnout syndrome* derajat sedang dan berat. Hal ini secara psikologis berisiko mengganggu kualitas hidup dan produktivitas kerja dalam pelayanan kesehatan. Lalu apa yang dimaksud dengan kelelahan kerja (*job burnout*)?

Menurut *Mayo Clinic*, kelelahan kerja adalah jenis khusus dari stres yang berhubungan dengan pekerjaan. Kelelahan fisik atau emosional ini juga melibatkan rasa pencapaian yang berkurang dan hilangnya identitas pribadi.

Kelelahan yang dimaksud di sini bukanlah diagnosis medis. Menurut beberapa ahli, ada kondisi lain, seperti depresi, berada di balik kelelahan. Para peneliti menunjukkan bahwa faktor individu, seperti ciri-ciri kepribadian dan kehidupan keluarga, mempengaruhi siapa yang mengalami kelelahan kerja. Namun, apa pun penyebabnya, kelelahan kerja dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental.

Mayo Clinic memapar beberapa faktor yang dapat menyebabkan kelelahan kerja. Faktor itu seperti ketidakmampuan untuk mengontrol pekerjaan, seperti jadwal, tugas, atau beban kerja. Ada pula masalah ketidakjelasan kewenangan atau apa yang diharapkan atasan atau orang lain sehingga kemungkinan besar orang tersebut tidak merasa nyaman di tempat kerja.

Dinamika tempat kerja yang tidak berfungsi dengan baik juga berpengaruh. Misalnya, orang merasa diremehkan oleh rekan kerja atau atasan yang mengatur pekerjaannya secara detail.

Faktor sosial juga berperan, seperti kurangnya dukungan orang di sekitar. Jika Anda merasa terisolasi di tempat kerja dan dalam kehidupan pribadi, Anda mungkin merasa lebih stres.

Faktor lain adalah ketidakseimbangan antara kehidupan dan kerja. Jika pekerjaan menghabiskan begitu banyak waktu dan usaha sehingga Anda tidak memiliki



Dukungan keluarga dan rekan kerja dapat membantu orang mengatasi kelelahan kerja.

energi lagi untuk bercengkerama dengan keluarga dan teman, maka Anda mungkin akan cepat lelah.

Untuk mengatasi hal-hal tersebut, *Mayo Clinic* menyarankan beberapa hal. Menurutnya, dukungan keluarga dan rekan kerja dapat membantu orang mengatasi kelelahan kerja ini. Anda juga dapat mencoba aktivitas santai, seperti program yang dapat membantu mengatasi stres, di antaranya yoga, meditasi, atau senam tai chi.

Berolahragalah. Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu Anda mengatasi stres dengan lebih baik. Itu juga bisa mengalihkan pikiran Anda dari pekerjaan. Selain itu, tidur dapat memulihkan kesehatan dan membantu melindungi kesehatan Anda.

Perhatian penuh adalah tindakan memusatkan perhatian pada aliran napas Anda dan menjadi sangat sadar akan apa yang Anda rasakan dan rasakan setiap saat tanpa interpretasi atau penilaian. Dalam pengaturan pekerjaan, hal ini dapat digunakan menghadapi situasi dengan keterbukaan dan kesabaran dan tanpa penilaian.

Tetaplah berpikiran terbuka saat Anda mempertimbangkan pilihan. Cobalah untuk tidak membiarkan pekerjaan yang menuntut atau tidak menguntungkan merusak kesehatan Anda. **M**



Tanda-tanda Kelelahan Kerja



MENURUT *WebMD*, *burnout* adalah jenis stres terkait pekerjaan yang ditandai oleh tiga hal. Pertama, perasaan bahwa Anda lelah, baik secara emosional maupun fisik. Kedua, sinisme atau kurangnya minat pada pekerjaan. Ketiga, perasaan tidak kompeten yang dapat mengarah pada kurangnya pencapaian dan produktivitas.

Apa tanda-tanda seseorang mulai mengalami kelelahan kerja? *WebMD* memaparkan sejumlah tanda tersebut.

- ▶ Anda merasa lelah. Ini ditandai ketika Anda kesulitan untuk menggerakkan otot.
- ▶ Jika Anda lelah, sinis, dan merasa tidak berguna, tidak heran jika Anda mengalami depresi. Studi menunjukkan bahwa jika Anda rentan terhadap depresi, Anda lebih rentan terhadap kelelahan.
- ▶ Anda membenci pekerjaan Anda. Studi menunjukkan bahwa ketidakpuasan kerja adalah salah satu dari beberapa efek samping dari kelelahan, selain hal-hal seperti ketidakhadiran dan banyak penyakit fisik.
- ▶ Jika tekanan pekerjaan Anda menjadi terlalu banyak atau jika Anda menjadi mudah tersinggung dengan rekan kerja Anda—atau, lebih buruk lagi, dengan pelanggan atau klien—maka kelelahan mungkin menjadi penyebabnya. Kemarahan yang terang-terangan adalah tanda lain bahwa pekerjaan Anda mungkin membuat Anda lelah.

▶ Pikiran Anda berkelana. Kesulitan berkonsentrasi adalah salah satu tanda mental. Beberapa penelitian menunjukkan lebih dari 100 gejala mengenai ini. Ini termasuk gejala motivasi, seperti kekecewaan dan hilangnya idealisme.

▶ Beberapa penelitian menghubungkan kesulitan untuk tidur dan tetap tertidur dengan kelelahan. Jangan main-main dengan masalah tidur. Jika Anda tidak cukup tidur, itu dapat membawa kemungkinan penyakit jantung, tekanan darah tinggi, stroke, diabetes, dan penyakit ginjal yang lebih tinggi.

▶ Herbert Freudenberger, psikolog yang mencetuskan konsep *burnout* pada tahun 1974, menyebutkan, seringnya sakit kepala sebagai karakteristik fisik dari gangguan tersebut. Seperti masalah tidur, hal ini tidak diselesaikan secara ilmiah.

▶ Mengonsumsi makanan, alkohol, atau obat-obatan untuk merasa lebih baik mungkin merupakan gejala kelelahan kerja. Ini bisa serius. Obesitas atau penyalahgunaan alkohol dan obat-obatan dapat menyebabkan segala macam masalah kesehatan.

▶ Jika tekanan darah Anda naik, pekerjaan Anda mungkin ada hubungannya dengan hal itu. Seiring dengan kenaikan tekanan darah, detak jantung Anda mungkin akan lebih cepat juga. Hal ini tidak hanya dapat merusak jantung tetapi juga otak dan ginjal.

▶ Menjadi terlalu haus dan penglihatan kabur adalah dua tanda diabetes. Kelelahan dapat meningkatkan peluang terkena diabetes tipe 2. Beri tahu dokter jika Anda mengalami peningkatan rasa haus dan segera dapatkan bantuan medis untuk setiap perubahan penglihatan.



Beragam Klaim Suplemen Anti-Corona

BERBAGAI OBAT, SUPLEMEN, DAN VITAMIN DIKLAIM DAPAT MENCEGAH ATAU MENGATASI COVID-19. TAK ADA BUKTI ILMIAH YANG KUAT.

Penulis: Didit Tri Kertapati

Sudah dua tahun pandemi COVID-19 berjalan tetapi masih beredar informasi mengenai berbagai obat, suplemen, dan vitamin yang dapat mencegah atau mengatasi SARS CoV-2, virus penyebab penyakit COVID-19. Semua klaim itu belum memiliki bukti ilmiah yang kuat tapi banyak orang yang percaya.

Mayo Clinic, pusat medis akademik Amerika Serikat yang berfokus pada kesehatan, mengurai berbagai mitos mengenai bahan-bahan yang diklaim dapat mengatasi COVID-19. Dalam hal suplemen, misalnya, banyak orang mengonsumsi vitamin C, *zinc* (seng), teh hijau atau bunga echinacea untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Tetapi, suplemen ini tidak mungkin mempengaruhi fungsi kekebalan atau

mencegah orang jatuh sakit. Suplemen koloid perak, yang telah dipasarkan sebagai pengobatan COVID-19, juga tidak aman atau efektif untuk mengobati penyakit apa pun.

Dr. Robert H. Shmerling dari Harvard Health Publishing punya penilaian sendiri mengenai penggunaan vitamin C, D, seng, dan melatonin dalam pengobatan COVID-19. Secara umum, dia mengungkapkan, vitamin C adalah antioksidan yang telah lama dipromosikan sebagai pemain kunci dalam fungsi kekebalan tubuh dan seng mungkin memiliki aktivitas antivirus, baik dengan meningkatkan fungsi sel kekebalan yang melawan infeksi virus atau mengurangi kemampuan virus untuk berkembang biak.

Vitamin D dan melatonin berbeda. Ada bukti bahwa vitamin D dan

melatonin mungkin memiliki efek positif pada fungsi kekebalan tubuh tapi efek antivirus tertentu tetap tidak terbukti. “Beberapa bukti menunjukkan bahwa menggabungkan vitamin C dan seng dapat membatasi durasi dan tingkat keparahan gejala pilek,” kata Shmerling.

Lantas, apakah vitamin dan suplemen tersebut memiliki khasiat untuk menyembuhkan orang yang terinfeksi COVID-19? Menurut Shmerling, meskipun COVID-19 adalah penyakit baru, beberapa uji klinis telah mengeksplorasi kemungkinan bahwa suplemen mungkin efektif. Sayangnya, kata dia, sebagian besar bukti tidak meyakinkan.

Shmerling mencontohkan penelitian terkontrol secara acak terhadap pasien COVID-19 sedang hingga parah yang menerima vitamin D dosis tinggi yang tidak menunjukkan manfaatnya. Demikian

pula studi tahun 2021 tentang seng dan vitamin C tidak menunjukkan manfaat bagi pasien dengan COVID-19 ringan. Para peneliti menemukan bahwa orang yang menerima suplemen, baik secara individu atau gabungan, tidak mengalami perbaikan gejala atau pemulihan yang lebih cepat jika dibandingkan dengan pasien serupa yang tidak menerima suplemen.

Meski demikian, banyak dokter mulai meresepkannya secara rutin pada hari-hari awal pandemi COVID-19. Logikanya, kata Shmerling, mungkin dengan begitu sedikit yang diketahui tentang cara terbaik untuk mengobati infeksi baru ini dan rekam jejak keamanan yang panjang untuk suplemen ini, maka mengapa tidak memberikannya dulu.

Shmerling memperingatkan perlunya kita menimbang efek samping, reaksi alergi, interaksi dengan obat lain, biaya suplemen yang tidak perlu, dan bahaya mengonsumsinya terlalu banyak. Vitamin C dosis tinggi, misalnya, dapat menyebabkan diare atau sakit perut. Tapi, orang yang kekurangan seng atau vitamin D dapat menyebabkan fungsi kekebalan tubuhnya buruk sehingga suplemen ini mungkin sesuai bagi mereka meskipun tanpa bukti khusus hubungannya dengan COVID-19.

“Jika Anda memang mengonsumsi suplemen, paling aman adalah mengikuti jumlah harian yang direkomendasikan yang dibutuhkan tubuh Anda, kecuali dokter menyarankan sebaliknya,” ujar Shmerling.

Meski demikian, Shmerling mengajak semua orang untuk berpikiran terbuka mengenai bermanfaat atau tidaknya vitamin dan suplemen dalam pengobatan COVID-19. Menurutnya, berdasarkan sains, ada alasan untuk berharap bahwa suplemen seperti vitamin C, D, seng, atau melatonin dapat membantu dalam memerangi COVID-19. “Dalam hal mencegah atau mengobati COVID-19, saya lebih mengandalkan rekomendasi dari Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit Amerika Serikat (CDC) daripada suplemen yang belum terbukti,” kata dia.

M



Seribu Mitos

ADA banyak mitos seputar COVID-19, terutama di awal pandemi. *Mayo Clinic* mengungkap fakta ilmiah mengenai mitos tersebut. Berikut ini beberapa di antaranya.

▶ **Vaksin pneumonia dan flu.** Di awal pandemi, vaksin pneumonia, seperti vaksin pneumokokus dan vaksin flu, disebut dapat mencegah penularan COVID-19 tapi para ahli menilai kedua vaksin tidak memberikan perlindungan terhadap COVID-19.

▶ **Suhu tinggi.** Di awal pandemi, masyarakat berbondong-bondong untuk berjemur di bawah sinar matahari. Namun, paparan sinar matahari atau suhu yang lebih tinggi dari 25 derajat Celcius tidak mencegah atau menyembuhkan COVID-19.

▶ **Antibiotik.** Antibiotik membunuh bakteri, bukan virus. Namun, pasien COVID-19 mungkin diberi antibiotik karena memang terinfeksi bakteri.

▶ **Alkohol dan semprotan klorin.** Menyemprotkan alkohol atau klorin ke tubuh tidak akan membunuh virus yang masuk ke tubuh Anda. Zat-zat ini juga dapat membahayakan mata, mulut, dan pakaian.

▶ **Bawang putih.** Tidak ada bukti bahwa makan bawang putih akan melindungi orang dari infeksi COVID-19.

▶ **Jaringan 5G.** Virus tidak dapat menular di gelombang radio dan jaringan seluler. Virus COVID-19 malah menyebar di banyak negara yang kekurangan jaringan seluler 5G.

▶ **Ivermectin.** Pada manusia, dosis tertentu ivermectin berguna untuk mengobati cacing parasit dan kutu kepala. Namun, ivermectin bukanlah obat untuk mengobati virus.

▶ **Cuci hidung saline.** Tidak ada bukti bahwa membasil hidung dengan saline melindungi Anda dari infeksi COVID-19.



WASPADA NYAMUK DI MUSIM HUJAN

NYAMUK DAPAT MEMBAWA VIRUS PENYAKIT DEMAM DENGUE, MALARIA, DAN FILARIASIS. JUMLAH KASUS MENINGKAT DI MUSIM PENGHUJAN.

Penulis: Faradina Ayu

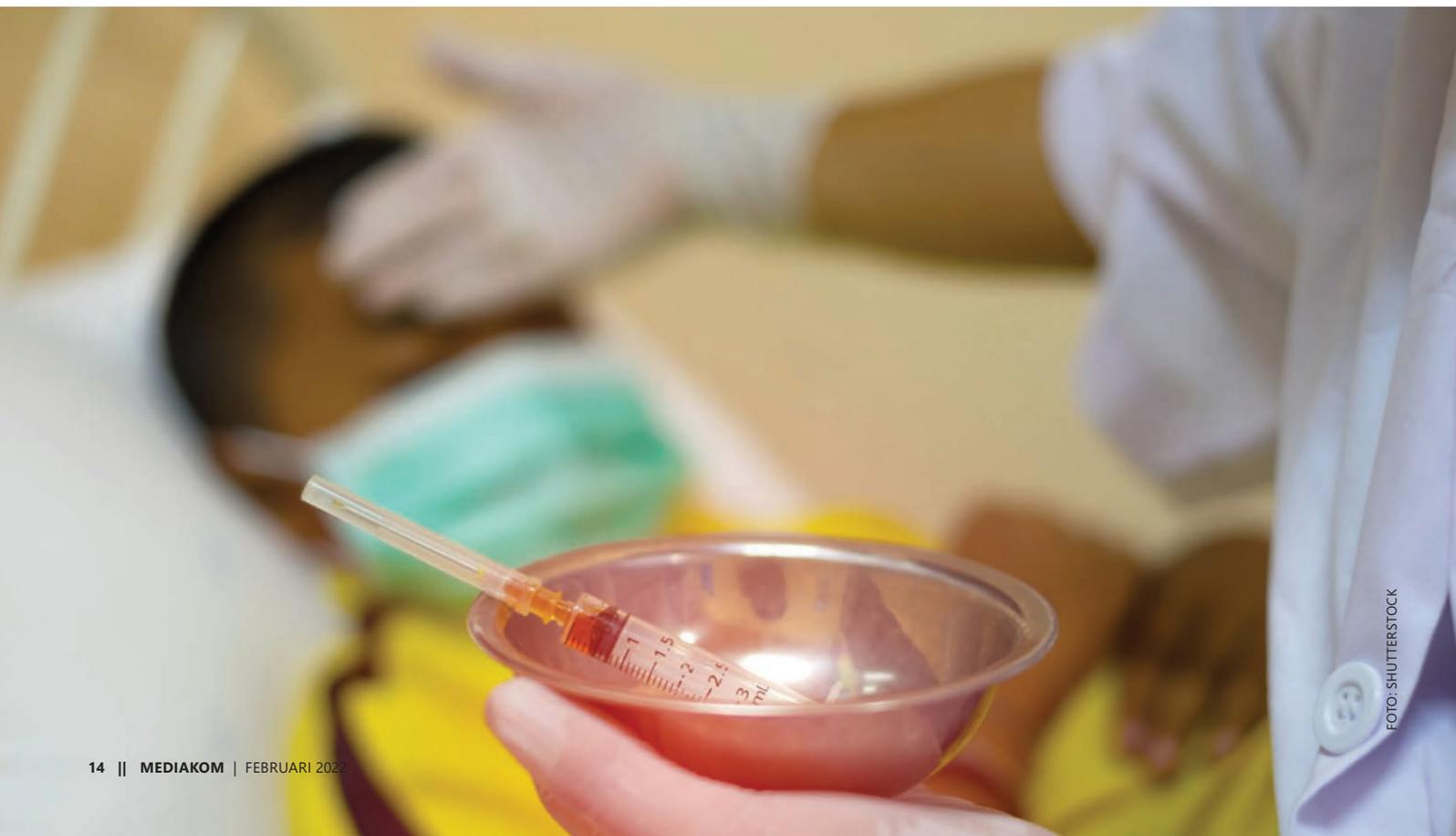
Indonesia masih menghadapi berbagai permasalahan kesehatan. Salah satunya adalah penyebaran vektor penyakit yang semakin beragam. Menurut Regulasi Kesehatan Internasional dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2005 dan telah diberlakukan sejak Juni 2007, vektor penyakit adalah serangga atau hewan lain yang biasanya membawa organisme patogenik atau kuman

penyakit dan merupakan faktor risiko bagi kesehatan masyarakat.

Vektor yang menyebarkan dan menjalani proses penularan penyakit itu, antara lain, adalah lalat, kutu, nyamuk, hewan kecil seperti mencit, tikus, dan hewan pengerat lain. Vektor menyebarkan agen dari manusia atau hewan yang terinfeksi ke manusia atau hewan lain yang rentan melalui kotoran, gigitan, dan cairan tubuhnya

atau secara tidak langsung dengan mencemari makanan.

