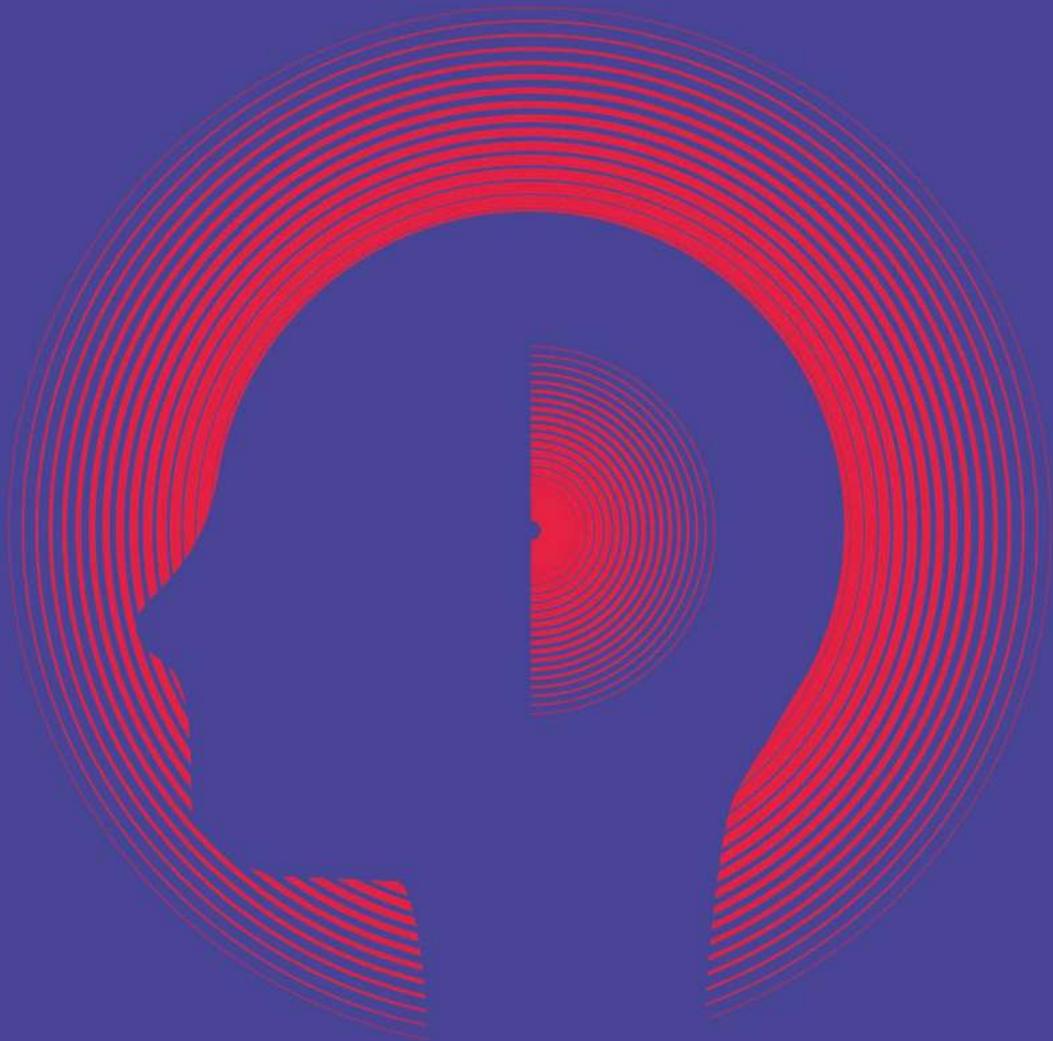




**AGAR GIGI  
DAN MULUT  
SEHAT**

MEDIAKOM



# Ubah pola pikirmu, mari peduli, tuli dapat ditangani

## Memperingati Hari Kesehatan Telinga dan Pendengaran Nasional 2024

Hari Pendengaran Sedunia yang diperingati setiap tanggal 3 Maret bertujuan untuk mengkampanyekan pentingnya meningkatkan kesadaran dan kepedulian untuk menjaga kesehatan telinga dan mencegah gangguan pendengaran agar seluruh masyarakat mendukung Pendengaran Sehat 2030 untuk mewujudkan Sumber Daya Manusia Unggul.

## PENANGGUNG JAWAB:

Kepala Biro Komunikasi dan Pelayanan Publik

## PEMIMPIN REDAKSI:

Nani Indriana, SKM, MKM  
(Pranata Humas Ahli Muda)

## DEWAN REDAKSI :

Didit Tri Kertapati, SH  
(Pranata Humas Ahli Muda)  
Khalil Gibran A., ST  
(Pranata Humas Ahli Pertama)  
Ragil Romly, S.I.Kom, M.I.Kom  
(Pranata Humas Ahli Muda)  
Dewi Jannati A.N, S.I.Kom  
(Pranata Humas Ahli Pertama)  
Isfanz AINU Zillah  
(Anggota Tim Kerja Produksi Komunikasi)  
Qonita Rizka Marli  
(Anggota Tim Kerja Produksi Komunikasi)  
Utami Widyasih, A.Md  
(Pranata Humas Mahir)

## SEKRETARIAT REDAKSI :

Endang Tri Widiyastuti, A.Md  
(Arsiparis Terampil)  
Nida Khairani  
(Pengelola Keuangan)  
Mochamad Agung Wahyudin  
(Sub Bagian Administrasi Umum)



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](mailto:mediakom.kemkes@gmail.com). Redaksi berhak mengubah isi tulisan tanpa mengubah maksud dan substansi

**DESAIN** Vita Susanto  
**FOTO** Kemenkes

# ETALASE

dr. Siti Nadia Tarmizi, M.Epid



## Agar Gigi dan Mulut Sehat

Salam sehat.

**MULUT** berperan penting bagi tubuh karena dari situlah makanan dan minuman yang kita konsumsi masuk dan beredar ke seluruh bagian tubuh. Apa jadinya jika ada masalah pada mulut atau gigi? Hal itu tentu akan berdampak pada organ yang lain.

Begitu pentingnya peran gigi dan mulut bagi tubuh kita, namun terkadang kita abaikan sehingga tidak sedikit masalah kesehatan gigi dan mulut muncul di masyarakat. Data Riset Kesehatan Dasar 2018 menunjukkan sebanyak 45 persen responden mengalami masalah gigi berlubang, 19 persen masalah gigi hilang atau tanggal sendiri, 10,4 persen kasus gigi goyah, dan 4,1 persen gigi ditambal. Data ini menunjukkan bahwa kesadaran masyarakat untuk memeriksa kesehatan gigi dan mulut di fasilitas kesehatan masih kurang dan umumnya baru berobat ketika sudah sakit, padahal mencegah sebelum sakit lebih parah lebih baik daripada harus mengobati ketika sudah sakit. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 3 Tahun 2023 menggariskan bahwa masyarakat yang menjadi peserta Jaminan Kesehatan (JKN) bisa mengakses secara gratis layanan kesehatan gigi dan mulut di pusat kesehatan masyarakat.

Berangkat dari masih kurangnya kesadaran masyarakat untuk memeriksakan kesehatan gigi dan mulut, redaksi *Mediakom* pada edisi Februari 2024 ini mengangkat kesehatan gigi dan mulut sebagai tema utama. Selain

menguraikan berbagai jenis layanan yang dapat diakses masyarakat secara gratis, laporan ini juga berisi informasi seputar cara menjaga kesehatan gigi dan mulut sehari-hari dan manfaatnya bagi tubuh. Tren estetika pada gigi juga menjadi salah satu topik yang dibahas.

Pada rubrik Peristiwa akan hadir beragam informasi aktual dari Kementerian Kesehatan. Sementara rubrik Kilas Internasional akan mengungkap upaya WHO dan peneliti berbagai negara dalam merumuskan 10 prinsip panduan untuk konten kesehatan mental yang sesuai dengan perkembangan anak muda. Rubrik Serba-Serbi menghadirkan bacaan ringan tapi bermanfaat, di antaranya mengenai asal-usul kain sutra dan keajaiban cuka apel.

Jangan lewatkan rubrik Referensi Film yang mengulas tentang film *Women from Rote Island*, yang mengangkat kisah tentang kasus kejahatan seksual karya sutradara Jeremis Nyangoen. Adapun rubrik Resensi Buku akan mengupas buku *Lighter* yang masuk genre buku *self-help* yang membahas tentang kekuatan transformasi dari cinta akan diri sendiri yang berangkat dari kesadaran. Di buku itu penulis berbagi pengalaman pribadinya dalam menyembuhkan diri dan menemukan kedamaian batin melalui meditasi dan kesadaran diri.

**Selamat membaca.**  
**Redaksi Mediakom**



Scan barcode berikut ini untuk membaca artikel menarik lainnya.

**Website**  
[mediakom.kemkes.go.id](http://mediakom.kemkes.go.id)

# daftar isi

FEBRUARI 2024

## ETALASE

Sehat dengan Vitamin A

## ISI PIRINGKU

Gabus Pucung, Kuliner Khas Betawi yang Menyegarkan

## POJOK INFO

Sering pakai headset atau earphone?

## INFO SEHAT

- Berdamai dengan Inner Child
- Mitos Manfaat Wortel untuk Mata

## 3 MEDIA UTAMA

## 6 POTRET

Jadi Pegawai Negeri Sipil karena Amanat Kakek

## 9 AKU TAHU

## PERISTIWA

## GALERI FOTO

- Menkes Dampingi Presiden Resmikan RS Pusat Pertahanan Negara
- Wamenkes Tinjau Integrasi Layanan Primer di Puskesmas Cempaka Putih

## 16-27 KILAS INTERNASIONAL 42

- Kanker Masih Membebani Dunia
- WHO Rilis Prinsip Konten Kesehatan Mental Pemuda

## SERBA-SERBI 47-53

- Keajaiban Cuka Apel
- Kenali 4 Peralatan Dasar Dokter Gigi
- Sutra Si Ratu Tekstil

## REFERENSI FILM 54

## RESENSI BUKU 56

Jalan Terbuka untuk Menolong Diri



# 13



## MITOS MANFAAT WORTEL UNTUK MATA

Ada mitos bahwa vitamin A pada wortel dapat mengobati penyakit mata. Bagaimana duduk persoalan sebenarnya?

# 28



## JADI PEGAWAI NEGERI SIPIL KARENA AMANAT KAKEK

Berbekal pengalaman sebagai perencana di dinas kesehatan, Laode Musafin memimpin Direktorat Perencanaan Tenaga Kesehatan.

# daftar isi

FEBRUARI 2024



16



## JANGAN TUNGGU SAKIT GIGI

Sakit gigi dan mulut masih banyak terjadi di masyarakat. Kementerian Kesehatan memberikan layanan pemeriksaan kesehatan gigi dan mulut gratis di puskesmas.



44

## WHO RILIS PRINSIP KONTEN KESEHATAN MENTAL PEMUDA

Para peneliti dari berbagai negara bersama WHO merumuskan prinsip-prinsip panduan untuk konten kesehatan mental anak muda.



56

## JALAN TERBUKA UNTUK MENOLONG DIRI

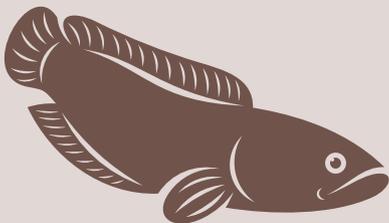
Buku ini menguraikan pengalaman pribadi Yung Pueblo yang kecanduan narkoba hingga berangsur pulih.





## Gabus Pucung, Kuliner Khas Betawi yang Menyegarkan

GABUS PUCUNG ADALAH HIDANGAN KHAS BETAWI YANG MEMILIKI KANDUNGAN GIZI DAN KAYA MANFAAT. TELAH HADIR SEJAK 1847.



**G**abus pucung adalah hidangan khas Betawi yang lezat dan kaya rasa. Masakan ini merupakan sajian ikan gabus dengan kuah hitam yang mirip rawon. Dalam artikel “Gabus Pucung Jakarta” di [kikomunal-beta.dgip.go.id](https://kikomunal-beta.dgip.go.id) pada 2023, disebutkan keberadaan gabus pucung telah hadir sejak 1847. Sesuai dengan namanya, ikan gabus dan pucung atau kluwek sebagai bumbu utamanya. Bumbu itu adalah ciri khas yang membuat warna kuahnya hitam.

Gabus pucung memiliki rasa asam menyegarkan dan gurih dengan cita rasa kluwek yang khas. Artikel “Gabus Pucung, Si Hitam dari Betawi” di [Indonesia.go.id](https://Indonesia.go.id) pada Maret 2019 menyebutkan sejarah gabus pucung berawal dari kondisi ekonomi masyarakat Betawi di era kolonial Belanda.

Pada masa itu, masyarakat tidak mampu mengonsumsi ikan budi daya yang harganya mahal, seperti ikan mas, mujair, dan bandeng. Sementara itu, kondisi Jakarta atau Batavia dan sekitarnya masih penuh dengan rawa-



rawa dan sawah, sehingga ikan gabus mudah didapatkan oleh masyarakat. Oleh karena itu, ikan gabus menjadi pilihan utama dalam pembuatan hidangan ini.

Di sisi lain, masyarakat juga memanfaatkan buah pohon pucung atau kluwek yang tumbuh di pinggiran pekarangan atau di pinggiran Sungai Ciliwung. Pucung digunakan sebagai bumbu utama yang memberikan warna hitam pada kuah dan rasa khas pada masakan ini.

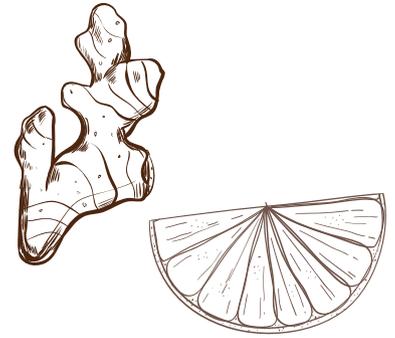
Rudy Haryanto dalam artikelnya "Gabus Pucung Khas Betawi Yang Di Gemari Masyarakat" pada 2021 di [kebudayaanbetawi.com](http://kebudayaanbetawi.com), Direktorat Internalisasi dan Nilai Budaya Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan pada 2014 telah menetapkan gabus pucung sebagai salah satu Warisan Budaya Tak Benda dari Provinsi DKI Jakarta. Gabus pucung khas Betawi tercatat sebagai salah satu dari 96 warisan budaya Indonesia dan satu dari delapan warisan yang berasal dari DKI Jakarta. Warisan budaya Betawi selain gabus adalah upacara atau ritual babaritis, nasi uduk, sayur besan, kerak telur, roti buaya, bir pletok, dan seni tradisional blinggo.

Oleh karena itu, bagi masyarakat Betawi, gabus bukan sekadar masakan kuliner yang dapat dinikmati sehari-hari saja. Sajian ini sudah menjadi salah satu bagian tak terpisahkan dari tradisi nyorong masyarakat Betawi. Nyorong adalah tradisi penyerahan makanan oleh anak kepada orang tua atau menantunya sebelum Ramadan atau Lebaran sebagai pengikat tali silaturahmi.

Gabus pucung merupakan representasi dari kreativitas dan adaptasi masyarakat Betawi dalam mengolah bahan makanan yang tersedia di sekitarnya menjadi sebuah hidangan yang lezat dan khas. Kuah gurihnya berasal dari bumbu kemiri, bawang merah, bawang putih, jahe, kunyit, dan daun salam. Sebagai hiasan dengan warna lain, biasanya berupa cabai rawit utuh, daun bawang yang dipotong kecil-kecil, dan serai. Sajian khas Betawi yang satu ini sangat enak bila disantap dengan nasi putih hangat.

## RESEP GABUS PUCUNG

DIKUTIP DARI AKUN INSTAGRAM @PAWONKULO. BERIKUT INI RESEP DAN CARA MEMBUAT GABUS PUCUNG KHAS BETAWI:



### BUMBU HALUS:

3 BUAH PUCUNG/KLUWEK. PILIH YANG WARNA DAGINGNYA HITAM DAN RASANYA TIDAK PAHIT.  
CARANYA: SETELAH DIBUKA, COLEK SEDIKIT DAGING PUCUNG LALU CICIPI  
5 SIUNG BAWANG MERAH  
2 SIUNG BAWANG PUTIH  
4 BUTIR KEMIRI  
5 CABAI MERAH KERITING  
1/2 SDT KUNYIT BUBUK  
1/2 SDT KETUMBAR BUBUK



### CARA MEMBUAT:

1. CUCI BERSIH GABUS LALU LUMURI DENGAN PERASAN JERUK NIPIS, GARAM, DAN BAWANG PUTIH. DIAMKAN 30 MENIT LALU CUCI LAGI. PANASKAN MINYAK. GORENG GABUS HINGGA MATANG DAN KERING. ANGKAT.
2. PANASKAN SEDIKIT MINYAK. TUMIS BUMBU HALUS, JAHE, LENGKUAS, SERAI, DAUN JERUK, DAN DAUN SALAM HINGGA BUMBU WANGI DAN TANAK/MATANG.
3. TUANG AIR. TAMBAHKAN GARAM DAN KALDU BUBUK BERTAHAP AGAR TIDAK KEASINAN. ADUK RATA LALU CICIPI RASANYA. MASAK HINGGA MENDIDIH.
4. MASUKKAN GABUS, CABAI RAWIT UTUH, POTONGAN TOMAT DAN IRISAN DAUN BAWANG. MASAK SEBENTAR (HINGGA MENDIDIH LAGI). ANGKAT LALU TABURI BAWANG GORENG.

### BAHAN MARINASI IKAN:

1 EKOR IKAN GABUS. RESEP ASLINYA UTUH TAPI INI SAYA POTONG 3  
2 BUAH JERUK NIPIS.  
AMBIL AIRNYA  
3 SIUNG BAWANG PUTIH, PARUT  
GARAM

### BUMBU PELENGKAP:

1 RUAS JARI JAHE, GEPEK  
1 RUAS JARI LENGKUAS, GEPEK  
1/2 BUAH TOMAT, POTONG  
1 BATANG SERAI, GEPEK  
2 LEMBAR DAUN JERUK  
3 LEMBAR DAUN SALAM  
1 BATANG DAUN BAWANG, POTONG  
3 CABAI RAWIT MERAH, BIARKAN UTUH  
250 ML AIR  
GARAM DAN KALDU BUBUK  
BAWANG GORENG  
MINYAK GORENG

Tak hanya lezat, gabus pucung khas Betawi ini ternyata memiliki kandungan gizi dan kaya manfaat lainnya. Menurut Rudy Haryanto, setiap 100 gram ikan gabus mengandung sekitar 25,2 gram protein. Artinya, semakin tinggi kandungan proteinnya akan bermanfaat karena akan banyak membantu dalam proses pencernaan.

