



EDISI 158
SEPTEMBER 2023



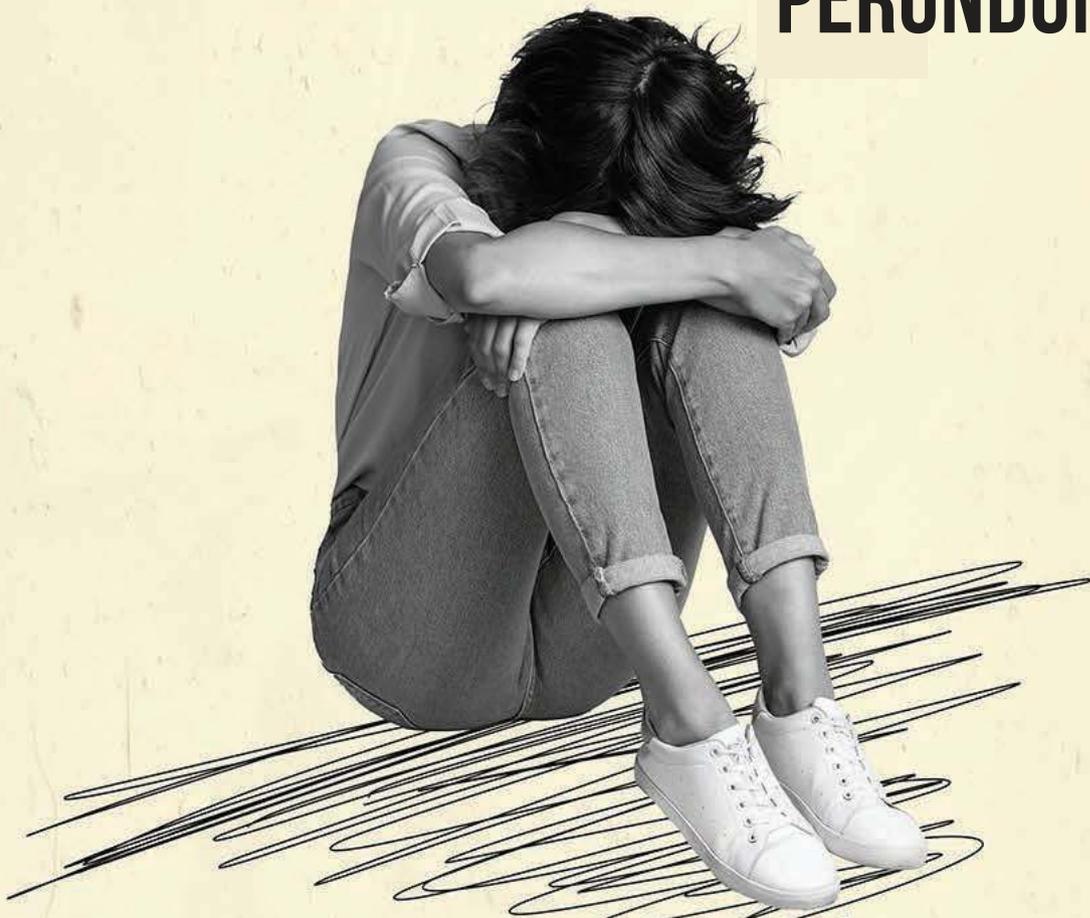
KEMENKES RI 9 772460 100002

MEDIAKOM

<https://mediakom.kemkes.go.id/>



PENANGKAL PERUNDUNGAN



 Kementerian Kesehatan RI

BERSAMA MAJUKAN INDONESIA

28.10.2023

Pemuda adalah tonggak perubahan bangsa

Bagaimana pemuda-pemudi Indonesia masa kini akan mencerminkan wajah Indonesia di masa yang akan datang. Maka jadilah pemuda-pemudi sehat dan produktif dari sekarang. Agar bisa berkarya sebanyak banyaknya, berprestasi tanpa batas dan bermanfaat seluas-luasnya untuk kemajuan Indonesia.

Selamat Hari Sumpah Pemuda

PENANGGUNG JAWAB:

Kepala Biro Komunikasi dan Pelayanan Publik

PEMIMPIN REDAKSI:

Nani Indriana, SKM, MKM

DEWAN REDAKSI:

Aji Muhawarman, ST, MKM
Prawito, SKM, MM
Drs. Budi Pramono, M.Kes
Johan Safari, SKM, MPH
Giri Inayah Abdullah, S.Sos, MKM
Rifany Sastradipradja, S.Sos
Didit Tri Kertapati, SH
Faradina Ayu R., S.I.Kom
Khalil Gibran A., ST
Resty Kiantini, SKM, M.Kes
Ragil Romly, S.I.Kom
Teguh Martono, S.Sos
Daniel Obertondino S, S.I.Kom
Utami Widyasih, A.Md
Dede Lukman Hakim, S.Sos
Dewi Jannati Aminah Nur, S.I.Kom
Andini Purwisiwi
Mustika Fatmawati
Fitri Sekti Indriani
Gina Chandra Anggraenie
Qonita Rizka Marli
Ahmad Tiky Perdana
Isfanz Ainu Zillah

SEKRETARIAT DAN DISTRIBUSI:

Mety Setyowati, SKM
Sukaji, SM
Endang Tri Widiyastuti, A.Md



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

DESAIN Vita Susanto
FOTO Shutterstock

ETALASE

dr. Siti Nadia Tarmizi, M.Epid



Penangkal Perundungan

Apa kabar pembaca Mediakom?

Semoga Anda dalam keadaan sehat selalu. Akhir-akhir ini pemberitaan mengenai peristiwa perundungan atau *bullying* kerap muncul di media massa. Kita merasa prihatin atas adanya aksi oleh para pelajar yang tidak sesuai dengan norma budaya kita sebagai bangsa Indonesia yang menjunjung tinggi sikap saling menghormati.

Berangkat dari kondisi tersebut, pada *Mediakom* edisi 158 pada September 2023 ini kami mengangkat tema perundungan sebagai Media Utama. Peristiwa perundungan yang terjadi bisa digambarkan layaknya fenomena gunung es. Bahwa sebenarnya ada hal-hal mendasar yang terjadi pada kesehatan jiwa anak-anak yang menjadi pelaku atau korban atau bahkan saksi dari tindakan tersebut sehingga diperlukan upaya-upaya sejak awal agar perundungan dapat dicegah karena dampak bagi pelaku maupun korban cukup mengkhawatirkan dan memerlukan waktu yang tidak sebentar untuk mengembalikan kondisi kesehatan mentalnya.

Redaksi akan mengawali dengan ulasan tentang aktivitas apa yang disebut sebagai perundungan, bagaimana membedakan kekerasan yang dilakukan dengan perundungan. Berikutnya juga akan dikupas tentang bagaimana cara membangun ketahanan mental pada anak sehingga dia tidak menjadi korban atau pelaku perundungan dan bahkan berani melaporkan ketika melihat tindakan tersebut. Berikutnya dari sisi sekolah juga akan dibahas bagaimana menyikapi kasus perundungan yang terjadi di ranah pendidikan sekaligus upaya yang dapat dilakukan agar siswa merasa aman dan nyaman serta bebas dari perundungan. Semuanya dibahas dalam rubrik Media Utama.

Beragam aktivitas yang terjadi di lingkungan Kementerian Kesehatan bisa disimak pada rubrik Peristiwa. Rubrik Info Sehat menghadirkan beragam informasi kesehatan yang menarik. Begitu pula rubrik Serba-Serbi akan menyuguhkan tulisan ringan namun bermanfaat.

Selamat membaca!
Redaksi Mediakom



Scan barcode berikut ini untuk membaca artikel menarik lainnya.

Website
mediakom.kemkes.go.id

daftar isi

SEPTEMBER 2023

ETALASE

Penangkal Perundungan

SUARA PEMBACA

ISI PIRINGKU

Maksuba, Kue Basah Bangsawan Khas Palembang

POJOK INFO

Sekarang ada Kemenkes RI di WhatsApp Channel

INFO SEHAT

3

MEDIA UTAMA

18-28

- Perundungan Itu Belum Juga Berakhir
- Tiga Unsur Perundungan
- Berujung Gangguan Psikologis
- Membangun Lingkungan Sekolah yang Aman
- Membangun Benteng untuk Anak

10

POJOK INFO

29

AKU TAHU

30

PERISTIWA

32

GALERI FOTO

38-41

- Bakti Sosial dan Sosialisasi Peraturan Rumah Sakit Terapung
- Pembagian Kartu JKN untuk Masyarakat Badui Dalam

KILAS INTERNASIONAL

43

SERBA-SERBI

48-53

REFERENSI FILM

54

RESENSI BUKU

56

Ketika Seniman Memutuskan Bunuh Diri



8



MAKSUBA, KUE BASAH BANGSAWAN KHAS PALEMBANG

Kue maksuba adalah makanan tradisional Palembang yang disajikan pada momen istimewa. Hanya dinikmati oleh kalangan bangsawan dan orang mampu.

11



CEDERA AKIBAT GAME DARING

Pemain game daring yang terlalu lama duduk di depan layar dapat mengakibatkan cedera otot. Olahraga dan menjaga nutrisi tubuh penting untuk mencegah cedera.

daftar isi

SEPTEMBER 2023



24



MEMBANGUN LINGKUNGAN SEKOLAH YANG AMAN

Sekolah perlu mengeluarkan kebijakan tertentu untuk mencegah terjadinya tindakan perundungan yang dapat dilakukan oleh anak-anak di sekolah.



43



13 REKOMENDASI WHO UNTUK PENANGANAN RESISTANSI ANTIMIKROBA

Resistensi antimikroba masih jadi masalah besar dunia dan berdampak bagi perekonomian dan sistem kesehatan. WHO merekomendasikan intervensi yang berpusat pada masyarakat.



54



JEJAK JARI PERUSAK HIDUP

Film *Budi Pekerti* karya Wregas Bhanuteja mengungkap sisi gelap media sosial. Penggunaan yang tak bijak dapat merusak hidup satu orang dan bahkan satu keluarga.

Gejala Kanker

Mengetahui tanda-tanda kanker memang tidak mudah. Berikut ini pengalaman pembaca *Mediakom* mengenai deteksi dini kanker yang mereka lakukan.



@dewikartika_iga

Saya adalah penyintas kanker limfoma non-hodgkin yang, menurut dokter, sudah stadium lanjut. Harapan hidup sudah sedikit tetapi Tuhan berkata lain. Saya bersyukur sampai saat ini masih diberikan kesempatan untuk menjalani kehidupan.

@nova_liyani

Enam benjolan dan sangat sakit, menggigil tiap malam, berat badan turun drastis. Alhamdulillah, sekarang sudah sembuh.

@ivanyanuardi

Limfoma ada pengaruh dari keturunan enggak, sih?

@lianaazizah

Lipoma dengan limfoma bedakah?

@ariani_la

Untuk membedakan itu kanker atau bukan, apa, ya?

@deliahandayaniiii

Mbak, ciri-ciri benjolannya bagaimana? Sakit enggak atau sakit saat ditekan saja? Lalu, kalau diraba bisa bergeser enggak?

@amrie.iam

Dengan tes biopsi baru ketahuan.

@trianasis

Saya sakit ini dan bahkan sudah biopsi tapi masih besar benjolannya.

@mantry_files

Limfoma ditanggung enggak sih sama BPJS Kesehatan?

@annapuji_astuti05

Bukan karena pasien BPJS Kesehatan atau tidak, memang cek lama harus kirim ke rumah sakit lain dan itu pun masih ada antrean. Di Klaten, Jawa Tengah dulu biopsi bisa 10 hari. **M**



Maksuba, Kue Basah Bangsawan Khas Palembang

KUE MAKSUBA ADALAH MAKANAN TRADISIONAL PALEMBANG YANG DISAJIKAN PADA MOMEN ISTIMEWA. HANYA DINIKMATI OLEH KALANGAN BANGSAWAN DAN ORANG MAMPU.

Penulis: Mauliana Asri



Palembang tidak hanya terkenal dengan pempeknya. Ibu kota Sumatera Selatan itu juga memiliki beragam makanan yang dapat dijadikan oleh-oleh ketika Anda berkunjung ke kota yang memiliki ikon Jembatan Ampera itu. Salah satunya adalah kue maksuba, yaitu kue basah berlapis dengan cita rasa manis.

Mengutip situs web Badan Penelitian dan Pengembangan Inovasi Daerah (Balitbangnovda) Sumatera Selatan, kue maksuba adalah makanan tradisional Palembang yang disajikan pada saat istimewa dan diyakini sebagai bentuk penghormatan.