Saat memasuki musim penghujan seperti bulan Februari ini, peningkatan kasus penyakit yang ditularkan oleh nyamuk sangat rentan terjadi. Menurut Direktur Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Menular, drh. Didik Budijanto, M.Kes., penyakit yang disebabkan oleh vektor nyamuk sangat erat hubungannya dengan curah hujan karena curah hujan





DRH. DIDIK BUDIANTO, M.KES

DIREKTUR PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN
PENYAKIT MENULAR

yang tinggi merupakan lingkungan yang sangat mendukung nyamuk untuk berkembang biak lebih banyak lagi. Ada beberapa masalah kesehatan yang disebabkan oleh nyamuk, seperti demam berdarah atau demam dengue, malaria, filariasis atau kaki gajah, chikungunya, dan encephalitis Jepang.

Kenaikan Kasus

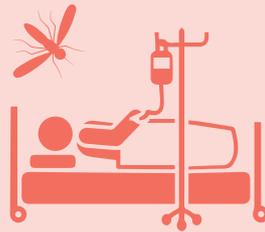
Menurut data Kementerian Kesehatan per 14 Februari 2022, ada 13 provinsi yang sudah melaporkan kasus demam dengue. Didik menyatakan, jika melihat kasus pada Januari 2022, maka terjadi peningkatan kasus dibanding rata-rata kasus pada tahun 2021. Peningkatan kasus demam dengue, dia menambahkan, terjadi di beberapa provinsi, seperti Sumatera Barat, Kepulauan Riau, Lampung, DKI Jakarta, Jawa Barat, Yogyakarta, Jawa Timur, Kalimantan Selatan, Nusa Tenggara Timur, dan Maluku Utara.

Untuk penyakit malaria, pada tahun 2021 ada sekitar 269.400 kasus. Jika dibandingkan dengan jumlah kasus tahun sebelumnya, terjadi kenaikan secara nasional sebesar enam persen atau 15.400 kasus. "Dari tahun 2020 itu 254 ribu kasus, sekarang menjadi 269.400 kasus. Sebanyak 96 persen kasus malaria masih terkonsentrasi di kawasan timur Indonesia," kata Didik kepada *Mediakom* pada 17 Februari lalu.

Kasus malaria banyak ditemui di Indonesia bagian Timur karena nyamuk *Anopheles*, yang merupakan vektor penyakit malaria, memiliki habitat di air yang dekat dengan tanah. Kondisi seperti ini banyak terdapat di kawasan tersebut.

Selain demam dengue dan malaria, di Indonesia juga masih ditemukan penyakit filariasis. "Ada 236 kabupaten/kota di 28 provinsi yang merupakan daerah endemik filariasis atau kaki gajah," Didik menguraikan.

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 94 tahun 2014



Saat memasuki musim penghujan seperti bulan Februari ini, peningkatan kasus penyakit yang ditularkan oleh nyamuk sangat rentan terjadi.

tentang Penanggulangan Filariasis, wilayah endemik filariasis meliputi kabupaten/kota yang ditentukan berdasarkan hasil survei data dasar prevalensi mikrofilaria, yang menunjukkan tingkat mikrofilaria lebih dari dan/atau sama dengan satu persen. Semua penduduk di wilayah endemik wajib mengikuti program Pemberian Obat Pencegahan secara Massal (POPM) filariasis. POPM filariasis dilaksanakan sekali setiap tahun dan paling sedikit selama lima tahun berturut-turut.

Pelaksanaan POPM filariasis dihentikan apabila hasil survei evaluasi menunjukkan tidak terjadi penularan filariasis. Setelah penghentian POPM filariasis selama dua tahun, wilayah tersebut dilakukan survei ulang untuk mengevaluasi penularan filariasis lagi. Apabila hasil survei kedua menunjukkan tidak terjadi penularan, POPM filariasis tetap dihentikan dan akan dilakukan survei kembali dua tahun kemudian.

Kabupaten/kota yang menunjukkan

tidak terjadi penularan dalam survei kedua dapat dinyatakan sebagai wilayah eliminasi filariasis. Menteri Kesehatan kemudian akan memberikan sertifikat eliminasi filariasis. Data Kementerian Kesehatan menunjukkan, hingga tahun 2021, ada 32 kabupaten/kota yang mendapatkan sertifikat eliminasi filariasis.

Faktor Penyebab

Peningkatan kasus penyakit tular vektor yang disebabkan oleh nyamuk, kata Didik, akan tinggi, karena ada kepadatan populasi nyamuk yang akan lebih besar. Selain faktor alami, peningkatan kasus juga disebabkan oleh sistem pelayanan kesehatan dan perilaku masyarakat, seperti kewaspadaan masyarakat berkurang selama masa pandemi ini karena khawatir tertular COVID-19 bila datang ke fasilitas pelayanan kesehatan. Di samping itu, saat ini petugas di lapangan juga lebih berfokus kepada penanganan COVID-19 dan vaksinasi.

Faktor lainnya berhubungan dengan pendanaan, yang kini dialihkan untuk penanganan COVID-19. Pandemi juga membuat masyarakat menjadi kurang intensif untuk melakukan upaya pengendalian vektor nyamuk, seperti gerakan Pemberantasan Sarang Nyamuk (PSN) 3M plus dan gerakan Satu Rumah Satu Jumantik.

"Penyelidikan epidemiologi yang seharusnya dilakukan oleh petugas menjadi kurang optimal karena terkendala pendanaan tersebut. Selain itu, (petugas) juga takut ke lapangan sehingga penanggulangan dengan *fogging*, larvasidasi, dan PSN menjadi kurang optimal," Didik menerangkan.

Oleh karena itu, kata Didik, sosialisasi dan advokasi melalui media sosial, misalnya, perlu dilakukan terus-menerus. Ini untuk meningkatkan kewaspadaan masyarakat terhadap peningkatan kasus penyakit yang disebabkan oleh nyamuk. **M**

JANGAN ASAL SEMPROT ASAP

ADA BANYAK METODE UNTUK MEMBERANTAS NYAMUK PEMBAWA PENYAKIT DAN JENTIK NYAMUK. PENGASAPAN ATAU *FOGGING* SALAH SATUNYA. HARUS DITERAPKAN DENGAN HATI-HATI.

Penulis: Didit Tri Kertapati

Penyakit yang disebabkan oleh nyamuk sebagai vektor dapat terjadi di musim hujan maupun kemarau. Menurut Direktur Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Menular Kementerian Kesehatan, drh. Didik Budijanto, M.Kes., kasus demam berdarah dengue (DBD) secara umum meningkat di musim hujan karena terbentuknya banyak habitat baru nyamuk di sekitar permukiman penduduk, seperti ban bekas, kaleng bekas, dan aneka barang yang dapat menampung air hujan.

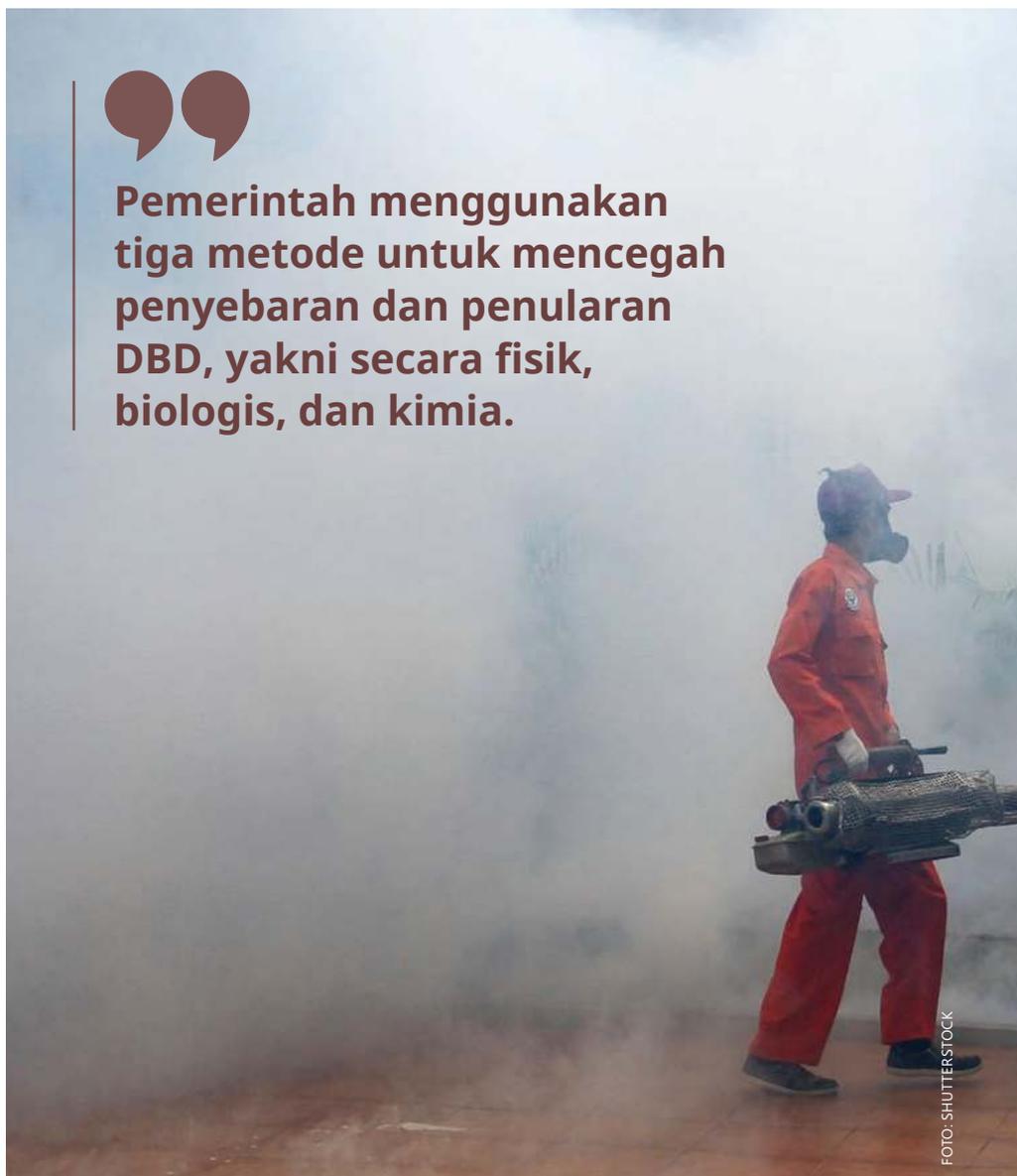
“Arbovirus sebenarnya cenderung memiliki pola musiman dengan puncak penularan selama dan setelah musim penghujan,” kata Didik kepada *Mediakom* pada 17 Februari lalu. Arbovirus adalah sekelompok virus yang ditularkan ke manusia oleh spesies artropoda pengisap darah, terutama serangga seperti nyamuk.

Pada *Mediakom* edisi Februari 2019, Direktur Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tular Vektor dan Zoonotik Kementerian Kesehatan, dr. Siti Nadia Tarmizi, M.Epid., menjelaskan bahwa nyamuk *Aedes* sebagai vektor virus dengue menghasilkan 100-200 butir telur sekali bertelur, yang akan berkembang menjadi nyamuk dewasa dalam waktu 7-10 hari.

Perkembangan ini memerlukan air bersih. Apabila tidak mendapat air, maka telur-telur nyamuk akan mengering dan



Pemerintah menggunakan tiga metode untuk mencegah penyebaran dan penularan DBD, yakni secara fisik, biologis, dan kimia.



menempel di pinggir dinding tempat genangan air seperti bak mandi dan dapat bertahan hingga enam bulan. “Saat hujan datang, telurnya lebih cepat menetas. Dengan bantuan air, telur yang tadinya mengering dan telah bertahan selama enam bulan pasti menetas semua,” kata Nadia.

Ada dua jenis nyamuk pembawa virus dengue, yakni *Aedes aegypti* dan *Aedes albopictus* tapi yang paling banyak membawanya adalah *Aedes aegypti*. Belum ada obat untuk menyembuhkan penderita DBD sehingga pencegahan merupakan cara yang paling efektif.

Pemerintah menggunakan tiga

metode untuk mencegah penyebaran dan penularan DBD, yakni secara fisik, biologis, dan kimia. Metode fisik, menurut Didik, dilakukan dengan menerapkan Pemberantasan Sarang Nyamuk (PSN) 3M Plus, yakni menguras dan menyikat tempat-tempat penampungan air, menutup rapat-rapat tempat penampungan air, dan memanfaatkan atau mendaur ulang barang-barang bekas yang dapat menampung air hujan. Ini ditambah dengan menambahkan insektisida atau larvasida di tempat yang berpotensi munculnya jentik dan memberdayakan masyarakat melalui program Satu Rumah Satu Jumantik. Juru pemantau jentik atau jumantik bertugas memeriksa jentik nyamuk *Aedes* dan mengingatkan masyarakat untuk menerapkan PSN.

Metode biologis dengan memberantas telur dan jentik nyamuk, misalnya dengan memelihara ikan berkepala timah sebagai predator jentik. Metode kimia berupa pengasapan atau *fogging* insektisida. Namun, penggunaan metode terakhir ini harus dilakukan secara hati-hati.

Ada kecenderungan bila di suatu daerah ditemukan kasus DBD, maka hampir seluruh wilayah di sekitarnya meminta untuk dilakukan pengasapan. Padahal, kata Didik, ada beberapa ketentuan dalam pengasapan, seperti radius daerah berkisar 100-200 meter dari lokasi kasus. Pengasapan hanya membunuh nyamuk dewasa dan dapat mengganggu kondisi lingkungan tempat tinggal.

Cara lain adalah dengan metode temuan Prof. dr. Adi Utarini, M.Sc., M.P.H., Ph.D, yaitu menyebarkan nyamuk yang mengandung *wolbachia*, bakteri yang memiliki kemampuan mengendalikan perbanyakan virus dengue. Nyamuk *Aedes aegypti* ber-*wolbachia* yang kawin dengan nyamuk biasa akan melumpuhkan virus dengue.

Metode lain adalah vaksin dengue. Vaksin ini hanya bisa diberikan kepada orang yang pernah terkena demam dengue. Biaya pemeriksaannya juga cukup mahal.

Pada Oktober 2021, Kementerian Kesehatan meluncurkan enam strategi nasional pengendalian demam dengue. Strategi tersebut adalah pengendalian vektor secara terpadu, tata laksana penanganan kasus DBD, mulai dari deteksi hingga kejadian luar biasa, melakukan surveilans vektor yang *real time*, peningkatan komitmen pemerintah pusat dan daerah serta mitra-mitra, peningkatan pemberdayaan masyarakat, serta inovasi dari hasil riset.

Penyakit lain adalah filariasis atau kaki gajah. Penderitanya dapat mengalami pembengkakan pada bagian kaki. Untuk mengatasinya, Kementerian Kesehatan menjalankan program pemberian obat massal dan pencegahan agar tidak terjadi kasus kronis. “Filariasis tidak menimbulkan kematian, jarang. Tetapi, yang jelas, produktivitas akan menurun,” kata Didik.

Malaria disebabkan oleh nyamuk *Anopheles* sebagai vektor. Penyakit ini biasanya terjadi di wilayah Indonesia timur karena nyamuk ini suka hidup di air yang dekat dengan tanah yang banyak terdapat di sana, selain lahannya yang banyak gulma. Masyarakat di daerah tersebut, kata Didik, seolah-olah sudah terbiasa hidup dengan malaria. “Ini suatu *mindset* yang harus diubah karena malaria itu mematikan kalau tidak dicegah atau diobati secara rutin,” kata dia.

Salah satu program pemerintah adalah membagikan kelambu yang mengandung insektisida dan menyemprot insektisida ke dinding rumah penduduk. Pakar malaria Dr. Lukman Hakim, S.K.M., S.H., M.M., menyarankan agar kelambu anti-malaria dipasang di tempat tidur sepanjang malam karena sebelum dan sesudah mengisap darah manusia nyamuk *Anopheles* akan beristirahat dengan hinggap di dinding atau permukaan benda. Nyamuk yang beristirahat di kelambu akan mati. “Perilaku ini dapat terjadi di luar rumah atau apabila terjadi di dalam rumah akan menjadi sasaran kelambu ini,” kata dosen Program Studi Doktor Epidemiologi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia ini. **M**



NYAMUK-NYAMUK YANG BERBAHAYA

TAK SEMUA JENIS NYAMUK MENJADI VEKTOR PEMBAWA PENYAKIT. BERIKUT INI SEJUMLAH JENIS NYAMUK YANG HARUS DIWASPADAI.

Penulis: Faradina Ayu



Nyamuk menyukai daerah yang memiliki iklim subtropis dan tropis seperti Indonesia, terutama di daerah perkotaan dan pinggiran kota. Beberapa jenis nyamuk tergolong vektor penyakit, yakni organisme penyebar patogen dari inang ke inang. Demam berdarah dengue (DBD) merupakan salah satu penyakit yang disebabkan oleh nyamuk jenis *Aedes aegypti* dan *Aedes albopictus* sebagai vektor primer serta *Aedes polynesiensis*, *Aedes scutellaris*, dan *Ae (Finlaya) niveus* sebagai vektor sekunder.

Nyamuk betina menggigit dan mengisap darah manusia untuk dapat menghasilkan telur. Untuk bertahan hidup, nyamuk jantan dan nyamuk betina mengkonsumsi sari bunga.

Gigitan nyamuk tidak hanya membuat kulit gatal dan bentol-bentol tetapi juga bisa membahayakan kesehatan dan jiwa manusia karena nyamuk membawa kuman atau virus yang mematikan. Berikut ini jenis-jenis nyamuk yang biasanya menjadi vektor penyakit berbahaya.

1 **Aedes aegypti**

Dalam buku *Waspadai Gigitan Nyamuk*, Agus Susanto memaparkan bahwa *Aedes aegypti* merupakan vektor utama (95 persen) dalam penyebaran demam dengue. Selain demam dengue, nyamuk ini juga merupakan vektor penularan penyakit chikungunya, demam kuning, dan zika.

Nyamuk *Aedes aegypti* memiliki ciri-ciri pada badan dan tungkai nyamuk terdapat warna belang hitam dan putih. Nyamuk ini menggigit dan mengisap darah manusia sepanjang hari, terutama antara pukul 8.00 hingga 10.00 dan antara pukul 15.00 hingga 17.00. Biasanya nyamuk jenis ini tidak ditemukan di daerah dengan ketinggian lebih dari seribu meter di atas permukaan laut.

Nyamuk ini, menurut Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit Amerika Serikat (CDC), lebih suka tinggal di dekat dan menggigit manusia.

Nyamuk ini hanya akan terbang dalam jarak beberapa blok sehingga korban gigitan nyamuk dapat dipastikan berada di sekitar sarang nyamuk tersebut. Nyamuk ini biasanya hidup di dalam dan di luar ruangan.