Sedangkan buah pucung atau kluwek disebut dapat mengobati rematik, menghilangkan penyakit kulit (gatal-gatal), seperti obat tidur, memperlancar haid, dan mengatasi kolesterol tinggi. Nutrisi yang

ditemukan di kluwek termasuk zat besi, vitamin C, vitamin B1, fosfor, kalium dan kalsium.

Dalam artikel “Gabus Pucung Jakarta” di *kikomunal-beta.dgip.go.id* pada 2023 disebutkan masakan legendaris ini cukup sulit pengolahannya. Apabila salah dalam memasaknya, gabus pucung akan terasa pahit. Sebab, dalam proses pembuatan gabus pucung tidak semua pucung dapat digunakan. Biasanya, untuk menghasilkan cita rasa yang lezat, orang Betawi memilih pucung yang berwarna cokelat atau hitam, rasanya tidak pahit, dan teksturnya

tidak cair.

Untuk mendapatkan rasa yang optimal, ada beberapa tip yang perlu diperhatikan sebelum memasak gabus pucung. Selain memilih buah pucung yang tua, saat memecahkan kulit pucung ada baiknya dicicipi daging buahnya terlebih dahulu sebelum dicampurkan ke dalam bumbu. Pilih juga ikan gabus yang segar atau hidup agar mendapatkan daging ikan yang gurih dan tidak amis.

Dengan memperhatikan bahan dan cara memasaknya, Anda bisa menikmati kelezatan gabus pucung khas Betawi ini di rumah. **M**



**GABUS PUCUNG KHAS BETAWI MENJADI SALAH SATU DARI 96 WARISAN BUDAYA INDONESIA DAN SATU DARI DELAPAN WARISAN DARI DKI JAKARTA.**

# Sering pakai **headset** atau **earphone?**

**Perhatikan volume  
dan perhatikan  
lama penggunaan**

Penggunaan *headset* dengan suara melebihi 85 desibel (dB) dapat menyebabkan ketulian atau gangguan pendengaran. Bahkan penggunaan di atas 15 menit juga berisiko memicu gangguan pendengaran yang bersifat sementara maupun permanen.



**Jangan  
pakai sambil  
olahraga**

**Hindari  
bertukar  
headset**



Kebiasaan bertukar *headset* dapat meningkatkan transfer bakteri dari satu telinga ke telinga orang lain.

Ketika olahraga aerobik, darah dari telinga dipindahkan ke daerah ekstremitas dan meninggalkan telinga tengah, sehingga lebih lemah dan mudah terjadi kerusakan.

# Berdamai dengan Inner Child

---

SETIAP ORANG PUNYA *INNER CHILD*, SISI ANAK KECIL DALAM DIRI KITA. TRAUMA MASA LALU KADANG PERLU DITANGANI DENGAN TERAPI TERTENTU DAN BANTUAN ORANG LAIN.

Penulis: Qonita Rizka Marli





**Semua orang memiliki *inner child*. Ini sama dengan sifat heroik yang tertanam pada diri seseorang, seperti rasa ingin menolong, berbuat baik, dan menunjukkan sikap altruisme.**

**I***inner child* merupakan sosok anak kecil yang ada dalam diri seseorang. Konsep ini pertama kali dipopulerkan oleh psikolog Swiss, Carl Jung. “Kalau kita merasa sudah dewasa tapi kok masih kekanak-kanakan, jangan-jangan sisi anak kecil dalam diri kita masih ada,” kata psikolog Samanta Elsener dalam Siaran Sehat di Radio Kesehatan pada 12 Februari 2024.

Seiring berkembangnya ilmu psikologi dari berbagai literasi dan penelitian, lahir istilah baru *inner child trauma*. Kondisi ini menunjukkan seseorang memiliki isu di masa kecil berupa trauma yang belum tuntas atau belum bisa berdamai dengan hal tersebut. Trauma tersebut kemudian akan mengganggu kehidupan sehari-harinya hingga dewasa.

“*Inner child trauma* itu bisa bermacam-macam. Enggak haus berkaitan dengan peran orang tua atau apa yang dialami di rumah tapi bisa juga berkaitan dengan apa yang kita alami di sekolah,” ujar Samanta. Dia mencontohkan ketika seseorang pernah mengalami perundungan (*bullying*) di sekolah, maka dewasa nanti mungkin ia belum bisa memaafkan kondisi tersebut sehingga kemampuannya dalam interaksi sosial menjadi sulit.

Menurut Carl Jung, semua orang memiliki *inner child*. Ini sama dengan sifat heroik yang tertanam pada diri seseorang, seperti rasa ingin menolong, berbuat baik, dan menunjukkan sikap altruisme.

Namun, tidak semua orang memiliki *inner child trauma*.

Menurut Samanta, trauma itu sangat subjektif. Ada anak yang baru menyadari bahwa dirinya punya trauma saat sudah dewasa. Misalnya, seseorang mengalami pelecehan seksual saat berusia lima tahun tapi tidak memahami perilaku tersebut. Ketika beranjak dewasa dan mulai mempelajari konten edukasi seputar psikologi dan kesehatan mental, secara tidak sadar dia mengingat kembali peristiwa yang dialami saat berusia lima tahun tersebut dan akhirnya baru menyadari bahwa dirinya memiliki trauma. “Bisa jadi *inner child trauma* sudah menjadi suatu kebiasaan dari perilakunya tapi dia tidak menyadari kenapa berperilaku seperti itu.”

Trauma juga bisa dikenali dari *body sensation*, seperti rasa tidak nyaman, tangan tiba-tiba berkeringat, dan sebagainya. Contohnya adalah sikap antipati terhadap lawan jenis. Setiap kali berdekatan dengan lawan jenis, dia selalu menolak, badan merasa tidak nyaman, dan kemudian menarik diri sehingga tidak ingin menjalin hubungan dan tidak ingin menikah.

Apabila ditelusuri lebih lanjut dengan konseling dan psikoterapi, ternyata orang tersebut punya trauma masa kecil, misalnya karena salah satu orang tuanya pernah meninggal secara mendadak dan rasa duka dalam dirinya belum hilang. “Baginya, lawan jenis itu membuat dia

teringat dengan masa dukanya. 'Aduh, kalau nanti tiba-tiba ditinggal bagaimana, ya?' Rasanya kan sedih sekali," tutur Samanta.

Konsep *inner child* juga berhubungan dengan harapan-harapan di masa kecil yang belum terpuaskan. Misalnya, orang tua kita dahulu tidak bisa membelikan video game karena tidak mampu. Pada saat beranjak dewasa dan merasa mampu, kita akan membeli video game dan memainkannya hingga lupa waktu. Kondisi ini disebut sebagai *reparenting* atau menyuapi sisi anak kecil dalam diri yang kebutuhan dan keinginannya belum terpenuhi.

Mengenali *inner child* dalam kehidupan menjadi hal yang penting, termasuk bagi pasangan yang akan memasuki jenjang pernikahan. Samanta

menganjurkan mereka untuk melakukan sesi konsultasi sebagai persiapan sebelum menikah. Hal ini perlu agar mereka mengetahui karakter masing-masing dan meminimalkan terjadinya konflik dalam rumah tangganya kelak sehingga mereka tidak mewariskan *inner child* yang belum selesai pada keturunannya.

"Kalau gen Z, rata-rata sudah paham. Jadi, sebelum menikah mereka mau melakukan konsultasi. Kira-kira potensi konfliknya bagaimana dan apa saja. Mereka mau belajar cara berkomunikasi yang baik terhadap pasangannya," kata Samanta.

Bahkan, menurut Samanta, generasi Z rela menabung demi melakukan sesi konsultasi bersama dengan psikolog karena merasa sangat butuh. Jadi, komitmen mereka untuk memutus mata rantai *inner child* maupun trauma sangat besar demi perubahan hidup.

Untuk *inner child* yang tidak terluka, *reparenting* bisa menjadi salah satu teknik untuk berdamai dengan sosok anak kecil dalam diri kita. Kita perlu mengidentifikasinya terlebih dahulu dengan berkonsultasi pada psikolog. Bila emosi anak-anak yang belum selesai ini akibat orang tuanya pernah meninggalkan atau tidak hadir saat anaknya membutuhkan, maka fokuslah pada emosinya terlebih dahulu. Kemudian lakukan *reparenting* dengan melakukan *self talk*, mengajarkan diri sendiri bagaimana bisa mempercayai orang kembali.

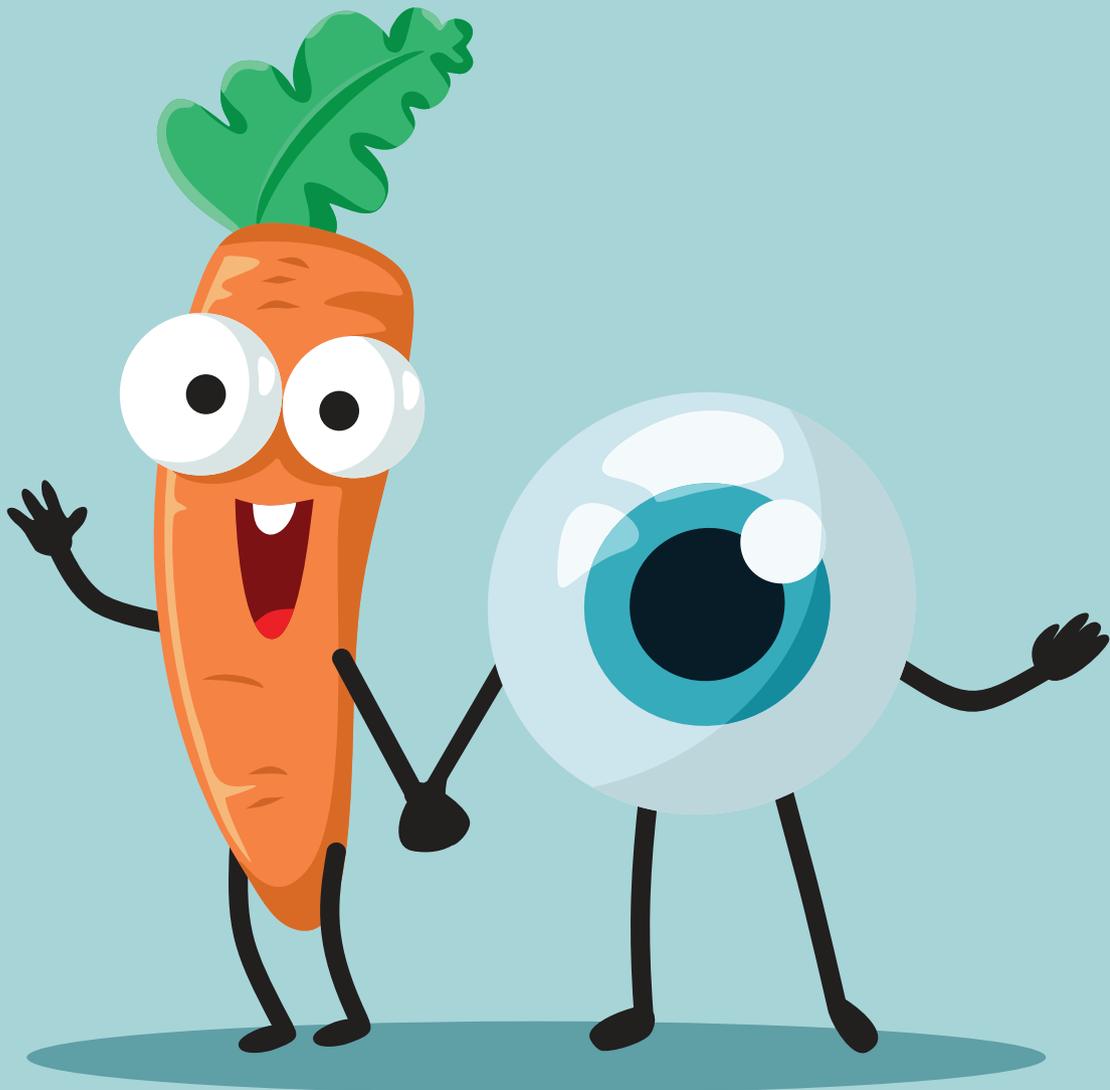
Samanta berpesan agar orang tidak takut untuk melakukan *check up* mengenai kesehatan mentalnya. "Kalau kita suka berasumsi dengan membaca literasi yang beredar, ya itu benar bisa megedukasi kita tapi kita enggak bisa *self diagnose* karena akan semakin berbahaya dan muncul mental *playing victim*. Hal ini menjadikan diri kita sebagai korban dan akhirnya kita jadi enggak bisa maju untuk mencapai apa pun yang menjadi cita-cita kita saat ini." **M**



# Mitos Manfaat Wortel untuk Mata

ADA MITOS BAHWA VITAMIN A PADA WORTEL DAPAT MENGOBATI PENYAKIT MATA. BAGAIMANA DUDUK PERSOALAN SEBENARNYA?

Penulis : Tiky Perdana





yang letaknya dekat terlihat jelas tapi objek yang letaknya jauh terlihat kabur. Menurut Yolla, vitamin A dibutuhkan untuk membentuk suatu pigmen yang disebut rodopsin yang membantu proses penglihatan sehingga membuat mata bisa melihat, terutama pada saat malam hari. Selain itu, vitamin A juga bermanfaat untuk membentuk sel epitel atau mukosa di permukaan mata yang bisa mencegah terjadinya mata kering.

Untuk itu, wortel dengan vitamin A yang terkandung di dalamnya tentu berguna untuk menjaga penglihatan agar tetap baik. Namun, wortel tidak dapat memberikan pengaruh terhadap



**Xeroftalmia terjadi karena kebutuhan vitamin A dalam tubuh tidak dapat dipenuhi atau tidak mencukupi.**

**B**anyak orang percaya bahwa wortel adalah cara yang alami untuk menyembuhkan gangguan penglihatan hingga dapat meningkatkan penglihatan pada malam hari. Hal itu ternyata hanya mitos belaka karena wortel merupakan salah satu sayuran yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan mata dan bukan untuk mengobati penyakit mata.

Dokter spesialis mata dari Rumah Sakit Mata Cicendo, Bandung, dr. Prettyla Yollamanda, Sp.M., mengatakan banyak pasiennya yang menanyakan soal satu liter jus wortel yang diminum sekali dalam sehari dapat menyembuhkan mata minus. Padahal, wortel sebenarnya tidak dapat mengobati mata minus atau rabun jauh meskipun memiliki peran dalam menjaga kesehatan mata.

"Kalau pasien bertanya, saya akan bilang, 'Tidak apa-apa minum jus wortel karena itu bagus untuk kesehatan mata. Tapi jangan berharap itu akan membantu menyembuhkan mata minus,'" kata Yolla kepada *Mediakom* pada Rabu, 31 Januari 2024.

Rabun jauh atau miopi adalah kondisi mata yang menyebabkan objek



FOTO: FOTO: SHUTTERSTOCK



**dr. Prettyla Yollamanda, Sp.M.**

Dokter Spesialis Mata RS Mata Cicendo, Bandung

penurunan minus pada mata, yang merupakan kondisi yang berbeda.

Yolla juga mengungkapkan tentang mitos yang menyebutkan bahwa wortel dapat meningkatkan penglihatan pada malam hari atau membuat manusia dapat melihat dalam gelap. "Lucunya, wortel yang sering dikaitkan dengan mata ini sebenarnya dimulai dari propaganda Perang Dunia Kedua, pada saat Inggris berperang melawan Jerman," ujarnya.

Saat itu, kata Yolla, Inggris menemukan teknologi terbaru yang membuat mereka dapat melihat di malam hari atau situasi gelap yang

kemudian disebut sebagai radar. Supaya Jerman tidak mengetahui dan membuat bingung tentaranya dalam perang, Inggris merahasiakan teknologinya tersebut dengan cara menyebarkan rumor bahwa tentara mereka, yakni pilot pesawat tempur, selalu mengonsumsi banyak wortel agar bisa meningkatkan penglihatan pada malam hari. "Nah, propaganda ini membuat masyarakat di sana memercayainya sehingga dipakailah sampai sekarang,"

Selain berperan penting dalam menjaga penglihatan, kandungan vitamin A pada wortel juga dapat

mencegah munculnya berbagai masalah kesehatan mata karena defisiensi vitamin A, seperti xeroftalmia. Gejala utamanya adalah rabun senja atau gangguan penglihatan pada malam hari.

Yolla menjelaskan bahwa xeroftalmia terjadi karena kebutuhan vitamin A dalam tubuh tidak dapat dipenuhi atau tidak mencukupi. Hal ini membuat pembentukan pigmen untuk proses penglihatan, khususnya di malam hari, tidak berjalan dengan baik. "Pigmen tadi akan dipakai oleh sel fotoreseptor yang ada di lapisan retina untuk mengubah energi cahaya yang terlihat menjadi energi listrik dan diolah nantinya sebagai penglihatan kita. Jika pigmen ini tidak terbentuk dengan baik, proses penglihatan yang ada di fotoreseptor juga akan terhambat," kata Yolla.

Sumber vitamin A tidak hanya wortel. Ada banyak jenis makanan lain yang mengandung vitamin A. Menurut Yolla, vitamin A dalam makanan terbagi menjadi dua bentuk, yaitu retinol, yang merupakan bentuk aktif dari vitamin A yang dapat di peroleh dari produk hewani, dan beta karoten atau bentuk provitamin A, yang bisa ditemukan pada pangan nabati seperti sayuran dan buah-buahan, termasuk wortel. Karena berbentuk provitamin A, maka pangan nabati ini perlu diubah terlebih dahulu menjadi vitamin A. Ini berbeda dengan pangan hewani, yang sudah mengandung vitamin A aktif, sehingga membuat lebih baik jika dibandingkan pangan nabati dalam memenuhi kebutuhan Vitamin A dalam tubuh, terutama pada anak-anak.

"Sebenarnya kita itu tidak bisa memproduksi vitamin A di dalam tubuh kita sendiri secara alami. Makanya, vitamin itu harus kita dapatkan dari konsumsi makanan-makanan dan makanan itu juga tidak harus selalu wortel," kata Yolla. **M**



# JANGAN TUNGGU **SAKIT GIGI**

SAKIT GIGI DAN MULUT MASIH BANYAK TERJADI DI MASYARAKAT. KEMENTERIAN KESEHATAN MEMBERIKAN LAYANAN PEMERIKSAAN KESEHATAN GIGI DAN MULUT GRATIS DI PUSKESMAS.

Penulis: Didit Tri Kertapati





**Dr. Eva Susanti, S. Kp., M. Kes.**

Direktur Pencegahan dan Pengendalian Penyakit  
Tidak Menular Kementerian Kesehatan

**P**enyakit gigi dan mulut masih dominan terjadi di masyarakat Indonesia. Hal itu terungkap dari data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, yang menunjukkan bahwa 45 persen responden mengalami penyakit gigi berlubang, 19 persen mengalami masalah gigi hilang karena dicabut atau tanggal sendiri, 10,4 persen kasus gigi goyah, serta 4,1 persen gigi yang ditambal. Sementara itu, untuk penyakit mulut, 14 persen responden menderita gusi bengkak atau abses, 13,9 persen mengalami gusi mudah berdarah seperti ketika menyikat gigi, 8 persen sariawan berulang, dan 6,9 persen sariawan menetap.