“Maksuba merupakan salah satu makanan tradisional Palembang yang dalam tradisinya disajikan pada saat istimewa. Kue maksuba diyakini sebagai bentuk penghormatan kepada kerabat dan tamu yang datang,” demikian tertulis di situs web Balitbangnovda Sumatera Selatan.

Pernyataan itu selaras dengan keterangan Simporosa, pemilik toko kue tradisional Cik Sim yang menjadi narasumber penelitian Nurul Sukma Lestari dan Grace Sella Winata yang berjudul “Kue Maksuba Warisan Masa Lampau yang Berpotensi sebagai Daya Tarik Wisatawan”. “Kue ini (maksuba) hanya dikonsumsi oleh para bangsawan dan orang-orang mampu,” ujarnya.

Yulia, pemilik toko Authentic Cake

Yulia yang juga narasumber penelitian Nurul dan Grace, juga membenarkan kue basah ini hanya dinikmati oleh kalangan bangsawan dan orang mampu.

“Kue maksuba merupakan warisan dari Kesultanan Palembang yang pembuatannya membutuhkan telur bebek dalam jumlah besar sehingga hanya kalangan bangsawan dan orang mampu yang dapat membuat kue ini. Kue ini biasanya disajikan sebagai kudapan atau makanan ringan,” kata Yulia.

Selain sebagai kudapan, kue maksuba juga disajikan dalam acara seperti pernikahan adat Palembang, hari raya, atau syukuran. Yulia mengatakan saat ini kue maksuba juga dapat disajikan sebagai kudapan sehari-hari.

Vanny, pemilik Toko Vanz Cake, yang juga narasumber pada penelitian Nurul dan Grace, menuturkan alasan kue maksuba sebagai hidangan untuk kalangan tertentu karena harga bahannya yang mahal.

Simporosa menyebutkan, selain bahan-bahannya mahal, proses pembuatan kue maksuba membutuhkan kesabaran dalam menuangkan adonan secara bertahap untuk membentuk lapisan pada kue.

“Diperlukan kesabaran dalam membuat kue ini karena cara pemanggangan yang harus dilakukan berulang-ulang. Pertama, tuangkan



SELAIN SEBAGAI KUDAPAN, KUE MAKSUBA DISAJIKAN DALAM ACARA SEPERTI PERNIKAHAN ADAT PALEMBANG, HARI RAYA, ATAU SYUKURAN.

adonan dalam loyang yang kemudian dipanggang sampai matang, setelah itu dikeluarkan dari oven dan diolesi dengan margarin dan tuangkan adonan lagi dan masukkan kembali ke dalam oven untuk pemanggangan,” ujar Simporosa.

Selain membutuhkan kesabaran, Yulia mengatakan pembuatan kue maksuba juga membutuhkan ketelitian ketika menuangkan adonan secara bertahap sehingga lapisan yang terbentuk memiliki ketinggian yang sama.

“Tekniknya adalah kesabaran dan ketelitian karena lapisan haruslah berlapis dan tipis sehingga dalam membuat kue maksuba tidak dapat ditinggal-tinggal,” tutur Yulia.

Mengutip situs web Portal Informasi Indonesia, proses penuangan adonan kue maksuba membutuhkan beberapa lapisan dengan durasi pemanggangan masing-masing selama 10 menit.

“Adonan yang sudah dikocok terlebih dahulu dituang ke dalam loyang dan dimasukkan ke pemanggang selama 10 menit. Apabila telah matang, keluarkan dari pemanggang dan segera tuangkan adonan yang baru ke atas lapisan yang telah matang sebelumnya.”

Menurut Portal Informasi Indonesia, kue basah yang biasa dibuat menggunakan loyang 21x21 cm ini sering dianggap sama dengan kue kojo yang juga merupakan kue tradisional Palembang. Hanya, kue maksuba mengandung susu dan warnanya tidak hijau. Warnanya cenderung kuning dengan garis-garis hitam di tengahnya. Sekilas kue ini mirip dengan kue lapis legit.

Tertarik merasakan manisnya kue maksuba? Anda dapat berkunjung ke Palembang atau dapat mencoba membuatnya sendiri. **M**



BERIKUT INI RESEP DARI SITUS WEB BALITBANGNOVDA SUMATERA SELATAN UNTUK SATU LOYANG BERUKURAN 21X21X7 CM YANG DAPAT DICOBA.

BAHAN YANG DIPERLUKAN:

1. 28 BUTIR TELUR BEBEK
2. 1 KALENG SUSU KENTAL MANIS
3. 1/4 KG MENTEGA
4. 800 GRAM GULA PASIR

CARA MEMBUAT

1. TELUR BEBEK, GULA PASIR, DAN MENTEGA DICAIRKAN DAN DIKOCOK HINGGA BERCAKUP TANPA PERLU MENGEMBANG.
2. SETELAH TELUR BEBEK, GULA PASIR, DAN MENTEGA TERCAKUP, TAMBAHKAN SUSU KENTAL MANIS.
3. ADONAN DIPANGGANG DENGAN PANGGANGAN TRADISIONAL ATAU OVEN DENGAN PENGIAPAN DI BAGIAN BAWAH DAN ATAS.
4. ADONAN DIPANGGANG SEDIKIT DEMI SEDIKIT SEHINGGA KUE YANG DIHASILKAN BERLAPIS-LAPIS. UNTUK SETIAP LAPISAN DITUANGKAN SEKITAR 250 ML ADONAN KE DALAM LOYANG.
5. SETELAH ADONAN DIPANGGANG MATANG, ADONAN DITUANGKAN KEMBALI DI ATAS LAPISAN MAKSUBA UNTUK MEMBUAT LAPISAN BERIKUTNYA.





**#Healthies,
yuk aktifkan
lonceng notifikasi
dan jadi orang
pertama yang
tahu segala
informasi seputar
kesehatan!**

Sekarang ada **Kemenkes RI** di **WhatsApp Channel**

Sekarang Kementerian Kesehatan punya WhatsApp Channel resmi lho!

Dengan WhatsApp channel ini, #Healthies bisa mendapatkan beragam informasi kesehatan yang tentunya aktual dan faktual.

Nah, biar makin jelas ikuti WhatsApp Channel Kemenkes RI dengan klik link berikut **<http://link.kemkes.go.id/WAChannelKemenkesRI>** atau scan QR Code di samping.

Cedera Akibat Game Daring

PEMAIN GAME DARING YANG TERLALU LAMA DUDUK DI DEPAN LAYAR DAPAT MENGAKIBATKAN CEDERA OTOT. OLAHRAGA DAN MENJAGA NUTRISI TUBUH PENTING UNTUK MENCEGAH CEDERA.

Penulis: Audi Rahmantio

Belakangan ini banyak remaja yang kecanduan bermain game dalam jaringan (daring) atau *video game*. Laporan *State of Online Gaming 2021* yang dirilis Limelight Networks berdasarkan survei di Cina, Jerman, Indonesia, India, Korea Selatan, Inggris, dan Amerika Serikat menunjukkan bahwa orang menghabiskan waktu rata-rata 8,45 jam sepekan untuk bermain game. Untuk Indonesia, waktunya mencapai 8,54 jam per minggu, posisi keempat setelah Cina, Vietnam, dan India. Cina menduduki peringkat teratas dengan 12 jam per minggu. Tren ini terjadi salah satunya karena bermain game kini juga dapat mendulang uang dan membuka kesempatan bagi siapa pun untuk menjadi atlet e-sport.

Hasil riset Huard Pelletier dkk., yang dirilis di jurnal *BMJ Open Sport & Exercise Medicine* pada 2020, berdasarkan berbagai penelitian di dunia, menunjukkan bahwa bermain game berlebihan berdampak pada kesehatan fisik pemain. Beberapa

dampaknya antara lain adalah sulit tidur atau kelelahan, perubahan indeks massa tubuh, nyeri pada otot dan tulang, serta pengaruh pada asupan/pengeluaran energi atau nutrisi.

Menurut University of Pittsburgh Medical Center, bermain *e-sport* di level kompetitif berarti menghabiskan banyak waktu di depan layar. Meskipun duduk selama latihan dan kompetisi, yang mungkin tampak seperti tindakan pasif, tetapi lengan, tangan, dan jari hingga kaki bagian bawah pemain justru sangat aktif. Itulah sebabnya mengapa banyak cedera terjadi saat bermain game.

Dokter Noha Roshadiansyah, Sp. O. T. dari Rumah Sakit Hermina, Jakarta mengatakan bahwa game daring dapat membahayakan keselamatan. Seseorang yang bermain game daring sambil duduk selama 16 jam dapat terkena sumbatan pembuluh darah hingga akhirnya dapat kehilangan nyawa. Fokus perhatian pemain game ke layar dapat terjadi selama berjam-jam. Mereka juga memegang tetikus (*mouse*) sebagai pengontrol atau mengetuk papan ketik (*keyboard*) secara cepat.

Noha mengatakan, cedera yang kerap dialami para pemain lainnya ialah ketegangan mata dan kelelahan yang dapat menyebabkan sakit kepala, kram di tangan, kekakuan di bahu, nyeri di pergelangan tangan akibat kondisi saraf seperti *carpal tunnel syndrome*, radang tendon di lengan bawah, serta sakit punggung dan leher.

Noha mengatakan keluhan yang dirasakan para pemain mulai dari ringan hingga berat. "Mulai dari pegal, kekakuan saat momen main di awal, atau terlalu lama baru muncul keluhan hingga saat tidak main pun tangannya terasa sakit dan susah digerakkan. Jadi, kembali ke derajat keparahannya yang dipengaruhi oleh jangka waktu main

terlalu lama, postur salah, gerakan berulang, dan tidak pakai pemanasan," katanya kepada *Mediakom*, Kamis, 16 November lalu.

Keluhan lain yang tak kalah penting diperhatikan ialah masalah sindrom De Quervain atau *tenosinovitis styloid radial*. Sindrom ini, kata Noha, diambil dari nama dokter bedah Swiss, Fritz de Quervain. Ini adalah kondisi menyakitkan ketika tendon di sisi ibu jari pergelangan tangan meradang. Hal ini terjadi karena gerakan yang berulang-ulang. "Dua tendon melewati selubung. Nah, pada saat main game dan akibatnya terjadi peradangan yang menimbulkan rasa sakit, terutama saat kita menggerakkan tangan kita ke bawah," ujar Noha.

Menurut Noha, cedera karena bermain game dapat diobati dengan mengubah aktivitas dengan mengatur waktu istirahat, mengonsumsi obat antiinflamasi, dan mendapatkan suntikan untuk mengurangi rasa sakit. Pasien kadang juga perlu menjalani terapi fisik yang mencakup rehabilitasi cedera dan latihan peregangan. Perhatikan pula postur tubuh saat bermain, latihan pernapasan, dan berkonsultasi dengan ahli gizi olahraga.

Menurut University of Pittsburgh Medical Center, pemain game perlu mengambil tindakan untuk mencegah cedera, seperti menyesuaikan program pengkondisian tubuh dengan gerakan dalam olahraga. Anda bahkan dapat berolahraga di rumah dengan beberapa latihan kekuatan sederhana. Seperti semua atlet, semakin baik bentuk fisik Anda, semakin besar pula daya tahan yang Anda miliki. Anda juga harus mengurangi risiko ketegangan mata, ketegangan otot, dan cedera tangan atau lengan dengan duduk dengan benar dan pada jarak yang tepat. **M**



Pemain game perlu mengambil tindakan untuk mencegah cedera, seperti menyesuaikan program pengkondisian tubuh dengan gerakan dalam olahraga.



TIP BERMAIN YANG SEHAT



JIKA memang rutin bermain game atau ingin menjadi pemain yang sukses, Anda harus membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini. Remaja yang serius bermain game harus memikirkan postur tubuh, olahraga, dan pola makan. Perbaiki postur tubuh saat bermain karena duduk dalam waktu lama akan membebani tubuh dan dapat membuat punggung Anda sakit dan otot tegang. University of Pittsburgh Medical Center menyarankan sejumlah langkah agar pemain tidak cedera.

1 Hindari membungkuk dengan menekan punggung ke kursi permainan dan kepala ke sandaran kursi. Tekan tulang belikat Anda ke bawah, alih-alih membungkuk ke depan.