Direktur Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Menular, drh. Didik Budijanto, M.Kes., mengatakan, musim hujan identik dengan peningkatan kasus dengue. Hal ini terjadi karena banyaknya habitat baru nyamuk vektor demam dengue di sekitar permukiman penduduk. "Ini banyak terjadi di daerah-daerah yang padat tapi sekarang juga sudah mulai bermigrasi ke daerah-daerah yang mungkin ada potensi bagi mereka untuk bisa berkembang biak," kata Didik kepada *Mediakom* pada Kamis, 17 Februari lalu.

2 **Aedes albopictus**

Sama seperti *Aedes aegypti*, nyamuk *Aedes albopictus* juga merupakan vektor demam dengue, demam kuning, zika, dan chikungunya. Nyamuk yang disebut "nyamuk harimau Asia" ini menggigit manusia dan hewan. Ia juga hanya hidup di luar ruangan. *Aedes albopictus* sering disebut sebagai nyamuk kebun karena habitatnya adalah kebun atau tempat-tempat rimbun yang



Gigitan nyamuk tidak hanya membuat kulit gatal dan bentol-bentol tetapi juga bisa membahayakan kesehatan dan jiwa manusia.





penuh dengan semak belukar.

Nyamuk ini berkembang biak di dalam lubang-lubang pohon, lekukan tanaman, potongan batang bambu, dan buah kelapa yang terbuka. Mereka banyak dijumpai di daerah perdesaan, pinggiran kota, dan taman-taman kota. Di musim hujan, tersedia lebih banyak tempat yang cocok bagi habitatnya sehingga jumlah populasinya meningkat.

Nyamuk dewasa mencari makan pada siang hari. Kemampuan terbang nyamuk dewasa betina berkisar antara 400 hingga 600 meter.

3 **Anopheles**

Nyamuk *Anopheles* dapat menularkan parasit plasmodium, penyebab penyakit malaria. Yang menularkan adalah nyamuk betina. Ia menggigit dan mengisap darah (protein) untuk mematangkan telur-telurnya. Namun, tidak semua jenis nyamuk *Anopheles* menularkan penyakit malaria. Menurut CDC, hanya 30-40 dari 430 spesies *Anopheles* yang dapat menularkan malaria.

Anopheles dapat hidup di berbagai tempat, seperti air payau, air sawah, maupun air bersih di pegunungan. Nyamuk ini hidup di daerah tropis dan subtropis sehingga penduduk Indonesia berisiko tinggi tertular malaria.

Biasanya, nyamuk betina menggigit manusia pada malam hari. Jarak terbangnya tidak lebih dari 0,5 hingga 3 kilometer dari sarangnya. Selain malaria, nyamuk jenis ini juga vektor penyakit filariasis atau kaki gajah.

4 **Culex**

Nyamuk betina dewasa jenis ini menggigit manusia dan hewan karena membutuhkan darah untuk menghasilkan telur. Menurut Zumrotus Sholichah, dalam artikel "Ancaman dari Nyamuk *Culex* Sp yang Terabaikan"

di *BALABA*, jurnal Penelitian dan Pengembangan Pengendalian Penyakit Bersumber Binatang Banjarnegara, *Culex* merupakan spesies nyamuk yang mengisap darah di malam hari. Nyamuk ini adalah vektor beberapa penyakit, seperti kaki gajah, *Japanese encephalitis*, dan demam Nil Barat.

Pada umumnya nyamuk ini menyukai tempat-tempat pembuangan limbah rumah tangga. Mereka banyak ditemukan di genangan air kotor, seperti comberan, got, dan parit. Nyamuk ini juga lebih suka meletakkan telurnya pada genangan air berpolutan tinggi, berkembang biak di air keruh, dan lebih menyukai genangan air yang sudah lama daripada genangan air yang baru. Tempat yang gelap, sejuk, dan lembab merupakan tempat yang mereka sukai untuk beristirahat.

5 **Mansonia**

Didik menyebut *Mansonia* sebagai satu di antara genus nyamuk yang berperan dalam penularan filariasis di Indonesia. Nyamuk ini biasanya meletakkan telurnya saling berdekatan membentuk rakit di bawah permukaan daun tanaman air.

Nyamuk ini bersifat agresif dan mengisap darah manusia di malam hari, khususnya di luar rumah. **M**



MEMPERINGATI HARI KANKER ANAK SEDUNIA 15 | 02 | 2022

Penemuan dini adalah kunci untuk mengendalikan kanker pada anak. Pencegahan harus dimulai sejak anak dalam kandungan, orang tua harus rutin memeriksakan kandungannya untuk mengantisipasi penyakit kanker maupun penyakit tidak menular lainnya

Sehat dimulai dari kita sendiri, dari hal-hal kecil. Yuk, cegah kanker pada anak dengan membiasakan mereka melakukan pola hidup sehat dan bugar.

Melalui Peringatan Hari Kanker Anak Sedunia 2022, yuk berikan dukungan dan semangat kepada anak dengan kanker, penyintas dan keluarganya untuk keberlangsungan hidup yang lebih baik



MAKHLUK PALING MEMATIKAN

BERBAGAI PENYAKIT YANG DIBAWA NYAMUK TELAH MEMBUNUH
PENDUDUK BUMI. BINATANG PALING MEMATIKAN DI DUNIA.

Penulis: Aji Muhawarman



Pada tahun 1733, sebuah penyakit mematikan yang tak dikenal mewabah di Batavia (sekarang Jakarta), yang menjadi pusat operasi Perusahaan Hindia Timur Belanda (VOC) di Asia. Jumlah kematian pegawai dan tentara VOC melonjak, dari rata-rata 6 persen menjadi 50-70 persen. Dalam enam dekade, diperkirakan lebih dari 85.000 personel VOC tewas. J. A. Paravicini, pedagang yang bekerja pada VOC, melaporkan pada 1753 bahwa sebagian besar pegawai di kantornya tampak setengah mati dan memiliki penampilan seperti hantu.

Satu setengah abad kemudian barulah diketahui bahwa pagebluk di Batavia itu adalah wabah malaria setelah Sir Ronald Ross menemukan parasit malaria di dalam tubuh nyamuk *Anopheles* pada 1897. Ross kemudian menerima Hadiah Nobel Kedokteran atas temuannya.

Sejak itu, berbagai penelitian telah menemukan bahwa nyamuk membawa begitu banyak penyakit berbahaya. Hal itu membuat makhluk kecil dan tampak lemah itu menjadi binatang paling mematikan di dunia. Jumlah kematian akibat nyamuk, menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO), mencapai lebih dari 1 juta kasus setiap tahun. Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit Amerika Serikat (CDC) mencatat, tak kurang dari sepuluh jenis penyakit ditularkan oleh nyamuk kepada manusia, seperti demam berdarah dengue (DBD), malaria, zika, chikungunya, demam kuning, filariasis, dan *encephalitis*.

Menurut WHO, DBD adalah infeksi virus yang ditularkan ke manusia melalui gigitan nyamuk *Aedes aegypti*. Insiden global demam dengue diperkirakan mencapai 100-400 juta infeksi setiap tahun tetapi lebih dari 80 persen kasus bergejala ringan atau tanpa gejala.

Di Indonesia, DBD sudah muncul sejak 1968 dan setiap tahun selalu dilaporkan adanya kejadian luar biasa



Jumlah kematian akibat nyamuk, menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO), mencapai lebih dari 1 juta kasus setiap tahun.

(KLB) di sejumlah daerah. Menurut Data Kementerian Kesehatan tahun 2020, kasus DBD tersebar di 477 kabupaten atau kota di 34 provinsi. Jumlah kasus seluruhnya mencapai 108.303 dengan kematian sebanyak 747. Pada tahun 2022, hingga minggu ke-7, tercatat 13.766 kasus dan 145 orang di antaranya meninggal dunia. Selain fatal, DBD juga dapat menurunkan produktivitas penderitanya, mengingat kasus tertinggi berada pada kelompok usia 15-44 tahun.

Penyakit kedua yang disebabkan nyamuk dan mengakibatkan banyak korban jiwa adalah malaria. Malaria disebabkan oleh parasit yang ditularkan ke manusia melalui gigitan nyamuk *Anopheles* betina yang terinfeksi. Pada tahun 2020 diperkirakan terdapat 241 juta kasus malaria di seluruh dunia dengan jumlah kematian mencapai 627 ribu.

Data Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tular Vektor dan Zoonosis menyebutkan, pada tahun 2020, baru 312 dari 514 kabupaten/kota yang berhasil mengeliminasi malaria. Provinsi DKI Jakarta, Jawa Timur, dan Bali menjadi daerah yang seluruh wilayahnya sudah terbebas dari malaria. Namun, provinsi

Maluku, Maluku Utara, Papua, dan Papua Barat menjadi provinsi yang tidak satu pun wilayahnya bebas dari malaria.

Pada tahun 2021, ada sekitar 269.400 kasus malaria di Indonesia. Jumlah ini naik 6 persen dibandingkan tahun 2020 dan 96 persen kasus masih terkonsentrasi di kawasan timur Indonesia.

Ada beberapa penyakit akibat nyamuk lain yang kerap terjadi tapi jumlah kasus dan kematiannya tidak sebanyak DBD dan malaria. Filariasis atau kaki gajah salah satunya. Sebanyak 859 juta orang di 50 negara terancam penyakit ini dan penderita memerlukan kemoterapi untuk menghentikan penyebaran infeksi parasitnya. Lebih dari 7,7 miliar perawatan telah diberikan untuk menghentikan penyebaran infeksi sejak tahun 2000.

Di Indonesia, ada 236 kabupaten/kota di 28 provinsi yang menjadi daerah endemis filariasis. Sampai tahun 2021 lalu, masih ada 32 kabupaten/kota yang mengalami kasus filariasis. Penyakit ini jarang menimbulkan kematian tetapi dapat menurunkan produktivitas dan penderita rentan mendapatkan stigma.

Ada pula penyakit zika, yang disebabkan oleh virus yang ditularkan terutama oleh nyamuk *Aedes*. WHO menilai penyakit yang sempat menyebar cepat dan menjadi epidemi di Amerika Latin pada akhir 2015 ini berdampak serius bagi masyarakat sehingga saat itu WHO mengumumkan status darurat kesehatan dunia terhadap penyebaran zika. Di Indonesia pernah ditemukan kasus zika yang menginfeksi seorang warga Jambi tapi penyakit ini tidak menyebar luas ke daerah lain.

Penyakit lainnya adalah chikungunya, yang disebabkan oleh virus chikungunya. Menurut Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tular Vektor dan Zoonosis, chikungunya pernah menimbulkan KLB. Pada 2019, sebanyak 210 kabupaten/kota di 32 provinsi melaporkan adanya penyakit ini. Tapi, dalam lima tahun terakhir tidak ada laporan kematian akibat chikungunya. **M**



MELAWAN DENGUE DI RUMAHNYA

PROFESOR ADI UTARINI DAN TIMNYA MENGEMBANGKAN METODE PENANGANAN DBD DENGAN MENGGUNAKAN BAKTERI *WOLBACHIA*. BERHASIL MENURUNKAN ANGKA KEJADIAN DBD DI YOGYAKARTA.

Penulis: Didit Tri Kertapati

Kasus demam berdarah dengue (DBD) pertama kali muncul di Indonesia pada tahun 1968. Namun, setelah setengah abad lebih, penyakit ini tidak kunjung pergi. Di musim penghujan, DBD kembali mewabah. Pusat kesehatan masyarakat (puskesmas) juga belum memiliki kemampuan untuk mendeteksi virus dengue karena belum memiliki antigen khusus dengue. "Hal ini memotivasi Yayasan Tahija, Monash University, dan juga Pusat Kedokteran Tropis Universitas Gadjah Mada meriset dengue," kata Prof. dr. Adi Utarini, M.Sc., M.P.H., Ph.D. kepada *Mediakom* pada Rabu, 23 Februari lalu.

Perempuan yang akrab disapa Prof Uut ini menuturkan, pada tahun 2011, Fakultas Kedokteran Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan UGM bekerja sama dengan Monash University, Australia meneliti sejumlah serangga liar di Yogyakarta. Ternyata hampir 70 persen serangga itu mengandung *wolbachia*, bakteri yang lazim menginfeksi serangga. Tapi, bakteri itu ternyata tidak ada pada nyamuk *Aedes aegypti* pembawa virus DBD. Tim peneliti kemudian menemukan bahwa bakteri *wolbachia* mempunyai efek menekan perkembangbiakan virus dengue di tubuh nyamuk.

Tim peneliti kemudian mengembangkan suatu mekanisme yang membuat virus itu tidak bisa berbiak dengan bantuan *wolbachia*. "Ketika virus tidak bisa berkembang dan jumlah duplikatnya juga lebih sedikit, maka saat nyamuk itu menggigit manusia, jumlah virus dengunya menjadi sangat rendah untuk menulari manusia," kata Utarini, yang terpilih sebagai satu dari 10 orang yang membantu membentuk sains pada 2020 versi jurnal ilmiah *Nature*.

Peneliti menyuntikkan bakteri *wolbachia* ke dalam telur nyamuk *Aedes aegypti* yang kemudian dikembangbiakan menjadi nyamuk dewasa yang dapat kawin dengan



PROF. DR. ADI UTARINI, M.SC., M.P.H., PH.D

KETUA TIM ELIMINATE DENGUE PROJECT (EDP)

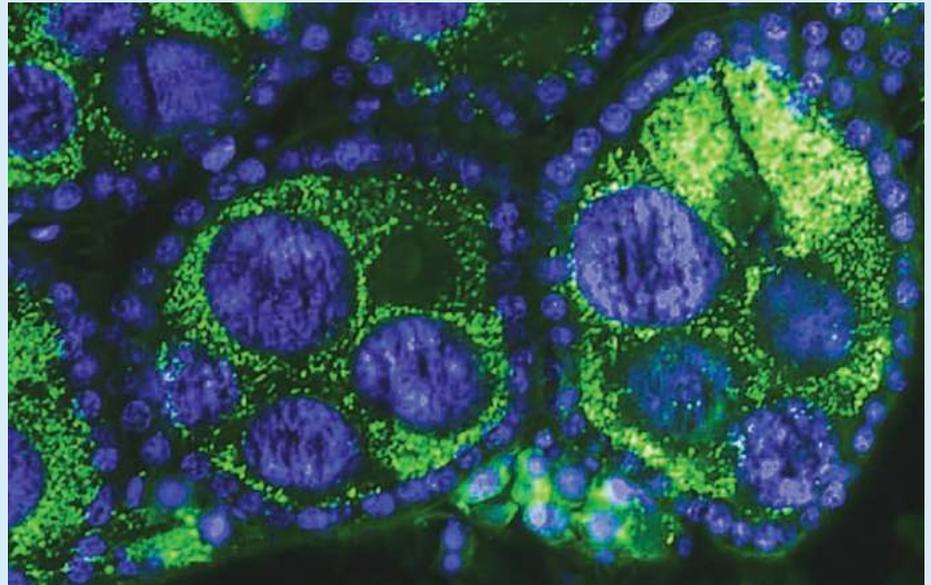
nyamuk lain. Bila nyamuk betina ber-*wolbachia* kawin dengan nyamuk jantan biasa, maka telurnya akan mengandung *wolbachia* semua. Kalau nyamuk jantan ber-*wolbachia* kawin dengan nyamuk betina biasa, maka telurnya tidak menetas. Apabila nyamuk jantan dan betina sama-sama mengandung *wolbachia*, maka semua telurnya akan mengandung *wolbachia*. "Kalau telurnya tidak menetas, maka dia akan membantu mengurangi populasi nyamuk," kata Utarini, yang termasuk 100 Orang Paling Berpengaruh Tahun 2021 versi Majalah Time.

Bila nyamuk ber-*wolbachia* di lepas di suatu daerah, maka lambat laun seluruh nyamuk di sana akan mengandung *wolbachia*. Dengan cara ini diharapkan maka tak ada lagi nyamuk yang membawa virus dengue.

Peneliti kemudian berkoordinasi dengan dinas kesehatan dan puskesmas setempat untuk melakukan uji klinis di Kota Yogyakarta, kota yang padat



Tim peneliti menemukan bahwa bakteri *wolbachia* mempunyai efek menekan perkembangbiakan virus dengue di tubuh nyamuk.



dengan 400 ribu lebih penduduk. Mereka membagikan ember-ember berisi telur nyamuk yang mengandung *wolbachia* dan pakan nyamuk kepada masyarakat.

Penelitian dilakukan selama 2011 hingga 2020. Pada 2021, peneliti menemukan bahwa angka kejadian DBD di daerah yang menggunakan metode *wolbachia* ini 77 persen lebih rendah dibandingkan daerah yang tanpa intervensi *wolbachia*.

Hasil penelitian ini kemudian dipublikasikan di *New England Journal*. Karena hasil penelitian ini merupakan teknologi baru yang sudah lengkap dengan bukti-bukti dan efektivitasnya, peneliti melaporkannya juga ke Vector Control Advisory Group (VCAG), sebuah badan independen yang berada di bawah naungan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Badan ini bertugas untuk menilai serta melihat risiko dan manfaat suatu penelitian yang berhubungan dengan segala sesuatu intervensi dalam pengendalian vektor dari banyak penyakit.

Setelah melalui melalui beberapa kali pertemuan dengan VCAG, teknologi

ini kemudian direkomendasi oleh VCAG untuk diterapkan di dunia. WHO kini sedang menyusun panduan bagi negara untuk menerapkan teknologi ini. "Panduannya saat ini masih diproses," kata Utarini.

Utarini berharap pemerintah dapat menjadikan teknologi ini sebagai program nasional dalam pemberantasan DBD. Hal tersebut, kata dia, bisa diawali dengan mengembangkan *pilot project* di daerah lain di luar Provinsi Yogyakarta, terutama di daerah-daerah-daerah yang menjadi prioritas penurunan angka kejadian DBD. Selain itu, pemerintah perlu membuat peta jalan penanganan DBD di seluruh Indonesia. "Kata kuncinya adalah *country road map*, kemudian dengan antusiasme, dengan sosialisasi yang luas, kemudian *piloting* di daerah lain," kata Utarini.

Menurut Utarini, masyarakat sangat antusias terhadap metode ini. Banyak permintaan kepada peneliti untuk menerapkan metode ini di daerah mereka. Namun, Utarini dan timnya masih membatasi penerapannya saat ini di Yogyakarta. **M**

LABORATORIUM NYAMUK DI SALATIGA



BALAI BESAR PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN VEKTOR DAN RESERVOIR PENYAKIT SALATIGA MENGOLEKSI BERAGAM NYAMUK DAN MENELITI CARA PENGENDALIAN PENYAKIT TULAR VEKTOR. MENERBITKAN RATUSAN PUBLIKASI ILMIAH.