Direktur Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Kementerian Kesehatan, Dr. Eva Susanti, S. Kp., M. Kes., mengatakan, analisa terhadap hasil Riskesdas 2018 menunjukan proporsi jumlah masyarakat yang melakukan tindakan untuk mengatasi masalah gigi dengan meminum obat sebanyak 52,9 persen, konsul perawatan gigi 60,7 persen, dan tindakan penambalan gigi 4,3 persen. "Ini masih menunjukkan bahwa masyarakat masih melakukan kunjungan perawatan kesehatan gigi dan mulut jika terpaksa atau terlambat untuk diobati oleh tenaga kesehatan," kata Eva ketika diwawancara *Mediakom* pada 21 Februari 2024.

Menurut Eva, masyarakat sebetulnya dapat memanfaatkan fasilitas pemeriksaan kesehatan gratis yang diberikan pemerintah melalui program Jaminan Kesehatan Nasional. Hal tersebut tertuang dalam Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 3 Tahun 2023 tentang Standar Tarif Pelayanan Kesehatan dalam Penyelenggaraan Program Jaminan Kesehatan. Pasal 3 ayat (2) peraturan itu menyebutkan

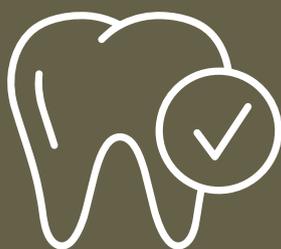
bahwa kesehatan gigi non-spesialistik mencakup: a) pemeriksaan, pengobatan, dan konsultasi medis; b) premedikasi; c) kegawatdaruratan oro-dental; d) pencabutan gigi sulung melalui metode topikal atau infiltrasi; e) pencabutan gigi permanen tanpa penyulit; f) obat pascaekstraksi; g) tumpatan gigi; dan h) *scaling* gigi pada gingivitis akut.

"Pemerintah sudah menjamin beberapa tindakan yang dapat diakses dengan gratis. Masyarakat diharapkan mengaksesnya dengan melakukan pemeriksaan kesehatan giginya. Jangan sampai menunggu sakit, baru melakukan pengobatan," ujar Eva.

Dokter gigi Suci Meightine Thohir, yang berpraktek di Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas) Villa Pertiwi Depok, Jawa Barat, menyatakan bahwa pasien yang datang untuk konsultasi masalah kesehatan gigi terdiri dari anak-anak dan orang dewasa. Namun, karena pelayanan dilakukan pada pagi hari, maka yang datang mayoritas pasien dewasa. Pasien tersebut, kata dia, rata-rata datang dengan keluhan gigi berlubang, ketika kondisi lubangnya sudah dalam dan ada juga yang sudah sakit karena sudah bengkak pada bagian gusinya.

Suci menjelaskan, untuk mengatasi keluhan pasien tersebut, langkah pertama yang dilakukan oleh dokter gigi adalah dengan melihat kondisi gigi yang berlubang sudah seberapa dalam. Apabila sudah mengenai saraf pulpa, maka harus dilakukan perawatan saluran akar atau saluran pulpa. Sementara itu, jika masih di bagian email atau dentin, biasanya akan dilakukan tambal tetap. Menurut Suci, hanya pada kasus tertentu baru akan dilakukan tindakan untuk mencabut gigi yang berlubang.

"Kami upayakan untuk tetap mempertahankan gigi. Kalau memang ada risiko, biasanya akar gigi yang dicabut atau gigi yang memang



**Salah satu cara untuk merawat gigi itu dengan melakukan kontrol atau pemeriksaan gigi minimal enam bulan sekali.**



sudah tidak bisa dipertahankan kami rekomendasikan untuk dicabut,” ujar Suci.

Suci menambahkan, selain penambalan gigi, pelayanan untuk pasien terkait penyakit gigi dan mulut lain di antaranya adalah konsultasi, pembersihan karang gigi serta pencabutan gigi sulung dan dewasa. Selain itu, kata dia, di tempat tugasnya sebelumnya di Puskesmas Bakti Jaya dan Pondok Sukmajaya, Depok, juga ada layanan pemasangan gigi palsu. Layanan ini baru ada di beberapa puskesmas dan sistem pembayarannya juga tidak sepenuhnya ditanggung JKN sehingga ada *cost sharing* dengan pasien.

“Pembuatan gigi palsu Itu sifatnya *cost sharing*, tidak penuh di-*cover* oleh JKN, jadi memang sebagian besar pasien BPJS yang mau melakukan pembuatan gigi palsu karena merasa di-*cover*,” kata Suci. “Untuk biayanya itu tercantum di dalam peraturan daerah. Jadi, pasien tinggal melihat biayanya, nanti kalau cocok kami akan ajukan ke BPJS,” kata dokter gigi yang pernah juga bertugas di Puskesmas Lemahabang, Bekasi, Jawa Barat itu.

Lebih lanjut Suci menerangkan, seseorang dapat mengalami sakit gigi

karena disebabkan oleh gigi yang berlubang tapi tidak terasa. Seiring perjalanan waktu, baru ia mulai terasa dan mengganggu ketika makan tapi belum dikonsultasikan ke dokter gigi. Baru setelah sakit dan gusi membengkak, pasien berobat ke dokter gigi.

Padahal, kata Suci, awal dari sakit gusi bengkak karena adanya infeksi gigi yang sudah lanjut. Bila gusi sampai bengkak, maka abses infeksinya dari gigi sudah sampai ke pulpa dan selanjutnya akan sampai ke rongga pulpa dan ke ujung akar hingga masuk lagi ke daerah sekitar akar. Bila itu terjadi, maka infeksinya sudah abses, yang berarti sudah ada bakteri di dalamnya.

Di puskesmas, lanjut Suci, dokter akan mengecek gigi yang menjadi penyebab gusi bengkak dan kemudian membersihkannya atau yang dikenal dengan istilah *open bor*. Dokter akan membuka abses yang menjadi penyebab tersebut dengan harapan cairan atau gas hasil dari bakteri yang selama ini berkembang di gigi berlubang tersebut akan keluar. Setelah itu, baru gigi akan diberikan obat.

“Untuk tindakan giginya, kami

buka, kami bersihkan. Biasanya kalau ada abses itu akan keluar nanah dari dalam gigi. Setelah itu biasanya kami minta pasien untuk minum obat, biasanya kami anjurkan juga untuk meningkatkan imun karena salah satu yang memperberat abses itu karena imunnya turun,” kata Suci, dokter gigi lulusan Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Padjadjaran.

Suci menyarankan masyarakat untuk rutin mengontrol kesehatan gigi dan mulut di puskesmas. Selain sudah dijamin bagi peserta JKN, hal ini juga penting untuk mencegah berbagai macam penyakit. Pintu masuk untuk semua makanan dan minuman yang dikonsumsi adalah mulut, maka gigi dan mulut harus dijaga kebersihan dan kesehatannya.

“Salah satu cara untuk merawat gigi itu dengan melakukan kontrol atau pemeriksaan gigi minimal enam bulan sekali. Walaupun tidak ada keluhan, kita harus periksa. Jadi, nanti akan ada deteksi dini, termasuk karies gigi (masalah gigi berlubang),” kata Suci. “Dengan diketahui lebih dini, lubang gigi bisa langsung ditambal untuk mengantisipasi lubang yang lebih dalam atau karies lebih lanjut.” **M**



# PELAYANAN DI DALAM DAN LUAR GEDUNG

PUSKESMAS MEMBERIKAN LAYANAN KESEHATAN GIGI DAN MULUT DI DALAM DAN LUAR GEDUNG SECARA GRATIS. MENCEGAH LEBIH BAIK DARIPADA MENGOBATI.

Penulis: Didit Tri Kertapati



**Drg. Suci Meighitine Thohir**

Dokter Gigi Puskesmas Villa Pertiwi  
Depok, Jawa Barat



**Pemeriksaan kesehatan gigi dan mulut pada balita yang datang ke posyandu sifatnya lebih ke arah promotif dan preventif karena ketika bayi berusia sembilan bulan akan muncul gigi pertama.**

**K**esehatan gigi dan mulut masih menjadi salah satu masalah besar di masyarakat. Menurut Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, salah satu masalah itu adalah gigi berlubang, yang dialami 45 persen responden. Kementerian Kesehatan berupaya mengatasi persoalan tersebut dengan mengintegrasikan layanan kesehatan gigi dan mulut menjadi bagian dari siklus hidup yang bisa diakses di fasilitas pelayanan kesehatan primer.

Menurut Direktur Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Kementerian Kesehatan, Dr. Eva Susanti, S. Kp., M. Kes., program pemeriksaan kesehatan gigi dan mulut sudah tersedia sejak anak masih bayi hingga lanjut usia. Ketika anak masih bayi, program yang diberikan oleh pemerintah berupa penyuluhan kepada orang tua tentang cara menjaga kesehatan mulut si kecil yang biasanya disampaikan dalam kegiatan di pos pelayanan terpadu (posyandu). Ketika anak tumbuh besar dan memasuki usia sekolah, program pemeriksaan gigi dilakukan oleh pusat kesehatan masyarakat (puskesmas) yang bekerja sama dengan sekolah.

"Kita kan tahun ini (2024), targetnya 90 persen masyarakat Indonesia melakukan skrining kesehatan dan ini termasuk skrining terhadap kesehatan gigi dan mulut," kata Eva kepada *Mediakom* pada 21 Februari 2024.

Selain melalui skrining yang dilakukan oleh puskesmas, masyarakat yang sudah terdaftar sebagai peserta Jaminan Kesehatan Nasional (JKN) juga dapat mengakses layanan kesehatan gigi dan mulut baik di fasilitas kesehatan (faskes) tingkat I hingga layanan kesehatan rujukan. Hal tersebut tertuang dalam Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 3 Tahun

2023 tentang Standar Tarif Pelayanan Kesehatan dalam Penyelenggaraan Program Jaminan Kesehatan.

Dokter gigi Suci Meightine Thohir, yang berpraktik di Puskesmas Villa Pertiwi Depok, Jawa Barat, mengatakan, layanan kesehatan gigi dan mulut di faskes I ada dua, yakni layanan di dalam gedung dan di luar gedung. Pelayanan di dalam gedung biasanya adalah pemeriksaan terhadap keluhan-keluhan pasien, seperti konsultasi perawatan gigi, gigi berlubang, pembersihan karang gigi, dan mencabut gigi sulung dan dewasa maupun penyakit mulut seperti sariawan. Semua tindakan tersebut dilakukan puskesmas sepanjang sesuai dengan kompetensinya sebagai dokter gigi. Namun, jika ada kondisi yang harus ditindaklanjuti namun bukan kompetensi dokter gigi di puskesmas maka biasanya pasien akan dirujuk ke fasilitas kesehatan di atasnya yang lebih lengkap dan memiliki dokter gigi spesialis.

Untuk layanan di luar gedung, kegiatan yang dilakukan oleh dokter gigi puskesmas maupun perawat gigi berupa pemeriksaan dan skrining kesehatan di sekolah. Selain itu, ada pula program Upaya Kesehatan Gigi Masyarakat (UKGM) yang biasanya dilakukan bersamaan dengan program di posyandu. Menurut Suci, dalam satu bulan biasanya pelayanan di luar gedung dilakukan sebanyak dua hingga tiga kali dengan target sasaran balita dan ibu hamil.

“Untuk posyandu biasanya berbarengan dengan posbindu untuk lansia. Jadi, kami bisa menerima keluhan atau pemeriksaan dari pasien usia lanjut. Cuma, untuk pelayanan luar gedung itu kami memang melakukan pemeriksaan secara umum, jadi melakukan pemeriksaan gigi saja, tidak melakukan tindakan. Hanya konsultasi

dan pemeriksaan,” kata Suci kepada *Mediakom* pada 22 Februari 2024.

Pemeriksaan kesehatan gigi dan mulut pada balita yang datang ke posyandu sifatnya lebih ke arah promotif dan preventif karena ketika bayi berusia sembilan bulan akan muncul gigi pertama. Untuk itu, kata Suci, perlu diberikan edukasi kepada sang ibu tentang cara merawat kesehatan gigi dan mulut buah hatinya. Selain itu, orang tua juga akan diberikan informasi seiring bertambahnya usia si kecil, yang akan diikuti juga dengan pertumbuhan gigi, mengenai hal-hal yang perlu diperhatikan ketika gigi akan tumbuh maupun ketika sudah tumbuh.

Salah satu yang disampaikan adalah tentang cara merawat gigi balita. Ini karena paling sering ditemukan pada anak-anak masalah *nursing bottle caries* atau gigi gerespes, yakni gigi bagian depan atas berderet warna cokelat atau kehitaman yang biasanya karena bayi meminum susu dengan mengedot lewat botol.

“Kami memberikan edukasi promotif dan preventif untuk membiasakan ibu dan anak menjaga kesehatan gigi dan mulut. Agar mereka paham bahwa gigi bisa berlubang karena meminum susu, tidak hanya karena permen atau makan makanan yang manis. Pada anak-anak itu terjadi karena meminum susu yang tidak dibersihkan setelahnya,” ucap Suci. “Jadi, sebaiknya anak-anak menyikat gigi sebelum tidur atau bisa dibersihkan dengan kasa atau kain bersih agar tidak ketempelan sisa susu.”

Suci menerangkan, pada kasus-kasus tertentu beberapa pasien harus dirujuk ke faskes yang lebih tinggi karena ketidaktersediaan alat maupun kompetensi penanganannya yang sudah masuk spesialis. Umumnya,

sebut Suci, pasien yang dirujuk adalah karena pasien punya gigi impaksi, yakni gigi yang tidak dapat tumbuh ke posisi normal karena adanya hambatan.

Pasien, kata Suci, datang mengeluh sakit dan saat membuka mulut mengalami kesulitan dan bahkan ada beberapa pasien yang sampai mengalami tinitus atau telinga berdenging. Beberapa pasien ada juga yang mengeluh migrain dan ketika diperiksa diketahui ada gigi terpendam yang baru muncul sedikit. Mereka disarankan untuk ke dokter spesialis bedah mulut agar dapat ditangani lebih lanjut.

Selain impaksi gigi, kasus pasien gigi yang dirujuk puskesmas ke faskes lebih tinggi adalah pasien yang mengalami gigi infeksi hingga ke bagian pulpa. Penanganannya memerlukan perawatan saluran akar sehingga pasien akan dirujuk ke dokter spesialis konservasi. “Biasanya ke spesialis endodontis kami rujuk perawatan saluran akar. Tindakannya menggunakan alat yang kami tidak miliki di sini. Itu spesialisasi,” ujar Suci.

Eva mengatakan, masyarakat sebaiknya membiasakan diri untuk menjaga kebersihan gigi dan mulut dengan menyikat gigi minimal dua kali sehari, yakni setelah sarapan pagi dan sebelum tidur malam. Eva juga berharap masyarakat dapat memanfaatkan fasilitas JKN yang telah disediakan pemerintah dengan rutin melakukan kontrol gigi di puskesmas minimal setiap enam bulan sekali.

“Kunjungi dokter gigi untuk melakukan skrining serta melakukan inspeksi dan proteksi. Kalau, misalnya, giginya sudah ada yang berlubang sedikit, sudah bisa ditangani di awal. Sakit gigi itu kan hanya bisa dirasakan oleh diri sendiri, oleh sebab itu lebih baik mencegah daripada merasakan sakit dan harus diobati,” kata Eva. **M**

# SIKATLAH GIGI DUA KALI SEHARI

MASIH SEDIKIT ORANG YANG MENJADIKAN MENYIKAT GIGI DUA KALI SEHARI SECARA BENAR SEBAGAI KEBIASAAN. UKURAN SIKAT DAN CARA MENYIKAT GIGI JUGA PENTING.

Penulis: Didit Tri Kertapati



**“Saya pesankan kepada masyarakat untuk biasakan menjaga kebersihan gigi dan mulut dengan menyikat gigi sehari minimal dua kali dengan teknik dan waktu yang benar.”**

Dr. Eva Susanti, S. Kp., M. Kes.,  
Direktur Pencegahan dan  
Pengendalian Penyakit Tidak  
Menular Kementerian Kesehatan



**H**asil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa baru 2,8 persen responden berusia di atas tiga tahun yang sudah menyikat gigi secara benar, yakni minimal dua kali sehari, yaitu sesudah makan pagi dan sebelum tidur. Persentase di beberapa provinsi, termasuk DKI Jakarta, Jawa Barat, Jawa Tengah, dan Jawa Timur, bahkan kurang dari jumlah tersebut.

Hal ini, menurut Direktur Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Kementerian Kesehatan, Dr. Eva Susanti, S. Kp., M. Kes., menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia belum memiliki pengetahuan yang cukup tentang cara

menyikat gigi yang benar dan belum menjadikannya sebagai kebiasaan.

Dokter gigi Suci Meightine Thohir, yang berpraktik di Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas) Villa Pertiwi Depok, Jawa Barat, menyebut salah satu yang belum dipahami masyarakat tentang menyikat gigi adalah waktu yang tepat. Sikat gigi memang disarankan dilakukan minimal dua kali dalam sehari tapi dilakukan bukan ketika bangun tidur dan saat mandi sore. "Menyikat gigi itu setelah sarapan dan sebelum tidur. Minimal itu. Yang dianjurkan itu sikat gigi dua kali dalam sehari, setelah sarapan dan sebelum tidur. Jadi, kalau mandi sore tidak sikat gigi, ya, tidak apa-apa, tapi dianjurkan untuk menyikat gigi sebelum tidur," kata Suci kepada *Mediakom* pada 22 Februari 2024.

Masalah lain adalah ukuran sikat yang digunakan. Eva menceritakan pengalamannya ketika melakukan studi banding ke Jepang. Di Negeri Sakura ukuran sikat giginya lebih kecil sehingga dapat menjangkau bagian gigi paling belakang. Untuk membangun kesadaran sikat gigi yang benar, selain melakukan kampanye melalui berbagai saluran informasi, Kementerian Kesehatan juga memasukkannya ke dalam kurikulum pendidikan.

"Pelajaran tentang kesehatan gigi dan mulut sebenarnya sudah dimasukkan ke dalam kurikulum sekolah. Kemudian kami juga memberikan konsultasi dan edukasi kepada orang tua untuk membudayakan menyikat gigi secara benar di rumah. Kemenkes juga bekerja sama dengan organisasi profesi dan multisektor untuk membudayakan menyikat gigi yang baik dan benar," ujar Eva kepada *Mediakom* pada 21 Februari 2024.