2 Jaga agar kaki Anda tetap rata di lantai dan lutut ditekuk pada sudut yang benar. Hindari menyilangkan kaki.

3 Gunakan sandaran tangan kursi Anda, alih-alih menggunakan otot untuk mengangkat lengan.

4 Jaga jarak layar setidaknya 20 inci dari mata dan pastikan bagian tengah layar sejajar dengan mata.

5 Posisikan papan ketik, tetikus, atau pengontrol game lainnya setinggi siku dan usahakan pergelangan tangan tetap lurus.

6 Pelajari teknik pernapasan, seperti pernapasan balon.

7 Sesuaikan latihan Anda dengan gerakan dalam olahraga. Ini dapat membantu mempertajam koordinasi tangan dan mata, salah satu faktor terpenting dalam bermain game.

8 Beberapa peregangan dan latihan bisa sangat bermanfaat, seperti peregangan pinggul dan otot paha bagian belakang untuk melawan posisi duduk; peregangan bahu dan leher untuk mengendurkan otot-otot yang sering tegang; peregangan pergelangan tangan untuk membantu meningkatkan refleksi; latihan kekuatan jari; berlari atau bersepeda untuk mengurangi stres; serta latihan ketahanan seperti *plank* dan *push-up* untuk membangun kekuatan tubuh bagian atas. **M**



NUTRISI PENTING UNTUK PARA PEMAIN

SEMUA atlet, termasuk pemain *e-sport*, membutuhkan bahan bakar yang tepat. Berikut beberapa tip dari University of Pittsburgh Medical Center mengenai asupan nutrisi yang diperlukan pemain game.

1 Konsumsi asam lemak omega 3 untuk kesehatan otak yang baik. Anda bisa menemukannya pada ikan berlemak, seperti tuna dan salmon; kacang-kacangan, terutama kenari; serta sayuran berdaun, seperti kangkung dan bayam.

2 Konsumsi makanan mengandung potasium dan magnesium yang dapat mempengaruhi refleksi, koordinasi, dan fungsi otot. Nutrisi ini dapat Anda temukan pada kacang-kacangan, buah-buahan, dan sayuran.

3 Minumlah banyak air agar tetap terhidrasi, menjaga keseimbangan elektrolit tubuh, serta membantu koordinasi dan kontraksi otot. Minuman berkafein dalam jumlah sedang tidak masalah tetapi minuman energi yang manis dapat membuat Anda merasa gelisah. **M**





Pentingnya Pemeriksaan Rutin

PEMERIKSAAN KESEHATAN SECARA BERKALA PERLU DILAKUKAN UNTUK MENGETAHUI SEGERA GEJALA SUATU PENYAKIT DAN MENGURANGI BIAYA PENGOBATAN.

Sebagian besar orang masih sangat jarang atau bahkan tak pernah melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala atau *medical check-up* (MCU). Banyak juga yang tidak menyadari pentingnya melakukan pemeriksaan secara berkala sehingga tak jarang penyakit pada mereka baru ditemukan dalam kondisi sudah parah atau bahkan sudah terlambat untuk dapat ditangani.

Secara global jumlah penduduk yang rutin memeriksakan diri ke dokter memang beragam. Dalam catatan Tam

T. Ngo dkk. di jurnal *BioMed Research International* pada 2021, di Jerman baru 50,8 persen laki-laki dan 49,8 perempuan yang rutin melakukan MCU. Di Jepang, hanya 38,4 persen penduduk usia 48 tahun ke atas yang melakukan MCU. Di Arab Saudi, jumlahnya lebih kecil lagi, hanya 34,3 persen penduduk usia pertengahan dan lebih tua yang rajin memeriksakan diri ke dokter.

Adapun penduduk Amerika Serikat lebih banyak yang melakukan pemeriksaan rutin. Laporan Hee Yun Lee dkk., dalam jurnal *Arch Public Health* tahun 2021, berdasarkan Survei Tren

Nasional Informasi Kesehatan 2017 menunjukkan di dalam kelompok peserta survei yang lebih tua (60 tahun ke atas) sebanyak 82 persen melaporkan pemeriksaan tahunan dalam setahun terakhir dan hanya 67,3 persen dari kelompok yang lebih muda (18–59 tahun) melaporkan hal yang sama.

Menurut Tam T. Ngo dkk., beberapa alasan mengapa orang melakukan pemeriksaan rutin itu antara lain adalah memiliki asuransi kesehatan, usia sudah lanjut, berpendapatan tinggi, dan dukungan sosial yang memudahkan mereka menggunakan layanan kesehatan berkala. Hee Yun Lee dkk. juga menemukan bahwa faktor yang memungkinkan orang melakukan MCU adalah adanya jaminan kesehatan dan dokter di fasilitas kesehatan primer.

Hee Yun Lee dkk. menjelaskan bahwa pemeriksaan fisik rutin atau MCU didefinisikan sebagai tes rutin yang dilakukan penyedia layanan kesehatan primer untuk memeriksa kesehatan secara keseluruhan yang digunakan untuk menilai kesehatan umum individu dan mencegah penyakit di masa depan. Pemeriksaan ini memberikan kesempatan kepada penyedia layanan kesehatan untuk mengenal pasiennya lebih baik, memungkinkan deteksi dini masalah kesehatan pada tahap awal dan menawarkan peluang pengobatan yang lebih baik, serta dapat menghemat biaya pengobatan.

Penelitian Hee Yun Lee dkk. juga menemukan bahwa literasi kesehatan dan pendidikan merupakan faktor penting yang memungkinkan orang melakukan pemeriksaan tahunan. Studi mereka menemukan bahwa orang dewasa muda yang mengalami frustrasi saat mencari informasi tidak mau mencari bimbingan medis dari penyedia layanan kesehatan untuk kemudian diperiksa. Sebaliknya, kesulitan memahami informasi kesehatan bagi kelompok usia lanjut berpotensi menjadi



AGENDA PEMERIKSAAN RUTIN

motivasi dalam melakukan pemeriksaan fisik dan bertanya kepada penyedia layanan kesehatan tentang arti dan keakuratan informasi kesehatan. Sebagai langkah pertama untuk mendorong pemeriksaan rutin, Hee Yun Lee dkk. menyarankan adanya intervensi kebijakan untuk meningkatkan literasi kesehatan yang berbeda berdasarkan kelompok umur.

Manfaat pemeriksaan kesehatan rutin memang tidak bisa dimungkiri. Menurut Tam T. Ngo dkk., MCU dapat memberikan informasi tentang status kesehatan pengguna layanan, mendeteksi penyakit secara dini, dan membantu merencanakan pengobatan tepat waktu, terutama untuk penyakit tidak menular seperti kanker atau penyakit kardiovaskular. Pemeriksaan kesehatan rutin membantu mengurangi rawat inap di masa depan dan biaya terkait serta meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup.

Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018 menunjukkan bahwa hanya 3 dari 10 orang penderita penyakit tidak menular yang terdeteksi dan sisanya tidak terdeteksi atau tidak mengetahui bahwa dirinya sakit. Adapun 70 persen penderita kanker baru terdeteksi pada stadium lanjut karena penyakitnya seringkali tidak menunjukkan gejala pada stadium awal dan baru terasa pada stadium lanjut dan bahkan sudah terjadi komplikasi. Upaya deteksi dini melalui pemeriksaan kesehatan secara berkala sedikit-banyak dapat mencegah keparahan penyakit tersebut.

American Medical Association (AMA) merekomendasikan agar pemeriksaan kesehatan secara berkala dapat dilakukan rutin, minimal setahun sekali. Pemeriksaan dimulai dari usia remaja hingga dewasa dan biasanya bagi pasien yang berusia 40 tahun ke atas, karena memiliki gejala penyakit serius, seperti diabetes. **M**



DIREKTORAT Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Kementerian Kesehatan menyusun beberapa hal yang perlu dicek secara rutin oleh setiap orang. Beberapa di antaranya dapat Anda lakukan di rumah.

1 Berat dan tinggi badan

Untuk mendapat indeks massa tubuh sehingga diketahui apakah berat badan Anda ideal atau tidak.

Normal apabila di bawah 100 mg/dl.

2 Lingkar perut

Untuk mengetahui kadar lemak. Batas aman adalah 90 sentimeter untuk pria, dan 80 sentimeter untuk wanita.

5 Kadar kolesterol

Angkanya disarankan di bawah 200.

3 Tekanan darah

Untuk mendeteksi risiko hipertensi. Normal bila di bawah 140/90 mmHg.

6 Arus puncak ekspirasi

Untuk mengetahui kesehatan paru bagi penderita asma atau penyakit paru lainnya.

4 Kadar gula darah

Membantu mendeteksi diabetes.

7 Deteksi dini kanker leher rahim

Dapat dilakukan dengan tes PAP SMEAR atau tes IVA (inspeksi visual dengan asam asetat).

8 Periksa payudara sendiri (sadari)

Pemeriksaan untuk mengamati perubahan pada payudara.



Pemeriksaan rutin akan memberikan informasi tentang status kesehatan pengguna layanan, mendeteksi penyakit secara dini, dan membantu merencanakan pengobatan tepat waktu.

4 Aktivitas Sederhana Ini Bisa Kurangi Lemak di Perut

LINGKAR PINGGANG YANG LEBIH BESAR DIKAITKAN DENGAN RISIKO PENYAKIT JANTUNG, DIABETES, DAN KANKER. BEBERAPA AKTIVITAS SEDERHANA DAPAT MENYINGKIRKAN LEMAK PERUT.

Lemak di perut umumnya menjadi masalah, baik bagi pria maupun wanita. Memiliki tubuh ramping adalah impian banyak orang, tidak hanya agar enak dipandang, tetapi juga lebih sehat. Lingkaran pinggang yang lebih besar dikaitkan dengan risiko penyakit jantung, diabetes, bahkan kanker. Semakin besar ukuran lingkaran pinggang, semakin besar pula risiko terkena penyakit-penyakit tersebut.

Menurunkan berat badan, terutama mengurangi lemak di bagian perut, juga mempermudah kinerja pembuluh darah. Menurunkan berat badan secara keseluruhan juga akan membantu mengecilkan lingkaran pinggang. Dilansir dari *Times of India*, beberapa aktivitas sederhana yang dapat menyingkirkan lemak perut di antaranya:

1 Jalan Kaki

Anda bisa saja berpikir bagaimana mungkin bisa mengecilkan perut dengan berjalan kaki? Aktivitas fisik seperti jalan kaki dapat menurunkan berat badan karena membantu membakar kalori di tubuh Anda. Dilansir dari Departemen Kesehatan Negara Bagian Victoria, Australia, jika menambahkan jalan cepat selama 30 menit ke dalam rutinitas harian, Anda dapat membakar sekitar 150 kalori lebih

banyak setiap harinya. Tentu saja, semakin banyak berjalan dan semakin cepat langkah Anda, maka semakin banyak kalori yang akan dibakar.

Namun keseimbangan itu penting. Melakukannya secara berlebihan dapat meningkatkan risiko nyeri, cedera, dan kelelahan. Jika Anda baru memulai olahraga teratur, Anda bisa memilih jalan kaki singkat atau jalan kaki dengan intensitas ringan, dan secara bertahap tingkatkan ke jalan kaki yang lebih panjang atau intensitas sedang hingga berat. Jadi teruslah berjalan kaki dengan rutin dan teratur.

2 Bersepeda

Ya, bersepeda dapat membantu mengalahkan lemak perut. Laman *Medicine Net* menyebutkan sebuah penelitian baru-baru ini menunjukkan bersepeda secara teratur dapat meningkatkan penurunan lemak tubuh secara keseluruhan. Untuk mengecilkan lingkaran perut secara keseluruhan, latihan aerobik intensitas sedang seperti bersepeda (baik di dalam maupun di luar ruangan) efektif menurunkan lemak perut. Kalori yang terbakar melalui bersepeda akan memengaruhi laju metabolisme basal dan massa otot. Memenuhi hambatan saat menekan atau menarik pedal akan membantu membangun otot.

Bersepeda selama 30-60 menit

dan mengonsumsi makanan sehat kaya protein adalah cara efektif untuk menurunkan lemak perut dan meningkatkan kadar lemak baik (*high-density lipoprotein*). Hal ini telah terbukti menurunkan banyak risiko kesehatan dan membantu proses penurunan berat badan.

Menghilangkan lemak di perut melalui bersepeda tidaklah sulit, tetapi harus konsisten dan tegas. Mungkin membutuhkan waktu tidak sedikit, tetapi cara ini sangat sederhana dan bisa dilakukan di mana saja.