Penulis: Prawito

juga menyediakan referensi untuk materi pelatihan dan wahana ilmiah.

Menurut Triwibowo Ambar Garjito, Peneliti Muda Bidang Biologi Lingkungan B2P2VRP Salatiga, laboratorium koleksi ini juga memiliki kemampuan untuk memanfaatkan serangga referensi menjadi karya seni, seperti lukisan mozaik dari nyamuk, lalat, lipas, dll. Laboratorium ini juga dapat melakukan reklasifikasi dan retaksonomi vektor, digitalisasi basis data nyamuk, kunci identifikasi singkat nyamuk, dan identifikasi pakan darah secara imunologi dengan teknik ELISA.

Laboratorium pengujian insektisida mempunyai kemampuan untuk menguji efikasi insektisida rumah tangga, efikasi berbagai bio-insektisida, uji resistensi vektor terhadap insektisida sesuai standar Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), uji resistensi secara molekuler, serta pengujian efikasi dan efektivitas insektisida program pemerintah. Adapun laboratorium insektarium koloni nyamuk memiliki kemampuan untuk memelihara dan mengembangbiakkan nyamuk *Anopheline* (*Anopheles aconitus*,

Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Vektor dan Reservoir Penyakit (B2P2VRP) di Salatiga, Jawa Tengah mempunyai kontribusi besar dalam studi nyamuk. Ada tiga laboratorium penunjang studi nyamuk di sini, yaitu laboratorium koleksi referensi vektor penyakit, laboratorium pengujian

insektisida yang sudah terakreditasi ISO 17025, serta insektarium koloni nyamuk dan laboratorium pengendalian hayati.

Laboratorium koleksi referensi vektor penyakit memiliki beberapa fungsi, seperti mengidentifikasi serangga vektor penyakit dan pembuatan spesimen serangga vektor penyakit, identifikasi spesies kompleks pada nyamuk *Anopheles*. Tempat ini


TRIWIBOWO AMBAR GARJITO

 PENELITI MUDA BIDANG BIOLOGI
 LINGKUNGAN B2P2VRP SALATIGA


Anopheles maculatus, dan *Anopheles sinensis*) dan *Culicinae* (*Aedes aegypti* berbagai strain, *Aedes albopictus*, dan *Culex quinquefasciatus*), baik yang rentan terhadap insektisida maupun hasil tangkapan lapangan untuk kebutuhan uji resistensi.

Balai ini juga mempunyai laboratorium pengendalian hayati. Laboratorium ini memelihara cacing *Nematoda Romanermis iyngari*, *Copepoda* (*Mesocyclops aspericonis*), predator jentik instar 1 dan instar 2, jentik *Toxorynchites splendens*, predator jentik semua instar, serta ikan pemakan jentik dan pupa nyamuk. Balai juga mengembangkan metode, model, dan teknologi pencegahan dan pengendalian penyakit tular vektor dan zoonosis.

“Balai ini termasuk laboratorium referensi nasional evaluasi insektisida dalam program pengendalian penyakit tular vektor, khususnya penyakit tular nyamuk. Juga sebagai laboratorium referensi nasional untuk pelayanan pengujian insektisida dari perusahaan komersial,” kata Triwibowo, doktor bidang ilmu kimia dan biologi kesehatan, University of

Montpellier, Prancis.

Peran B2P2VRP Salatiga yang tidak kalah penting adalah melakukan diseminasi, publikasi, dan advokasi hasil penelitian dan pengembangan di bidang pencegahan dan pengendalian penyakit tular vektor dan zoonosis. “Balai sudah (menerbitkan) ratusan publikasi, baik

nasional maupun internasional”, ujar Triwibowo, yang meraih master imunologi dan biologi molekuler ilmu kedokteran tropis di Universitas Gadjah Mada.

Balai bersama Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan menyusun beberapa petunjuk teknis mengenai pencegahan dan pengendalian penyakit tular vektor dan zoonosis yang akan digunakan di seluruh Indonesia. Balai juga memberikan bimbingan teknis mengenai vektor dan reservoir penyakit pada berbagai instansi pemerintah dan swasta; unit pengendalian vektor di berbagai perusahaan, khususnya pertambangan; maupun mahasiswa.

Balai juga telah meneliti kejadian arbovirus dan upaya pengendaliannya, termasuk studi dalam upaya pengendalian vektor dengue. Balai juga telah melakukan berbagai studi mengenai spesies *Anopheles* di daerah penularan malaria tinggi atau pun di daerah dengan endemisitas rendah tapi sulit tereliminasi.

Selain itu, Balai juga melakukan *monitoring* secara genetik terhadap karakteristik virus, faktor risiko, studi, dan evaluasi pelaksanaan pemberdayaan masyarakat dalam mendukung pengendalian vektor dengue di berbagai daerah endemis dengue di Indonesia.

“Kami memiliki dukungan fasilitas laboratorium dan sumber daya manusia yang cukup untuk penanganan kejadian luar biasa (KLB) arbovirus di Indonesia dan aktif mendukung Kementerian Kesehatan untuk penanganan dan percepatan penyelesaian KLB, khususnya KLB dengue, chikungunya, dan *Japanese encephalitis*,” ujar Triwibowo, yang juga anggota Komisi Ahli Vektor dan Binatang Pembawa Penyakit Kementerian Kesehatan. **M**



Balai ini termasuk laboratorium referensi nasional evaluasi insektisida dalam program pengendalian penyakit tular vektor, khususnya penyakit tular nyamuk.



DRG. ARIANTI ANAYA, MKM
DIREKTUR JENDERAL TENAGA KESEHATAN

Mengemban Tiga Tugas Baru

DOKTER GIGI YANG MENDAPAT TUGAS BARU SEBAGAI DIREKTUR JENDERAL TENAGA KESEHATAN INI TELAH MENYIAPKAN TEROBOSAN UNTUK MENCAPAI PEMENUHAN DAN PEMERATAAN TENAGA KESEHATAN.

Penulis: Giri Inayah

Drg. Arianti Anaya, MKM mendapat tugas yang tidak ringan ketika dilantik sebagai Direktur Jenderal Tenaga Kesehatan pada pertengahan Desember 2021. Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin saat itu

menitipkan 3 tugas kepadanya, yaitu agar ia dan unit yang dipimpinnya dapat memenuhi kekurangan jumlah tenaga kesehatan (nakes), khususnya dokter; meratakan distribusi dokter di seluruh Indonesia; dan meningkatkan kualitas seluruh tenaga kesehatan.

Tujuan dari arahan Menkes ini adalah memberikan kesempatan kepada seluruh penduduk Indonesia, dari Aceh hingga Papua, mendapatkan pelayanan kesehatan yang sama. Menurut Arianti, Indonesia saat ini masih kekurangan dokter, khususnya di puskesmas. Ada

530 puskesmas yang belum memiliki dokter. Banyak dokter berkumpul di wilayah barat, sementara di wilayah tengah dan timur; khususnya di daerah tertinggal, perbatasan, dan kepulauan (DTPK), serta daerah bermasalah kesehatan (DBK); masih banyak yang belum memiliki dokter. Selain itu, masih banyak warga Indonesia yang berobat ke luar negeri.

Arianti membuat strategi percepatan karena tiga tugas dari Menkes tersebut harus sudah terselesaikan pada 2024.

Pemenuhan dan Pemerataan Nakes

Arianti telah menyiapkan beberapa terobosan untuk mencapai pemenuhan dan pemerataan tenaga kesehatan, khususnya dokter. Ia akan menjalin kerja sama dengan fakultas kedokteran (FK) di seluruh Indonesia untuk menambah kuota siswa dari wilayah DTPK dan DBK.

“Ada 92 FK. Kami lihat kuota masing-masing. Jika memungkinkan, kami minta FK mengalokasikan tambahan kuota untuk siswa dari DTPK dan DBK untuk sekolah di sana karena mungkin di wilayahnya tidak ada FK. Mereka juga bisa mendapat beasiswa dengan kesepakatan untuk kembali ke daerah asalnya,” kata Arianti kepada *Mediakom*, Jumat, 18 Februari 2022.

Selanjutnya, ia akan bekerja sama dengan pemerintah daerah untuk merekrut dokter yang mau bekerja di DTPK dan DBK sebagai calon pegawai negeri sipil (CPNS). Perekrutan ini memerlukan kerja sama antara pemerintah pusat dan daerah. “Agar statusnya jelas sebagai PNS. Selain itu, dokter baru dan dokter spesialis yang bertugas di DTPK dan DBK mendapat insentif yang cukup besar dari Kemenkes dan pemda setempat. Ini akan menjadi daya tarik,” ujar dia.

Arianti juga akan bekerja sama dengan FK agar dapat memberi tambahan nilai berupa poin khusus kepada dokter umum yang sudah bekerja di DTPK dan DBK yang

melanjutkan ke program spesialis.

Pemenuhan tenaga kesehatan di daerah telah dilakukan juga melalui program Nusantara Sehat. Setiap tahun Kemenkes mengiriskan Tim Nusantara Sehat yang terdiri dari dokter umum, dokter gigi, dan tenaga kesehatan lain untuk bekerja selama 2 tahun di DTPK. Semua pembiayaan dibebankan pada Kemenkes. Arianti mendorong daerah mereplikasi program Nusantara Sehat dengan dana dari Anggaran Pendapatan dan Belanja Daerah (APBD).

Peningkatan Mutu Nakes

Menurut Arianti, untuk meningkatkan mutu nakes, Kemenkes sudah menyiapkan beasiswa dan bekerja sama dengan rumah sakit internasional yang sudah terkenal. “Mutu (nakes) harus ditingkatkan agar orang tidak lagi berobat ke luar negeri. Sebaliknya menjadikan Indonesia sebagai tujuan berobat,” tuturnya.

Persaingan Bebas

Ia mengatakan persaingan pada MEA (Masyarakat Ekonomi ASEAN) semakin terbuka, termasuk di sektor

jasa, sehingga semakin membuka peluang bagi nakes asing masuk ke Indonesia. Untuk itu, nakes Indonesia perlu meningkatkan mutunya. “Kita tidak bisa melakukan pengetatan karena sudah melakukan perjanjian dengan negara ASEAN tentang keterbukaan,” kata Arianti.

Kemenkes memiliki 38 politeknik kesehatan (poltekkes) yang tersebar dari Aceh hingga Papua.

Arianti percaya lulusan poltekkes memiliki kemampuan yang baik karena banyak lulusan poltekkes yang diterima bekerja di luar negeri. Namun, di sisi lain, di dalam negeri masih memerlukan nakes tersebut. Untuk itu, Arianti meminta poltekkes melakukan transformasi kesehatan.

“Poltekkes harus menghasilkan nakes yang *link and match* dengan kebutuhan (yang sudah dihitung) Kemenkes. Dengan demikian 50% lulusan poltekkes bisa mengisi kekurangan nakes di dalam negeri dan bisa disalurkan ke RS dan puskesmas yang membutuhkan,” ujar Arianti.

Untuk itu, ia meminta poltekkes bekerja sama dengan pemda dan



POLITEKNIK KESEHATAN HARUS MENGHASILKAN TENAGA KESEHATAN YANG LINK AND MATCH DENGAN KEBUTUHAN KEMENKES.

fasilitas pelayanan kesehatan setempat, khususnya berkaitan dengan status kepegawaian nakes.

“Yang bermasalah bukan di lulusannya, namun pada perekrutan sebagai honorer, tidak sebagai PNS. Status ini kan belum jelas, sementara ada industri atau swasta yang lebih menjanjikan. Mereka akan memilih yang pasti,” kata dia.

Arianti mengatakan poltekkes Kementerian Kesehatan dapat menghasilkan lulusan yang kompeten. Beberapa poltekkes juga sudah memiliki profesor. Kemenkes terus mendorong lebih banyak dosen mengembangkan pendidikannya, termasuk mengembangkan riset.



SEJAK kecil Arianti sering berpindah sekolah karena mengikuti ayahnya yang bekerja di bank. Ketika sekolah menengah pertama, ia tidak ikut orang tuanya. Ia memilih tinggal di Jakarta untuk melanjutkan pendidikan ke SMA 8 yang saat itu merupakan sekolah unggulan.

Tamat SMA, ia kuliah di Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Indonesia dan selesai tepat waktu. Ia sempat berpraktik di klinik swasta karena diajak oleh dosen. Ia mulai berkarier menjadi PNS di Departemen Kesehatan pada 1994.

“Semula saya adalah dokter klinik Kemenkes yang diperbantukan di Kemendagri. Lalu masuk ke Ditjen POM untuk melakukan evaluasi terhadap kosmetik, alkes, dan perbekalan kesehatan rumah tangga. Selanjutnya Ditjen POM berubah menjadi BPOM dan tugas yang terkait dengan alat kesehatan dipindahkan ke Kemenkes. Saya ikut pindah bersama struktur organisasinya. Sejak saat itu saya berkarier di Kemenkes sebagai eselon 4,” Arianti mengenang.

Perjalanan kariernya di Direktorat



Penilaian Alkes pada 2002-2018 dimulai dari kepala seksi sampai menjadi eselon 2.

“Selama berkarier di sini, banyak tantangan yang dihadapi, terutama begitu banyak mafia saat itu dan tidak sedikit orang dipenjara karena alkes. Saya pikirkan langkah perbaikan, terutama dalam hal perizinan. Saya bangun sistem *online* sehingga semua *paperless* dan menghilangkan tatap muka, termasuk untuk pembayaran permohonan izin,” tuturnya.

Pada tahun berikutnya ia berkoordinasi dengan Badan Sandi Nasional untuk membuat tanda tangan elektronik. “Tidak ada tanda tangan basah. Jadi perusahaan tidak perlu datang, sehingga tidak ada tatap muka,” kata dia.

Ia menyadari sulitnya mengubah cara kerja manual ke digital. Perubahan itu menimbulkan gejolak. “Saya terus saja dan harus berani membuat gebrakan meskipun kebijakan saya membuat orang tidak *happy*.”

Saat ada pergantian Direktur Jenderal Kefarmasian dan Alat Kesehatan (Dirjen

Farmalkes), ia ditugaskan menjadi Sekretaris Ditjen Farmalkes pada 2019. Ketika Dirjen Farmalkes pensiun pada 2021, ia ditugaskan menjadi pelaksana tugas Dirjen Farmalkes. Ia mengemban dua jabatan itu di masa pandemi COVID-19.

“Ditjen Farmalkes mendapat tugas besar untuk menyediakan vaksin COVID-19 dengan target 425 juta dosis. Saat itu sangat susah mencari vaksin. Kami juga menyiapkan obat di mana kendalanya sebagian besar obat masih impor. Kami berjibaku siang dan malam untuk mendapatkannya, baik dengan membeli ataupun donasi bilateral dan multilateral. Alhamdulillah, kita bisa mendapatkan vaksin yang dibutuhkan bahkan sampai 2022 vaksin ini masih tersedia, termasuk untuk *booster*,” Arianti menambahkan.

Tidak mudah baginya memulai karier di unit utama yang menangani kefarmasian dan alat kesehatan yang mayoritas sumber daya manusianya adalah apoteker, sedangkan ia berlatar belakang dokter gigi. Namun ia bisa membuktikan diri bisa berkarya di mana saja bila bekerja dengan sungguh-sungguh.

Arianti mendapat tantangan baru saat ditunjuk sebagai Dirjen Tenaga Kesehatan, karena sejak awal kariernya ia tidak pernah di badan PPSDM Kesehatan. “Namun saya percaya, dengan belajar dan berusaha bersama tim, Insya Allah bisa menyelesaikan amanah yang diberikan,” katanya.

Kesibukan di dunia birokrat membuatnya tak punya cukup waktu untuk berpraktik lagi sebagai dokter gigi. Untuk menjaga kebugaran, ia rutin berolahraga dengan *treadmill* setelah salat subuh di rumah. Ia memilih *traveling* bersama keluarga untuk menghilangkan kejenuhan. “Tapi saat ini tidak bisa ke mana-mana. Sebagai gantinya, saya memasak untuk menghilangkan stres dan merasa *happy* bila masakan kita habis,” ujarnya. **M**

Pemerintah Dorong Percepatan Vaksinasi Booster

Penulis: Nusirwan

PEMERINTAH terus berupaya meningkatkan vaksinasi *booster* atau vaksinasi dosis ketiga untuk menghadapi varian Omicron. Kerja sama antara pemerintah dan swasta turut berperan dalam perluasan vaksinasi dosis ketiga tersebut.

“Pemerintah terus mendorong vaksinasi *booster*, tentunya vaksinasi *booster* ini diperlukan untuk menghadapi varian Omicron,” kata Menteri Koordinator Bidang Perekonomian (Menko Perekonomian) Airlangga Hartarto saat meninjau pelaksanaan vaksinasi *booster* di Indofood Tower, Jalan Jendral Sudirman, Jakarta, pada Kamis, 10 Februari 2022.

Menko Perekonomian didampingi Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin melihat proses pendaftaran sampai observasi peserta vaksinasi. Menko Perekonomian menyempatkan diri menyapa beberapa peserta vaksinasi lanjut usia (lansia).

“Dalam menghadapi Omicron ini, tentunya salah satu yang paling berisiko adalah lansia. Oleh karena itu, lansia ini diprioritaskan. Jakarta salah satu yang angkanya (kasus Omicron) tinggi. Tinggal menambah imunitas dengan vaksinasi,” ujar Airlangga dalam jumpa pers.

Vaksinasi gratis untuk masyarakat umum yang terselenggara atas kerja sama Dewan Pimpinan Pusat (DPP) Projo, Yellow Clinic, dan Salim Group ini digelar pada 8-12 Februari 2022. Penyelenggara menyiapkan lebih dari 2.500 dosis vaksin *booster* merek Pfizer dengan target vaksinasi 500 orang per



hari. Peserta vaksinasi adalah mereka yang sudah berusia 18 tahun ke atas dan telah mendapatkan vaksinasi primer atau dosis lengkap minimal 6 bulan, atau sudah mendapatkan e-tiket di aplikasi PeduliLindungi.

Seperti dilansir [vaksin.kemkes.go.id](https://www.vaksin.kemkes.go.id), hingga 1 Maret 2022, dari target 208.265.720 sasaran, vaksinasi nasional untuk dosis pertama sudah mencapai 190.976.872 dosis atau 91,70% dan vaksinasi dosis kedua 144.505.941 dosis (69,39%). Adapun vaksinasi dosis ketiga mencapai 10.214.784 dosis atau 4,90%.

Pemerintah melalui Kemenkes terus berusaha melakukan percepatan program vaksinasi COVID-19 nasional. Vaksinasi menjadi salah satu komponen

penting dalam strategi penanganan pandemi untuk menekan angka risiko sakit yang parah hingga kematian akibat COVID-19.