Melakukan sikat gigi dengan benar dan tepat memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh karena salah satu saluran masuknya kuman penyakit dan virus adalah melalui mulut. Menyikat gigi dengan benar dapat mencegah dari berbagai penyakit.

Anak-anak, menurut Suci, seharusnya

sudah dikenalkan penggunaan sikat gigi sejak ia pertama memiliki gigi meskipun saat itu masih orang tuanya yang menyikat giginya. Hal ini agar menjadi kebiasaan ketika anak tumbuh besar. Selain menjadikan menggosok gigi dengan benar sebagai kebiasaan, hal lain yang perlu diperhatikan adalah pilihan makanan dan minuman yang dikonsumsi.

Di antara makanan yang perlu dikurangi konsumsinya demi kesehatan gigi adalah makanan yang tinggi gula dan makanan yang lengket seperti permen dan cokelat karena sulit dibersihkan. Selain itu, makanan yang berasal dari tepung seperti biskuit juga sebaiknya dikurangi karena bisa menyebabkan karies atau gigi berlubang pada anak-anak. "Biasanya kita mengira penyebab anak-anak sakit gigi adalah permen, padahal biskuit itu yang lebih menyebabkan karies lebih parah karena mengandung karbohidrat dan tinggi gula," ujar Suci.

Cara mengunyah yang benar juga perlu diketahui. Suci menyarankan orang untuk mengunyah menggunakan dua sisi mulut. Jika tidak bisa dilakukan dalam sekali mengunyah di dua sisi, maka dapat dilakukan secara bergantian.

Fungsi mengunyah secara bergantian ini salah satunya adalah untuk mencegah munculnya karang gigi. Suci menjelaskan, biasanya akan banyak timbul karang gigi di sisi gigi yang jarang digunakan untuk mengunyah karena ketika mengunyah akan ada cairan gusi keluar dari celah-celah gigi dan gusi yang berfungsi untuk membersihkan di seputar area gigi tersebut. "Nah, yang tidak dipakai, tidak ada *self cleansing*, jadi dia lebih rentan tersangkut sisa-sisa makanan yang lama-lama mengeras dan jadi kalkulus."

"Saya pesankan kepada masyarakat untuk biasakan menjaga kebersihan gigi dan mulut dengan menyikat gigi sehari minimal dua kali dengan teknik dan waktu yang benar," kata Eva Susanti. **M**



**drg. Indra Rachmad Dharmawan, M. K. M.**

Dokter Gigi Klinik Muslimesika



## TIP MENYIKAT GIGI YANG BENAR



**DOKTER** gigi Klinik Muslimesika, drg. Indra Rachmad Dharmawan, M. K. M., memberikan tip cara menyikat gigi yang benar sebagai berikut.

- 1** Pilih sikat gigi yang sesuai. Disarankan untuk menggunakan sikat gigi dengan bulu sikat yang lembut dan kepala sikat yang cukup kecil untuk mencapai semua area di dalam mulut dengan mudah.
- 2** Disarankan untuk menggunakan pasta gigi yang mengandung fluoride karena berfungsi untuk membantu melindungi gigi dari kerusakan dan memperkuat email.
- 3** Gosok gigi dengan gerakan melingkar, yakni dengan meletakkan sikat gigi pada sudut 45 derajat terhadap garis gusi. Gunakan gerakan kecil melingkar untuk menyikat gigi secara perlahan-lahan. Pastikan untuk menyikat semua permukaan gigi, termasuk bagian belakang gigi dan area di sekitar gusi.
- 4** Sikat dengan menggunakan tekanan yang cukup agar membersihkan gigi tanpa merasa sakit atau merusak gusi. Tekanan berlebih dapat menyebabkan kerusakan pada email dan iritasi gusi.
- 5** Sikat dengan perlahan. Jangan terlalu cepat.
- 6** Luangkan waktu yang cukup untuk membersihkan setiap gigi dengan seksama.
- 7** Disarankan untuk menyikat gigi selama minimal dua menit setiap kali.
- 8** Jangan lupa menyikat lidah dan gusi dengan lembut untuk menghilangkan bakteri dan membantu menjaga napas tetap segar.
- 9** Setelah menyikat gigi, bilas mulut dengan air bersih untuk menghilangkan sisa-sisa pasta gigi dan plak yang terlepas dari gigi. **M**

# SEHAT DAN **BERGAYA**

---

SAAT INI BANYAK CARA UNTUK MEMPERBAIKI PENAMPILAN GIGI, DARI PEMUTIHAN HINGGA PEMASANGAN KAWAT GIGI. PERLU KONSULTASI DENGAN DOKTER GIGI DAHULU.





**drg. Rio Suryantoro**

Spesialis Konservasi Gigi



**G**igi yang sehat tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan tapi juga penampilan. Gigi yang sehat, tertata, dan estetik akan membuat Anda semakin percaya diri dan bahagia. Itu sebabnya banyak orang yang mengikuti tren dan estetika gigi yang sedang berkembang saat ini, seperti pemasangan kawat gigi, veneir, dan pemutihan gigi.

Spesialis konservasi gigi drg. Rio Suryantoro mengatakan, terdapat tiga tahap pemeriksaan sebelum melakukan tindakan estetika gigi. Fase pertama adalah pemeriksaan subjektif. Pada fase pertama ini, dokter akan melakukan anamnesis atau wawancara untuk mengetahui keluhan pasien. Dokter juga

mengevaluasi riwayat-riwayat yang mungkin berhubungan, seperti riwayat pemeriksaan gigi sebelumnya dan tindakan gigi selama ini.

Fase kedua adalah pemeriksaan objektif yang bisa terlihat secara visual atau palpasi, yakni pemeriksaan fisik lanjutan dengan menyentuh gigi. Palpasi dilakukan menggunakan telapak tangan, jari, dan ujung jari. "Kalau palpasi itu disentuh-sentuh giginya. Nah, pada kasus spesifik pemutihan gigi, maka dicek dulu warna giginya, sebab warna gigi itu ada derajatnya. Apa yang menyebabkan gigi berubah warna? Apakah itu berubah warna atau bukan? Apakah kondisi dari dalam giginya atau pewarnaan akibat dari makanan yang dia

konsumsi? Nah, ini harus kami evaluasi dulu, barulah kami tanya motivasi pasien untuk melakukan tindakan estetika," kata Rio kepada *Mediakom* pada Kamis, 22 Februari 2024.

Pasien, misalnya, kemudian bisa melakukan pemutihan atau *bleaching* gigi jika memang sesuai dengan indikasi. Yang tidak sesuai indikasi itu, misalnya, jika ada gigi berlubang, maka sebaiknya ditambal dulu. Tindakan primer akan dilakukan dahulu, baru kemudian prosedur pemutihan bisa dilakukan. "Kalau misalnya ada karang gigi, juga harus dibersihkan dulu. Sebab, semua tindakan dalam kedokteran gigi juga disertai rasionalitas," ujar Rio.

Rio menekankan pentingnya tindakan primer sebelum perawatan estetika gigi. Sayangnya, seringkali



## AGAR LEBIH CANTIK

ADA beberapa tindakan untuk mempercantik gigi yang sedang populer, seperti pemasangan kawat gigi, pemutihan, hingga hiasan gigi. Beberapa tindakan bisa membuat gigi Anda menjadi lebih unik tetapi Anda juga harus hati-hati karena juga bisa berisiko terhadap kesehatan gigi.

### 1 Pemutihan gigi

Pemutihan atau *bleaching* bisa membuat gigi yang menguning atau kusam menjadi lebih cerah dan berseri dengan menggunakan bahan kimia sebagai agen pemutih. Penggunaan produk hidrogen peroksida konsentrasi rendah sebagai agen pemutih dapat menghasilkan perubahan warna yang sama dengan risiko dan intensitas sensitivitas pemutihan yang lebih rendah. Hal tersebut sesuai dengan yang diungkapkan oleh Maran dkk. dalam *Journal of Dentistry* pada 2020.

### 2 Kawat Gigi

Behel atau kawat gigi adalah alat yang dipasang pada gigi untuk mengubah posisi, merapikan, dan meratakan gigi yang tidak teratur. Behel gigi biasanya digunakan untuk tujuan kesehatan dan estetika. Menurut penelitian Hakami dkk. di jurnal *BMC Oral Health* pada 2020, behel juga memiliki dampak sosial dan psikologis, misalnya meningkatkan rasa percaya diri dan kepuasan diri penggunaannya karena mereka merasa memiliki gigi yang lebih indah dan menarik. Penggunaan behel harus dilakukan dengan pertimbangan yang matang dan di bawah bimbingan dokter gigi yang

profesional dan terpercaya.

### 3 Venir

Venir adalah lapisan tipis yang ditempel di permukaan gigi untuk memperbaiki bentuk, ukuran, warna, dan keselarasan gigi. Venir terbuat dari porselen atau resin komposit dan dapat digunakan untuk mengatasi masalah gigi, seperti retak, noda, bengkok, atau tidak beraturan. Penelitian Hamzeh dkk. yang dipublikasikan di *Journal of Oral Health and Oral Epidemiology* pada 2016 menunjukkan bahwa perawatan veneir yang tepat dapat meningkatkan kenyamanan dan kepercayaan diri serta mengurangi rasa malu.

### 4 Implan Gigi

Jika kehilangan gigi atau gigi rusak parah, Anda bisa menggantinya dengan implan atau gigi palsu yang ditanam di rahang. Implan bisa membuat gigi Anda jadi lebih kuat dan fungsional, membantu memperbaiki fungsi dan estetika gigi, serta meningkatkan kualitas hidup penggunaannya. Menurut penelitian Zohrabian dkk. dalam *Seminar in Ultrasound, CT and MR* pada 2015, implan gigi dapat mengembalikan fungsi gigi mendekati normal pada pasien yang mengalami kehilangan gigi sebagian atau seluruhnya. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa gigi implan dapat meningkatkan fungsi mengunyah, bicara, dan menelan tapi juga dapat menyebabkan beberapa komplikasi, seperti peradangan, perdarahan, dan kerusakan pada struktur gigi, tulang, atau saraf di sekitarnya. **M**

yang terjadi sebaliknya. “Saya kasih contoh misalnya ada pasien yang ingin melakukan tindakan veneir. Mesti dilihat dulu kondisi warna giginya seperti apa. Misalnya menutupi area yang menghitam yang tidak bisa diperbaiki hanya dengan *bleaching*,” kata dia.

Tahap yang tidak kalah penting adalah membuat surat persetujuan yang berisi jenis tindakan, waktu pelaksanaan, tujuan, besaran biaya, dan informasi diagnosis yang ditandatangani pasien. Namun, sebelum memutuskannya, pasien perlu memastikan kemanfaatannya bagi kesehatan, bukan sekadar mengejar keindahan. Bila ragu, konsultasikan dengan dokter gigi mengenai berbagai pengaruhnya nanti. **M**

**LAODE MUSAFIN**  
DIREKTUR PERENCANAAN TENAGA KESEHATAN

# Jadi Pegawai Negeri Sipil karena Amanat Kakek

BERBEKAL PENGALAMAN SEBAGAI PERENCANA DI DINAS KESEHATAN, LAODE MUSAFIN MEMIMPIN DIREKTORAT PERENCANAAN TENAGA KESEHATAN.

Penulis: Utami Widyasih



**Laode Musafin berprinsip makin banyak dan luas ilmu kita, maka akan semakin mudah mencerna dan menerima ilmu yang lain.**

**L**aode Musafin telah menjalani asam garam dalam merintis karier. Berawal dari staf di Dinas Kesehatan Kabupaten Buton, Sulawesi Tenggara, putra Buton ini kini menjabat sebagai Direktur Perencanaan Tenaga Kesehatan. Pengalamannya di masa lalu memiliki benang merah dengan kiprahnya saat ini.

Laode menamatkan pendidikan sarjana di Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) Universitas Hasanuddin pada 1994. Dia mengatakan, berdasarkan keterangan teman-temannya, ada dua fakultas yang merupakan jalur ekspres untuk menjadi pegawai negeri sipil (PNS), yaitu Fakultas Kedokteran dan FKM.

"Kenapa *pilihnya* FKM Unhas? Karena cerita teman, satu-satunya fakultas yang murah-meriah untuk

cepat jadi PNS selain Fakultas Kedokteran, ya FKM", kata dia mengenang diikuti derai tawa. Laode menambahkan, pada saat itu, Ilmu Kesehatan Masyarakat belum begitu populer. Dia masuk pada angkatan ketiga. Pada awalnya, FKM di Unhas dibuka khusus untuk ekstensi mahasiswa Diploma III. Karena ia masuk ketika masih tahapan inisiasi, maka yang diberikan kepada mahasiswanya berupa ilmu dasar seperti epidemiologi dan ekonomi kesehatan. Beruntung, ilmu tersebut sangat menunjang untuk kariernya kelak.

## Permintaan Sang Kakek

Setamat kuliah, tak terbesit dalam benak Laode untuk bekerja sebagai PNS, karena *image* yang ia dengar tidak cukup baik. Beberapa kali ia mendengar



cerita dari kawan-kawan kampusnya yang bekerja sebagai PNS bahwa di instansi mereka bekerja marak praktik manipulasi anggaran.

Karena itu, Laode muda yang masih sangat idealis bercita-cita bekerja di lembaga swadaya masyarakat internasional, karena saat kecil Laode sering berkhayal bisa pergi keliling dunia. Namun sang kakek pernah berpesan hanya dia yang boleh memandikan jenazah kakeknya kalau meninggal.

“Saya anak dan cucu satu-satunya, jadi satu pesan (kakek) saya, ‘Pokoknya kalau saya meninggal, hanya kamu yang boleh *mandikan* saya, setelah itu terserah kamu mau melanglang buana ke mana’,” ujar Laode menirukan pesak sang kakek.

Akhirnya, karena permintaan kakeknya, pada 1997 Laode mengurus pengangkatan PNS-nya melalui Instruksi Presiden. Ia memilih kampung halamannya di Kendari dan akhirnya ditempatkan di Dinas Kesehatan Kabupaten Buton. Ia menambahkan, sebelum masa desentralisasi, sarjana kedokteran, kedokteran gigi, farmasi, dan

kehatan masyarakat otomatis menjadi PNS kalau melapor.

### Benang Merah Pekerjaan

Laode mengawali kariernya sebagai staf di Dinas Kesehatan Kabupaten Buton. Sebagai PNS muda, Laode dan beberapa kawannya dianggap sebagai ancaman oleh para senior, karena langsung menjadi *think tank* kepala dinas. Kemudian ia mengajak PNS muda lainnya untuk giat mencari proyek bantuan luar negeri, sehingga anak muda tidak dianggap sebagai ancaman tetapi sebagai berkah.

“Dulu saya menggarap proyek Decentralized Health Services dari Asian Development Bank, kemudian ada project Healthy Mother-Healthy Baby Project dari AUSAID dan gangguan kekurangan gizi dari World Bank dan ada beberapa *international* NGO dari Amerika,” tutur Laode.

Karena memperoleh proyek hibah, Laode mendapat mentoring pengelolaan hibah, salah satunya dari AUSAID. Tidak tanggung-tanggung, mentornya seorang PhD lulusan dari Harvard dan Berkeley.

Ia mulai belajar menata sumber daya manusia (SDM) sistem pelayanan kesehatan.

Pengalaman mengelola hibah menjadi bekal ketika ia bertugas di Kementerian Kesehatan di Jakarta, mulai dari Biro Perencanaan dan Anggaran sampai Pusat Kerjasama Luar Negeri. Pada 2012, Laode menginisiasi peraturan menteri kesehatan (permenkes) mengenai pinjaman hibah luar negeri agar pengelolaannya lebih tertata baik. Sementara untuk penataan SDM, pengalamannya sebagai perencana di dinas kesehatan menjadi bekalnya dalam memimpin Direktorat Perencanaan Tenaga Kesehatan.

### Menjawab Tantangan

Menjadi Direktur Perencanaan Nakes, pria yang hobi membaca buku filsafat Islam dan mendalami tasawuf ini menghadapi beberapa tantangan. Yang menjadi tantangan di tempatnya sekarang adalah memperbaiki proses bisnis seperti sistem pemetaan SDM. Untuk itu, Laode segera merombak tim berdasarkan proses bisnisnya.

Tantangan selanjutnya adalah bagaimana mengadvokasi lintas sektor, karena banyak yang salah kaprah memahami nakes, seakan-akan seperti tenaga yang lain. Sebagai contoh banyak praktik katebelece dalam memindahkan nakes karena unsur KKN. Para kepala daerah juga perlu memahami *master plan* pengembangan SDM di Indonesia.

“Di sini perlu mengedukasi pentingnya tenaga kesehatan, karena masalah kita bukan hanya kekurangan SDM tetapi penumpukan di kota. Nakes yang berada di desa *pada* ke kota atas hasil lobi sana-sini,” ujar dia.

Beberapa target *quick win* Laode dalam waktu dekat di antaranya pengadaan ASN (tenaga medis dan tenaga kesehatan) agar permasalahan 2022 dan 2023 diselesaikan di 2024.

“Jadi intinya standar kebutuhan minimal nakes di PKM 9 jenis nakes, di RSUD 7 dokter. Intinya pemenuhan nakes dan named (tenaga medis) yang dulunya 51 ribu sekarang 97 ribu,” ujar Laode.

Target selanjutnya adalah pengembangan SDM ke depan. “Kita harus sudah memperhitungkan *supply*-nya. Pada satu tahun yang akan datang kita akan memproduksi berapa dokter spesialis? Itulah yang sedang disusun,” ujar Laode.

Dari kecil, Laode senang berpikir melompat jauh ke depan. Sewaktu kuliah, ia juga lebih banyak bergaul dengan orang yang lebih senior, seperti para dosen. Bahkan ia sering diajak dosennya untuk adu argumentasi tentang suatu isu. Dalam menuntut ilmu, Laode berpegang seperti prinsip anak ayam yang ketika kecil selalu mengikuti induknya dan ketika sudah besar akan meninggalkan sang induk.