3 Zumba

Kebanyakan orang mengira Zumba hanyalah salah satu bentuk tarian. Opini ini ada benarnya, tetapi lebih dari itu Zumba adalah program kebugaran yang membantu Anda menurunkan berat badan, mengencangkan tubuh, dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Gerakan-gerakan Zumba yang energetik membantu Anda mengurangi lemak di perut karena pada dasarnya saat melakukan aktivitas fisik apa pun, tubuh akan membakar kalori. Semakin banyak aktivitas yang Anda lakukan, semakin banyak pula kalori yang terbakar.

Zumba adalah latihan intensitas tinggi yang meningkatkan detak jantung dan membuat Anda

berkeringat. Oleh karena itu, Zumba dapat membantu penurunan berat badan dan pengurangan lemak perut. Selain membantu pembakaran kalori, Zumba juga memperkuat otot inti—otot perut dan punggung—sehingga dapat mengencangkan perut dan terlihat lebih ramping. Jadi, jika Anda ingin menurunkan berat badan, mengencangkan tubuh, dan meningkatkan kesehatan Anda secara keseluruhan, cobalah Zumba!

4 Lari

Lari adalah latihan pembakaran lemak yang sangat efektif.

Faktanya, dalam hal menurunkan berat badan, lari adalah pilihan yang sulit dikalahkan. Menurut data dari American Training Council, seorang pelari dengan berat 180 pon (sekitar 81,6 kg) membakar 170 kalori saat berlari selama 10 menit dengan kecepatan tetap. Setelah lari selama 30 menit, pelari yang sama akan membakar lebih dari 500 kalori.

Namun lari jarak jauh saja tidak akan membantu Anda menghilangkan lemak perut itu. Anda juga perlu melakukan perubahan pola makan dan gaya hidup untuk mengatasi masalah tersebut.

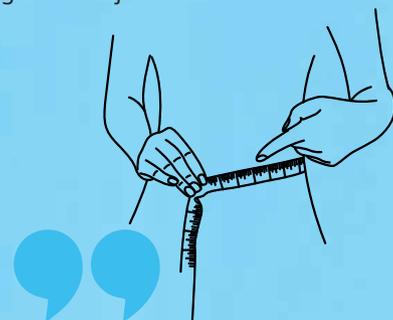
Bahkan jika Anda seorang pelari dan memperhatikan apa yang Anda makan, masih ada kemungkinan memiliki lemak perut yang tidak dapat Anda hilangkan. Dalam banyak kasus, hal ini bisa disebabkan oleh pola makan. Bahkan pelari berpengalaman pun bisa membuat pilihan makanan yang salah. Misalnya, mereka yang rutin berolahraga cenderung mengonsumsi lebih banyak protein olahan dan minuman olahraga, yang keduanya mengandung kadar gula tinggi. Sayangnya, gula tersebut suka bersemayam di tubuh Anda, terutama di sekitar area perut.

Jika ingin melihat hasilnya, Anda harus disiplin dan berusaha keras menghilangkan lemak perut yang

membangkel. Anda harus melakukan aktivitas intensitas sedang selama 30 hingga 60 menit sebanyak 4-5 kali seminggu. Kedengarannya banyak sekali, dan jika Anda memiliki jadwal yang padat, mungkin sulit menemukan waktunya. Namun itu tidak harus 4-5 sesi lari. Sebagai gantinya, lakukan tiga kali lari selama masing-masing 30 menit per minggu, lalu tambahkan sesi berenang dan *gym* atau kelas dansa. Jika pola makan memungkinkan, Anda akan segera membakar jumlah kalori yang diperlukan untuk menghilangkan lemak perut.

Lemak perut terkenal sulit dihilangkan. Meskipun area tubuh lainnya menjadi langsing dan kencang dengan olahraga teratur, bagi banyak orang, perut yang berlebih terbukti sangat membandel. Namun kabar baiknya adalah berbagai aktivitas sederhana seperti berjalan, bersepeda, Zumba, dan lari dapat Anda lakukan

untuk menghilangkan lemak perut. Mulailah melakukan beberapa perubahan kecil dengan jadwal rutin Anda untuk menghasilkan peningkatan pembakaran lemak yang berkelanjutan. **M**



Menurunkan berat badan secara keseluruhan juga akan membantu mengecilkan lingkaran pinggang.



PERUNDUNGAN ITU BELUM JUGA BERAKHIR

PERUNDUNGAN ANAK DI SEKOLAH MASIH TERUS TERJADI. PERLU PERAN AKTIF SEKOLAH DAN KELUARGA UNTUK MENCIPTAKAN LINGKUNGAN YANG AMAN DAN NYAMAN BAGI ANAK.

Penulis: Dede Lukman

Perundungan (*bullying*) yang terjadi akhir-akhir ini telah menjadi masalah sosial yang meresahkan di masyarakat, terutama di kalangan anak-anak dan remaja. Menurut Dana Anak Perserikatan Bangsa-Bangsa (Unicef), perundungan dapat diidentifikasi melalui tiga ciri, yakni dilakukan dengan sengaja (untuk menyakiti), terjadi secara berulang-ulang, dan ada perbedaan kekuasaan. Seorang pelaku perundungan memang bermaksud menyebabkan rasa sakit pada korbannya, baik secara fisik maupun psikologis (verbal atau lainnya).

Tindakan itu dilakukan berkali-kali, jadi bukan insiden atau sesekali. Pelaku biasanya berasal dari status sosial atau punya posisi kekuasaan yang lebih tinggi, seperti lebih besar, lebih kuat, atau lebih senior, daripada korban. Menurut Unicef, anak-anak yang paling rentan menjadi korban perundungan adalah mereka yang berada posisi lebih lemah, seperti anak dari masyarakat yang terpinggirkan, anak dari keluarga berpenghasilan rendah, anak dengan penampilan berbeda, dan penyandang disabilitas.

Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nadiem Anwar Makarim menyebut perundungan sebagai isu serius. Hasil Asesmen Nasional Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Riset dan Teknologi tahun 2021 menunjukkan 24,4 persen peserta didik berpotensi mengalami insiden perundungan di sekolah. Dalam asesmen itu peserta diminta menjawab seberapa sering ia mengalami tiga hal: dipukul, ditendang atau didorong oleh siswa lain di sekolah; diancam oleh siswa lain; dan siswa lain mengambil atau merusak barang-barang miliknya.

Menurut Nadiem, ada pandangan keliru mengenai perundungan. "Saya juga masih sering mendengar miskonsepsi yang menganggap perundungan sebagai cara menguatkan mental peserta didik.

Ini adalah miskonsepsi yang sama sekali tidak benar karena pendidikan karakter semestinya tidak dilakukan dengan kekerasan yang bisa membuat anak-anak merasa takut dan trauma," kata Nadiem pada Juli 2022 lalu dalam rilis Sekretariat Jenderal Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Riset dan Teknologi.

Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mencatat 917 kasus perundungan di sekolah selama 2016-2020, baik oleh korban maupun pelaku. Jumlah kasus relatif menurun, dari 253 kasus pada 2016 menjadi 245 kasus pada 2017, lalu 234 kasus pada 2018, dan turun signifikan menjadi 97 dan 88 kasus pada 2019 dan 2010. Ini belum memasukkan kasus-kasus yang bisa jadi termasuk perundungan tapi terjadi di luar sekolah, seperti kasus anak yang berhadapan dengan hukum sebagai korban kekerasan fisik, seperti penganiayaan, pengeroyokan, dan perkelahian; yang mengalami kekerasan psikis, seperti ancaman dan intimidasi; serta mengalami kekerasan seksual. Jumlah kasus untuk tiga jenis kekerasan itu mencapai 2.390 kasus.

Namun, data tahun 2020 perlu diberi catatan khusus karena pada tahun tersebut terjadi pandemi COVID-19 dan banyak sekolah menjalankan pelajaran secara dalam jaringan. Meskipun demikian, setelah proses belajar mengajar kembali normal, KPAI masih menemukan 87 kasus perundungan sepanjang Januari-Agustus 2023.

Siti Muawanah, S. Psi., M. Psi., psikolog dari Pusat Kesehatan Ibu dan Anak Nasional Rumah Sakit Anak dan Bunda Harapan Kita, menilai perlunya peran sekolah dan orang tua untuk menciptakan lingkungan sekolah dan keluarga yang nyaman dan aman bagi anak. "Sekolah-sekolah di Indonesia sudah saat saatnya untuk mulai sadar terhadap ancaman perilaku perundungan," katanya dalam Talkshow Keluarga Sehat di *Radio Kesehatan* pada Kamis, 19 Oktober lalu. **M**



Jumlah kasus perundungan sebenarnya menurun sejak 2016 tapi tidak hilang. Tahun ini sudah ada 87 kasus sepanjang Januari-Agustus 2023.



DIAN FATMAWATI, S. PSI., M. PSI.

PSIKOLOG KLINIS DARI RUMAH SAKIT
KETERGANTUNGAN OBAT CIBUBUR

TIGA UNSUR PERUNDUNGAN

PERUNDUNGAN BIASANYA DILAKUKAN KARENA ADA NIAT MELAKUKAN KEKERASAN, DILAKUKAN BERULANG, DAN OLEH ORANG YANG MEMILIKI STATUS LEBIH TINGGI. PERLU DIBANGUN KESADARAN AGAR YANG LAIN LEBIH PEDULI.

Penulis: Didit Tri Kertapati

Maraknya kasus perundungan (*bullying*) di Indonesia menjadi sorotan masyarakat dan mendapat perhatian pemimpin negeri ini. Wakil Presiden K. H. Ma'ruf Amin menyatakan pemerintah tengah berupaya mengatasinya dengan mencari akar penyebabnya.

Lantas, apa itu perundungan sehingga menjadi sorotan? Menurut buku *Ayo, Bantu Anak Hindari Perundungan* terbitan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, perundungan adalah perilaku tidak menyenangkan yang dilakukan secara sengaja dan berulang sehingga seseorang menjadi trauma dan tidak berdaya.

Menurut buku tersebut, ada empat jenis perundungan. Pertama, perundungan fisik, di antaranya mendorong, menjegal, mengancam, menjambak, meninju dan memukul. Kedua, perundungan verbal, seperti memberikan julukan yang tidak menyenangkan, menghina, menyindir, mengancam, dan menyebar gosip. Perundungan jenis ketiga adalah perundungan sosial, seperti mengucilkan, memalak, memfitnah, dan mengabaikan. Adapun jenis perundungan yang keempat adalah

yang terjadi di dunia maya, seperti memperolok, mengubah foto menjadi tidak semestinya, dan mengirimkan pesan teror.

Dian Fatmawati, S. Psi., M. Psi., psikolog klinis dari Rumah Sakit Ketergantungan Obat (RSKO) Cibubur, mengatakan, suatu perbuatan dapat dikatakan sebagai perundungan apabila memenuhi tiga unsur. "Pertama, dia memang ada niat, memang sengaja melakukan kekerasan tersebut. Kedua, dilakukan berulang. Dan yang ketiga, dilakukan oleh orang yang memiliki status lebih tinggi, bisa perbedaan status ekonomi, entah badannya lebih tinggi, lebih besar atau lebih mayoritas, jadi memang ada perbedaan situasi," kata Dian kepada *Mediakom* pada Rabu, 25 Oktober lalu.

Dian menambahkan, antara perundungan dan kekerasan yang terjadi pada anak dapat dibedakan dengan melihat apakah tiga unsur perundungan itu ada. Apabila ketiganya tidak terpenuhi, maka untuk usia anak sekolah hal itu bisa dikatakan sebagai sebuah pertengkaran sesaat. "Kalau usianya sebaya, pertengkaran yang terjadi hanya sesekali saja, tidak berulang dan terpicu emosi sesaat saja, belum dikatakan perundungan kalau berdasarkan definisinya," kata Dian.

Menurut Dian, banyak faktor yang

menyebabkan seseorang menjadi pelaku perundungan, di antaranya karena adanya permasalahan di rumah. Namun, kata Dian, ternyata tidak semua anak yang ada masalah di rumah menjadi pelaku perundungan. Dia menyatakan, berdasarkan hasil penelitian tahun 2015 setidaknya ada empat faktor yang menjadi latar belakang seseorang menjadi pelaku perundungan, yakni faktor individu, faktor lingkungan keluarga, faktor sosial atau komunitas, dan faktor sekolah. Keempat faktor ini, ujar Dian, saling berkolaborasi dan bisa memicu pelaku untuk melakukan perundungan. Jika hanya satu faktor, sementara yang lainnya tidak mendukung, maka bisa tidak akan muncul perilaku perundungan.