Juru bicara vaksinasi COVID-19 Kemenkes, dr. Siti Nadia Tarmizi, M.Epid., mengatakan vaksinasi dosis lengkap ditambah vaksinasi *booster* dapat memberikan perlindungan hingga 91% dari kematian atau risiko terburuk lainnya akibat COVID-19. “Oleh sebab itu, pemerintah terus mempercepat laju vaksinasi bekerja sama dengan pemerintah daerah serta instansi-instansi lain, seperti TNI dan Polri, mengingat pentingnya vaksinasi ini,” kata dr. Nadia seperti dikutip dari laman Kemenkes, 25 Februari 2022. **M**

Vaksin Merah Putih Mulai Uji Klinis

Penulis: Faradina Ayu

VAKSIN Merah Putih saat ini sudah memasuki tahapan uji klinis. Proses uji klinis tahap pertama vaksin yang dikembangkan oleh tim Universitas Airlangga bersama PT Biotis Pharmaceuticals Indonesia ini dilakukan pada Rabu, 9 Februari 2022 di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Dr. Soetomo, Surabaya.

Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin mengatakan, selain untuk vaksin *booster* dan vaksin anak, vaksin Merah Putih juga diproyeksikan sebagai vaksin donasi internasional. Vaksin yang dikembangkan dengan platform *inactivated* ini diharapkan dapat menembus negara dengan populasi muslim.

“Presiden bersedia menggunakan ini sebagai vaksin donasi dari Republik Indonesia, khususnya sebagai ketua G20, ke negara-negara lain yang membutuhkan,” kata

Menkes dalam sambutannya pada acara Seremoni Uji Klinis Vaksin Merah Putih yang diselenggarakan secara daring, Rabu, 9 Februari 2022, seperti dikutip dari rilis Kemenkes.

Untuk mencapai tujuan tersebut, Menkes menegaskan, setelah proses uji klinis, vaksin Merah Putih harus segera menempuh proses registrasi skala global.

“Sebelum diedarkan secara internasional, vaksin Merah Putih harus terlebih dahulu menjalani proses registrasi di World Health Organization (WHO) dan mendapatkan *listing* internasional,” ucap Menkes.

Pada kesempatan itu, Rektor Universitas Airlangga, Prof. Dr. Mohammad Nasih, mengatakan vaksin Merah Putih telah diproyeksikan sebagai produk vaksin kebanggaan nasional yang bersertifikat halal. Dia berharap kehadiran vaksin Merah

Putih menjadi solusi untuk pandemi COVID-19.

“Vaksin ini akan menjadi vaksin COVID-19 pertama yang berstatus halal. Sertifikat halal tersebut akan berlaku dari 7 Februari 2022 hingga 6 Februari 2026,” tutur Nasih.

Sertifikat Halal

Adapun Kepala Badan Penyelenggara Jaminan Produk Halal (BPJPH) Kementerian Agama, Muhammad Aqil Irham, mengatakan BPJPH Kemenag akan segera menerbitkan sertifikat halal vaksin Merah Putih.

“BPJPH Kemenag segera terbitkan sertifikat halal menyusul terbitnya penetapan halal MUI (Majelis Ulama Indonesia) untuk vaksin Merah Putih yang diproduksi PT Biotis Pharmaceuticals Indonesia,” kata Aqil seperti dikutip dari rilis Kemenag, Senin, 14 Februari 2022.

Aqil menyebutkan penerbitan sertifikat halal merupakan ujung dari proses sertifikasi halal. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 33 Tahun 2014 dan Peraturan Pemerintah Nomor 39 Tahun 2021, sertifikat halal diterbitkan oleh BPJPH setelah melalui sejumlah tahapan, di antaranya audit produk oleh Lembaga Pemeriksa Halal (LPH) dan penetapan produk halal oleh Komisi Fatwa MUI.

“Vaksin Merah Putih telah ditetapkan kehalalannya melalui sidang Fatwa MUI tertanggal 7 Februari 2022. Sebelumnya, LPPOM (Lembaga Pengkajian Pangan Obat-obatan dan Kosmetika) MUI selaku LPH telah melakukan audit terhadap vaksin Merah Putih tersebut,” ujarnya. **M**



Kemenkes Kembali Menjuarai Pengawasan Kearsipan

Penulis: Dewi Indah Sari



KEMENTERIAN Kesehatan kembali meraih nilai terbaik pengawasan kearsipan tahun 2021 dengan nilai 94,92 kategori AA (sangat memuaskan). Ini merupakan keempat kalinya Kemenkes menjadi juara kategori kementerian setelah meraihnya tiga kali berturut-turut pada 2018-2020 dengan kategori AA, yaitu nilai 97,86 (2018); 99,35 (2019); dan 99,60 (2020).

Objek pengawasan kearsipan internal di lingkungan Kemenkes tahun 2021 dilakukan pada 70 objek. Tim Pengawas Kearsipan Eksternal ANRI memverifikasi 16 objek pengawasan.

Nilai pengawasan kearsipan terbaik diumumkan bertepatan dengan rapat koordinasi Program Kerja Pengawasan Kearsipan Tahun 2022 (PKPKT) pada 18 Februari 2022. ANRI mengumumkan 10 nilai terbaik tingkat nasional hasil pengawasan kearsipan tahun 2021 terhadap instansi pemerintah kategori kementerian, lembaga tinggi negara, lembaga setingkat kementerian, lembaga nonstruktural, lembaga penyiaran publik, lembaga pemerintah nonkementerian (LPNK), pemerintah daerah provinsi, dan pemerintah daerah kabupaten/kota.

Berdasarkan hasil pengawasan yang tertuang dalam Keputusan

Kepala ANRI Nomor 388 Tahun 2021 dan Keputusan Kepala ANRI Nomor 104 Tahun 2022, Kemenkes berada di peringkat pertama. Pengumuman hasil pengawasan kearsipan dilakukan oleh ANRI melalui Surat Pengumuman Nomor AK.01/06/2022 Tentang Hasil Pengawasan Kearsipan Tahun 2021. Pengawasan dilakukan pada 633 kementerian/lembaga/daerah provinsi/

dan kabupaten/kota. Penghargaan akan diserahkan pada Hari Kearsipan Nasional ke-51 pada 18 Mei 2022 di Provinsi Riau.

Kepala ANRI, Imam Gunarto, mengatakan pelaksanaan pengawasan kearsipan tahun 2021 telah menggunakan instrumen baru yang berbeda dengan tahun sebelumnya. Hasil pengawasan ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi dan perbaikan dalam kegiatan penyelenggaraan kearsipan.

“Muara dari penyelenggaraan kearsipan adalah pemanfaatan arsip untuk mendukung penyelenggaraan pemerintahan yang demokratis serta pemanfaatan arsip untuk pemajuan kebudayaan. Oleh karenanya seluruh entitas kearsipan harus bersinergi, mengikuti perkembangan teknologi, informasi dan komunikasi serta mampu mengintegrasikan arsip yang dikelola agar mudah diakses oleh pengguna kapan dan di mana pun,” kata Imam. **M**

BERIKUT INI 10 NILAI TERBAIK KATEGORI KEMENTERIAN:

| Nama Kementerian | Nilai | Kategori |
|---|-------|-----------------------|
| Kementerian Kesehatan | 94,92 | AA (Sangat Memuaskan) |
| Kementerian Pertanian | 93,42 | AA (Sangat Memuaskan) |
| Kementerian Sekretariat Negara | 93,40 | AA (Sangat Memuaskan) |
| Kementerian Energi dan Sumber Daya Mineral | 93,23 | AA (Sangat Memuaskan) |
| Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan | 92,96 | AA (Sangat Memuaskan) |
| Kementerian Badan Usaha Milik Negara | 92,44 | AA (Sangat Memuaskan) |
| Kementerian Keuangan | 91,02 | AA (Sangat Memuaskan) |
| Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi | 89,26 | A (Memuaskan) |
| Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional/Badan Perencanaan Pembangunan Nasional | 88,95 | A (Memuaskan) |
| Kementerian Kelautan dan Perikanan | 88,60 | A (Memuaskan) |

Penghargaan Kepatuhan Pelayanan Publik

Penulis: Prawito



KEMENTERIAN Kesehatan memberikan Penghargaan Kepatuhan Interaksi Pelayanan Publik kepada 46 unit pelayanan publik yang terdiri dari rumah sakit vertikal, kantor kesehatan pelabuhan (KKP), dan politeknik kesehatan (poltekkes) pada 2 Februari 2022. Mereka mendapat kategori kepatuhan sangat baik dan baik. Namun masih ada 9 unit pelayanan publik yang mendapat kriteria cukup, kurang, dan buruk.

Untuk mendorong peningkatan kualitas pelayanan publik, Kemenkes telah menerbitkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 33 Tahun 2019 tentang Panduan Perilaku Interaksi Pelayanan Publik. Panduan ini mengatur bagaimana pemberi layanan berperilaku prima kepada penerima layanan.

Hal tersebut disampaikan oleh Kepala Biro Komunikasi dan Pelayanan Publik Kemenkes, drg. Widyawati, MKM kepada seluruh unit pelaksana teknis (UPT) yang mengikuti Survey Standar

Kepatuhan Interaksi Pelayanan Publik 2021 pada 2 Februari 2022 secara daring.

Permenkes ini telah membagi perilaku pelayanan publik, mulai dari petugas parkir, petugas keamanan, petugas layanan informasi, petugas *customer service*, petugas layanan loket/karcis antrean, perawat, dokter, layanan farmasi, kasir, hingga petugas *call center*.

Survei tersebut dilakukan pada 2021 kepada 14 rumah sakit vertikal pusat, 18 poltekkes, dan 14 KKP di lingkungan Kemenkes. Survei dilakukan dengan metode *mystery guest* atau *mystery shopper* oleh pihak ketiga yang profesional dan independen.

Hasilnya, tingkat kepatuhan Kemenkes sebesar 76% (kriteria baik) yang diperoleh dari nilai rata-rata tingkat kepatuhan rumah sakit sebesar 75% (baik), poltekkes 75% (baik), dan KKP 78% (baik). Sejumlah 43% rumah

sakit memiliki kriteria kepatuhan sangat baik, 29% dengan kriteria baik, 21% kriteria cukup, dan 7% kriteria buruk.

Untuk penilaian kepatuhan poltekkes, diperoleh hasil 22% memiliki kriteria kepatuhan sangat baik, 56% kriteria baik, 17% kriteria cukup, dan 6% dengan kriteria kurang. Adapun 43% KKP memiliki kriteria kepatuhan sangat baik, 50% dengan kriteria baik, dan 7% mendapatkan kriteria kepatuhan cukup.

Rumah sakit dengan tingkat kepatuhan sangat baik di antaranya RS Stroke Nasional Bukittinggi, Sumatera Barat (88%); RSUP Dr. Mohammad Hoesin, Palembang (85%); RSAB Harapan Kita, Jakarta (85%); RS Dr. H. Marzuki Mahdi, Bogor, Jawa Barat (84%); RSUP Dr. Soeradji Tirtonegoro, Klaten, Jawa Tengah (83%); dan RSUP Dr. Sardjito, Yogyakarta (81%).

Politeknik kesehatan dengan tingkat kepatuhan sangat baik di antaranya Poltekkes Jakarta III (85%); Poltekkes Pangkalpinang (82%); Poltekkes Surakarta, Jawa Tengah (82%); dan Poltekkes Bengkulu (81%). Sedangkan KKP dengan tingkat kepatuhan sangat baik antara lain KKP Pangkalpinang (86%), KKP Tanjungpinang (83%), KKP Yogyakarta (82%), KKP Bandung (82%), KKP Mataram (81%), dan KKP Jambi (81%).

"Selamat kepada peserta yang memperoleh kriteria sangat baik dan baik. Sedangkan yang masih memperoleh kriteria cukup dan kurang, jangan putus asa, lakukan terus perbaikan yang sungguh-sungguh, pasti bisa," kata drg. Widyawati. **M**

Menkes Lantik 47 Pejabat Baru

Penulis: Didit Tri Kertapati



organisasi itu dapat menjadi momentum untuk meningkatkan kinerja Kemenkes. Secara khusus Menkes berpesan kepada 47 pejabat yang dilantik agar dapat menjalankan amanah dengan baik, bertanggung jawab, dan berkomitmen kuat memberikan pelayanan maksimal.

“Saya yakin dan percaya pejabat yang baru dilantik memiliki tekad untuk membangun Kemenkes yang lebih bersih dan lebih berintegritas, yang akan menjadi contoh bagi kementerian dan lembaga di Indonesia,” ujar Menkes.

Ada penambahan, penghapusan, dan pergantian nama jabatan dalam struktur baru tersebut. Namun Menkes berharap perubahan ini tidak mempengaruhi kinerja individu yang berdampak pada keberlangsungan organisasi melainkan justru mampu meningkatkan jiwa kepemimpinan serta koordinasi antar-stakeholder.

“Saya minta agar saudara-saudara yang baru dilantik segera mempelajari tugas pokok dan fungsi kerja saudara, pahami dengan baik semua aspek yang terkait termasuk tujuan, sasaran, dan target indikator yang harus dicapai,” tutur Menkes.

Di antara 47 pejabat yang dilantik terdapat dr. Siti Nadia Tarmizi, M.Epid. yang menjabat sebagai Sekretaris Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. Juru bicara vaksinasi COVID-19 Kemenkes itu sebelumnya menjabat Direktur Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Menular Langsung. Adapun drh. Didik Budijanto, M.Kes., yang sebelumnya menjabat Direktur Tular Vektor dan Zoonotik, mendapat tugas baru sebagai Direktur Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Menular. **M**

KEMENTERIAN Kesehatan melakukan perubahan struktur organisasi yang dituangkan dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 2022 tentang Organisasi dan Tata Kerja Kementerian Kesehatan. Peraturan yang disahkan pada 7 Februari lalu itu, selain mengubah nomenklatur unit kerja di level eselon 1 dan eselon 2, juga melahirkan beberapa satuan kerja baru di tingkat eselon 2 yang diharapkan mampu mewujudkan tercapainya transformasi kesehatan nasional.

“Struktur organisasi ini telah tersusun, tugas kita selanjutnya mengisi organisasi ini dengan putra putri terbaik dari Kementerian Kesehatan agar bisa mengawal proses transformasi kesehatan nasional agar bisa terealisasi sesuai rencana di akhir pemerintahan di tahun 2024 nanti,” kata Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin dalam sambutannya pada upacara pelantikan 47 pejabat pimpinan tinggi madya dan pratama di lingkungan Kemenkes yang dilakukan secara daring, Kamis, 10 Februari 2022.

Menkes berharap perubahan

Layanan Telemedisin Diperluas

Penulis: Nani Indriana



KEMENTERIAN Kesehatan memperluas sasaran layanan telemedisin untuk pasien yang terkonfirmasi positif COVID-19. Layanan telemedisin kini tak hanya bisa dimanfaatkan oleh pasien yang terkonfirmasi positif COVID-19 melalui tes *polymerase chain reaction* (PCR) tetapi juga pasien dengan hasil pemeriksaan tes cepat antigen (RDT-Ag) positif. Perluasan layanan ini dilakukan sejak 16 Februari 2022.

“Kami menambahkan fitur lain di layanan telemedisin. Kami juga meng-cover pasien yang melakukan tes *lab* antigen yang positif,” kata staf ahli Menteri Kesehatan Bidang Teknologi Kesehatan, Setiaji, di Jakarta, Rabu, 16 Februari 2022.

Kemendes juga memperluas layanan telemedisin bagi pasien isolasi mandiri ke luar Pulau Jawa-Bali, yakni Medan, Palembang, Balikpapan, Banjarmasin, Manado, dan Makassar.

“Layanan telemedisin terus ditingkatkan dan diperluas untuk membantu masyarakat yang isoman memperoleh fasilitas pengobatan yang memadai, sehingga mereka tidak perlu dirawat di rumah sakit,” kata juru bicara vaksinasi COVID-19 Kemendes, dr. Siti Nadia Tarmizi, M.Epid.

Layanan telemedisin gratis Kemendes dapat diakses oleh masyarakat yang melakukan pemeriksaan PCR maupun RDT-Ag di fasilitas kesehatan atau laboratorium yang terafiliasi dengan sistem NAR Kemendes, berusia 18 tahun, dan berdomisili di wilayah layanan telemedisin. Selanjutnya, pasien otomatis akan mendapatkan konfirmasi melalui pesan WhatsApp.

Pesan WA itu dapat digunakan untuk berkonsultasi dengan dokter dan menebus obat gratis. Obat disediakan oleh Kimia Farma dan dikirimkan oleh SiCepat.

Layanan telemedisin hadir untuk

mempermudah pasien isoman mendapatkan layanan kesehatan dan akses obat-obatan dengan risiko kesehatan minim. Saat ini, terdapat 17 platform yang menyediakan layanan telemedisin, yaitu Aido Health, Alodokter, GetWell, Good Doctor, Halodoc, Homecare24, KlikDokter, KlinikGo, Lekasehat, LinkSehat, Mdoc, Milvik Dokter, ProSehat, SehatQ, Trustmedis, Vascular Indonesia, dan YesDok.

Bagi pasien yang sudah memenuhi syarat dan belum mendapatkan layanan telemedisin dari Kemendes, bisa mengecek nomor induk kependudukan (NIK) secara manual di isoman.kemkes.go.id dan melanjutkan ke tahap berikutnya.

Kemendes juga menyediakan *hotline* yang dapat dihubungi ketika seseorang yang terkonfirmasi positif belum mendapatkan layanan telemedisin gratis. Masyarakat dapat menghubungi WA Kemendes di nomor 081110500567 atau *e-mail* sertifikat@pedulilindungi.id serta *call center* di nomor 119 ext. 9.

Selama periode layanan 17 Januari hingga 16 Februari 2022, tercatat 470.692 pasien positif COVID-19 di Jawa-Bali. Dari jumlah tersebut, 452.960 pasien mendapatkan pesan WA dan 171.971 pasien menghubungi layanan telemedisin. Sejumlah 160.105 pasien atau 93% menebus obat. Paket obat yang paling banyak diterima pasien adalah paket B, yaitu paket untuk pasien bergejala ringan.

“Rata-rata paket obat paling banyak diterima pasien yang berdomisili di DKI Jakarta,” ujar Setiaji. **M**

Cegah Stunting Sejak Remaja

Penulis: Giri Inayah

GIZI yang baik adalah fondasi penting bagi seorang anak untuk dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Saat ini masih banyak anak tidak mendapatkan asupan gizi yang memadai untuk mencapai potensi maksimalnya, terutama bagi mereka yang tumbuh dan berkembang di lingkungan rentan.

Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2021 menunjukkan 1 dari 4 anak Indonesia mengalami stunting dan 1 dari 10 anak kurang gizi.

Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin menyebutkan upaya strategis yang harus dilakukan untuk mencegah dan mengatasi masalah gizi, terutama stunting, dimulai dengan deteksi dini.

“Deteksi dini dilakukan melalui kegiatan pemantauan pertumbuhan dan perkembangan secara rutin

di posyandu; penguatan promosi pemberian makanan bayi dan anak mencakup inisiasi menyusui dini (IMD), pemberian ASI eksklusif sampai 6 bulan, pemberian ASI sampai 2 tahun, dan pemberian makanan pendamping ASI dengan mengutamakan asupan makanan tinggi protein hewani sejak anak berusia 6 bulan yang mana sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak,” kata Menkes pada Webinar Hari Gizi Nasional Ke-62 di kanal YouTube Direktorat Gizi Masyarakat, Kamis, 17 Februari 2022.

Dalam acara itu, Melinda Mastan dari Tanoto Foundation mengatakan stunting terjadi secara multigenerasi, bukan ketika seorang anak lahir. “Oleh karenanya remaja perlu dilibatkan dalam pengendalian stunting karena siklus stunting juga terjadi pada masa remaja,”

tuturnya.

Melinda menyebutkan remaja adalah agen perubahan yang memiliki potensi besar mencari solusi perihal masalah-masalah yang tidak terpecahkan. Remaja juga memiliki kekuatan sebagai *influencer* karena para remaja biasanya lebih mendengarkan teman sebayanya ketimbang orang tuanya.

“Peran remaja adalah untuk menjaga status gizi diri sendiri dan sesamanya. Ini dampaknya tidak hanya untuk remaja sendiri tetapi juga ketika ia memasuki usia produktif dan generasi berikutnya,” ujar Melinda.

Jumlah remaja di seluruh dunia saat ini mencapai 1,2 miliar atau 16% dari populasi dunia. Sekitar 86% remaja tinggal di negara berpendapatan rendah dan menengah serta lebih dari setengah populasi remaja tinggal di Asia.

“Periode ini ditandai dengan pertumbuhan fisik yang sangat cepat, yaitu tinggi dan berat badannya. Remaja usia 15-19 tahun mempunyai kebutuhan energi total yang paling tinggi dibandingkan dengan kelompok usia yang lain. Periode penting untuk intervensi gizi dan kesehatan karena berdampak pada lebih dari satu generasi,” kata Eriana Asri, MPH dari Nutrition International.

Masa remaja adalah periode pembentukan perilaku atau kebiasaan. Harapannya, remaja dapat memilih makanan yang tepat dan bergizi seimbang sehingga kelak ketika dewasa akan terbiasa dan dapat meneruskannya kepada anak-anaknya.





01

Kemenkes Siap Layani Peserta Presidensi G20

Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin bersama Menteri Koordinator Kemaritiman dan Investasi (Menko Marves) Luhut Binsar Pandjaitan memantau kesiapan fasilitas kesehatan di Bali, terutama rumah sakit beserta tenaga kesehatan, untuk mendukung perhelatan Presidensi G20 2022, Jumat, 25 Februari 2022.

Kementerian Kesehatan tidak hanya menyiapkan fasilitas kesehatan untuk acara G20 tetapi juga untuk penanganan pandemi COVID-19. Salah satu persiapannya adalah menunjuk Rumah Sakit Umum Pusat (RSUP) Sanglah, Denpasar, sebagai rujukan karantina peserta acara G20. M

Penulis: Wayang Mas Jendra
Foto: Dok. Kemenkes RI







Kemenkes Siap Layani Peserta Presidensi G20



Saudi-Bahrain Kerja Sama Paspor Kesehatan Elektronik

ARAB SAUDI, BAHRAIN, DAN UNI EROPA TELAH MENGGUNAKAN PASPOR KESEHATAN ELEKTRONIK UNTUK BERBAGAI TUJUAN. MEMASTIKAN PENERAPAN LANGKAH-LANGKAH PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN PENYAKIT COVID-19.

Penulis: Didit Tri Kertapati



Pemerintah Arab Saudi dan Bahrain menyepakati perjanjian kerja sama dalam hal penggunaan paspor kesehatan elektronik untuk perjalanan antara kedua negara. Kesepakatan ini akan membantu mereka memverifikasi dan mencocokkan informasi wisatawan di King Fahd Causeway, jembatan sepanjang 25 kilometer yang menghubungkan kedua negara, untuk penduduk Arab Saudi dan Bahrain. Menurut *Arab News*, kebijakan ini berlaku setelah kabinet Saudi menyetujui nota kesepahaman antara Otoritas Saudi untuk Data dan Kecerdasan Buatan (SDAIA) dan Otoritas Informasi dan e-Government Bahrain untuk mengaktifkan dokumen elektronik pada 15 Februari lalu.

Kebijakan ini sekaligus membantu pemerintah kedua negara memverifikasi kepatuhan orang terhadap prosedur dan persyaratan kesehatan yang berlaku dalam memerangi pandemi COVID-19. Kerja sama ini juga bertujuan untuk memastikan penerapan langkah-langkah pencegahan dan pengendalian penyakit tersebut.

Terhubungnya paspor kesehatan ini diharapkan akan mempercepat penyelesaian prosedur perjalanan. Ini akan memungkinkan petugas di King Fahd Causeway untuk segera memverifikasi data pribadi dan kesehatan para pelancong sambil tetap meningkatkan perlindungan dan kerahasiaan semua data.

Paspor kesehatan pertama kali diperkenalkan oleh SDAIA pada Januari tahun lalu dan telah ditingkatkan untuk menampilkan hasil tes reaksi rantai polimerase (PCR) dan polis asuransi perjalanan untuk risiko virus corona. Paspor elektronik ini juga terhubung dengan sistem perbatasan, memverifikasi kelayakan kesehatan

pelancong saat mengeluarkan *boarding pass*, dan terintegrasi dengan sistem transportasi Asosiasi Transportasi Udara Internasional (IATA) yang menampilkan persyaratan perjalanan. Tujuan dari SDAIA adalah untuk meningkatkan paspor kesehatan elektronik sehingga dapat diakui sebagai dokumen resmi di seluruh dunia.

Menurut *Arab News*, pada Juli tahun lalu, Tawakkalna, aplikasi COVID-19 Arab Saudi yang mirip PeduliLindungi,

mengumumkan fitur baru untuk meninjau data polis asuransi yang disetujui oleh Bank Sentral Saudi dan Dewan Asuransi Kesehatan, yang mencakup risiko COVID-19 di luar Saudi. Fitur tersebut bertujuan untuk memudahkan prosedur perjalanan. Kemudian, pada bulan November, Saudi dan Bahrain menandatangani perjanjian untuk mengaktifkan paspor kesehatan dan mencapai integrasi teknis antara Tawakkalna dan BeAware Bahrain, aplikasi serupa milik Bahrain.

Paspor kesehatan elektronik telah dikembangkan di berbagai negara. Pada 1 Juli 2021, parlemen Uni Eropa telah menyetujui pemberlakuan paspor COVID-19 untuk negara anggotanya. Dengan diberlakukannya paspor ini, maka penduduk dapat berpergian lintas negara anggota Uni Eropa tanpa harus menjalani prosedur kekarantinaan.

Meski disebut paspor, dokumen yang dikeluarkan tidak hanya dalam bentuk kertas tapi juga dalam bentuk digital. Menurut laman *SchengenVisaInfo.com*, ada tiga jenis paspor COVID-19 di Uni Eropa, yakni paspor vaksinasi, sertifikat pemeriksaan, dan sertifikat pemulihan COVID-19. Menurut organisasi tersebut, mereka yang memegang dokumen tersebut akan dapat melakukan perjalanan ke seluruh Eropa tanpa perlu menjalani karantina atau tes COVID-19. Namun, negara-negara anggota dapat memberlakukan pembatasan tersebut pada negara-negara tertentu dengan tingkat COVID-19 yang lebih tinggi.

Pada 28 Januari 2022, pemerintah Indonesia mengumumkan telah menerbitkan sertifikat internasional vaksinasi COVID-19 yang sesuai dengan standar Badan Kesehatan Dunia (WHO). Chief of Digital Transformation Office Kementerian Kesehatan, Setiaji, menyatakan bahwa bentuk dan informasi yang tertera pada sertifikat vaksin internasional sudah disesuaikan dengan standar WHO, termasuk kode QR yang tercantum di dalamnya agar bisa terbaca dan diakui di luar negeri.

Sertifikat vaksin internasional ini dapat digunakan para calon jamaah haji dan umrah. Namun demikian, jenis vaksin yang berlaku mengacu kepada kebijakan masing-masing negara tujuan. Selain itu, sertifikat ini juga hanya sebagai dokumen kesehatan dan pelaku perjalanan tetap wajib mematuhi peraturan dan protokol kesehatan yang berlaku di masing-masing negara tujuan. **M**



Kebijakan ini membantu pemerintah kedua negara memverifikasi kepatuhan orang terhadap prosedur dan persyaratan kesehatan yang berlaku dalam memerangi pandemi COVID-19.

Vaksinasi COVID-19 Saat Hamil

AMERIKA SERIKAT DAN INDONESIA
MEREKOMENDASIKAN VAKSINASI
COVID-19 KEPADA IBU HAMIL. DAPAT
MELINDUNGI BAYI BARU LAHIR.

Penulis: Faradina Ayu





Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit Amerika Serikat (CDC) merilis studi terbaru mereka yang menunjukkan bahwa vaksin COVID-19 yang diberikan selama kehamilan dapat melindungi bayi baru lahir di ruang rawat inap karena corona. "Temuan ini menekankan pentingnya vaksinasi COVID-19 selama kehamilan untuk melindungi orang yang sedang hamil dan juga bayinya agar tidak dirawat di rumah sakit karena COVID-19," kata Kepala Cabang Penelitian dan Pencegahan Pemantauan Hasil Bayi, Dr. Dana Meaney-Delman, dari laman CDC, 15 Februari lalu.

Penelitian ini dilakukan selama enam bulan, dari Juli 2021 hingga Januari 2022, di 20 rumah sakit anak di 17 negara bagian di Amerika Serikat. Studi ini menemukan bahwa efektivitas vaksinasi tersebut mencapai 61 persen. Artinya, bayi berusia kurang dari enam bulan dari ibunya yang divaksin saat hamil, 61 persen lebih kecil kemungkinannya dirawat di rumah sakit karena COVID-19.

Menurut Meaney-Delman, sebagian besar bayi (84 persen) yang dirawat di rumah sakit karena COVID-19 lahir dari ibu yang tidak divaksin selama kehamilan. Yang paling mengkhawatirkan, di antara bayi yang terinfeksi COVID-19 dan dirawat di unit gawat darurat (ICU), 88 persen lahir dari ibu yang tidak divaksin sebelum atau selama kehamilan. Bahkan, dalam penelitian tersebut, ada satu bayi meninggal yang lahir dari ibu yang tidak divaksin.

Sejauh ini belum ada pembahasan lebih lanjut mengenai vaksin COVID-19 bagi bayi di bawah usia enam bulan. Vaksinasi COVID-19 selama kehamilan direkomendasikan oleh CDC dan berbagai organisasi medis yang melayani ibu hamil. CDC juga merekomendasikan ibu menyusui

dan perempuan yang sedang menjalankan program kehamilan untuk mendapatkan vaksinasi COVID-19.

Menurut *Reuters*, ibu hamil yang terpapar COVID-19 juga berisiko melahirkan bayi prematur, bayi meninggal, dan komplikasi kelahiran lainnya. Oleh karena itu, ibu hamil sangat disarankan untuk mendapat vaksin COVID-19.

Ibu hamil termasuk ke dalam kelompok yang rentan terkena COVID-19. Berdasarkan perkembangan pandemi di Indonesia, sejumlah ibu hamil telah terinfeksi COVID-19 dengan gejala berat dan bahkan ada yang meninggal dunia. Kementerian Kesehatan dan Komite Penasihat Ahli Imunisasi Nasional (ITAGI) sudah memberikan rekomendasi agar ibu hamil mendapatkan vaksin COVID-19. Kebijakan ini tertuang dalam Surat Edaran Nomor HK.02.01/I/2007/2021 tentang Vaksinasi COVID-19 bagi Ibu Hamil dan Penyesuaian Skrining dalam Pelaksanaan Vaksinasi COVID-19 yang ditandatangani oleh Pelaksana Tugas Direktur Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, Maxi Rein Rondonuwu, pada 2 Agustus 2021.

Vaksinasi bagi ibu hamil di Indonesia menggunakan dua jenis vaksin platform mRNA, yakni buatan Pfizer dan Moderna, serta vaksin platform virus yang dilemahkan buatan Sinovac. Pemberian vaksin disesuaikan dengan stok yang tersedia.

Sebelum menerima vaksin, ibu hamil perlu menjalani proses pemeriksaan untuk mengetahui status kesehatannya. Pemberian vaksin dosis pertama dimulai pada trimester kedua kehamilan dan untuk pemberian dosis kedua dilakukan sesuai dengan interval dari jenis vaksin pertama. Kementerian Kesehatan kemudian menginstruksikan seluruh kepala dinas kesehatan provinsi, kabupaten, dan kota serta pimpinan fasilitas pelayanan kesehatan yang melaksanakan vaksinasi COVID-19 agar

segera mulai melakukan vaksinasi bagi ibu hamil, terutama di daerah dengan tingkat penularan kasus COVID-19 yang tinggi.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah memberikan rekomendasi sementara pemberian vaksin COVID-19 bagi wanita hamil pada Juni 2021 bila manfaat vaksinasi bagi ibu hamil lebih besar daripada potensi risikonya. Ini misalnya bagi ibu hamil berisiko tinggi terpapar COVID-19 dan ibu hamil dengan penyakit penyerta yang menempatkan mereka pada kelompok berisiko tinggi terinfeksi COVID-19 yang parah.

Untuk vaksinasi ini, menurut WHO, ibu hamil harus diberikan informasi tentang risiko COVID-19 pada kehamilan, kemungkinan manfaat vaksinasi dalam konteks epidemiologi lokal, dan keterbatasan data keamanan vaksinasi pada saat itu. Untuk vaksinasi ini, petugas kesehatan tidak perlu melakukan tes kehamilan sebelum vaksinasi dan ibu hamil tidak perlu menunda atau mengakhiri kehamilan karena vaksinasi.

WHO juga merekomendasikan vaksinasi bagi ibu menyusui karena manfaat kesehatan yang substansial bagi ibu dan bayi. Efektivitas vaksin pada wanita menyusui diharapkan serupa seperti pada orang dewasa lain. WHO menyadari pada saat memberikan rekomendasi pada Juni 2021, belum ada data tentang keamanan vaksin COVID-19 bagi wanita menyusui atau bayi mereka yang disusui. Namun, berdasarkan masukan Kelompok Penasihat Strategis Ahli Imunisasi (SAGE), WHO menimbang bahwa vaksinasi pada ibu menyusui tidak mungkin menimbulkan risiko untuk bayinya. Berdasarkan pertimbangan ini, WHO merekomendasikan vaksinasi pada wanita menyusui seperti pada orang dewasa lain dan tidak merekomendasikan bagi ibu untuk berhenti menyusui karena vaksinasi. **M**

BELAJAR IKHLAS DAN MENGUATKAN MENTAL

KEHILANGAN SESUATU YANG BERTAMBAH NILAI SERING KALI MEMBUAT ORANG SYOK DAN TRAUMA. BERPIKIR POSITIF DAN IKHLAS DAPAT MEMBANTU MEMULIHKAN DIRI DARI TRAUMA.

Penulis: Prawito

Hadi, begitu ia biasa disapa, mendapat ujian beruntun pada akhir tahun lalu hingga awal 2022. Ia merasa itulah saat-saat yang berat dalam kehidupannya. Dalam waktu yang berdekatan, ia tiga kali kehilangan uang dengan cara yang hampir sama.

Pria 55 tahun itu sempat kaget, tubuhnya gemetar, jantungnya berdetak kencang, dan susah tidur setelah kejadian tersebut. Ia tak dapat melupakan hilangnya uang yang ia sisihkan sedikit demi sedikit selama bertahun-tahun itu. Karyawan perusahaan swasta itu menabung sebagian dari gajinya untuk kebutuhan mendesak, seperti membayar kuliah anak dan biaya kesehatan. Namun setelah terkumpul, isi tabungannya hilang tak bersisa.

Pada akhir November 2021, Hadi

mengecek rekeningnya melalui *mobile banking*. Ia sangat terkejut melihat ada 3 kali pembayaran melalui aplikasi dompet digital dengan total Rp 7 juta. Padahal ia merasa tidak membeli apa pun pada saat itu.

Untuk memastikan penyebab bobolnya rekening itu, Hadi mendatangi bank tempat ia menabung. Setelah ia menceritakan kronologi kejadian, petugas *customer service* bank bertanya kepadanya apakah ia punya anak remaja. Petugas bank itu meminta Hadi membicarakannya terlebih dahulu dengan anaknya. "Baiklah saya diskusikan," kata Hadi, lalu beranjak pergi.

Kebetulan esoknya hari Sabtu. Anaknya libur sekolah. Hadi mencari waktu dan suasana yang tepat untuk mengobrol dengan anak bungsunya, Rendi, yang masih duduk di sekolah menengah atas (SMA). Setelah sarapan, Hadi mengajak Rendi berbincang di

teras. Ia memulai obrolan tentang sekolah, pergaulan anak muda, dan kecanggihan teknologi, termasuk teknologi gawai yang menjadi solusi banyak kebutuhan manusia saat ini.

Hadi lalu menunjukkan telepon selulernya, termasuk sejumlah transaksi keuangan yang terekam di sana. Rendi meresponsnya dengan tersenyum. "Adik kok tersenyum, berarti tahu dong," kata Hadi.

"Tahu dong," jawab Rendi.

"Terus siapa yang mengambil?" tanya Hadi.

"Rendi," jawab anaknya.

Mendengar jawaban itu, Hadi berterima kasih karena telah menemukan orang yang mengambil uangnya.

"Saat itu juga saya mengapresiasi



JIKA BERPERILAKU SALAH, SEGERA MAAFKAN DIRI SENDIRI ATAU ORANG LAIN AGAR TAK TERUS-MENERUS MENYALAHKAN DIRI SENDIRI ATAU ORANG LAIN.

Rendi yang berani jujur, segera mengakui perbuatannya. Termasuk menjelaskan penggunaan dana untuk membeli barang bermerek yang sedang Rendi butuhkan,” kata Hadi. Ia lalu berpesan kepada anaknya untuk meminta uang kepadanya bila sedang membutuhkan. Rendi mengatakan tidak akan mengulangi perbuatannya.