“Semakin besar anak ayam, maka akan semakin menjauh dari induknya. Dan saat sudah besar, maka anak ayam akan melupakan induknya. Begitu juga ilmu, makin banyak dan luas ilmu kita, maka akan makin mudah mencerna dan menerima ilmu yang lain”, kata Laode. **M**



## BIODATA

Laode Musafin, SKM, M.Kes

### Pendidikan

S1: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin (1994)

S2: Administrasi dan Kebijakan Kesehatan FKM Universitas Hasanuddin (2005)

### Pekerjaan

Juni 2001-September 2005:

Dinas Kesehatan Kabupaten Buton

- Kasi Perencanaan dan Evaluasi Program

Oktober 2005-Oktober 2007:

Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara

- Kasi Penyusunan Program dan Anggaran

November 2007-Juli 2008:

Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara

- Kasi Pengendalian Mutu

Agustus 2008-Juni 2011:

- Biro Perencanaan dan Anggaran Kemenkes

Juni 2011-Februari 2014:

Pusat Kerjasama Luar Negeri Kemenkes

- Kepala Bagian Tata Usaha

Februari 2014-November 2015: Pusat Kerjasama Luar Negeri

- Kepala Bidang Kerjasama Kesehatan Regional

November 2015-November 2020:

Balai Besar Pelatihan Kesehatan (BBPK) Makassar

- Kepala Balai

November 2020-Desember 2023:

Balai Besar Pelatihan Kesehatan (BBPK) Jakarta

- Kepala Balai

Desember 2023-sekarang: Direktorat Jenderal Tenaga Kesehatan

- Direktur Perencanaan Tenaga Kesehatan

## Hai healthies!

### Tetap semangat jalani Ramadan tahun ini ya

Upayakan minum air 8 gelas per hari ketika berbuka maupun sahur, makan bergizi seimbang, awali buka puasa dengan makanan manis namun tidak banyak, serta jangan pernah untuk melewatkan santap sahur.

Jangan lupa hindari makanan tinggi lemak, minum kopi, teh, maupun soda, serta makan perlahan dengan jumlah cukup, bisa juga ditambah dengan berolahraga menjelang berbuka puasa dengan jeda 2 jam antara makan dan tidur, serta istirahat cukup, dan jika bisa hindari begadang.

Healthies juga jangan lupa makan sayur dan buah ketika berbuka puasa ya!

Informasi kesehatan terkini lainnya jangan lupa buka laman website Mediakom

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



# Kemenkes Luncurkan Perubahan Budaya Kerja

Penulis: Dewi Jannati

**KEMENTERIAN** Kesehatan (Kemenkes) melakukan transformasi kesehatan sejak tahun 2021. Transformasi Kesehatan tersebut terdiri dari enam pilar dan tambahan pilar ketujuh yaitu transformasi internal yang dikhususkan untuk internal Kemenkes.

Sejak transformasi, Kemenkes telah mencapai banyak hal seperti penemuan kasus tuberkulosis (TB). Capaian tersebut didukung oleh transformasi organisasi dan budaya kerja yang dilakukan oleh Internal Transformation Office sejak awal 2022. Tugas utama Internal Transformation Office adalah mengubah budaya kerja agar pelaksanaan transformasi kesehatan dapat dilakukan berkesinambungan.

Transformasi organisasi dan budaya kerja tersebut berlanjut pada 2024 dan menjadikannya sebagai periode akselerasi transformasi internal melalui sembilan program akselerasi. Dua program di antaranya adalah perubahan budaya kerja dan *rebranding* identitas Kemenkes yang diluncurkan di halaman kantor Kementerian Kesehatan pada Senin, 19 Februari 2024.

Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin dalam sambutannya menyampaikan transformasi organisasi dan budaya kerja sebagai pilar ketujuh transformasi kesehatan merupakan transformasi untuk internal Kemenkes dan bukan untuk umum. Tujuannya, demi menciptakan kualitas insan Kemenkes yang hebat sehingga tujuan dan cita-cita bangsa dapat terwujud.



“Nah, untuk bisa mengubah kualitas seseorang mesti dibangun sistem budaya yang hebat, yang cangguh, yang tangguh. Tidak mungkin cita-cita kita dapat tercapai, Indonesia bisa maju, Indonesia sehat kalau Kemenkes-nya orang-orangnya *nggak* hebat,” kata Menkes yang dikutip dari *Sehat Negeriku*.

Peluncuran itu bertujuan menyeragamkan identitas bagi seluruh entitas Kemenkes dari pusat sampai dengan UPT. Harapannya, seluruh unit kerja menampilkan identitas yang sama sebagai simbol semangat dan spirit transformasi.

Menkes juga menyebutkan budaya kerja membutuhkan simbol yang merefleksikan budaya itu sendiri. Untuk itu, Kemenkes mengubah logo untuk menyatukan semua insan Kemenkes.

Dia mengatakan Kemenkes juga akan memberlakukan penilaian untuk mengukur keberhasilan perubahan budaya. Penilaian ini akan dilakukan oleh orang sekitar, yakni atasan, bawahan, dan rekan sejawat, serta memiliki ciri

khasnya sendiri.

Sekretaris Jenderal Kemenkes Kunta Wibawa dalam kesempatan itu mengatakan peluncuran gerakan perubahan budaya kerja dan *rebranding* identitas Kemenkes bertujuan mendorong terciptanya budaya kerja baru yang lebih efektif, efisien, inovatif, kolaboratif, dan berorientasi pelayanan.

“Reformasi birokrasi telah dilaksanakan di Kemenkes dengan berbagai upaya agar Kemenkes menjadi lebih adaptif dan cepat dalam proses pelayanan serta pengambilan keputusan, ini yang penting bagi kita untuk melayani masyarakat,” kata Kunta yang dikutip dari *Sehat Negeriku*.

Upaya Kemenkes mengubah budaya kerja salah satunya merancang inisiatif kampanye perubahan budaya kerja berbasis budaya Ber-Akhlak yang berfokus pada tiga komponen perilaku, yaitu eksekusi efektif, cara kerja baru, dan pelayanan unggul. **M**

# Perluasan Layanan TB untuk Tingkatkan Deteksi Dini

Penulis: Dewi Jannati

**KASUS** tuberkulosis (TB/TBC) di Indonesia menempati angka tertinggi sepanjang sejarah pada 2022 dan 2023. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan, lebih dari 724.000 kasus TB baru ditemukan pada 2022.

Direktur Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Menular (P2PM) dr. Imran Pambudi memaparkan upaya peningkatan deteksi dini TB dan perluasan layanan TB yang berkualitas bertujuan agar pengidap TB yang ditemukan lebih cepat diobati sehingga peluang kesembuhan meningkat.

“Penemuan kasus TBC hanya mencapai 40-45 persen dari estimasi kasus TBC, jadi masih banyak kasus yang belum ditemukan atau juga belum dilaporkan,” kata Imran yang dikutip dari *Sehat Negeriku*.

Dalam upaya perluasan layanan untuk meningkatkan deteksi dini TB, Kementerian Kesehatan (Kemenkes) melakukan tujuh pendekatan *public-private mix* (PPM) yaitu, pertama, pelibatan seluruh fasilitas pelayanan kesehatan (fasyankes), baik pemerintah maupun swasta secara umum di 34 provinsi, khususnya di 19 provinsi prioritas PPM.

Kegiatannya mencakup advokasi dan *in-house training* yang menyediakan jejaring akses pemeriksaan laboratorium, yakni Tes Cepat Molekuler/TCM dan mikroskopis, serta logistik seperti obat melalui OAT (Obat Anti Tuberkulosis) program dan Bahan Habis Pakai (BHP), termasuk katrid, pot dahak dan lainnya untuk fasyankes.

Kedua, pelibatan jaringan rumah sakit swasta besar dalam program TB. Pelibatan ini meliputi enam jaringan



RS swasta terbesar di Indonesia, yaitu MPKU PP Muhammadiyah, Hermina, Siloam, Pertamina Bina Medika IHC, Primaya, dan Mitra Keluarga, dengan total 256 rumah sakit.

Ketiga, pelibatan jaringan rumah sakit dan klinik milik TNI dan Polri dalam program TB. Jaringan ini meliputi 122 RS TNI dan 57 RS Polri, serta 619 klinik TNI dan 598 klinik Polri.

Keempat, inovasi pembiayaan program TB di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama (FKTP). Inovasi berupa pemberian insentif non-kapitasi pada layanan TB bagi FKTP yang terlibat meliputi fase diagnosis, pengobatan tahap awal, dan pengobatan tahap lanjutan.

Kelima, pendekatan dalam bentuk *coaching* TB. Dalam hal ini, kegiatan pelatihan dan pendampingan untuk tenaga kesehatan dalam program TB di fasyankes.

Keenam, pemberian Satuan Kredit Profesi (SKP) kepada tenaga kesehatan

yang terlibat dalam layanan TB di fasyankes. Ini bekerja sama dengan organisasi profesi dokter, perawat, tenaga farmasi, dan tenaga laboratorium.

Ketujuh, berkoordinasi dengan berbagai pemangku kepentingan lintas program Kemenkes dan lintas lembaga seperti Direktorat Mutu Pelayanan Kesehatan Kemenkes agar memasukkan komponen TB dalam proses penilaian akreditasi fasyankes demi meningkatkan kualitas pelayanan TB di fasyankes.

Imran menambahkan Kemenkes telah berupaya meningkatkan deteksi dini TB dalam kegiatan Active Case Finding (ACF) melalui skrining dengan *mobile chest X-ray* terhadap populasi berisiko.

“Jadi skrining pada populasi kontak serumah dan kontak erat di 25 kabupaten/kota. Kemudian skrining pada warga binaan pemasyarakatan di 374 lapas, rutan, dan Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) yang berlokasi di 291 kabupaten/kota di 34 Provinsi,” ujar dia menambahkan. **M**

## Tiga Jenis Antigen Baru untuk Imunisasi Anak

Penulis : Dewi Jannati

**KEMENTERIAN** Kesehatan (Kemenkes) terus menguatkan upaya preventif transformasi kesehatan pilar satu layanan primer. Tujuannya, mendorong peningkatan layanan kesehatan masyarakat di tingkat primer sehingga dapat melindungi masyarakat dari penyakit. Salah satu program utama transformasi kesehatan dalam akses layanan primer adalah penambahan imunisasi rutin anak, dari 11 menjadi 14 jenis antigen vaksin.

Penambahan tiga antigen vaksin tersebut yaitu HPV (Human Papillomavirus Vaccine) untuk mencegah penyakit kanker serviks, PCV (Pneumococcal Conjugate Vaccine) untuk mencegah penyakit pneumonia, dan RV (Rotavirus Vaccine) untuk mencegah penyakit diare.

Dari penambahan vaksin antigen tersebut Kemenkes akan memperluas program-program nasional seperti imunisasi dengan menargetkan 95 persen anak harus mendapatkan imunisasi dasar lengkap.

“Karena saya lihat ada beberapa kabupaten/kota yang bisa mendekati (target) nasional, tapi ada kabupaten/kota yang sangat jauh sekali imunisasi dasar lengkapnya dan 95 persen anak-anak kita harus sudah mendapatkan imunisasi. Maka dari itu, kita perluas untuk imunisasi menjadi 14 antigen dan itu sudah nasional,” Kata Direktur Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (P2P) dr. Maxi Rein Rondonuwu yang dikutip dari rilis kemenkes pada Kamis, 1 Februari 2024.

Dengan tambahan tersebut, 14 jenis vaksin yang diberikan pada imunisasi rutin meliputi BCG (Bacillus Calmette-Guérin) untuk penyakit tuberkulosis



(TB), DPT-Hib untuk penyakit difteri, tetanus, pertusis (batuk rejan), hepatitis B, dan infeksi *Haemophilus influenzae* tipe b.

Kemudian, imunisasi hepatitis B, MMR dan MR untuk campak rubella, OPV atau vaksin polio tetes serta IPV dan IPV2 atau vaksin polio suntik, vaksin TT, DT, dan td untuk penyakit difteri tetanus, vaksin Japanese Encephalitis (JE) untuk penyakit radang otak, serta HPV, PCV, dan Rotavirus.

Kemenkes juga memberikan imunisasi polio suntik dosis kedua atau IPV2 untuk memperkuat perlindungan dari polio, pemberian tambahan imunisasi polio suntik atau IPV (Inactivated Poliovirus Vaccine) dosis kedua sejak 2022 di 3 provinsi, yakni DKI Jakarta, Jawa Barat, dan Banten. Pada 2023, IPV diperluas secara nasional.

IPV dosis kedua diberikan pada usia 9 bulan bersamaan dengan imunisasi campak rubella. Secara bertahap, ada

penambahan dosis kedua imunisasi IPV atau IPV2 ke dalam jadwal imunisasi rutin sehingga jumlah pemberian imunisasi rutin polio menjadi 6 dosis.

Kombinasi enam dosis ini meliputi 4 dosis imunisasi polio tetes (OPV) dan 2 dosis imunisasi polio suntik (IPV). Hal ini sesuai WHO dan Komite Penasihat Ahli Imunisasi Nasional (Indonesia Technical Advisory Group of Immunization/ITAGI). WHO merekomendasikan kombinasi 4 dosis bOPV (bivalent Oral Polio Vaccine) disertai 2 dosis IPV.

Imunisasi polio tetes diberikan pada usia 1, 2, 3, dan 4 bulan. Pada usia 4 bulan, bayi diberikan juga vaksin Polio suntik (IPV). Imunisasi polio suntik pada usia 4 bulan diberikan bersamaan dengan imunisasi DPT-HB-Hib. Imunisasi polio suntik diberikan di paha kiri sedangkan imunisasi DPT-HB-Hib di paha kanan serta harus menggunakan alat suntik yang berbeda. **M**

# Wamenkes Tinjau Integrasi Layanan Primer Puskesmas

Penulis: Dewi Jannati



**WAKIL** Menteri Kesehatan Prof. Dante Saksono Harbuwono didampingi Direktur Jenderal Kesehatan Masyarakat dr. Maria Endang Sumiwi, MPH dan Plt. Kepala Dinas Kesehatan DKI Jakarta Ani Ruspitawati meninjau integrasi layanan primer di Puskesmas Kecamatan Cempaka Putih, Jakarta Pusat, Jumat, 23 Februari 2024.

Dante meninjau pelayanan secara menyeluruh mulai dari pasien melakukan pengambilan nomor antrean hingga pasien selesai diobati ataupun diperiksa. Menurutnya, integrasi layanan primer di Puskesmas Cempaka Putih telah berjalan dengan baik.

“Seperti yang saya datangi hari ini integrasi layanan primernya sudah bisa berjalan di Puskesmas Cempaka Putih,” kata Dante dikutip dari situs web *Sehat Negeriku*.

Integrasi layanan primer adalah upaya melakukan perubahan pelayanan dan pengorganisasian di

puskesmas berdasarkan siklus hidup. Untuk itu, terdapat beberapa klaster di puskesmas, di antaranya klaster ibu dan anak, klaster remaja, klaster dewasa dan lansia, serta klaster dari luar gedung, yaitu klaster penyakit menular.

Dante mengungkapkan integrasi layanan primer akan diterapkan di seluruh puskesmas di Indonesia sebagai upaya memberikan pelayanan yang lebih baik untuk dinikmati seluruh masyarakat dan menyampaikan pelaporan yang lebih bagus.

“Dengan melakukan integrasi layanan primer yang akan diterapkan di seluruh puskesmas di Indonesia ini, kita harapkan pelaporannya lebih bagus, pelayanannya lebih baik dan bermanfaat bagi masyarakat,” kata dia.

Berdasarkan laporan dari Kepala Dinas Kesehatan DKI Jakarta, Dante mengatakan hampir semua

puskesmas di Jakarta telah menerapkan integrasi layanan primer dan Puskesmas Cempaka Putih, yang merupakan puskesmas terpadat di Jakarta, melayani 500-700 pasien setiap hari.

“Bayangkan, puskesmas seperti ini melayani 98 ribu jiwa. Ini memang idealnya seharusnya 1 banding 30 ribu. Satu puskesmas itu seharusnya 30 ribu jiwa tapi, karena penduduknya padat, jadi melayani 98 ribu jiwa. Untungnya, dibantu oleh puskesmas pembantu yang ada di bawah bimbingan Puskesmas Cempaka Putih ini,” ujarnya.

Sariah, salah seorang pasien yang terkena penyakit gula, mengatakan dia selalu diperiksa dan berobat di Puskesmas Cempaka Putih. Dia merasa senang melakukan pemeriksaan rutin di puskesmas yang memiliki pelayanan yang bagus dan cepat ini.

“Saya berobat gula dan sering kontrol di sini, pelayanannya bagus, bagus dan cepat,” kata Sariah dikutip dari *Sehat Negeriku*. **M**

## Kemenkes Upayakan Deteksi Dini Kanker di Puskesmas

Penulis : Dewi Jannati

**KEMENTERIAN** Kesehatan terus berupaya melengkapi fasilitas pelayanan kesehatan deteksi dini kanker di tingkat puskesmas kabupaten/kota. Hal ini untuk mempermudah masyarakat dalam melakukan layanan deteksi dini. Layanan deteksi dini akan dikhususkan terlebih dahulu untuk 4 jenis kanker utama, yaitu kanker payudara dan kanker serviks pada perempuan, serta kanker paru-paru dan kanker usus yang kasusnya banyak ditemui pada pria.

Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin mengatakan pentingnya melakukan upaya deteksi dini untuk menurunkan angka kematian yang disebabkan oleh kanker.

“Strategi utama menurunkan angka kematian akibat kanker adalah dengan deteksi dini. Kalau kanker bisa diketahui lebih dini, tingkat kesembuhannya lebih besar, dan biayanya juga lebih murah,” ungkap Menkes saat menghadiri peringatan Hari Kanker Sedunia yang digelar oleh RS Kanker Dharmais, Jakarta, Jumat, 16 Februari 2024.

Menkes menuturkan semua puskesmas di 514 kabupaten/kota sedang disiapkan untuk bisa melayani deteksi dini 4 jenis kanker tersebut.

“Harapannya, tahun ini semua alatnya bisa selesai kita bagikan secara bertahap ke 10.000 Puskesmas di 514 kabupaten/kota,” ujarnya yang dikutip dari *Sehat Negeriku*.

Alat kesehatan yang nantinya disediakan di puskesmas untuk keempat jenis kanker tersebut adalah



Probe Linear USG untuk deteksi dini kanker payudara, tes HPV DNA untuk deteksi dini kanker serviks. Kemenkes sudah mulai meluncurkan tes HPV DNA yang hasilnya dinilai lebih akurat dan prosesnya lebih mudah dibandingkan dengan Pap Smear.

Alat deteksi dini kanker paru-paru adalah Low Dose CT-Scan (LCDT) dan kanker usus besar adalah kolonoskopi. LCDT mampu mendeteksi lesi kecil atau nodul pada paru-paru yang mungkin merupakan tanda awal kanker paru-paru.

“Kita akan selesaikan secara bertahap di 514 kabupaten/kota supaya tiap puskesmas punya CT-Scan biar bisa melakukan prosedur Low Dose CT-Scan untuk deteksi dini kanker paru-paru dan kolonoskopi untuk deteksi dini kanker usus besar,” kata Menkes.

Dia berharap upaya ini sejalan dengan meningkatnya kesadaran masyarakat untuk mau pergi ke

puskesmas dan melakukan skrining serta pemeriksaan deteksi dini kanker.

Kemenkes juga bekerja sama dengan kolegium dan organisasi profesi untuk memastikan semua rumah sakit siap melakukan layanan penyakit kanker. Sejalan dengan hal tersebut, Direktur Utama RS Kanker Dharmais dr. R. Soeko Werdi Nindito mengungkapkan rumah sakitnya siap bekerja sama dengan kolegium dan organisasi profesi untuk memberikan pelatihan kepada dokter-dokter umum di puskesmas agar dapat melakukan layanan deteksi dini kanker.