Dian mencontohkan seorang anak yang hidup di tengah keluarga yang tidak harmonis tapi di sekolah diajarkan tentang kasih sayang dan saling menolong serta selalu diingatkan tidak boleh berkelahi. Maka, anak yang tadi tidak betah di rumah itu akan merasa bahagia di sekolah dan memiliki banyak teman, namun ketika kembali ke rumah dia menjadi sedih lagi. "Jadi, tidak selalu ada masalah di keluarga sehingga anak ini akan menjadi pelaku perundungan."

Laman Direktorat Sekolah

Menengah Pertama (SMP) Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi menyebutkan bahwa pelaku perundungan adalah pihak yang melakukan tindakan atau perbuatan perundungan kepada korban. Pelaku perundungan bisa perorangan atau berkelompok. Hal-hal yang sering dilakukan pelaku perundungan misalnya seperti menghina, menyindir, mengancam, mengucilkan, memalak, memfitnah, mendorong, menjegal, menjambak, dan sebagainya. Seseorang dapat menjadi pelaku perundungan karena meniru perilaku buruk orang dewasa, mencari perhatian dari teman sebaya dan orang tua, mengalami peristiwa perundungan, melakukan balas dendam atas kekalahannya, serta melampiaskan kemarahannya, dan lain-lain.

Korban perundungan adalah pihak yang mengalami perilaku perundungan oleh pihak lain. Seseorang yang dapat menjadi

korban perundungan antara lain adalah anak yang dianggap berbeda, baik secara fisik maupun kebiasaan; anak yang cenderung penurut dan tidak pandai bergaul; anak yang dianggap menyebalkan tetapi tidak mampu membela diri; serta anak yang berkebutuhan khusus fisik atau nonfisik.

“Tak banyak korban perundungan yang tidak bisa melawan karena takut dengan kekuatan yang dimiliki oleh pelaku perundungan,” tulis laman Direktorat SMP. “Jika kamu menjadi korban perundungan, maka jangan takut untuk melaporkannya kepada guru, orang tua, atau pun pihak lain yang bisa membantu kamu mengatasi masalah ini.”

Pada peristiwa perundungan biasanya juga ada saksi yang berada di lokasi atau melihat kejadian. Saksi perundungan, kata Dian, pada umumnya adalah teman pelaku atau teman korban. Ketika terjadi perundungan, ada beberapa

respons yang dilakukan oleh saksi, seperti memilih untuk diam saja, atau setengah membantu dengan mencegah. Ada juga saksi yang malah membantu pelaku atau, sebaliknya, saksi sedikit membantu korban atau tak acuh karena merasa tidak menimpa dirinya.

Menurut buku *Ayo, Bantu Anak Hindari Perundungan*, seseorang dapat menjadi saksi perundungan ketika melihat kejadian tetapi cenderung tidak melaporkan karena beberapa alasan, seperti pelaku adalah temannya, menganggap ini bukan masalahnya, menganggap korban pantas mendapatkan perundungan, takut menjadi korban berikutnya, dan takut terlibat. “Saksi ini biasanya lebih banyak teman-teman, berarti yang harus diciptakan adalah budaya di sekolah untuk lebih peduli, misalnya, ‘Bagaimana kalau itu terjadi kepada kamu? Mau membantu atau *dicuekin*? Tentu membantu kan.’ Diciptakan kesadaran seperti itu,” ujar Dian. **M**



“Jika kamu menjadi korban perundungan, maka jangan takut untuk melaporkannya kepada guru, orang tua, atau pun pihak lain yang bisa membantu kamu mengatasi masalah ini.”



DR. SUZY YUSNA DEWI, SP.K.J. (K).

PSIKIATER ANAK DAN REMAJA DARI RUMAH SAKIT JIWA SOEHARTO HEERDJAN

BERUJUNG GANGGUAN PSIKOLOGIS

BAIK KORBAN MAUPUN PELAKU PERUNDUNGAN DAPAT MENGALAMI GANGGUAN KEJIWAAN. ORANG TUA PERLU SEGERA MEMBAWA MEREKA KE PSIKOLOG ATAU PSIKIATER UNTUK DITANGANI LEBIH LANJUT.

Penulis: Didit Tri Kertapati

Menurut Dana Anak Perserikatan Bangsa-Bangsa (Unicef), 41 persen pelajar berusia 15 tahun di Indonesia pernah mengalami perundungan setidaknya beberapa kali dalam satu bulan. Hal tersebut berdasarkan studi Program Penilaian Pelajar Internasional (PISA) tahun 2018. Dalam lembar fakta Unicef disebutkan, dampak perundungan itu berhubungan dengan meningkatnya risiko gangguan psikis dalam rentang kehidupan anak, fungsi kehidupan yang buruk, dan proses pendidikannya.

Pada 2017, Menteri Sosial Khofifah Indar Parawansa mengungkap data tim konselor Kementerian Sosial yang menunjukkan bahwa sekitar 40 persen anak-anak, terutama usia sekolah dasar dan sekolah menengah pertama, yang mengalami perundungan pada akhirnya mengalami frustrasi yang cukup dalam. Korban, kata Khofifah, bahkan ada yang sampai bunuh diri.

Unicef juga menyatakan bahwa perundungan dapat menimbulkan dampak yang berbahaya dan berkepanjangan bagi anak-anak. Selain dampak fisik, anak-anak juga dapat

mengalami masalah kesehatan mental dan emosional, termasuk depresi dan kecemasan, yang dapat menyebabkan penyalahgunaan narkotika dan penurunan prestasi di sekolah.

Keadaan sekarang lebih buruk karena fenomena perundungan siber (*cyberbullying*). Menurut Unicef, perundungan melalui Internet ini dapat menjangkau korban di mana saja dan kapan saja. Hal ini dapat menyebabkan bahaya besar karena dapat dengan cepat menjangkau khalayak luas dan meninggalkan jejak permanen secara daring untuk semua yang



terlibat di dalamnya.

Psikolog klinis dari Rumah Sakit Ketergantungan Obat Cibubur, Dian Fatmawati, S. Psi., M. Psi., mengatakan, salah satu dampak yang dialami korban perundungan adalah timbulnya gangguan emosional. "Sifatnya (perundungan) berulang itu dapat menimbulkan trauma-trauma yang, walaupun kecil tapi berulang, akan mengakibatkan ketakutannya muncul terus. Itu bikin stres *banget*. Stres yang menumpuk akan menimbulkan kecemasan yang berat, depresi yang berat," kata Dian kepada *Mediakom* pada Rabu, 25 Oktober lalu. "Beratnya bisa sampai ke gangguan kecemasan, depresi. Bisa putus sekolah, jadinya di rumah saja."

Ketika di rumah, Dian menambahkan, anak yang menjadi korban perundungan akan semakin depresi karena teman-teman yang lain bersekolah sementara dia di rumah saja. Hal ini menimbulkan pikiran negatif dalam dirinya, seperti dia tidak mampu berbuat apa-apa dan tidak memiliki teman. Kondisi ini terus berlarut-larut sehingga menimbulkan depresi berat yang akhirnya menjadi faktor pemicu tindakan bunuh diri. "Pasti banyak pikiran-pikiran negatif yang muncul (ketika berhenti sekolah), yang semakin memperparah depresinya yang fatal sampai memutuskan untuk bunuh diri," ujar Dian.

Menurut Dian, tidak semua anak yang mengalami perundungan akan mendapatkan masalah psikologis tersebut. Apabila segera ditangani, maka kemungkinan sang anak dapat keluar dari persoalan mental yang dihadapi dan kembali beraktivitas, seperti bersekolah.

Dian menuturkan, orang tua perlu memperhatikan beberapa tanda pada anak, di antaranya adalah perubahan pembawaan dari ceria tiba-tiba menjadi pendiam atau bahkan pemurung. Sang anak menjadi tidak semangat bersekolah atau bahkan mogok sekolah. Ciri lainnya adalah anak menjadi sering mengeluh masalah fisik, seperti sakit perut, pusing, atau pura-pura sakit agar tidak bersekolah. Orang tua, kata Dian,

juga bisa memeriksa kondisi tubuh si kecil, apakah ada bekas tanda-tanda perundungan fisik seperti lebam atau biru. Jika menemukan tanda-tanda tersebut, orang tua segera berbicara dengan anaknya secara baik-baik, perlahan, dan tidak dengan langsung mencecar.

Psikiater anak dan remaja dari Rumah Sakit Jiwa Soeharto Heerdjan, dr. Suzy Yusna dewi, Sp. K. J. (K.), mengatakan, ketika orang tua mengetahui anaknya menjadi korban perundungan, ada baiknya orang tua segera membawanya ke psikolog atau psikiater untuk diperiksa lebih lanjut. "Memang harus dibawa ke rumah sakit atau klinik-klinik jiwa, entah psikolog entah psikiater. Karena ia (akan) mendapatkan terapi intensif untuk meningkatkan kepercayaan diri, bagaimana menangkal perundungan berikutnya, sehingga meningkatkan ketahanan mental," ujar Suzy kepada *Mediakom* pada 11 Oktober lalu.

Suzy menambahkan, korban perundungan yang mengalami trauma mendalam perlu diterapi agar tidak menjadi lebih parah. Bentuknya bisa terapi kognitif atau ditambahkan terapi farmakologi berupa obat-obat yang bertujuan untuk menstabilkan zat kimiawi otak. "Kasus-kasus yang menunjukkan keparahan akan kami beri obat. Obat terapi untuk mencegah semuanya. Apalagi kalau dia sudah ada tanda-tanda, misalnya, menarik diri, malas sekolah, penurunan daya pikir, prestasi turun. Nah, itu sudah ditangani secara serius," ujarnya.

Selain menimbulkan dampak pada korban, perundungan juga bisa memberikan efek kepada pelakunya sendiri. Menurut Suzy, pelaku perundungan perlu diberikan peringatan bahwa apa yang dilakukan adalah salah dan bertentangan dengan norma di masyarakat sehingga harus dihentikan dan tidak boleh diulangi.

Di sisi lain, kata Suzy, perlu juga diketahui latar belakang pelaku melakukan perundungan, apakah ada unsur-unsur perilaku perundungan

atau memang ada masalah gangguan kesehatan mental. Semuanya perlu digali dan pelaku perundungan diberi terapi kognitif. "*Cognitive behaviour therapy* namanya. Jadi, sama-sama akan dilakukan itu. Cuma, yang ini (untuk) anak yang melakukan perundungan. Biasanya kami cari tahu apa penyebab dia begitu, di mana dia mengalihkan pikiran-pikiran negatifnya, mengalihkan emosinya bagaimana caranya, kenapa sih mesti ke orang lain."

Menurut Dian, bila pelaku perundungan tidak ditangani, maka dikhawatirkan dia akan melakukan tindakan kriminal serius. Sebagai contoh, ucap Dian, pelaku akan merasa bukan masalah bila melakukan perbuatan yang melanggar aturan sehingga mencoba tindakan kriminal seperti begal. Bahkan, tambah Dian, mereka bisa sampai pada penggunaan narkoba dan obat-obatan terlarang. "Dia mungkin bisa mencoba hal-hal yang lebih parah, misalnya memalak atau begal. Bisa juga ke gangguan penggunaan zat (adiktif). Kalau sudah ke gangguan penggunaan zat, dia bisa malah mencuri karena butuh uang untuk buat beli zat. Jadi, malah merambat ke mana-mana," kata Dian.

Untuk mengatasi dampak perundungan, selain peran orang tua agar memberikan perhatian yang baik kepada anaknya, juga perlu dilakukan upaya dari pihak sekolah. Menurut Dian, langkah-langkah pencegahan perundungan dapat dimulai sejak jenjang taman kanak-kanak hingga sekolah menengah atas. Sekolah, kata Dian, perlu menanamkan budaya kasih sayang, tolong-menolong, dan antikekerasan. Selain itu, juga perlu dibuat sosialisasi melalui poster yang mengajak siswa agar tidak melakukan tindakan perundungan. "Penting juga para guru, pendidik punya edukasi tentang perundungan, dampak parahnya bisa seperti apa. Kalau bisa setiap sekolah di tiap awal tahun, awal semester selalu ada poster-poster 'sekolah ini bebas perundungan'." **M**



MEMBANGUN LINGKUNGAN **SEKOLAH YANG AMAN**

SEKOLAH PERLU MENGELUARKAN KEBIJAKAN TERTENTU UNTUK MENCEGAH TERJADINYA TINDAKAN PERUNDUNGAN YANG DAPAT DILAKUKAN OLEH ANAK-ANAK DI SEKOLAH.