Namun, kata Hadi, kejadian serupa terulang pada bulan berikutnya. Uang sebesar Rp 6 juta raib dari rekeningnya. Kali ini, Rendi juga mengakui telah menggunakan uang itu. Ia lalu mengingatkan ayahnya agar tidak meninggalkan ponselnya sembarangan jika tak mau kejadian serupa terulang lagi.

Sebagai upaya pengamanan, Hadi mengganti kartu ATM dan nomor identifikasi personal (PIN). Ia merasa lebih aman, apalagi Rendi sudah tinggal di luar kota untuk kuliah di salah satu perguruan tinggi negeri.

Pada akhir Januari 2022, ketika hendak membayar tagihan langganan

Internet, Hadi terkejut karena tidak bisa mentransfer uang dari rekeningnya untuk pembayaran. Warga Kebayoran Lama, Jakarta Selatan ini akhirnya menghubungi pihak bank. Setelah dicek, ternyata terjadi beberapa kali pembayaran melalui dompet digital yang sama, mirip seperti kejadian sebelumnya. Saat itu isi rekeningnya bahkan terkuras habis.

“Saat itu saya benar-benar lemas, kaki tak kuat mengangkat badan, keringat dingin bercucuran, seluruh rasa menyatu, kecewa, sedih, dan marah. Tapi kepada siapa?” kata Hadi.

Mendengar cerita Hadi, istrinya mengatakan semua harta itu hanya titipan Tuhan. Sepandai apa pun kita menyimpannya, kalau Tuhan berkehendak mengambil, uang itu bisa keluar dengan cara apa saja. Sang istri meminta Hadi belajar ikhlas.

Kisah Hadi menjadi pelajaran tentang makna harta, dari cara mendapatkan hingga penggunaannya.

Sehingga, kita tidak terjebak menghalalkan segala cara untuk mendapatkannya dan frustrasi ketika harta hilang dari genggaman.

Hadi bekerja di perusahaan swasta untuk menghidupi istri dan dua anaknya. Ia menerima gaji UMR ditambah insentif lembur. Setiap bulan ia menabung Rp 500 ribu untuk biaya kuliah anak, berobat, dan kebutuhan mendadak lainnya. Ia mengaku semua penghasilan berasal dari sumber yang halal. Ia tidak pernah memanipulasi absensi untuk lembur.

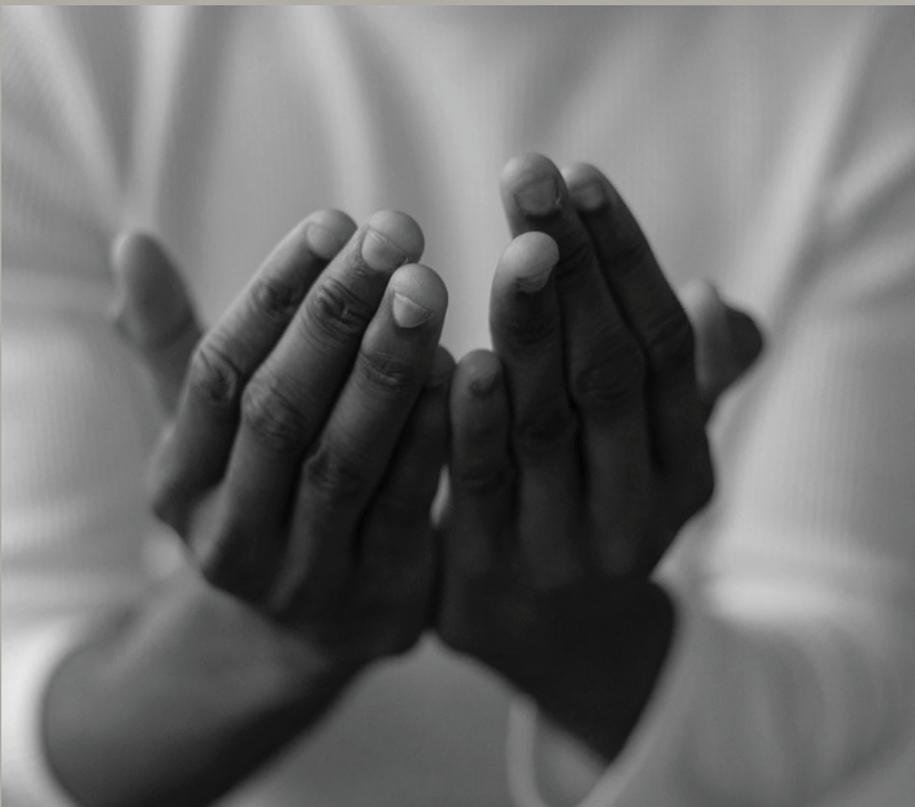
Hadi mengatur gajinya dengan rapi, tertib, dan baik agar cukup untuk membiayai kebutuhannya. Ia tidak mengambil pekerjaan sampingan karena hanya punya sedikit waktu untuk beristirahat.

Hadi belum punya rencana rencana untuk mengembalikan tabungannya dan bagaimana memenuhi kebutuhan mendesaknya. Namun, ia punya cara untuk mengobati trauma akibat kejadian tersebut.

Pertama, ia menyadari manusia hanya memiliki hak pakai seluruh perangkat dan sarana yang Tuhan titipkan. Manusia tak punya hak milik. Suatu saat, semua titipan itu akan diambil oleh pemilik-Nya.

Kedua, ia menyadari manusia sangat lemah. Selalu ada peluang untuk lupa dan khilaf yang membuatnya bersikap dan berperilaku buruk. Jika suatu saat berperilaku salah, segera maafkan diri sendiri atau orang lain agar terhindar dari menyalahkan diri dan orang lain secara terus-menerus.

Ketiga, berpikir positif. Tak mudah memang. Apalagi ketika pukulan pertama terjadi, banyak orang syok, mentalnya runtuh, dan tak berdaya. Berpikir positif membuatnya cepat bangkit dan lebih kuat. Ia meyakini Tuhan memiliki rencana yang lebih baik dari rencana manusia. Karena itu, ia meningkatkan keikhlasan untuk menerima apa yang Tuhan takdirkan untuknya. **M**



Tanaman Pengusir Nyamuk Selain Lavender

ADA BANYAK TANAMAN YANG BERMANFAAT UNTUK MENGUSIR NYAMUK. COCOK DITANAM DI SEKITAR RUMAH UNTUK MENGHIASI PEKARANGAN.

Penulis: Resty Kiantini



Lavender selama ini dikenal sebagai tanaman hias pengusir nyamuk. Namun, selain tumbuhan berbunga ungu itu, ada banyak tanaman lain yang punya manfaat serupa. Tanaman tersebut bahkan tidak hanya antinyamuk tetapi juga cocok ditanam di sekitar rumah untuk menghiasi pekarangan. Selain mudah ditanam, bentuknya juga cantik dan aromanya wangi.

Nyamuk tidak menyukai tanaman beraroma harum seperti lavender. Nyamuk akan kabur jika mencium aromanya. Itulah sebabnya banyak orang menanam lavender, bukan cuma karena bentuknya yang indah tetapi juga bermanfaat untuk mengusir nyamuk.

Bagaimana tanaman hias bekerja mengusir nyamuk? Dikutip dari kompas.com, tanaman pengusir nyamuk paling baik bekerja saat aromanya keluar dari daun. Karena itu biasanya orang memanfaatkan tanaman ini dengan menghancurkan daunnya dan mencampurkannya dengan minyak tertentu lalu mengoleskannya ke tangan atau kaki agar terhindar dari sengatan nyamuk.

Berikut ini beberapa tanaman yang tidak disukai nyamuk:

1 Serai
Menurut cnnindonesia.com, serai (*Cymbopogon citratus*) merupakan tanaman yang paling tidak disukai nyamuk. Tanaman yang memiliki aroma lemon ini mudah dijumpai karena sering digunakan sebagai bumbu masakan. Serai atau disebut juga dengan *citronella grass* mudah tumbuh di pekarangan. Anda bisa menaruh serai ke dalam gelas yang telah berisi air dan meletakkannya di dalam ruangan, maka nyamuk tidak akan mau memasuki ruangan tersebut.

2 Marigold
Marigold (*Calendula officinalis*) banyak dicari orang sebagai tanaman hias karena warnanya yang indah. Tanaman ini memiliki aroma yang tidak disukai nyamuk. Seperti dilansir detik.com, tanaman marigold tidak hanya bermanfaat mengusir nyamuk tetapi juga dapat mencegah kutu daun dan lalat.

3 Kemangi
Kemangi (*Ocimum africanum*) biasa dikonsumsi sebagai lalapan

atau campuran makanan seperti pepes, karedok, dan banyak makanan lainnya. Ternyata ada manfaat lain dari tanaman yang juga populer dengan nama lemon basil ini, yaitu dapat mengusir nyamuk. Dikutip dari kompas.com, kemangi sangat mudah ditanam. Jenisnya pun banyak, di antaranya basil manis dan basil Genovese yang semuanya tak disukai nyamuk.

4 Mint
Daun mint (*Mentha longifolia*) yang banyak dikonsumsi orang untuk makanan dan minuman ternyata termasuk tanaman yang tidak disukai nyamuk. Aroma tajam yang keluar dari tanaman ini tidak hanya dapat mengusir nyamuk tetapi juga lalat. Kita dapat menanam mint dengan mudah di pekarangan rumah.

5 Rosemary
Rosemary (*Salvia rosmarinus*) memiliki aroma kayu yang sedap. Tanaman ini dapat tumbuh di kondisi apa pun, baik di tempat beriklim panas maupun dingin. Selain bermanfaat sebagai pengusir nyamuk, Rosemary juga digunakan sebagai bumbu masakan. **M**



Tanaman pengusir nyamuk paling baik bekerja saat aromanya keluar dari daun.



Memilih Bentuk Kacamata

BERMACAM BENTUK KACAMATA TERSEDIA
DI PASARAN. PILIHAN BINGKAI DAN WARNA
YANG PAS DAPAT MEMBUAT PENAMPILAN
PEMAKAINYA KIAN MENARIK.

Penulis: Giri Inayah





Untuk memilih kacamata terbaik, Anda disarankan memilih bingkai yang berlawanan dengan bentuk wajah Anda.

Memakai kacamata hitam tidak hanya membantu melindungi penglihatan kita dari pantulan sinar matahari, tetapi juga membuat penampilan semakin bergaya. Sama seperti pakaian, bentuk kacamata juga harus cocok dengan pemakainya, khususnya dengan bentuk wajah.

Ada banyak bentuk kacamata yang tersedia di pasaran. Pilihlah bingkai dan warna yang sesuai dengan bentuk wajah Anda, maka penampilan Anda akan semakin menarik.

Bentuk Wajah

Ada 6 bentuk wajah yang dapat kita kenali, yaitu bulat telur atau oval, bulat, lonjong, persegi, hati, dan segitiga.

Dalam laman grabon.in, Ram Charan, seorang pengusaha dan aktor dari India, mendeskripsikan bentuk wajah. Bentuk oval dan bulat, menurut dia, memiliki sudut yang membulat. Bentuk wajah lonjong lebih panjang secara vertikal daripada horizontal. Bentuk persegi memiliki panjang dan lebar yang hampir sama, tetapi memiliki tepi yang tajam dan struktur tulang lebih kuat. Adapun wajah berbentuk hati terlihat seperti namanya, yaitu lebih lebar di bagian atas dan meruncing di bagian bawah.

Untuk memilih kacamata terbaik, Charan menyarankan Anda memilih bingkai yang berlawanan dengan

bentuk wajah Anda. Misalnya, jika Anda memiliki bentuk wajah persegi, pilihlah kacamata hitam bulat atau yang memiliki lekukan seperti para pilot. Garis lurus yang mencolok dari bentuk wajah Anda berlawanan dengan kebulatan kacamata, menambah standar bentuk wajah yang ideal.

Model Kacamata

1 Aviator

Kacamata hitam aviator biasanya ringan dengan kaca berwarna.

Kacamata hitam ini dikembangkan pada 1930-an oleh seorang pilot sehingga dapat melindungi mata mereka saat terbang. Dari situlah nama Aviator berasal.

Kacamata pilot ini berbingkai logam ringan yang juga membuatnya bagus dikenakan oleh hampir semua orang. Bentuk wajah yang sempurna untuk kacamata hitam ini adalah wajah oval karena dapat menyeimbangkan tepi bulat wajah dengan sempurna. Kacamata ini juga sesuai untuk wajah berbentuk hati.



2 Wayfarer

Kacamata wayfarer dikembangkan pada 1950-an oleh Ray-Ban.

Dengan bingkai tebal dan kokoh, kacamata hitam ini memberikan tampilan bergaya pada siapa pun yang memakainya. Model ini banyak disukai oleh pria dewasa dan remaja pria. Model

wayfarer juga dapat menambah daya tarik pada bentuk wajah bulat.

3 Kupu-kupu

Kacamata hitam berbingkai kupu-kupu (*butterfly*) sesuai dengan wajah oval. Model ini menjadi pilihan yang sempurna untuk tampilan yang segar. Karakteristik utama dari kacamata ini adalah lebih kecil di tepi dalam dan lebih lebar di tepi luar. Sebagian besar kacamata model ini berukuran besar. Kacamata hitam kupu-kupu telah digunakan kembali sejak awal 1900-an.

4 Mata Kucing

Kacamata model mata kucing (*cat eye*) cocok pada bentuk wajah yang lebih lebar di bagian bawah seperti oval atau persegi. Model ini memberikan kepribadian yang kuat pada pemakainya. Model ini lebih disukai wanita, tetapi banyak pilihan model mata kucing yang dapat dipakai juga oleh pria.

5 Bulat

Jika Anda memiliki bentuk wajah persegi atau garis rahang yang kuat, kacamata hitam bulat akan cocok untuk Anda. Kacamata ini sebagian besar memiliki bingkai melingkar yang mengelilingi lensa melingkar.

6 Persegi Panjang

Bentuk wajah terbaik untuk kacamata persegi panjang (*rectangle*) adalah bulat. Anda dapat menemukan nuansa persegi panjang dalam berbagai ukuran, apalagi dalam ketebalan bingkai yang berbeda. Mengenakan kacamata persegi panjang yang tidak terlalu tinggi di atas tulang hidung akan sangat bergaya.

7 Hati

Kacamata model hati (*heart*) paling cocok untuk bentuk wajah yang lebih lebar di bagian bawah seperti persegi atau segitiga. Bentuk wajah seperti ini berlawanan dengan bentuk bingkai kaca sehingga menyeimbangkan tampilan wajah. **M**

Bacakan Buku dengan Nyaring

MEMBACAKAN NYARING DAPAT DIMULAI SEJAK ANAK BERUSIA 0-5 TAHUN. ANAK AKAN DAPAT MENYERAP DENGAN SANGAT CEPAT.

Penulis: Giri Inayah



Kebiasaan membaca sangat penting buat anak-anak. Selain dapat mengembangkan daya imajinasi, membaca juga meningkatkan kemampuan berpikir dan menyelesaikan masalah.

Berbagai metode telah digunakan untuk membacakan buku buat anak, salah satunya *read aloud* atau membacakan nyaring. Seperti dilansir laman kemendikbud.go.id, *read aloud* adalah metode mengajarkan membaca paling efektif untuk anak-anak. Dengan metode ini, kita dapat mengondisikan otak anak untuk mengasosiasikan membaca sebagai suatu kegiatan yang menyenangkan. Membacakan nyaring juga dapat menciptakan pengetahuan yang menjadi dasar bagi si anak,



membangun koleksi kata atau kosa kata, dan memberikan cara membaca yang baik.

Read aloud dikenalkan oleh Jim Trelease dalam bukunya *The Read Aloud Handbook* yang terbit pada 1979. Trelease adalah seorang seniman yang pernah mendapat penghargaan serta penulis untuk surat kabar harian yang terbit di Springfield, Massachusetts, Amerika Serikat, *Springfield Daily News*, dari 1963 sampai 1983.

Membacakan nyaring dapat dimulai sejak dini, yaitu pada usia 0-5 tahun. Pada periode emas tersebut, anak akan dapat menyerap dengan sangat cepat. Jadi semakin dini memperkenalkan buku kepada anak, kecintaan anak pada buku akan semakin tumbuh.

Roosie Setiawan dari Komunitas Read Aloud Indonesia dalam acara Membumikan Literasi yang diselenggarakan oleh Perpustakaan Nasional RI mengajak orang tua untuk membacakan buku dengan nyaring.

“Anak-anak akan mendapat pengalaman membaca yang menyenangkan. Melalui kegiatan sederhana membacakan buku, yang tidak perlu belajar lagi, anak bisa menjadi gemar membaca. Sedangkan kegembiraan membaca sesuatu yang harus ada di setiap anak, apalagi anak Indonesia,” kata Roosie.

Anak yang sering dibacakan cerita akan lebih mampu beradaptasi dengan lingkungannya karena dia terbiasa mendapatkan cerita-cerita orang lain melalui buku cerita yang dibacakan.

Menurut Roosie, membacakan buku untuk anak juga ada bonusnya. Pertama, kita menjadi lebih dekat dengan anak karena anak terbiasa dengan suara orang tuanya. Membacakan nyaring akan membangun kedekatan itu. Kedua, kita



kegiatan membacakan buku dan itu terlihat oleh anak.”

Cara Membacakan Nyaring

1 Ketika membacakan nyaring anak akan merasa senang dan *fun*, sehingga harus dipilih buku cerita yang disukai oleh anak.

2 Ketika kita membacakan nyaring maka anak-anak akan banyak bertanya. Jadi, kalau orang tua tidak nyaman dengan buku yang dibacakan, pasti akan kesulitan menjawab pertanyaan anak. Maka, ketika hendak membacakan buku untuk anak, sebaiknya orang tua membaca terlebih dahulu buku yang akan dibacakan untuk mengantisipasi pertanyaan dari anak.

3 Setiap kali membacakan buku, mulailah dengan memperkenalkan apa yang ada di sampul buku, seperti judul, penulis, dan ilustratornya. Tujuannya, mengenalkan kepada anak bahwa buku tersebut adalah karya seorang penulis.

4 Mengajak anak memprediksi. Tujuannya, melatih anak selalu ingin tahu.

5 Ketika *read aloud*, jangan tergesa-gesa menyelesaikannya karena tujuannya bukan untuk menyelesaikan satu buku tetapi menikmati prosesnya. Membacakan nyaring menjadikan anak bisa membaca dan gemar membaca.