“Kami akan ikut serta melatih dokter-dokter umum di puskesmas untuk bisa melakukan USG dan layanan deteksi dini kanker lainnya dengan turut bekerja sama dengan organisasi profesi dan kolegium supaya pelatihan secara masif dapat dilakukan dalam waktu cepat,” ungkap dr. Soeko. **M**

# Skrining Kanker Serviks Cegah Peningkatan Angka Kematian pada Perempuan

Penulis : Dewi Jannati

**SALAH** satu penyebab kematian tertinggi perempuan di Indonesia adalah kanker serviks. Kanker serviks adalah kanker kedua yang paling umum terjadi pada perempuan di Indonesia. Namun 70 persen perempuan yang terdiagnosis kanker serviks sudah memasuki stadium lanjut. Padahal, pengobatan pada stadium ini menjadi kurang efektif. Akibatnya, 50 persen perempuan yang terdiagnosis kanker serviks meninggal.

Kementerian Kesehatan telah melakukan sejumlah strategi untuk mengatasi kanker serviks antara lain dengan vaksinasi HPV kepada anak-anak perempuan usia sekolah dan skrining deteksi kanker serviks sedini mungkin untuk kaum perempuan. Pemerintah juga sudah melaksanakan proyek percontohan vaksinasi HPV gratis di sekolah-sekolah di Jakarta. Pemerintah juga telah melakukan perawatan yang adekuat.

Wakil Menteri Kesehatan Prof. Dante Saksono Harbuwono mengatakan salah satu cara untuk mengatasi kanker serviks adalah dengan skrining sedini mungkin.

“Salah satu penyebab kematian tertinggi untuk kanker wanita di Indonesia adalah kanker serviks. Skrining kanker serviks sebagai salah satu modalitas utama untuk menanggulangi tingginya angka kematian kanker serviks di Indonesia,” ujar Dante dalam diskusi tentang kanker serviks pada Jumat, 2



Februari 2024, yang dikutip dari rilis Kemenkes.

Kemenkes juga mengembangkan Rencana Aksi Nasional (RAN) Pemberantasan Kanker Serviks untuk Indonesia (2023-2030). Visi masa depan rencana aksi ini, yakni membuat kanker serviks sebagai penyakit masa lalu, serta setiap perempuan pada semua demografi sosial ekonomi dapat hidup sehat dan bebas dari ancaman kanker serviks.

Prioritas pada rencana aksi nasional adalah skrining kanker serviks dengan target menskrining 75 persen dari seluruh perempuan berusia 30-69 tahun. Skrining ini menggunakan metode pemeriksaan DNA HPV yang terjamin kualitasnya.

Salah satu bagian penting pada RAN tersebut adalah peralihan metode skrining kanker serviks primer dari metode yang ada saat ini ke skrining DNA HPV. Skrining kanker serviks

pada 2020 adalah melalui metode inspeksi visual asam asetat (IVA) dan pemeriksaan sitologi hanya mencakup 9,3 persen perempuan dalam populasi target, dengan variasi yang signifikan antarprovinsi.

Metode skrining DNA HPV dilakukan dengan pedoman dan protokol klinis yang sesuai, termasuk transportasi untuk pengujian tersentralisasi, serta memperkuat kemampuan laboratorium.

Untuk mencapai target skrining dalam upaya mengeliminasi kanker serviks, penting bagi Indonesia menerapkan metode, alat, dan teknologi skrining yang efisien. Kemenkes juga mempertimbangkan strategi skrining alternatif seperti skrining di tempat layanan kesehatan dan metode pengambilan sampel mandiri. Untuk mencapai tujuan tersebut, RAN menyerukan peninjauan kembali bukti-bukti ilmiah internasional dan praktik terbaik. **M**





# 01

## Menkes Dampingi Presiden Resmikan RS Pusat Pertahanan Negara

**PRESIDEN** Joko Widodo atau Jokowi meresmikan Rumah Sakit Pusat Pertahanan Negara (RS PPN) Panglima Besar Soedirman dan 20 rumah sakit Tentara Nasional Indonesia (TNI) lainnya pada Senin, 19 Februari 2024. Prosesi peresmian dilakukan di RS PPN Panglima Besar Soedirman, Bintaro, Jakarta Selatan. Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin dan sejumlah pejabat tinggi negara mendampingi Presiden dalam acara tersebut.

Dalam sambutannya, Presiden mengapresiasi pembangunan fasilitas pelayanan kesehatan ini. Ketika meninjau ruang dan peralatan di RS tersebut, Presiden mengatakan kesiapan fasilitas layanan kesehatan yang lengkap serta sumber daya manusia sangat penting dalam menghadapi situasi kedaruratan kesehatan seperti pandemi COVID-19.

Menurut Presiden, fasilitas di RS PPN Panglima Besar Soedirman tak hanya lengkap tetapi juga sangat

canggih dan modern. Dia juga mengapresiasi pembangunan rumah sakit yang memiliki tingkat komponen dalam negeri mencapai 70 persen. Presiden menilai, itu merupakan langkah yang sangat bagus untuk mendukung pengembangan industri nasional dan mempercepat pemulihan ekonomi nasional.

**Foto:** Flickr Sehat Negeriku  
**Teks:** Sekretariat Kabinet



# 02

## Wamenkes Tinjau Integrasi Layanan Primer di Puskesmas Cempaka Putih

**WAKIL** Menteri Kesehatan Dante Saksono Harbuwono meninjau integrasi layanan primer di Puskesmas Kecamatan Cempaka Putih, Jakarta Pusat, Jumat, 23 Februari 2024. Dante menyaksikan proses pemberian layanan kepada masyarakat dimulai dari pengambilan nomor antrean hingga pasien selesai diobati atau diperiksa.

Integrasi layanan primer adalah

upaya melakukan perubahan pelayanan dan pengorganisasian di puskesmas berdasarkan siklus hidup. Untuk itu, terdapat beberapa klaster di puskesmas, di antaranya klaster ibu dan anak, klaster remaja, klaster dewasa dan lansia, serta klaster dari luar gedung, yaitu klaster penyakit menular.

Dante mengungkapkan integrasi layanan primer akan diterapkan di seluruh puskesmas di Indonesia.

“Dengan melakukan integrasi layanan primer yang akan diterapkan di seluruh puskesmas di Indonesia ini, kita harapkan pelaporannya lebih bagus, pelayanannya lebih baik dan bermanfaat bagi masyarakat,” ujar dia. **M**

**Foto: Biro Komunikasi dan Pelayanan Publik Kemenkes**  
**Teks: Sehat Negeriku Kemenkes**



# Kanker Masih Membebani Dunia

DATA TERBARU WHO MENUNJUKKAN BAHWA SEBAGIAN BESAR NEGARA TIDAK MENYEDIAKAN LAYANAN YANG MEMADAI UNTUK KANKER DALAM CAKUPAN KESEHATAN UNIVERSAL.

**S**ehubungan dengan peringatan hari kanker dunia pada 4 Februari 2024 Organisasi Kesehatan Dunia WHO (WHO), melalui lembaga riset kanker International Agency for Research on Cancer (IARC), merilis data estimasi mutakhir mengenai beban kanker dunia. Data yang diambil dari 185 negara ini menunjukkan bahwa sepuluh jenis kanker masih mendominasi dua per tiga kasus baru dan menjadi penyebab kematian utama di seluruh dunia.

Data tersebut menyebutkan bahwa kasus kanker baru di dunia mencapai angka 20 juta kasus, dengan jumlah kematian sebesar

9,7 juta kasus. Dari angka ini, kanker paru memiliki kasus terbanyak (12,4%), diikuti kanker payudara (11,6%), kanker kolorektal (9,6%), kanker prostat (7,3%), dan kanker perut (4,9%).

Kanker paru, sebagai penyebab kematian akibat kanker yang terbesar di kalangan pria, sangat berkaitan dengan tingginya penggunaan rokok, terutama di wilayah Asia. Adapun kanker payudara masih menjadi momok utama kaum perempuan di seluruh dunia.

Di sini lain, WHO juga merilis data survei di 115 negara yang menunjukkan bahwa sebagian besar negara tidak menyediakan layanan yang memadai untuk kanker dalam cakupan kesehatan universal (UHC). Hanya 39 dari 115

negara yang memasukkan manajemen kanker sebagai layanan kesehatan inti untuk seluruh warga negara. Kondisi ini akan membuat risiko kematian bagi penderita kanker semakin tinggi.

Kanker payudara termasuk kanker yang paling banyak menyerang warga Indonesia, selain kanker leher rahim, kanker paru, kanker kolorektal, dan kanker lever. Tahun 2020 saja, menurut data Global Cancer Statistics (Globocan) yang dirilis oleh WHO, di Indonesia terdapat 396.914 kasus kanker baru dengan 234.511 kematian yang disebabkan oleh kanker.

Dari semua kasus kanker payudara saja, 70 persen di antaranya sudah pada tahap lanjut ketika dideteksi. Ini karena masih banyak perempuan





yang menganggap remeh tanda-tanda awal kanker, seperti adanya benjolan di payudara atau perubahan fisik lainnya. Akibatnya, ketika sakit terasa semakin parah dan mulai ada gejala-gejala lanjut yang mencemaskan, barulah mereka pergi ke dokter. Pada kanker stadium lanjut, pengobatan menjadi lebih rumit dan berat, membutuhkan biaya yang lebih besar, dan risiko kematian yang lebih tinggi.

Data negara-negara yang disurvei oleh WHO juga menunjukkan bahwa hanya 28 persen negara yang menyediakan pelayanan paliatif, yakni dengan memaksimalkan kualitas hidup pasien dan mengurangi gejala yang mengganggu. Layanan paliatif dibutuhkan oleh pasien kanker stadium lanjut dengan kemungkinan sembuh kecil tetapi tetap membutuhkan layanan kesehatan agar kualitas hidupnya tetap terpenuhi. Di negara-negara berpenghasilan menengah dan rendah, seperti Indonesia, layanan paliatif untuk kanker belum termasuk dalam jaminan perlindungan kesehatan nasional seperti BPJS Kesehatan tetapi dapat diperoleh lewat lembaga-lembaga swasta nirlaba seperti Yayasan Kanker Indonesia.

Jurang yang paling lebar dari layanan kesehatan adalah transplantasi sel punca (*stem cell*). Transplantasi sel punca dilakukan untuk jenis kanker yang berhubungan dengan darah, yang

biayanya bisa mencapai ratusan juta rupiah. Namun, negara-negara maju 12 lebih mungkin menyediakannya dibandingkan negara berkembang.

Untuk menurunkan risiko kanker, WHO bekerja sama dengan berbagai negara untuk menjalankan sejumlah program. WHO bekerja sama dengan pemerintah Indonesia dalam ekspansi layanan imunisasi HPV (*human papillomavirus*) untuk mencegah penyakit kanker serviks (leher rahim). Penyebab kanker ini bervariasi tetapi 95 persen kasus disebabkan oleh infeksi HPV. Itu sebabnya program imunisasi HPV untuk anak-anak perempuan ini masuk ke dalam program imunisasi nasional.

Di Indonesia, imunisasi HPV masuk ke dalam program Bulan Imunisasi Anak Sekolah. Program ini digagas pada 2022 oleh WHO bersama empat kementerian, yakni Kementerian Pendidikan, Budaya, Riset dan Teknologi; Kementerian Kesehatan; Kementerian Agama; dan Kementerian Dalam Negeri, karena implementasinya melibatkan sekolah-sekolah dasar di seluruh daerah, termasuk madrasah dan sekolah lain yang setara. Kementerian Kesehatan juga merilis Rencana Aksi Nasional untuk kanker dan untuk periode 2023-2030 berfokus pada percepatan eliminasi kanker leher rahim. **M**



**WHO bekerja sama dengan pemerintah Indonesia dalam ekspansi layanan imunisasi HPV untuk mencegah penyakit kanker serviks.**

# WHO Rilis Prinsip Konten Kesehatan Mental Pemuda

PARA PENELITI DARI BERBAGAI NEGARA BERSAMA  
WHO MERUMUSKAN PRINSIP-PRINSIP PANDUAN  
UNTUK KONTEN KESEHATAN MENTAL ANAK MUDA.



Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merilis laporan tentang hasil diskusi virtual akademisi mengenai konten dalam jaringan (daring) tentang kesehatan mental yang mendukung anak-anak muda pada 6 Februari 2024. Pertemuan para ahli pada 4 Oktober 2023 itu adalah hasil kerja sama WHO dan British Medical Journal (BMJ) dan mengumpulkan 22 pakar kesehatan dari 16 negara dengan latar belakang media digital, kesehatan mental anak dan remaja, serta pencegahan bunuh diri.

Para ahli membahas bukti dan pengalaman terutama yang terkait dengan generasi muda usia 13-17 tahun. Tidak ada pedoman dan rekomendasi resmi WHO yang ditetapkan selama pertemuan tersebut tapi para peneliti merumuskan 10 prinsip panduan untuk konten kesehatan mental yang sesuai dengan perkembangan anak muda. Prinsip-prinsip itu adalah relevansi emosional, strategi praktis, kesesuaian kognitif, bahasa yang mudah dipahami, keragaman dan inklusivitas, cerita kehidupan nyata, keterlibatan visual, kejelasan berbasis bukti, aksesibilitas, serta keselarasan dengan standar hak asasi manusia.

Karena keterbatasan waktu, para peneliti belum dapat menguraikan setiap prinsip tapi mengidentifikasi tema-tema yang berkaitan dengan berbagai prinsip tersebut. Ada delapan tema yang diidentifikasi, yaitu keterlibatan aktif pemangku kepentingan dan kontekstualisasi; informasi berbasis bukti dan komunikasi yang berdampak; memprioritaskan upaya perlindungan, termasuk penghapusan penyebab kerugian; responsif terhadap perkembangan baru; kesesuaian kognitif dan usia; inklusivitas, keragaman, privasi, dan aksesibilitas; memfasilitasi perilaku pencarian bantuan; serta mengurangi stigma dan meningkatkan kesadaran.

Untuk tema tentang keterlibatan

aktif pemangku kepentingan dan kontekstualisasi, misalnya, para peneliti menggarisbawahi pentingnya keterlibatan aktif generasi muda dan pemangku kepentingan utama dalam menciptakan konten kesehatan mental yang efektif. Mereka perlu menciptakan konten yang menggabungkan pengalaman hidup sehingga konten tersebut lebih menarik, relevan, dan mencerminkan pengalaman dan perspektif kaum muda.

Dalam aspek kontekstualisasi, konten itu perlu menekankan pentingnya mempertimbangkan konteks budaya, bahasa, aksesibilitas, dan sensitivitas gender. Pendekatan ini mengakui adanya perbedaan besar dalam norma, budaya, ekspektasi masyarakat, dan stigma seputar kesehatan mental serta peluang untuk mendapatkan dukungan formal.

Masalah kesehatan mental remaja mencuat sejak pandemi COVID-19. Menurut WHO, pandemi tersebut secara signifikan memperburuk masalah kesehatan mental, khususnya di kalangan remaja. Menurut survei Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit Amerika Serikat (CDC) yang dilakukan pada Januari hingga Juni 2021 mengenai perilaku dan pengalaman remaja, 44 persen responden mengaku merasa sedih atau putus asa hampir setiap hari selama dua pekan atau lebih berturut-turut dan bahkan kurang dari 20 persen responden yang secara serius mempertimbangkan untuk mencoba bunuh diri selama 12 bulan sebelum survei.

Remaja Indonesia juga diperkirakan menghadapi masalah kesehatan mental tapi belum ada data spesifik mengenai mereka. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, 16 juta atau 6,1 persen penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan kesehatan mental. Konsekuensi dari kegagalan mengatasi kondisi kesehatan mental remaja akan meluas hingga masa dewasa, berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental, serta membatasi peluang untuk menjalani kehidupan yang baik di masa dewasa. **M**



**Para peneliti menggarisbawahi pentingnya keterlibatan aktif generasi muda dan pemangku kepentingan utama dalam menciptakan konten kesehatan mental yang efektif.**



## 10 PRINSIP PANDUAN KONTEN

**PARA** ahli telah merumuskan sejumlah prinsip sebagai panduan pembuatan konten daring kesehatan mental pemuda. Prinsip-prinsip ini disusun dalam skala prioritas. Artinya, prinsip pertama memiliki prioritas paling tinggi dan prinsip ke-10 yang paling rendah.

**Relevansi emosional.** Sensitivitas dan relevansi konten terhadap konteks lokal dan dalam menyoroti isu-isu emosional yang dihadapi anak muda sambil mempertimbangkan tingkat perkembangan mereka.

**Strategi praktis.** Seberapa efektif konten memberikan nasihat praktis dan strategi penanggulangan yang sesuai untuk kelompok usia sasaran.

**Kesesuaian kognitif.** Seberapa cocok konten dengan kemampuan kognitif dan tahap perkembangan kelompok usia sasaran.

**Bahasa.** Jenis bahasa yang mungkin lebih dimengerti dan berhubungan dengan kelompok sasaran, misalnya penggunaan bahasa gaul.

**Inklusivitas dan keberagaman.** Representasi beragam pengalaman dan latar belakang dalam konten yang sejalan dengan pemahaman perkembangan remaja.

**Pengalaman langsung.** Menyertakan orang-orang dengan pengalaman langsung dalam pengembangan konten yang dapat diidentifikasi oleh

kelompok sasaran.

**Keterlibatan visual.** Seberapa menarik konten secara visual bagi kelompok usia target.

**Kejelasan berbasis bukti.** Kehadiran dan kejelasan informasi berbasis bukti yang disesuaikan dengan kelompok usia sasaran.

**Aksesibilitas.** Konten dapat diakses oleh kelompok tertentu, misalnya generasi muda penyandang disabilitas.

**Selaras dengan hak asasi manusia.** Penyesuaian konten dengan konvensi hak asasi manusia internasional serta pedoman dan undang-undang nasional. **M**

# Keajaiban Cuka Apel

CUKA APEL KEMBALI MENJADI SOROTAN DAN MENDAPATKAN PENGAKUAN YANG LAYAK KARENA BERAGAM KHASIATNYA UNTUK KESEHATAN.



**A**pakah cuka apel baik untuk Anda konsumsi? Tentu saja. Bahkan sebelum popularitasnya melonjak baru-baru ini, daftar panjang manfaat cuka apel telah terkenal selama berabad-abad.

Cuka apel telah dikonsumsi sejak 5000 SM. Secara historis, cuka ini digunakan untuk berbagai tujuan berbeda, misalnya untuk meningkatkan kekebalan tubuh. Bahkan pada zaman Yunani kuno, Hippocrates mencampurnya dengan sedikit madu untuk mengobati batuk dan pilek. Pada abad ke-17, orang Eropa mulai menggunakan cuka sebagai obat. Mereka mengolahnya menjadi sirup dan antiseptik, serta obat kumur untuk membunuh kuman.