Penulis : Tiky Perdana



Psikolog dari Pusat Kesehatan Ibu dan Anak Nasional Rumah Sakit Anak dan Bunda Harapan Kita, Siti Muawanah, S. Psi., M. Psi., mengatakan upaya pencegahan perundungan di sekolah harus dilakukan secara komprehensif dengan melibatkan semua pihak, mengingat dampaknya yang mungkin dapat menyebabkan masalah psikologis yang serius dan berkepanjangan di masa depan. “Sekolah-sekolah di Indonesia sudah saat saatnya untuk

mulai sadar terhadap ancaman perilaku perundungan yang terjadi pada anak-anak melalui adanya semacam program pencegahan perundungan yang dapat dimulainya sedini mungkin agar lebih mudah diterima dan tertanam hingga mengakar dari awal oleh anak,” kata Siti dalam Talkshow Keluarga Sehat di *Radio Kesehatan* pada Kamis, 19 Oktober lalu.

Perundungan, menurut Siti, merupakan salah satu bentuk perilaku kekerasan yang dilakukan secara sengaja oleh seseorang atau sekelompok orang yang merasa kuat atau berkuasa kepada orang lain yang dianggap lebih lemah atau tidak berdaya dengan tujuan untuk menyakiti atau merugikannya. “Bedanya dengan perilaku agresif lainnya adalah perundungan dilakukan memang dengan sengaja dan terjadi karena adanya ketimpangan kekuatan antara pelaku dan korbannya dengan tujuannya untuk menyakiti. Ketika hal ini terjadi secara berulang, maka akan memberikan dampak psikologis kepada korbannya,” ujarnya.

Psikiater dari Rumah Sakit Jiwa Soeharto Heerdjan, dr. Suzy Yusna dewi, Sp. K. J. (K.), mengatakan bahwa sekolah perlu mengeluarkan kebijakan tertentu untuk mencegah terjadinya tindakan perundungan yang dapat dilakukan oleh anak-anak di sekolah. “Sekolah harus mengetahui masalah perilaku perundungan sehingga kemudian menciptakan sebuah kebijakan tertentu untuk menghindarinya. Misalnya di sekolah ada program ‘Stop Perundungan’ dengan memberlakukan sanksi bagi murid yang melakukan perundungan,” kata Suzy kepada *Mediakom* pada Rabu, 11 Oktober lalu.

Menurut Suzy, sekolah dapat mendidik muridnya tentang perundungan melalui kegiatan belajar mengajar di sana. Guru dan pihak sekolah lain dapat mengajarkan norma-



Guru dan pihak sekolah lain dapat mengajarkan norma-norma sosial, seperti mengajarkan anak untuk menghormati, menghargai, dan tidak menyakiti atau melukai anak lain.

norma sosial, seperti mengajarkan anak untuk menghormati, menghargai, dan tidak menyakiti atau melukai anak lain serta memberikan pemahaman mengenai perundungan, baik tentang jenis-jenis maupun dampak negatifnya. Pendidikan akhlak juga dapat menekan perilaku perundungan dengan menanamkan nilai-nilai seperti melakukan sesuatu yang tidak merugikan diri sendiri, tidak merugikan orang lain, dan tidak merugikan lingkungan sekitar.

Suzy menambahkan bahwa sekolah juga dapat memberikan sanksi kepada murid yang melakukan perundungan, yaitu berupa pembinaan, yang dimulai dari memberikan teguran lisan, teguran tertulis, dan tindakan lain yang bersifat mendidik agar anak tidak kembali melakukan perundungan. Menurut Suzy, kurang tepat jika pelaku perundungan langsung dikeluarkan dari sekolah karena sanksi tersebut tidak menyelesaikan masalah tapi malah bisa memperburuk keadaan pelaku.

“Jangan dikeluarkan dulu dari sekolah. Namun, bisa diberikan pembinaan hingga skorsing dalam beberapa waktu tertentu. Jika langsung dikeluarkan, nanti pelaku bisa bikin masalah lagi di sekolah lain.”

Orang tua perlu turut serta dalam melindungi anaknya supaya anak tidak menjadi korban atau pelaku perundungan di sekolah. Hal ini dapat dilakukan dengan menciptakan lingkungan keluarga yang nyaman, aman, dan menyenangkan untuk anak saat berada di rumah.

Siti menjelaskan bahwa anak akan mencontoh segala hal yang diajarkan atau dilakukan orang tuanya. Untuk itu, pola asuh orang tua akan berpengaruh terhadap perilaku perundungan di sekolah, khususnya sebagai pelaku perundungan. Dia mencontohkan ketika orang tua sedang marah dan selalu melakukan kekerasan, anak akan sering melihat dan menyerap semua kelakuan yang ditunjukkan oleh orang tuanya. Maka, saat berada di lingkungan baru seperti di sekolah anak ini akan merespons seperti apa yang pernah dilihatnya di rumah, sehingga saat dia marah, tentu ia akan melakukan kekerasan juga, khususnya kepada orang-orang yang ada di sekolah, yang pada akhirnya ia menjadi pelaku perundungan. “Apa yang kita ajarkan, apa yang kita modelkan, baik kebiasaan atau kelakuan orang tua, maka akan ditiru oleh anak berdasarkan sepenglihatannya dalam keseharian di lingkungan keluarganya itu,” tutur Siti.

Menurut Siti, orang tua juga harus bisa mengajarkan kepada anak tentang cara mempertahankan diri untuk menghadapi situasi-situasi berbahaya saat berada di sekolah. Hal ini juga perlu dilakukan agar anak bisa memiliki kekuatan atau ketahanan mental untuk menghindari dan bukan untuk melawan balik. Dengan memahami cara untuk mempertahankan diri, anak diharapkan bisa menjauh dari bahaya seperti perundungan. **M**



TIP MENCEGAH PERUNDUNGAN DI SEKOLAH



alih-alih memberi hukuman.

Pengawasan terhadap anak yang rentan. Guru perlu lebih memperhatikan anak-anak yang secara fisik lebih lemah, anak-anak dengan disabilitas, anak-anak baru atau pindahan, dan anak-anak yang sering mengeluh karena jadi korban perundungan.

PERUNDUNGAN dapat dicegah atau dihentikan oleh semua orang, termasuk guru-guru yang ada di sekolah. Dana Anak Perserikatan Bangsa-Bangsa (Unicef) memberikan beberapa langkah yang dapat dilakukan guru untuk mencegah perundungan.

Ciptakan lingkungan sekolah yang aman dan nyaman. Sekolah perlu menciptakan suasana yang hangat, hubungan yang saling mendukung, iklim positif, dan pelibatan semua siswa di ruang kelas.

Pedoman tentang perundungan. Sekolah dapat menyusun dasar, acuan, dan petunjuk yang tegas dan jelas terhadap perundungan serta membuat kesepakatan dengan siswa tentang konsekuensi dari perundungan secara partisipatif,

Dukungan untuk anak yang rentan perundungan. Berikan dorongan kepada anak-anak yang lebih rentan perundungan untuk berinteraksi secara lebih aktif dan ingatkan teman-temannya untuk membantunya agar dapat melakukannya dengan baik.

Ajarkan anak cara mengatasi perundungan. Libatkan siswa untuk bermain peran (*role play*) mengenai situasi perundungan dan cara mengatasi masalah ini. Rencanakan bersama mereka cara melawan perundungan dan penindasan.

Beritahu bahwa mereka tidak sendiri di sekolah. Yakinkan kepada setiap siswa bahwa setiap guru bersedia membantu mereka jika dan ketika mereka mengalami perundungan.

MEMBANGUN BENTENG UNTUK ANAK

ADA PROSES PANJANG YANG MENYEBABKAN ANAK MENJADI PELAKU ATAU KORBAN PERUNDUNGAN. DAPAT DICEGAH DENGAN KONSEP CERIA KEMENTERIAN KESEHATAN.

Penulis: Didit Tri Kertapati

Ketua Koordinator Pendidikan Pusat Kesehatan Jiwa Nasional Rumah Sakit Jiwa Marzoeqi Mahdi Bogor, Dr. dr. Fidiansjah, Sp. K.J., M. P. H., menilai maraknya kasus perundungan yang terjadi belakangan ini adalah fenomena gunung es, yang hanya memotret pucuk masalah kesehatan jiwa di kalangan anak remaja Indonesia. "(Potret ini) tidak menggali dasar persoalan lainnya, baik pada unit terkecil keluarga maupun unit terdekat, sekolah. Prosesnya panjang dan butuh kesinambungan, tidak bisa instan," kata Fidi, sapaan akrab Fidiansjah, kepada *Mediakom* pada Jumat, 10 November lalu.

Menurut Fidi, ketika terjadi kasus perundungan di instansi pendidikan, maka penanganannya perlu dilakukan secara mendalam. Tidak sebatas hanya pada korban dan pelaku tetapi sekolah juga perlu meninjau kembali sistemnya, khususnya mengenai kemampuan deteksi kasus perundungan.

Fidi menjelaskan, ada proses panjang yang menyebabkan seseorang menjadi pelaku atau korban perundungan. Dengan demikian, kata dia, penting bagi para orang tua untuk memiliki ilmu tentang cara mendidik atau *parenting skill* sehingga mampu menanamkan nilai-nilai baik dan buruk serta membentuk ketahanan mental anak.

Kementerian Kesehatan telah memperkenalkan konsep "CERIA" agar anak-anak menjadi tangguh dalam menghadapi berbagai masalah, termasuk perundungan. CERIA adalah akronim dari cerdas intelektual emosional dan spiritual; empati dalam berkomunikasi efektif; rajin beribadah sesuai agama dan keyakinan; interaksi yang bermanfaat bagi kehidupan; serta asah, asih, asuh tumbuh kembang dalam keluarga dan masyarakat. "Kenapa CERIA? Karena terkait maknanya bahwa manusia harus hidup dengan keceriaan, optimisme, berpikir positif, dan sebagainya," ujar Fidi.

Slogan cerdas intelektual emosional dan spiritual dalam CERIA, kata Fidi, mengingatkan orang tua bahwa mendidik anak tidak hanya merangsang kecerdasan intelektual saja tapi juga kecerdasan emosional dan spiritual. Menurutnya, kecerdasan emosional penting diajarkan kepada anak agar mereka dapat mengatasi persoalan ketika terjadi perbedaan antara harapan

dengan kenyataan sehingga anak tidak akan memaksakan kehendak atau keinginannya agar selalu dipenuhi orang tua. Adapun untuk kecerdasan spiritual, kata Fidi, tidak harus selalu dipandang sebagai pelajaran nilai-nilai agama semata namun mengajarkan anak untuk memiliki pemahaman tentang hakikat kehidupan.

"Kecerdasan spiritual itu semacam filosofi hidup bahwa pada hakikatnya ada hikmah di balik setiap peristiwa. Bahwa spiritualitas menempatkan setiap anak memiliki hikmah, makna, hakikat pada sebuah kehidupan apa pun. Dan itu tidak bisa belajar sim salabim. Ada proses yang harus dijalani," tutur Fidi.

Slogan kedua, empati dalam berkomunikasi efektif, menekankan pentingnya sikap empati. Namun, kata Fidi, empati belakangan ini dinilai sudah mulai berkurang karena maraknya penggunaan teknologi seperti WhatsApp. Padahal, kata Fidi, empati dapat terjadi melalui komunikasi verbal, sentuhan, dan komunikasi yang dibangun dengan suasana personal tanpa ada sekat media sebagai perantara.

"Empati hanya bisa dihasilkan lewat sebuah hubungan nyata yang tidak bisa



DR. DR. FIDIANSJAH, SP. K. J., M. P. H.

KETUA KOORDINATOR PENDIDIKAN PUSAT
KESEHATAN JIWA NASIONAL RUMAH SAKIT JIWA
MARZOEKI MAHDI BOGOR



diwakilkan oleh apa pun karena ada sentuhan di sana, ada mimik muka, ada ekspresi, ada gestur. Itulah yang disebut dengan empati manusia yang harus terjaga,” ujar Fidi.

Slogan ketiga, rajin beribadah, merupakan bagian tak terpisahkan dari mencerdaskan bagian emosional dan spiritual. Adapun slogan asah, asih, asuh perlu diterapkan di dalam keluarga.