Membacakan nyaring dapat membangun keterampilan literasi anak melalui pengenalan bunyi, intonasi, kemampuan mendengar, berbicara, membaca, dan menulis. Metode ini juga membantu anak menambah kosa kata, terutama kosa kata bahasa dalam buku yang dibacakan. **M**



Semakin dini memperkenalkan buku kepada anak, kecintaan anak pada buku akan semakin tumbuh.

sudah menjadi teladan membaca. Ini adalah bonus yang jarang diperoleh dari kegiatan lain.

Roosie menuturkan pentingnya teladan membaca dari orang tua karena pada dasarnya anak adalah makhluk peniru ulung. “Bagaimana anak membaca bila dia tidak pernah melihat orang tua atau gurunya membaca? Oleh karenanya *read aloud* adalah salah satu kegiatan yang mudah bahwa orang tua dan guru pun membaca karena, ketika *read aloud*, kita tidak mungkin mengerjakan pekerjaan lain. Pasti hanya

Dari Pecundang Menjadi Pemenang

FILM TENTANG SEPAKBOLA AMERIKA YANG BERBALUT KOMEDI. BAGAIMANA PELATIH TENAR BERMASALAH DAPAT MEMBAWA SEBUAH TIM SEPAKBOLA ANAK-ANAK KE PUNCAK KOMPETISI?

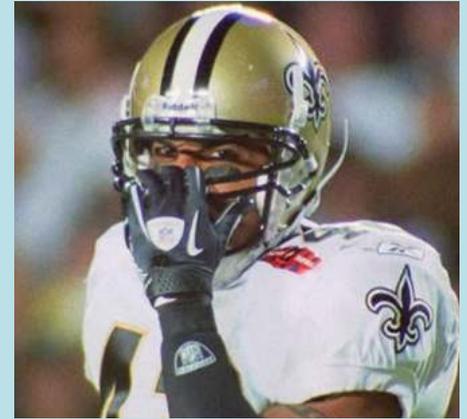
Penulis: Rifany



Super Bowl 2009 telah tiba. Stadion penuh penonton. Pesta olahraga Amerika Serikat yang selalu megah dan gegap gempita. Sean Payton (Kevin James) tersenyum sumringah. Tim yang dilatihnya, New Orleans Saints, berlaga di kompetisi puncak Liga Sepakbola Nasional (NFL), liga terbesar sepakbola Amerika, dan menang.

Tapi, kemeriahan ini tidak lama. Dua tahun kemudian, penyelidik NFL menemukan bahwa New Orleans Saints berbuat curang. Tim itu diam-diam menawarkan bonus alias "bounty" bagi pemain yang berhasil mencederai pemain lawan. Ini pelanggaran serius dalam aturan main liga dan kode etik sepakbola Amerika, yang memang sering terjadi benturan antar-pemain.

Roger Goodell, komisioner NFL, menjatuhkan sanksi terberat sepanjang sejarah olahraga profesional tersebut. Sean Payton, kepala pelatih tim, diskors selama musim 2012, hukuman pertama sejak 1978 untuk seorang kepala pelatih. Pengelola New Orleans Saints didenda US\$ 500 ribu. Empat pemain dan mantan pemain New Orleans Saints juga kena skors tapi belakangan dicabut oleh mantan komisioner Paul Tagliabue dengan alasan bahwa penanggung jawab utamanya adalah



pelatih dan pengelola. Skandal yang disebut “Bountygate” ini membuat nama Payton terpuruk.

Gempita Super Bowl dan kejatuhan Sean Payton membuka film *Home Team* yang disutradarai Charles dan Daniel Kinnane. Kamera kemudian berpindah ke Argyle, kota kecil di Texas, tempat Beth (Jackie Sandler), bekas istri Payton, dan putranya, Connor (Tait Blum), tinggal. Bahwa Connor juga bermain sepakbola Amerika adalah penghubung terakhir bocah 12 tahun itu dengan Payton, ayah yang sudah lama absen dari kehidupannya.

Home Team merupakan film drama komedi yang bertema sepakbola Amerika. Film yang baru dirilis pada 28 Januari 2022 ini diadaptasi dari kisah nyata Sean Payton. Film ini diproduksi komedian kondang Adam Sandler melalui studionya, Happy Madison, sehingga komedi-komedi segar khasnya terasa di film ini.

Di kota ini, Payton menonton Liberty Christian Warriors, tim sepak bola kelas 6 sekolah dasar yang diikuti Connor, bermain sangat payah. Karena gemas, Payton kemudian mencuri-

curi kesempatan untuk memberikan arahan pada pelatih tim Warrior, Troy Lambert (Taylor Lautner). Masukan yang diberikan oleh Sean pada akhirnya bisa memberikan *touchdown* pertama untuk tim Warrior setelah sebelumnya tim ini selalu mendapat poin nol di setiap pertandingan.

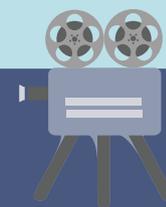
Karena Payton berhasil memberikan poin untuk Warrior, Troy memintanya untuk menjadi asisten pelatih secara sukarela. Payton pun memperkenalkan gaya bermain yang lebih dewasa dan agresif. Bisa diduga bahwa campur tangan Payton pada akhirnya membawa tim anak-anak pecundang ini menjadi juara yang pada akhirnya menjadi unggulan dalam kejuaraan Texas Utara.

Film ini menarik untuk ditonton, selain karena kisahnya yang sangat menyenangkan untuk ditonton bersama keluarga di rumah. Kisah film ini mulai menarik sejak tim Warrior mulai memenangi beberapa pertandingan sehingga bersaing dengan tim kuat lain untuk menjadi juara. Usaha Payton untuk memperbaiki hubungan dengan anaknya dan berbagai masalah yang dihadapi oleh teman-teman satu tim

Connor pun terasa menyenangkan dan tidak terasa membosankan untuk dinikmati.

Tapi, bagaimana nasib Payton dalam Bountygate yang membuka film? Ketika Connor bertanya mengenai hal tersebut kepadanya, Payton hanya mengangkat bahu dan berkata, “Itu rumit,” lalu berceramah tentang perlunya bertanggung jawab apa pun yang terjadi. Dengan kata lain, lupakan saja soal Super Bowl dan Bountygate.

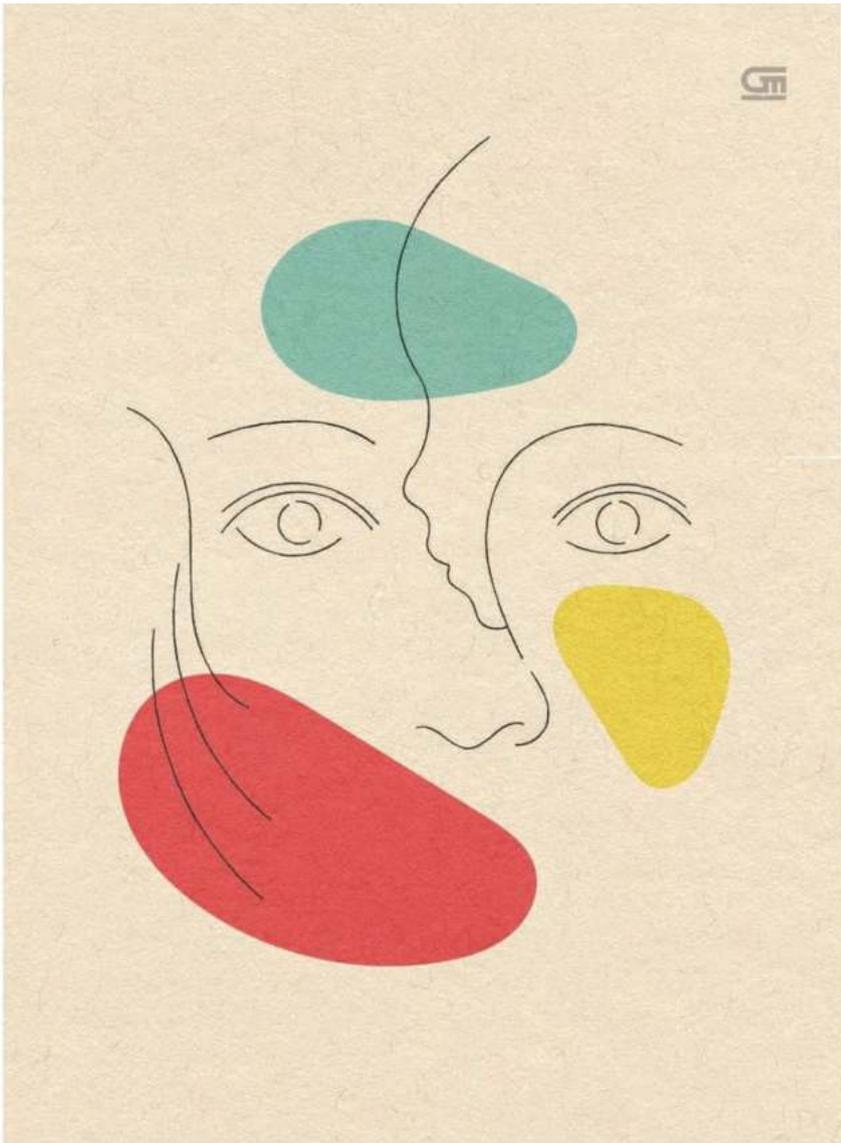
Home Team memang bukan film komedi berlimpah adegan komedi. Bahkan, dramanya sangat ringan dengan akhir yang sangat mudah ditebak. Namun, setidaknya film ini hendak berbicara bahwa masih ada hal lain di luar kemenangan, kekalahan, dan bahkan hubungan. **M**



| | |
|------------------|---|
| Judul | : Home Team |
| Sutradara | : Charles dan Daniel Kinnane |
| Pemain | : Kevin James, Taylor Lautner, Rob Schneider, Jackie Sandler, Tait Blum |
| Produksi | : Happy Madison Productions dan Hey Eddie Productions |
| Durasi | : 1 Jam 35 Menit |

Kata Batin Amara

NOVEL ANDINA DWIFATMA TENTANG SEBUAH KELUARGA KECIL YANG MENGHARAPKAN DATANGNYA SEORANG ANAK. MENGGALI KEDALAMAN BATIN PEREMPUAN.



LEBIH SENYAP DARI BISIKAN ANDINA DWIFATMA

Tidak ada yang diharapkan oleh Amara dan Baron selain bayi mungil. Namanya nanti mungkin Zooley atau Chloe. Terserahlah. Tapi, bayi yang didambakan itu tidak muncul-muncul juga.

Amara dan Baron adalah pasangan suami-istri muda yang mukim di sebuah kompleks perumahan di Ciputat. Mereka tergolong kelas menengah, yang tidak kaya tapi juga tidak miskin. Orang-orang yang mampu membeli telepon pintar dan kopi seharga Rp 50 ribuan. Uang sisa mereka masih punya untuk memuaskan hobi koleksi mobil-mobilan untuk Baron dan sepatu untuk Amara.

Pada mulanya pasangan itu tak terlalu menggubris serbuan komentar masyarakat: "Kok belum jadi juga sih? Kurang ahli 'kali bikinnya?'," "Program saja di dokter, atau mau langsung bayi tabung?," "Sudah cek belum? Jangan-jangan Baron nih yang bermasalah", "Kalian kurang sedekah", atau "Angkat anak aja buat pancingan".

Keduanya merasa masih muda dan masih sibuk bekerja. Mereka masih menikmati hidup hanya berdua. Bahkan, kadangkala mereka merasa beruntung belum punya momongan ketika mau kongko dengan teman-teman tapi ada yang tak bisa datang karena anaknya rewel.

Lima tahun perkawinan mereka berlalu. Zooley atau Chloe tak menunjukkan tanda-tanda kedatangan. Perbincangan soal anak mulai mengisi obrolan mereka sehari-hari. Amara mulai mengatur ketat kapan waktu bercinta yang tepat. Zooley atau Chloe bukan lagi angan-angan tapi dambaan bagi mereka.

Amara dan Baron menjadi tokoh sentral *Lebih Senyap dari Bisikan*, novel kedua Andina Dwifatma, perempuan kelahiran Jakarta pada 1986. Novel pertamanya, *Semusim dan Semusim Lagi*, menang dalam Sayembara Mengarang Novel Dewan Kesenian Jakarta 2012 dan menempatkan Andina di deretan pengarang baru yang menjanjikan di jagat sastra Indonesia.

Lebih Senyap dari Bisikan tergolong novel “klasik”. Novel ini tak berpretensi untuk mengangkat peristiwa besar atau hal-hal ajaib. Plotnya juga kronologis dengan sesekali *flashback* ke masa lalu Amara atau Baron. Tidak ada tukikan-tukikan atau kelokan mengejutkan dalam alurnya—sesuatu yang menjadi andalan dalam novel-novel modern.

Novel ini menggambarkan hal-hal biasa yang mungkin lazim dialami pasangan muda di negeri ini. Apa yang dialami Amara dan Baron sangat mungkin pula dialami Anda, saya, atau orang-orang yang Anda temui di kantor, kondangan, atau stasiun kereta. Kisah mereka bisa dibilang mewakili kisah sebagian besar kita.

Amara dan Baron juga bukan karakter yang khas. Mereka bisa marah atau tertawa atau keras kepala atau keliru mengambil keputusan dalam hidup dan kemudian menyesalnya. Karakter-karakter yang dapat kita temukan di sekitar kita dan mungkin juga kita sendiri.

Keunggulan novel ini memang bukan pada hal-hal tersebut. Novel Andina ini kuat dalam menggali aspek psikologis tokoh-tokohnya, terutama Amara. Penggalan Andina ke kedalaman batin seorang perempuan yang akan menjadi ibu mendominasi narasi novel ini. Barangkali itulah mengapa Andina memilih sudut pandang orang pertama sebagai narator novelnya, yakni Amara.

Pandangan dan komentar Amara terhadap semua hal yang berseliweran di sekitarnya mewarnai bab-bab dalam novel ini. Amara mempertanyakan posisi dan peran perempuan tapi dengan nada yang tenang, tidak meledak-ledak. Tapi kita bisa merasakan gugatannya di sana-sini meski terasa halus dan seakan

melintas begitu saja.

Pada satu bagian, misalnya, Amara bisa bertanya demikian: “Karena itulah aku ingin punya anak? Agar aku bisa bilang bahwa aku sudah menjalankan peran utamaku sebagai perempuan? Agar aku bisa mengenakan tugas tubuhku yang dirancang untuk melanjutkan kehidupan? Agar aku bisa pergi ke acara keluarga atau reunion tanpa merasa tersakiti lantaran terusan ditanya ‘kapan?’, ‘kapan?’.”

Apa yang lebih senyap dari bisikan? Itu adalah pertanyaan-pertanyaan yang dilontarkan Amara dalam sunyi. Pertanyaan-pertanyaan yang tidak diateriakkan tapi dia refleksikan terus menerus dalam usaha memahami dirinya dan kehidupan.

Namun, kehidupan Amara dan Baron juga tidak lempeng-lempeng saja. Ada kalanya mereka harus berhadapan dengan dinding-dinding terjal dan mati-matian untuk bisa mendaki dan melewatinya. Pertengkaran bisa saja meletus tapi hal itu tak terjadi setiap saat tapi hanya ketika Amara merasa sudah benar-benar sampai puncaknya. Dalam hal ini, alur novel ini tidaklah linier karena sesekali ada juga naik-turunnya.

Ada masanya ketika Amara akhirnya mengikuti program hamil. Pada pertengahan tahun kedua, menstruasinya terlambat seminggu. Perasaannya campur aduk. Apakah ini saatnya Zooey atau Chloe datang? Baron begitu bersemangat membeli lima buah alat tes kehamilan. Ketika dites ternyata hasilnya negatif. Amara tentu saja kecewa dan kekecewaannya cukup lama meski tak berlarut-larut.

Ketika akhirnya makhluk mungil itu benar-benar datang, kebahagiaan mewarnai rumah tangga kecil itu. Saat itu pula Amara merasakan banyak hal yang tak diceritakan orang tentang kebahagiaan memiliki anak. Namun, kisah ini baru sampai di pertengahan buku setebal 153 halaman ini. Amara dan Baron masih akan menghadapi hal-hal lain dalam rumah tangga mereka dan berjuang untuk mengatasinya. **M**



Judul:
Lebih Senyap dari Bisikan
Pengarang:
Andina Dwifatma
Penerbit:
PT Gramedia Pustaka Utama
Edisi:
Cetakan kedua,
September 2021
Tebal:
153 halaman

**ADA OMICRON,
TETAP DISIPLIN PROKES**



KEMARIN VARIAN DELTA. SEKARANG ADA LAGI VARIAN OMICRON. ADA-ADA AJA YA MBA, PADAHAL KEMARIN SUDAH MULAI BERKURANG YANG TERTULAR COVID.



SANTAI AJALAH. KITA SEMUA KAN SUDAH DIVAKSIN.

EALAH.. NGGAK GITU JUGA SIH MBA. EMANG SIH GEJALANYA LEBIH RINGAN KALAU KENA OMICRON. TAPI KAN KITA NGGA CUMA JAGA DIRI SENDIRI.



KARENA WALAU UDAH DIVAKSIN TETEP BISA TERTULAR DAN MENULARKAN OMICRON GITU YA?

IYESSS, LAH ITU MBAK TAU. ITULAH MAKANYA KITA HARUS TETAP TERTIB PROKES.



PERMISI MBA!

BELANJAAN SAYA KETINGGALAN DISINI GAK YA MBA?

OH IYA, ADA NIH BU. SAYA SIMPENIN KARENA PASTI IBUNYA NANTI BALIK LAGI.



BETUL KAN KETINGGALAN.

Hotline COVID 19: 119 Ext 9

 @kemenkes_ri

SELAMAT TAHUN BARU

IMLEK 2573

Gong Xi Fa Cai

Semoga kita dipenuhi dengan kebahagiaan, kesehatan dan keberuntungan dalam menjalani tahun yang baru ini.

Jaga diri, keluarga dan orang sekitar dari COVID-19 dengan merayakan imlek #dirumahaja dan tetep disiplin prokes 5M.

Sehat-sehat semuanya. Gong Xi Fa Cai





EMPAT TAHUN BERSAMA

*SUDAH 4 TAHUN RADIO KESEHATAN
MENGUDARA UNTUK MENEMANI
SOBAT SEHAT DALAM MEMBERIKAN
INFORMASI TERKINI. SEMOGA
DENGAN BERTAMBAHNYA USIA INI,
RADIO KESEHATAN TETAP MENJADI
SAHABAT BAGI PARA SOBAT SEHAT
DAN SELALU MEMBERIKAN MANFAAT
BAGI MASYARAKAT INDONESIA.*

*4 TAHUN RADIO KESEHATAN,
JAGA PROKES SEGERA VAKSINASI
RADIO KESEHATAN, UNTUK
INDONESIA YANG LEBIH SEHAT*