Saat ini, cuka apel kembali menjadi sorotan dan mendapatkan pengakuan yang layak karena beragam khasiatnya untuk kesehatan. Tidak hanya dapat digunakan sebagai obat alami untuk mengobati berbagai penyakit, cuka apel juga dapat ditambahkan ke dalam salad, bumbu, atau sebagai pembersih dan disinfektan rumah tangga alami yang efektif.

Cuka apel adalah hasil fermentasi sari apel menggunakan ragi dan bakteri baik, yang mengubah gula menjadi alkohol, lalu menghasilkan asam asetat dan senyawa bioaktif lainnya. Proses ini membentuk probiotik dan enzim yang baik untuk kesehatan karena kandungan gulanya jauh lebih sedikit dan kalorinya lebih rendah daripada sari apel atau jus apel. Cuka apel menyumbang banyak manfaat kesehatan, antara lain:

## 1 Mengatur Kadar Gula Darah

Hasil penelitian Gheflati A. dkk. dalam *Clinical Nutrition ESPEN* (2019) menyatakan konsumsi cuka apel dapat menurunkan indeks glikemik dan stres oksidatif pada individu dengan diabetes dan dislipidemia. Cuka apel juga dapat menstabilkan tekanan darah dan

keseimbangan cairan tubuh. Hasil studi oleh Johnston, dkk. (2004) di *Diabetes Care* juga menunjukkan konsumsi cuka membantu meningkatkan sensitivitas insulin secara signifikan hingga 34 persen pada penderita diabetes tipe 2 atau resistensi insulin.

## 2 Menurunkan Berat Badan

Para ahli kebugaran dan pakar kesehatan mulai menaruh perhatian lebih pada cuka apel dan merekomendasikan diet cuka apel untuk menurunkan berat badan. Dalam *Bioscience and Biotechnology Biochemistry*, penelitian oleh Kondo, dkk. (2009) menunjukkan hanya dengan mengonsumsi dua sendok makan cuka apel per hari selama 12 minggu berat badan turun hampir 1,8 kg tanpa modifikasi diet atau gaya hidup.

## 3 Menurunkan Kolesterol dan Menjaga Kesehatan Jantung

Kesehatan jantung menjaga kadar kolesterol darah tetap rendah. Kolesterol adalah lemak yang dapat menumpuk hingga menyebabkan arteri menyempit dan mengeras. Kadar kolesterol yang tinggi tentu akan membebani jantung Anda, memaksanya memompa darah lebih keras ke seluruh tubuh, hingga meningkatkan tekanan darah. Asupan cuka apel dapat menurunkan glukosa, meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL-C), dan menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL-C). Hal ini dibuktikan oleh penelitian Hadi, dkk. (2021) dalam *BMC Complementary Medicine and Therapies*.

## 4 Menjaga Kesehatan Kulit

Cuka apel terbukti dapat mengobati jerawat dan menyamarkan jaringan parut. Berdasarkan hasil penelitian Wang, dkk. (2014) dalam *Applied Microbiology and Biotechnology* cuka apel mengandung komponen spesifik seperti asam asetat, asam laktat, asam



## Orang Eropa mulai menggunakan cuka sebagai obat pada abad ke-17.

suksinat, dan asam sitrat hasil metabolit sekunder mikrobioma yang terkandung di dalamnya, yang terbukti menghambat pertumbuhan *Propionibacterium acnes*, bakteri penyebab timbulnya jerawat.

## 5 Memiliki Aktivitas Antimikroba dan Antijamur untuk Perawatan Gigi

Menurut Yagnik, dkk. (2018) dalam *Scientific Reports*, cuka apel memiliki potensi antimikroba, dengan implikasi terapeutik klinis, terhadap *Enterococcus faecalis*, *Streptococcus mutans*, dan *Lactobacillus casei* dan dapat menjadi disinfektan pulpa gigi, alternatif selain natrium hipoklorit. Cuka apel dapat digunakan dengan aman untuk terapi pulpa gigi anak-anak dan manajemen karies (Chandraseharan, dkk. dalam *Journal of Contemporary Dental Practice*, 2023).

## 6 Meredakan Gejala Refluks Asam Lambung (GERD)

Konsumsi cuka apel dapat membantu mencegah aliran balik asam lambung. Hal ini didukung oleh penelitian Brown, dkk. (2015) dalam *Journal of Dietary Supplements*, pada produk permen karet yang mengandung kombinasi kalsium karbonat, dengan campuran ekstrak *licorice*, papain, dan cuka apel yang dapat meringankan gejala GERD setelah mengonsumsi makanan yang bersifat refluks. **M**



## CARA MEMBUAT CUKA APEL

**ANDA** tentu penasaran bagaimana cara membuat cuka apel. Mengutip artikel yang ditulis oleh Luke Smith dan diulas oleh Marrow Private Chefs, berikut ini cara membuat cuka apel:

- 1** Sediakan apel pilihan. Jika Anda memilih untuk tidak menggunakan ragi dan gula, gunakan varietas apel yang manis seperti apel Fuji dan tumbuk potongan apel sebelum Anda menembarkannya ke stoples.
- 2** Potong 4-5 buah apel yang sudah bersih berukuran sekitar 1-2 inci (2,5-5,1 cm). Sebagai alternatif, simpanlah sisa biji dan kulit apel selama beberapa hari untuk membuat cuka apel dari 1-1,5 cangkir (sekitar 120-180 g) sisa apel.
- 3** Tambahkan apel ke stoples kaca berukuran 64 oz (2 l) yang sudah disterilkan, lalu tuangkan air dingin. Gunakan air yang telah disaring dan bebas dari kotoran. Pastikan air

menutupi bagian atas potongan apel.

- 4** Sebagai pilihan, gunakan 2 sdm (0,5 ons) gula untuk setiap 1,5 cangkir (180 g) potongan apel, dan tambahkan ragi sesuai dengan petunjuk pada kemasan. Gula dan ragi akan mempercepat fermentasi, direkomendasikan tetapi tidak sepenuhnya diperlukan dalam prosesnya.
- 5** Tutup stoples dengan kain katun tipis yang diikat di sekitar mulut stoples dengan karet gelang. Saat fermentasi berlangsung, campuran bahan tersebut harus tetap 'bernapas'.
- 6** Letakkan stoples di tempat yang aman, hangat, dan gelap selama 3-4 minggu dan aduk sekali sehari. Jauhkan stoples dari sinar matahari langsung. Suhu ruangan penyimpanan sekitar 60-80 °F (16-27 °C).
- 7** Jika isi stoples sudah memiliki aroma menyengat, saring cairan dengan

penyaring kopi. Buang sisa padatnya. Buang buih yang terbentuk di atas stoples. Cicipi sari apel beberapa hari sekali. Carilah rasa manis, tetapi tajam.

- 8** Kembalikan cairan ke stoples fermentasi dan diamkan selama 2 minggu. Buka beberapa hari sekali dan aduk. Selama penyimpanan, Anda akan melihat induk cuka, yaitu lapisan padat yang terbentuk di permukaan.
- 9** Setelah 2 minggu, cuka apel Anda sudah jadi! Saring induk cuka dan tuang cuka ke stoples yang sudah disterilkan. Tutup rapat, simpan di lemari es. Cuka apel dapat bertahan hingga 1 tahun.

Nah, saatnya Anda mencobanya di rumah! Ingatlah untuk selalu mengencerkan cuka apel dalam air, gunakan secukupnya pada makanan, dan padukan dengan diet bergizi dan gaya hidup sehat untuk memaksimalkan manfaatnya. **M**





# Kenali 4 Peralatan Dasar Dokter Gigi

PERALATAN YANG DIGUNAKAN DOKTER GIGI BERBEDA-BEDA, TERGANTUNG MASALAH YANG DIALAMI PASIEN. NAMUN SEMUANYA PASTI MENGGUNAKAN 4 PERALATAN DASAR INI.

Penulis: Isfanz Ainu Zillah

**K**esehatan gigi dan mulut adalah bagian integral dari kesehatan umum seseorang. Terlepas dari sering diabaikan, masalah gigi dan mulut dapat berdampak serius pada kesejahteraan keseluruhan seseorang. Merawat gigi dan mulut bukan hanya tentang estetika, tetapi juga tentang menjaga kesehatan secara keseluruhan. Langkah-langkah pencegahan sederhana dapat menghindarkan kita dari masalah serius dan memastikan senyuman kita tetap sehat dan indah, salah satunya adalah dengan rutin periksa gigi ke dokter gigi.

Motivasi setiap individu untuk melakukan kunjungan ke dokter gigi secara rutin masih sangat perlu

diketahui, khususnya dalam upaya memberikan kesadaran kepada masyarakat tentang pentingnya pemeriksaan secara mandiri kesehatan gigi dan mulut. Jadi periksa gigi bukan hanya saat sedang sakit atau nyeri, kita harus periksa secara berkala.

Suka *kepo gak sih* dengan peralatan yang biasa digunakan oleh dokter gigi? Kepada *Mediakom* pada 22 Februari 2024, drg. Rio Suryantoro, Sp.KG menyebutkan peralatan yang digunakan oleh dokter gigi berbeda-beda, tergantung dari masalah yang dialami pasien. Pasien dengan masalah karang gigi tentu peralatannya akan lebih simpel dibandingkan dengan masalah gigi yang perlu perawatan konservatif. Namun semuanya pasti menggunakan 4 peralatan dasar ini, yaitu:



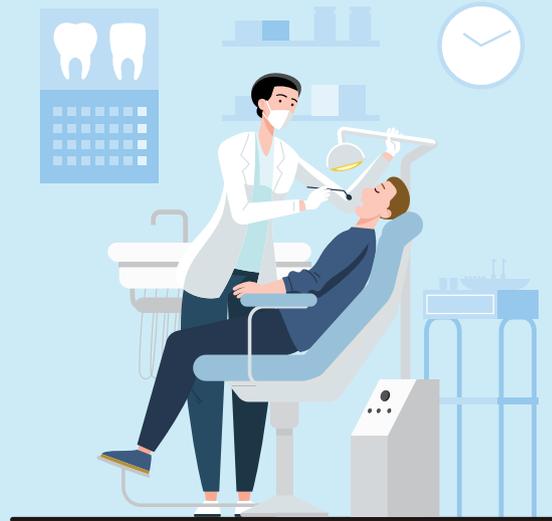
## 1 Dental Sonde

Dental sonde adalah salah satu alat penting yang membantu dokter gigi dalam melakukan pemeriksaan menyeluruh dan akurat terhadap kesehatan gigi dan mulut pasien. Instrumen ini berperan dalam mendeteksi masalah kesehatan gigi secara dini, memungkinkan tindakan pencegahan dan perawatan yang tepat waktu. Bentuk dari dental sonde mirip dengan pensil atau jarum, yang runcing pada bagian ujungnya. Alat ini sangat membantu pada masalah plak dan karies gigi.



## 2 Kaca Mulut

Kaca mulut adalah perangkat di bidang kedokteran gigi yang digunakan untuk memberikan visualisasi tambahan selama pemeriksaan dan perawatan gigi. Kaca mulut biasanya terbuat dari bahan reflektif, seperti kaca atau logam yang dilapisi dengan lapisan reflektif. Alat ini memiliki bentuk seperti tangkai dari logam atau nonlogam dengan kaca berbentuk bulat di bagian ujungnya (Ulliana, 2023).



### 3 Pinset

Pinset merupakan alat medis yang digunakan untuk menjepit kapas, kasa, tampon, *cotton roll*, *cotton pellet*, mata bor gigi dalam praktik kedokteran gigi. Pinset memiliki fungsi yang berbeda dengan tang gigi. Tang bermaterial lebih kokoh dan biasanya membantu dokter gigi menangani masalah pencabutan gigi. Pinset biasanya terbuat dari baja tahan karat dengan ujung jepitan melengkung atau membentuk sudut.



### 4 Ekskavator

Alat dasar yang biasa digunakan selanjutnya adalah ekskavator. Kedua ujungnya berbentuk seperti sendok. Memiliki fungsi mengeruk ke bagian dalam gigi yang kotor, atau menekan bahan yang dimasukkan ke lubang gigi.



## Jangan takut ke dokter gigi karena semua peralatannya dijamin aman.

Dalam praktiknya, drg. Rio menjelaskan semua alat terus dijaga kebersihannya. Setiap peralatan yang akan digunakan pasti akan tersegel rapat. Setelah peralatan digunakan, untuk menjaga tetap higienis, peralatan dimasukkan ke dalam satu baskom kemudian disiram dengan enzim. Setelah disiram enzim dan sudah bebas dari bakteri, peralatan kemudian dicuci menggunakan sabun, sebelum akhirnya dibungkus steril. Ketika sudah dibungkus steril, peralatan tersebut ditaruh di *sterilisator*. Proses ini dinamakan sterilisasi.

Sterilisasi dapat didefinisikan sebagai proses yang secara efektif membunuh atau menghilangkan mikroorganisme yang dapat berpindah seperti jamur, bakteri, dan virus dari permukaan peralatan (Hardono & Supriyadi, 2020). Menurut drg. Rio, terdapat dua jenis *sterilisator* yang dapat digunakan. Pertama adalah

*sterilisator* kering, yang sering kita jumpai di puskesmas maupun rumah sakit, karena memang untuk menjaga kebersihan peralatan gigi, minimalnya harus ada *sterilisator* kering. Drg. Rio menuturkan *sterilisator* kering sudah cukup untuk mensterilkan peralatan setelah digunakan.

Kedua adalah *sterilisator autoclave*. *Autoclave* merupakan alat pemanas tertutup yang digunakan untuk sterilisasi instrumen bedah menggunakan uap dengan suhu 121°C dan tekanan 1,1 bar selama kurang lebih 15 menit (Hardono & Supriyadi, 2020).

Menurut dia, dengan suhu yang superpanas, bakteri akan mudah mati, sehingga sterilisasi lebih maksimal. Pada dasarnya, bakteri tidak akan bertahan di suhu panas, tapi masih bisa bertahan di suhu dingin. Karena itu, penggunaan *autoclave* ini, sebagai inovasi alat sterilisasi, dapat mempercepat matinya bakteri pada alat yang telah digunakan.

Nah, jadi tahu kan apa saja nama dan kegunaan dari peralatan dasar yang biasa digunakan oleh dokter gigi? Jadi jangan takut lagi ke dokter gigi untuk periksa kesehatan gigi ya, karena semua alatnya sudah memiliki fungsinya masing-masing dan dijamin aman. Selain itu, jangan takut adanya bakteri yang berpindah karena penggunaan alat yang berbarengan, sebab semuanya harus sudah disterilkan dengan baik sebelum digunakan. **M**

# Sutra Si Ratu Tekstil

KAIN SUTRA MEMILIKI BERAGAM KEGUNAAN MEDIS, TERMASUK UNTUK PENYEMBUHAN LUKA.



**K**ain sutra yang terkenal dengan kelembutan, kehalusan, dan kilauannya merupakan salah satu produk tekstil tertua di dunia. Namun, tahukah Anda bagaimana kain sutra pertama kali ditemukan dan berkembang?

Menurut legenda yang disebutkan dalam “Odes” karya Konfusius, sekitar 2700 tahun sebelum masehi, permaisuri Leizu (Xi Ling-Shi) yang turut memperbesar otoritas politik Kaisar Kuning, ketika sedang minum teh, sebutir kepompong ulat sutra jatuh ke dalam cangkirknya. Saat mencoba mengeluarkannya, ia menemukan kepompong itu terurai menjadi benang yang panjang dan halus. Dari situlah ia mendapat ide menenun benang tersebut menjadi kain. Orang Cina kemudian menemukan tahapan penting dalam proses pembuatan sutra.

Pertama, kepompong atau pupa harus ditahan di dalam kepompong sebelum muncul sebagai ngengat. Kedua, benang sutra dapat berkisar antara 500 dan 1.600 meter. Rahasia sutra ini dijaga dengan penuh kecemburuan selama lebih dari 2.000 tahun dan menjadi monopoli komersial yang luar biasa.



**Kain sutra dianggap sebagai simbol kemewahan dan kekayaan, bahkan digunakan sebagai mata uang dalam beberapa transaksi.**

Prestasi terbesar Leizu adalah perannya sebagai pahlawan budaya yang menemukan serikultur, menciptakan alat tenun, dan menyebarluaskan praktik tenun sutra di masa kejayaannya. Pada awal abad pertengahan, Cina bahkan menenun dan serikultur sangat erat kaitannya dengan kebajikan perempuan.

## **Simbol Kemewahan dan Kekayaan**

Pada awalnya, kain sutra hanya dikenakan oleh keluarga kekaisaran Cina. Kain sutra dianggap sebagai simbol kemewahan dan kekayaan, bahkan

digunakan sebagai mata uang dalam beberapa transaksi. Baru pada abad ke-3 SM, kain sutra mulai menyebar ke luar Cina, terutama melalui Jalur Sutra, sebuah rute perdagangan yang menghubungkan Cina dengan Asia Tengah, India, Persia, Eropa, dan Afrika.

Kain sutra menjadi salah satu komoditas yang paling diminati oleh pedagang dan bangsawan dari berbagai negara. Seiring waktu, teknik pembuatan kain sutra juga berkembang dan menyebar ke berbagai negara, seperti Jepang, India, Arab, dan Italia. Namun, menurut Komisi Serikultur Internasional (INSERCO), Cina tetap menjadi produsen kain sutra terbesar dan terbaik di dunia hingga saat ini.

Sutra adalah salah satu biopolimer (polimer alami) yang paling melimpah di alam. Terlebih sutra telah terkenal sebagai bahan baku mewah dalam industri tekstil selama ribuan tahun sejak penemuan pertamanya pada peradaban Cina dan India lebih dari 2500 SM (Vainker, SJ. dalam bukunya *Sutra Cina: Sejarah Budaya*, 2004). Sejak dibudidayakan melalui serikultur, ulat sutra (*Bombyx mori*) dipelihara dan diberi makan daun

murbei untuk mengumpulkan serat sutra dari kepompongnya, kain sutra telah diproduksi dalam skala besar di negara-negara Asia selatan.

Bahan tekstil mewah ini mendasari terbentuknya Jalur Sutra, yaitu jalur perdagangan besar yang menghubungkan sebagian Asia dengan wilayah di Eropa, India, dan Afrika (Xu, X., dkk., 2010, dalam *Bulletin of the Seismological Society of America*). Karena penampilannya yang unik berkilau, sifat sentuhan, daya tahan, kemampuan pewarnaan, kekuatan mekanik yang sangat baik, fleksibilitas, kemudahan bernapas, dan kenyamanan yang diberikannya dalam cuaca hangat atau dingin, sutra secara historis diakui sebagai ratu tekstil.