Fidi mengatakan, dari sisi psikologis ada banyak faktor yang menjadi penyebab perundungan. Salah satunya, pelaku perundungan memiliki perasaan tak bermakna di dalam keluarganya sehingga ketika dia melakukan perundungan dia merasa memiliki arti di hadapan orang lain. Ini terjadi, kata Fidi, karena perundungan adalah tindakan mendominasi kelompok minoritas atau kelompok orang tidak berdaya yang mungkin dapat menghadirkan perasaan super yang pelaku tidak pernah dapatkan di rumah. “Nah, di situlah yang disebut miskinnya penghargaan di tengah kegersangan keluarga. Dia mendapatkan (penghargaan itu) dengan cara yang salah ketika dia menjadi pelaku perundungan.”

Menurut Fidi, kenyamanan dan kehangatan di tengah keluarga merupakan hal penting dalam proses tumbuh kembang anak sehingga dapat mencegah anak menjadi pelaku atau korban perundungan. Hadirnya suasana yang nyaman akan menimbulkan kepercayaan pada anak terhadap orang tuanya sehingga mereka akan lebih terbuka dan mau menceritakan berbagai persoalan yang tengah dihadapinya—sesuatu yang biasanya sulit diungkapkan oleh pelaku maupun korban perundungan.

Fidi menuturkan bahwa salah satu cara untuk menghadirkan kepercayaan adalah dengan mendengarkan dan menerima segala sesuatu yang disampaikan anak dan tidak langsung menilai, apalagi memvonis sang anak telah melakukan kesalahan. Setelah

mendengarkan apa yang disampaikan anak, orang tua selanjutnya disarankan untuk memberikan bimbingan kepadanya, alih-alih memberikan hukuman. Hal ini agar anak di masa depan tidak takut untuk bercerita kepada orang tua. “Betapa keterbukaan, kenyamanan dalam membuka suatu komunikasi adalah momen yang sangat menentukan orang nyaman bercerita,” ujar Fidi.

Pada kasus tertentu, korban perundungan perlu menjalani terapi oleh ahli, baik psikolog atau psikiater. Namun, tidak jarang, orang tua kesulitan ketika menghadapi situasi ini, khususnya ketika harus mengajak sang buah hati untuk berkonsultasi kepada pakar. Menolak atau menghindar dengan menyatakan sudah baik adalah hal yang biasanya dilakukan anak-anak.

Fidi memberikan tip cara berkomunikasi untuk mengajak anak berkonsultasi ke psikiater atau psikolog. Caranya, kata Fidi, adalah orang tua harus berkomunikasi dengan gaya “aku”, bukan “kamu”. Jadi, lanjut Fidi, orang tua tidak langsung menanyakan kepada anak bahwa dia telah menjadi korban perundungan dan akan dibawa ke ahli untuk ditangani. “Jangan mencoba untuk masuk ke dalam, seolah-olah ini persoalan kamu (anak) tetapi katakan, ‘Nak, Papa ada persoalan, Mama ada persoalan, butuh bantuan kamu. Kami ingin mengatasi ini dengan melibatkan ahli.’ Jadi komunikasi gaya aku,” kata Fidi.

Fidi menyatakan bahwa keterbatasan orang tua untuk memberikan jalan keluar terhadap persoalan perundungan anaknya bukanlah sebuah kekurangan. Orang tua juga harus menyadari bahwa membawa sang anak ke psikolog atau psikiater adalah cara untuk menjembatannya. Selanjutnya, para ahli akan melakukan serangkaian terapi, seperti terapi keluarga, terapi bermain, dan berbagai metode lain yang bertujuan untuk menemukan persoalan dasar sehingga ahli dapat memberikan solusi

yang tepat.

Proses pemulihan kesehatan mental korban atau pelaku perundungan tidak dapat dilakukan secara instan. Menurut Fidi, adanya perundungan merupakan semacam temuan awal untuk mengungkap celah-celah yang tidak lengkap dalam proses tumbuh kembang anak. Penggalan ke dasarnya akan dalam dan nanti akan dapat ditemukan pola asuh orang tua, termasuk kerentanan individu ketika beradaptasi di sekolah maupun lingkungan pertemanannya. “Sehingga, ini akan menjadi cara untuk membenahi, tidak hanya di rumah tapi juga akan melibatkan sekolah. Temuan kasus perundungan itu akan merembet pada pembenahan sebuah sistem, baik itu sistem terkecil keluarga maupun sistem di luarnya, yaitu sekolah,” kata Fidi. **M**



Perundungan adalah tindakan mendominasi kelompok minoritas atau kelompok orang tidak berdaya yang mungkin dapat menghadirkan perasaan super yang pelaku tidak pernah dapatkan di rumah.

World HEART DAY

Hari Jantung Sedunia (World Heart Day) adalah peringatan tahunan yang ditujukan untuk meningkatkan kesadaran tentang kesehatan jantung dan penyakit jantung di seluruh dunia. Hari ini biasanya jatuh pada tanggal 29 September setiap tahun.

Tujuannya adalah untuk memberikan informasi kepada masyarakat umum tentang pentingnya menjaga kesehatan jantung, mendorong gaya hidup sehat, dan memberikan edukasi tentang pencegahan penyakit jantung.

Selama **Hari Jantung Sedunia**, berbagai kegiatan dilakukan di seluruh dunia, seperti kampanye kesadaran, penyuluhan kesehatan, pemeriksaan kesehatan gratis, acara olahraga, dan kegiatan lain yang bertujuan untuk mengingatkan orang-orang tentang pentingnya menjaga kesehatan jantung.

Tema **Hari Jantung Sedunia** setiap tahunnya dapat berbeda, tetapi selalu berfokus pada upaya pencegahan penyakit jantung dan promosi gaya hidup sehat.



Sejarah Hari Jantung Sedunia

Hari Jantung Sedunia (World Heart Day) pertama kali diperkenalkan oleh Federasi Jantung Dunia (World Heart Federation) pada tahun 2000.



Faktor Risiko

Sejumlah faktor yang diperkirakan meningkatkan peluang untuk terkena asma, seperti:

- Merokok: Merokok merupakan salah satu faktor risiko utama penyakit jantung.
- Diet Tidak Sehat: Diet tinggi lemak jenuh, kolesterol, garam, dan gula dapat meningkatkan risiko penyakit jantung.
- Kurang Olahraga: Kurangnya aktivitas fisik dan gaya hidup yang kurang aktif dapat meningkatkan risiko penyakit jantung.
- Obesitas: Kegemukan atau obesitas adalah faktor risiko penyakit jantung.
- Tekanan Darah Tinggi: Tekanan darah tinggi dapat merusak arteri dan meningkatkan risiko penyakit jantung.

#WORLDHEARTDAY

Tanda dan gejala penyakit jantung meliputi :

- Nyeri dada (angina): Rasa nyeri, tekanan, atau ketidaknyamanan di dada, yang dapat menjalar ke lengan, leher, rahang, atau punggung.
- Sesak napas: Kesulitan bernapas, napas pendek, atau perasaan sesak saat beraktivitas atau bahkan saat istirahat.
- Palpitasi: Detak jantung yang tidak teratur, cepat, atau berdebar.
- Pusing atau pingsan: Pusing, pingsan, atau rasa lemah yang dapat terjadi akibat gangguan irama jantung.

Pencegahan

Beberapa tahap pencegahan yang bisa dilakukan yaitu:

- Berhenti Merokok:
Merokok adalah salah satu faktor risiko utama penyakit jantung. Berhenti merokok adalah langkah terpenting untuk menjaga kesehatan jantung Anda.
- Makan dengan Bijak:
Diet seimbang yang kaya buah-buahan, sayuran, biji-bijian, ikan berlemak, dan daging tanpa lemak
- Olahraga Teratur:
Lakukan aktivitas fisik secara teratur. Idealnya, usahakan untuk mendapatkan setidaknya 150 menit aktivitas aerobik sedang hingga kuat per minggu.

Mengenal penyakit Virus Nipah

Merupakan penyakit emerging zoonotik yang disebabkan oleh virus Nipah yang termasuk ke dalam genus **Henipavirus** dan famili **Paramyxoviridae**.

Penyakit ini dapat ditularkan dari hewan, baik hewan liar atau domestik, dengan **kelelawar buah** yang termasuk ke dalam famili **Pteropodidae** sebagai host alamiahnya.



DIMANA DILAPORKAN

238 Kematian
58,5% terjadi di Bangladesh

Per 4 Januari - 13 Februari 2023

DILAPORKAN **11 KASUS BARU**
10 Kasus Konfirmasi + 1 Probable di Bangladesh dengan **CFR 73%** (8 Meninggal)



Virus ini ditemukan sejak 1998 dan telah dilaporkan ada **700 KASUS** pada manusia dengan **407 KEMATIAN** di 5 negara (Malaysia, Singapura, India, Bangladesh dan Filipina).

Pertengahan Tahun 2021

India di wilayah Kerala melaporkan KLB penyakit virus Nipah pada 1 anak usia 12 tahun yang menyebabkan kematian.

12 September 2023

Kembali dilaporkan penyakit virus Nipah di wilayah Kerala.

18 September 2023

Telah dilaporkan **6 kasus** konfirmasi dengan **2 kematian** (CFR 33,33%)

Bangladesh

Kerala - India

Hingga saat ini, belum ada kasus virus Nipah di Indonesia, kendati demikian kewaspadaan di pintu negara tetap ditingkatkan



**Kantor Kesehatan
Pelabuhan (KKP),
Dinkes Prov/Kab/
kota, dan Fasyankes**

**infeksiemerging.
kemkes.go.id**

diminta untuk melakukan pemantauan kasus dan negara terjangkit di tingkat global melalui kanal resmi

**[www.who.int/emergencies/
disease-outbreak-news](http://www.who.int/emergencies/disease-outbreak-news)**



Meningkatkan pengawasan terhadap orang (awak, personel, dan penumpang), alat angkut, barang bawaan, lingkungan, vektor, binatang pembawa penyakit di pelabuhan, bandar udara dan pos lintas batas negara, terutama yang berasal dari negara terjangkit.



Fasyankes memantau dan melaporkan kasus yang ditemukan sesuai dengan pedoman melalui laporan **Surveilans Berbasis Kejadian/ Event Based Surveillance (EBS)** kepada Dirjen P2P melalui aplikasi **SKDR** dan **Public Health Emergency Operation Centre (PHEOC)** di nomor Telepon/WhatsApp 0877-7759-1097



Spesimen kasus suspek, dikirimkan untuk diperiksa ke **Balai Besar Laboratorium Biologi Kesehatan** d/h Laboratorium Prof. dr Srie Oemijati, Jl. Percetakan Negara 23 Jakarta 10560 Telepon 021-42887606.



Laporan penemuan kasus suspek/ probable/ konfirmasi dari Fasyankes, harus dilakukan investigasi dalam **1x24 jam** termasuk pelacakan kontak erat.

Kemenkes Berharap Fasyankes dan Penyedia Rekam Medis Elektronik Terintegrasi dengan SATUSEHAT

Penulis: Didit Tri Kertapati



KEMENTERIAN Kesehatan (Kemenkes) terus melakukan upaya transformasi kesehatan, salah satunya dengan melakukan digitalisasi layanan kesehatan melalui platform SATUSEHAT. Kemenkes meminta penyedia layanan di fasilitas pelayanan kesehatan (fasyankes) dan penyedia rekam medis elektronik (RME) segera melakukan integrasi dengan SATUSEHAT.

“Meminta agar seluruh fasyankes serta penyedia RME untuk segera mendaftar dan bergabung dalam SATUSEHAT Platform. Informasi lebih lanjut bagi fasyankes serta penyedia RME yang ingin bergabung dapat mengakses <https://link.kemkes.go.id/integrasiSATUSEHAT>,” demikian bunyi rilis Kemenkes pada 4 September 2023.

Terintegrasinya fasyankes dan

Rekam Medis Elektronik (REM) akan memberikan kemudahan bagi pasien untuk mengakses berbagai layanan kesehatan. Pasien tidak perlu berulang-ulang mengisi formulir baru saat berpindah fasyankes, karena sudah tercatat pada SATUSEHAT.

“Pasien juga bisa mendapatkan informasi mengenai kondisi kesehatannya secara lebih transparan,” kata Kemenkes.