Lebih dari 120.000 metrik ton sutra diproduksi secara global setiap tahun, dan produsen utamanya berlokasi di Cina, India, dan Jepang. Selain karakteristik yang disebutkan di atas, biokompatibilitas juga memungkinkan penggunaan sutra untuk kebutuhan klinis, misalnya sebagai jahitan bedah sejak 150 M. Teknologi canggih dan peralatan modern yang digunakan dalam bidang kimia, rekayasa material, teknik kimia, rekayasa genetika, dan pemodelan konseptual telah memberikan kontribusi yang signifikan dalam menganalisis struktur dan sifat luar biasa sutra.

Karena struktur hierarki dan keserbagunaannya, banyak peneliti berfokus pada sutra sebagai model, kandidat berbasis biomaterial untuk merancang bahan baru dengan sifat yang disesuaikan dan kinerja luar biasa untuk beragam aplikasi spesifik, seperti perangkat elektronik yang dapat dipakai, sistem ultrafiltrasi air, biosensor, sistem pengiriman obat (DDS), dan aplikasi rekayasa jaringan. Untuk mencapai potensi penuh sutra untuk aplikasi tingkat lanjut, pengetahuan material dasar dan pemahaman konsep fisika, kimia, dan biologi sangat diperlukan. Selain itu, nanosains dan nanoteknologi akan memainkan peran penting dalam penerapan material kuno ini pada proses

teknologi modern.

Menurut Bucciarelli A. dkk. (2022) dalam *Biomaterials Advances*, sutra merupakan protein alami yang tak hanya digunakan untuk aplikasi tekstil selama ribuan tahun sejak penemuannya, tetapi fibroin sutra bahkan telah menjadi bahan terkemuka dalam rekayasa jaringan (TE) selama 20 tahun terakhir dengan hampir 10.000 karya yang diterbitkan yang mencakup semua aplikasi TE, mulai dari kerangka hingga regenerasi saraf.

### Ragam Kegunaan Medis

Fibroin sutra adalah biopolimer yang sangat serbaguna yang, karena kemudahannya dalam pemrosesan, telah memungkinkan pengembangan sejumlah besar bahan yang sifat dan arsitekturnya dapat disesuaikan dengan aplikasi target. Meskipun penelitian dan pengembangan bahan dan perangkat TE fibroin sudah matang, selain jahitan, hanya beberapa produk medis yang terbuat dari fibroin yang digunakan dalam rutinitas klinis. Uji klinis produk terkait sutra *Bombyx mori*

telah dilaporkan oleh FDA dan hanya sedikit yang menghasilkan perangkat yang dikomersialkan.

Fibroin sutra adalah biomaterial biokompatibel dan *biodegradable*. Berkat khasiatnya, ia memiliki beragam kegunaan medis, termasuk untuk penyembuhan luka. Setelah fibroin diisolasi dari kepompong sutra, larutan fibroin sutra dapat digunakan untuk membuat berbagai jenis *dressing*.

Bertindak melalui berbagai jalur sinyal merangsang pertumbuhan dan migrasi sel, mendorong tindakan pro-angiogenik, dan secara signifikan mempercepat penyembuhan luka di kulit. Selain itu, *dressing* berbasis fibroin sutra membentuk perancah yang dapat diisi dengan zat tambahan yang meningkatkan regenerasi jaringan, mengurangi peradangan, atau memiliki aktivitas antimikroba, bahkan dibandingkan pembalut luka yang tersedia secara komersial. Hal ini dikemukakan oleh Mazurek Ł. dkk., (2002) dalam *Biomolecules*. **M**



# Seorang Korban Bernama Orpa

FILM PEMENANG FESTIVAL FILM INDONESIA INI MENGGAMBARKAN DERITA PARA PEREMPUAN KORBAN KEKERASAN SEKSUAL DI PELOSOK.



**Judul:**  
Women from Rote Island

**Sutradara:**  
Jeremis Nyangoen

**Pemain:**  
Merlinda Dessy Adoe, Irma Novita Rih, Van Jhoov, William Wolfgang

**Tahun:**  
2003

**Produksi:**  
Bintang Cahaya Sinema

Film *Women from Rote Island* mencoba memotret suatu kejahatan seksual. Film ini bercerita tentang sebuah keluarga di Rote, Nusa Tenggara Timur yang sedang berduka. Orpa (Merlinda Dessy Adoe) ditinggal suaminya yang wafat dan ia pun harus menjadi ibu tunggal dari tiga anak perempuan. Namun, Orpa belum mau menguburkan jenazah Abram, suaminya, karena masih menantikan kepulangan anak perempuan sulungnya, Martha (Irma Novita Rih).

Duka tidak berakhir di situ. Martha pulang dengan berbagai keganjilan. Sorot matanya kosong dan tak jarang terlihat seperti depresi. Besar dugaan bahwa Martha mengalami pelecehan seksual ketika menjadi tenaga kerja migran di Malaysia. Masyarakat setempat bahkan menganggap dia perempuan gila.

Belum selesai duka Martha, kejadian pemerkosaan dan pelecehan seksual kembali menyimpannya. Adiknya, Bertha (Bani Sallum Ratu Ke), bahkan menjadi korban pula. Kejadian yang beruntun itu membuat penonton terhenyak karena ternyata masih banyak kejahatan dan masalah yang terpendam.

Film debutan sutradara Jeremis



Nyangoen ini dibintangi oleh warga lokal. Hal ini menambah kental warna kedaerahannya. Para tokoh utama diperankan oleh orang lokal yang bahkan belum pernah bermain film sama sekali. Namun, ada proses latihan yang panjang sehingga mereka mampu menampilkan performa terbaik mereka.

Kamera yang bergerak dinamis menyorot karakter-karakternya, yang membawa penonton ke dalam pusaran kisah yang pedih. Bisa dibilang film ini juga minim gambar indah ala kartupos.

Film ini memang bukan untuk semua orang. Beberapa adegan tergolong memilukan dan bisa memicu trauma. Film ini dapat mengentak emosi penonton dan membangkitkan kesadaran bahwa kejadian serupa sungguh nyata adanya.

Film *Women from Rote Island* adalah gambaran nyata kekerasan yang dialami para perempuan akibat struktur adat yang sangat patriarkis. Tidak ada aparat penegak hukum yang menolong mereka. Tidak ada dukungan psikologis, kecuali sesama perempuan korban. Ketika seorang perempuan membela diri dari kekerasan yang dialaminya, ia justru akan disalahkan karena dianggap melawan adat.

Para perempuan Rote ini dipaksa untuk menjadi tangguh, mulai dari

bekerja keras untuk mencari nafkah hingga mengurus anak-anak. Mereka tidak bisa melawan. Perlawanan hanya akan membuat mereka disalahkan oleh aturan adat dan malah membawa hukuman yang lebih berat. Adegan para mama yang beriringan ke kantor polisi, yang dipimpin Orpa, adalah bentuk solidaritas perempuan yang nyata, meskipun pada akhirnya aksi itu tidak menghasilkan apa-apa.

Kekuatan film ini terletak pada pengambilan gambar yang banyak menggunakan *one take* yang mengikuti gerakan para aktor yang dinamis dan efek suara minimal sehingga kepedihan dan ketidakberdayaan para korban terasa dalam. Yang lebih mengagumkan adalah akting para pemain, yang merupakan orang biasa. Akting mereka tampil secara alami. Emosi hadir tanpa dibuat-buat. Logat daerah mereka mengalir lancar. Drama yang membutuhkan kepiluan air mata dan kemarahan itu ternyata dapat terwujud melalui akting para pemain amatir yang jempolan.

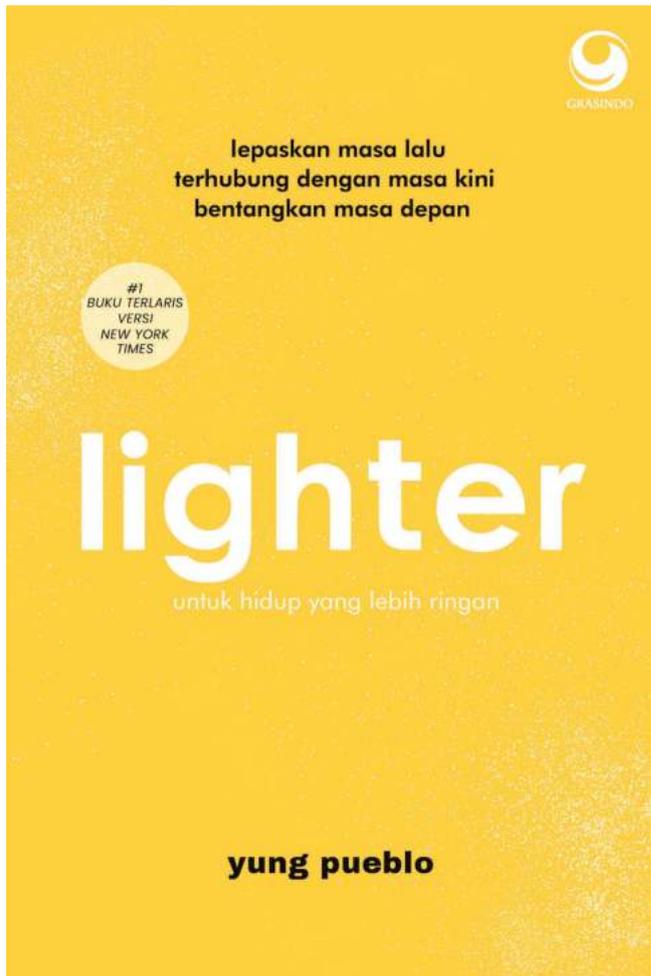
Seperti banyak film yang memanfaatkan kearifan lokal, film ini juga menyajikan pemandangan indah Pulau Rote. Namun, demi menguatkan latar, sutradara Jeremias banyak

menampilkan gambaran kehidupan desa tempat tinggal Orpa seperti apa adanya.

Film ini bukan tentang konflik yang mampu diselesaikan atau masalah hidup yang akhirnya dapat diatasi. Film ini tentang kenyataan pahit di daerah pelosok, tempat eksistensi kaum perempuan jauh dari perlindungan hukum negara. Film ini tentang kemampuan perempuan menanggung derita sampai batas yang tidak terbayangkan.

Di ajang Festival Film Indonesia 2023 film ini mendapatkan 14 nominasi dan berhasil membawa pulang empat piala, yaitu untuk kategori sutradara terbaik, penulis skenario asli terbaik, pengarah sinematografi terbaik, dan film cerita panjang terbaik. Penghargaan lainnya adalah dari Film Pilihan Tempo untuk tiga kategori, yakni film terpilih, sutradara terpilih, dan aktris utama terpilih.

Sebelum tayang secara reguler di bioskop Indonesia, *Women from Rote Island* sudah berkeliling ke beberapa festival film internasional. Beberapa di antaranya adalah Busan International Film Festival 2023, Asian Film Festival Barcelona 2023, hingga QCinema International Film Festival 2023 di Filipina. **M**



**Judul:**  
Lighter: Melepaskan Masa Lalu  
Terhubung dengan Masa Kini  
Membentangkan Masa Depan

**Pengarang:**  
Yung Pueblo

**Tebal:**  
306 halaman

**Penerbit:**  
Penerbit Grasindo

**Terbit:**  
2023

**L**ighter adalah buku untuk menolong diri sendiri yang membahas tentang kekuatan transformasi dari cinta akan diri sendiri yang berangkat dari kesadaran. Penulisnya, Yung Pueblo, berbagi pengalaman pribadinya dalam menyembuhkan diri dan menemukan kedamaian batin melalui meditasi dan kesadaran diri. Ia juga memberikan wawasan dan panduan tentang cara melepaskan hal-hal negatif, mengatasi ketakutan, dan menumbuhkan harmoni batin. Ia menuliskan tahap demi tahap bagaimana Anda bisa fokus ke dalam diri hingga mampu mengangkat beban yang menghalangi diri untuk pulih sepenuhnya.

Buku ini dibuka dengan kisah tentang pengalaman Yung Pueblo

yang kecanduan narkoba hingga berangsur pulih. Pada intinya kisah ini dibagi menjadi empat bagian, yakni mencintai diri (*self-love*), penyembuhan (*healing*), melepaskan (*letting go*), dan kematangan emosional (*emotional maturity*).

Setiap bagian terdiri dari bab-bab pendek yang membahas aspek-aspek berbeda dari proses penyembuhan, seperti belas kasih diri, melepaskan, kematangan emosional, intuisi, dan tanggung jawab sosial. Bab-bab itu ditulis dengan gaya yang santai dan diawali dengan beberapa bait kata-kata puitis dengan kutipan, anekdot, dan refleksi dari penulis dan sumber lain.

Buku ini memang tidak kronologis tetapi tetap tematis. Setiap kata-kata yang ia tawarkan tentu saja akan membuat Anda mengangguk-angguk,



**Buku ini sangat direkomendasikan untuk Anda yang sedang mencari cara sederhana dan efektif untuk meningkatkan kesehatan mental dan emosional.**

# Jalan Terbuka untuk Menolong Diri

---

BUKU INI MENGURAIKAN PENGALAMAN PRIBADI YUNG PUEBLO YANG KECANDUAN NARKOTIKA HINGGA BERANGSUR PULIH.

mengeleng-gelengkan kepala, tersenyum meringis, atau menghela napas seolah ia sedang menyindir diri Anda.

Karakter utama dari buku ini adalah sang penulis, yang mengungkapkan perjuangan dan keberhasilannya dalam mengatasi trauma dan kecanduan narkotika di masa lalunya. Ia juga memperkenalkan beberapa orang yang memengaruhi perjalanan hidupnya, seperti orang tua, guru, dan teman-temannya. Ia menggambarkan dirinya sebagai seorang pelajar yang rendah hati dan jujur yang mau terus berkembang dan belajar. Ia juga mengajak pembaca untuk bergabung dengannya dalam pencarian jati diri dan melakukan evaluasi dalam rangka meningkatkan kematangan diri.

Buku setebal 306 halaman ini diterjemahkan Penerbit Grasindo dan telah diluncurkan pada 2023. Meskipun masih terdapat kalimat-kalimat panjang dan beberapa kata yang kurang selaras dengan konteks, tetapi hal itu tak menghilangkan gaya penulisan Yung Pueblo yang cukup sederhana, jelas, dan mudah dipahami. Penulis menggunakan bahasa sehari-hari dan metafora untuk menyampaikan konsep dan gagasan yang rumit dan mendalam. Ia juga menggunakan pengulangan, kontras, dan paralelisme

untuk menekankan poin-poinnya dan menciptakan efek ritmis dan puitis.

Jika Anda menelaah lebih jauh lagi, hal-hal tersebut justru menjadi kekurangan dari buku ini. *Lighter*, yang diklaim menawarkan wawasan tentang kondisi manusia dan perjalanan penyembuhan, dinilai gagal memenuhi janjinya karena puisi dan kalimat-kalimat di dalamnya hanyalah klise semata. Pernyataan-pernyataan penulis cenderung repetitif dan monoton, tidak memiliki kebaruan atau kejutan sama sekali. Selain itu, buku ini masih terlalu menyederhanakan dan tidak mempertimbangkan faktor-faktor sosial lain, seperti sejarah, budaya, politik, lingkungan, dan ekonomi yang memengaruhi pertumbuhan dan proses pendewasaan seseorang.

Meskipun begitu, keseluruhan buku ini bermuatan positif dan menginspirasi serta menawarkan visi yang penuh harapan dan optimisme tentang penyembuhan dan transformasi, baik untuk individu maupun untuk dunia. Buku ini juga mendorong pembaca untuk menerima dirinya, melepaskan beban, dan memperluas potensi mereka serta menantang pembaca untuk bertindak dan berkontribusi bagi kesejahteraan orang lain dan bumi. Selain itu, buku ini juga mengenalkan kita pada ajaran

dan praktik dari berbagai tradisi dan disiplin, seperti Buddha, yoga, psikologi, dan filsafat.

Penulis juga tidak dogmatis atau menggurui dalam penyampaian pikirannya tetapi terbuka dan fleksibel. Hal ini memungkinkan pembaca untuk menyesuaikan dan menerapkan konsep dan tekniknya sesuai dengan situasi dan kebutuhan mereka. Aliran ide dan argumen penulis disajikan dengan jelas, logis, ringkas, dan koheren serta tanpa informasi yang tidak perlu atau berlebihan.

Buku ini menjadi lebih menarik dan memikat dengan bahasa dan nada yang hidup dan ekspresif. Buku ini juga estetik dengan desain sampul dan tata letak yang minimalis dan elegan. Anda layak menjadikannya sebagai sumber bacaan yang berharga, terutama jika Anda tertarik dengan pengembangan diri, spiritualitas, atau kesehatan mental.

*Lighter*, sekali lagi, sangat direkomendasikan untuk Anda yang sedang mencari cara sederhana dan efektif untuk meningkatkan kesehatan mental dan emosional, mengatasi tantangan dan hambatan, serta mencapai tujuan dan impian di masa depan. Tentu, Anda juga dapat menjadikannya hadiah yang bagus untuk diri sendiri dan orang lain. **M**

 @kemenkes\_ri

*Rahajeng  
Nyanggra  
Rahina*

# Nyepi

*Caka 1946*

*Dumogi Prasida Ngalaksanayang  
Catur Brata Penyepian*



Memperingati Hari

# perempuan 8 Maret 2024 Internasional

Pada momen Hari Perempuan Internasional ini, mari bersama-sama kita serukan dan memberikan dukungan agar dunia aman, lebih inklusif, dan lebih adil. Dan dalam menghadapi berbagai krisis global, kita memiliki peluang untuk menciptakan masa depan yang lebih baik, tidak hanya untuk perempuan dan anak perempuan, tetapi untuk seluruh umat manusia dan semua kehidupan di bumi kita.

Setiap tanggal 8 Maret, seluruh dunia merayakan Hari Perempuan Internasional atau yang biasa kita kenal dengan *International Women's Day*. Dilansir dari situs *UN Women*, salah satu bagian dari PBB untuk kesetaraan gender dan pemberdayaan perempuan. Untuk tahun 2024 mengusung tema "*Inspire Inclusion*".

# Talk show Keluarga Sehat



#Tema baru setiap  
**Senin**  
Hingga  
**KAMIS**  
09.00-10.00

KIRIM PERTANYAAN #SOBATSEHAT  
KE NOMOR WHATSAPP 0821 3636 2018  
ATAU MENTION KE AKUN INSTAGRAM /  
TWITTER @RADIOKESEHATAN

Yuk dengarkan secara digital di platform



Aplikasi Radio Kesehatan  
[radiokesehatan.kemkes.go.id](https://radiokesehatan.kemkes.go.id)



RRI Pro 3 - 88.8 FM  
[rri.co.id](https://rri.co.id)