Chief of Digital Transformation Office (DTO) Kemenkes, Setiaji, mengatakan platform integrasi ini dibuat melalui proses yang panjang. Mulai dari perencanaan, jajak pendapat dari para ahli, hingga uji coba fase alpha dan beta dengan peserta dari beragam latar belakang institusi seperti rumah sakit, laboratorium, *health-tech*, farmasi, klinik mandiri, praktisi, hingga akademisi.

“Sampai saat ini, sebanyak 792

rumah sakit hingga puskesmas telah bergabung dalam SATUSEHAT Platform dan terus bertambah, masyarakat bisa mengakses daftarnya di <https://satusehat.kemkes.go.id/platform/healthcare-list>” ujar Setiaji.

Adapun bagi fasyankes dan penyedia RME yang telah terdaftar SATUSEHAT Platform dapat diakses melalui <https://satusehat.kemkes.go.id/platform/system-rme-list>.

Program integrasi dengan SATUSEHAT merupakan upaya menjadi bagian dari percepatan adopsi teknologi untuk mencapai satu data kesehatan, sekaligus kemudahan dalam pemanfaatan data yang akurat dan efisien. Hal ini juga sejalan dengan transformasi kesehatan pada pilar enam yang sedang dilakukan oleh Kemenkes. **M**

Kemenkes Terbitkan Peraturan untuk Rumah Sakit Terapung

Penulis: Didit Tri Kertapati

WILAYAH yang terdiri dari berbagai kepulauan merupakan salah satu tantangan dalam mewujudkan akses pelayanan kesehatan yang merata di Indonesia. Sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan layanan kesehatan, pemerintah menginisiasi lahirnya peraturan yang dapat menjadi dasar dalam pelayanan kesehatan di rumah sakit terapung atau di atas kapal.

“Adanya peraturan ini nantinya akan memudahkan intervensi pemerintah dalam mendukung layanan di Rumah Sakit Kapal, begitu pun program-program pemerintah akan sangat mungkin turut masuk dalam program layanan kesehatan di sini,” kata Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin saat meninjau Rumah Sakit Terapung Ksatria Airlangga (RSTKA) di dermaga perairan Labuan Bajo, Kabupaten Manggarai Barat, Nusa Tenggara Timur, pada 9 September 2023 sebagaimana dikutip dari rilis Kemenkes.

Rumah sakit terapung diatur dalam Peraturan Menteri Kesehatan (PMK) Nomor 33 Tahun 2023 tentang Rumah Sakit Kapal. Peraturan ini bertujuan memberikan perlindungan hukum bagi penyelenggara, tenaga medis, dan tenaga kesehatan dalam penyelenggaraan rumah sakit kapal serta menjadi dasar hukum agar layanan RS Kapal dapat dibiayai oleh BPJS.

Direktur Utama RSTKA, Dr. Agus Harianto, mengharapkan Permenkes Nomor 33 Tahun 2023 dapat menjangkau lebih banyak penduduk di kepulauan. Peraturan itu juga



diharapkan dapat mendorong lembaga lain untuk turut serta membangun pelayanan kesehatan di atas kapal.

“Saya berharap dengan adanya permenkes ini pelayanan kesehatan untuk masyarakat kepulauan akan semakin kencang jalannya dan makin banyak yang terbantu. Semoga apa yang kami lakukan bisa menjadi contoh bagi lembaga lain untuk ikut membangun RS Kapal dan memberikan pelayanan di lebih dari 17 ribu pulau di Indonesia,” ujar Agus.

RSTKA sudah beroperasi sejak 2013. Selama 5 tahun berjalan, RSTKA sudah memberikan ribuan pelayanan di antaranya 1.237 pelayanan skrining *stunting*, skrining penyakit jantung bawaan bagi 378 Pasien, pelayanan ANC dan USG kepada 998 Pasien.

RSTKA juga telah memberikan

layanan poli spesialisik seperti telinga hidung tenggorok bedah kepala leher (THTBKL) pada 1.221 pasien, neurologi kepada 661 pasien, dermatovenereologi untuk 467 pasien, layanan spesialis mata meliputi operasi katarak sebanyak 213 pasien, dan operasi *pterygium* kepada 96 pasien.

Layanan spesialisik lainnya meliputi layanan interna untuk 320 pasien, rehabilitasi medik kepada 137 pasien, tindakan layanan bedah sebanyak 89 pasien, pemberian alat bantu dengar untuk 14 pasien, dan pelayanan sirkumsisi untuk 33 pasien.

“Harapannya semoga penyelenggaraan RS Kapal ini bisa berkelanjutan dan terus berlangsung sehingga pemerataan akses layanan kesehatan yang berkualitas di Indonesia dapat tercapai,” kata Menkes. **M**

Keselamatan Pasien Harus Menjadi Budaya Kerja di Rumah Sakit

Penulis: Didit Tri Kertapati



HARI Keselamatan Pasien Sedunia atau World Patient Safety Day diperingati setiap 17 September. Peringatan tahun ini mengangkat tema “Engaging Patients for Patient Safety” atau memastikan keterlibatan pasien dalam kegiatan keselamatan pasien. Direktur Jenderal Pelayanan Kesehatan Kementerian Kesehatan dr. Azhar Jaya, SKM, MARS., mengatakan keselamatan pasien adalah tujuan utama dari pelayanan di rumah sakit sehingga harus menjadi budaya kerja para pegawai yang bekerja di sana.

“Tujuan utama tertuju kalau pasien terselamatkan. Semua kegiatan keselamatan pasien harus dilaksanakan oleh seluruh civitas yang ada di rumah sakit dan ini harus menjadi budaya kerja,” kata Azhar pada World Patient Safety Day 2023 di RS Kanker Dharmais, Jakarta, 17 September 2023, sebagaimana dikutip

dari rilis Kemenkes.

Menurut pria yang akrab disapa Acho ini, di Indonesia telah ada regulasi tersendiri yang mengatur tentang keselamatan pasien, yakni Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 11 Tahun 2017. Acho mengatakan, dalam aturan tersebut, untuk meningkatkan mutu pelayanan fasilitas kesehatan, perlu penerapan manajemen risiko dalam seluruh aspek pelayanan yang disediakan oleh fasilitas pelayanan kesehatan.

“Saya mengajak kita semua dapat terkait untuk bersama-sama berperan aktif dalam upaya peningkatan mutu dan keselamatan pasien secara terus-menerus dan berkesinambungan sehingga menjadi suatu budaya di lingkungan rumah sakit,” kata dia.

Sementara itu, mantan Dirjen Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kemenkes Prof. Tjandra

Yoga Aditama menyebut tema hari keselamatan pasien sedunia tahun ini dipilih karena amat pentingnya peran pasien, keluarga, dan pengasuhnya dalam mewujudkan keselamatan pasien. Jadi, kata dia, bukan peran petugas kesehatan saja. Bukti ilmiah menunjukkan pasien diperlakukan sebagai mitra, bukan sebagai objek semata, maka pasien akan amat berperan dalam keberhasilan tiga hal, yaitu keselamatan pasien, kepuasan pasien, dan hasil pelayanan kesehatan.

“Kesimpulannya, pasien dan keluarganya harus terlibat langsung dalam setiap langkah pelayanan kesehatan yang diterimanya. Jadi perlu ada perubahan pola di dunia dan di negara kita, dari pelayanan kesehatan ‘untuk’ pasien menjadi pelayanan kesehatan ‘bersama’ pasien,” kata Tjandra. **M**

Kemenkes: Potensi Terjadinya Kasus Virus Nipah di Indonesia Rendah

Penulis: Didit Tri Kertapati

PEMERINTAH Indonesia mengambil sejumlah langkah terkait dengan wabah penyakit yang disebabkan oleh virus Nipah di Kerala, India. Sebagai langkah awal, Kementerian Kesehatan menerbitkan Surat Edaran Dirjen Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan No. HK.02.02/C/4022/2023 tentang Kewaspadaan Terhadap Penyakit Virus Nipah kepada Pemerintah Daerah, fasilitas pelayanan kesehatan, Laboratorium Kesehatan Masyarakat, Kantor Kesehatan Pelabuhan, dan para pemangku kepentingan terkait pada 25 September 2023.

Selanjutnya, dilakukan penilaian risiko cepat (*rapid risk assessment/ RRA*) penyakit virus Nipah pada 29 September 2023 yang antara lain melibatkan Kemenkes dan lintas sektor dari Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan, Badan Riset dan Inovasi Nasional (BRIN), Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan (KLHK), Kementerian Pertanian, Kementerian Komunikasi dan Informatika, WHO, FAO, dan ABVC Indonesia. Hasil penilain cepat menyimpulkan potensi terjadinya kasus virus Nipah di Indonesia rendah.

“Kemungkinan adanya kasus penyakit virus Nipah di Indonesia yang ditularkan dari pelaku perjalanan internasional dalam 12 bulan ke depan adalah kemungkinan kecil dengan dampak yang ditimbulkan kecil sehingga estimasi risikonya rendah,” kata Direktur Surveilans dan Kekarantinaan Kesehatan, dr. Achmad Farchanny Tri Adryanto, MKM.

Menurut dia, penilaian risiko ini didasarkan pada tingkat kepercayaan tinggi. Meski berkategori rendah, hasil



pertemuan itu menyepakati sejumlah langkah agar virus Nipah tidak masuk ke Indonesia. Adapun rekomendasi yang disepakati adalah:

1. Melakukan *joint risk assessment* untuk *interface* penularan hewan-manusia virus Nipah.
2. Melakukan *review*/menyusun rencana kontingensi penyakit virus Nipah pada pintu masuk dan wilayah yang berisiko seperti pada provinsi dengan penerbangan/pelayaran langsung dari negara terjangkau.
3. Menguatkan riset bersama pada hewan yang melibatkan BRIN, Kementan, dan KLHK.
4. Meningkatkan kewaspadaan dini melalui sistem kewaspadaan dini dan respons (SKDR) di wilayah, faskes, dan pintu masuk.
5. Menguatkan surveilans sindrom dengan penguatan laboratorium.
6. *Monitoring* implementasi kegiatan yang tertuang di surat edaran kewaspadaan Nipah.
7. Membuat surat edaran dari KLHK terkait kewaspadaan Nipah dari kelelawar.
8. Memperkuat komunikasi risiko pada

pelaku perjalanan internasional di pintu masuk, tetapi juga WNI dari Indonesia yang akan menuju daerah berisiko di India.

9. Pengadaan *special access scheme* untuk tambahan sumber daya dari luar (akses di Bea Cukai untuk reagen dan antigen Nipah).
10. Melakukan sosialisasi virus Nipah kepada tenaga kesehatan.
11. Rumah sakit melakukan *review* berkala untuk kesiapsiagaan berdasarkan *checklist* kesiapsiagaan.
12. Membuat surat edaran dari Keswan Kementan terkait karantina lalu lintas hewan dan produk hewan.
13. Menguatkan surveilans pada hewan ternak dan kelelawar.
14. Harmonisasi protokol pemeriksaan laboratorium untuk virus Nipah.
15. Memeriksa sampel *archive* (dari sentinel Arbovirosis dan sentinel SARI) untuk kasus meningitis, encephalitis, JE, SARI yang tidak diketahui penyebabnya atau hasilnya negatif untuk dilanjutkan pemeriksaan Nipah.
16. Menyusun rencana kontingensi (termasuk terkait penyakit virus Nipah) di pintu masuk. **M**

Presiden Bank Dunia Mengapresiasi Peran Posyandu

Penulis: Didit Tri Kertapati



PRESIDEN Bank Dunia Ajay Banga didampingi Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin melakukan kunjungan kerja ke Posyandu Kenanga Sepuluh Serdang Kulon, Kabupaten Tangerang, Banten, pada 7 September 2023. Pada kegiatan tersebut, Ajay melihat langsung pelayanan oleh posyandu dan memberikan apresiasi atas layanan yang diberikan kepada masyarakat.

“Yang saya pelajari dari kunjungan ini adalah tentang semangat sukarela. Posyandu ini bukan hanya tentang pengukuran berat dan tinggi badan, tapi tentang bagaimana upaya para penggiatnya melibatkan para relawan, pemuka agama, dan perangkat desa. Dan yang kedua adalah tentang penggunaan teknologi yang

membuat ibu-ibu datang ke posyandu,” kata Ajay sebagaimana dikutip dari rilis Kemenkes.

Ajay juga menyampaikan mengenai pentingnya akses kesehatan bagi ibu hamil dan bayi di masa 1.000 hari kehidupan pertama, yaitu sejak konsepsi hingga bayi berusia dua tahun. Mulai dari akses terhadap nutrisi, layanan kesehatan, dan pengukuran tumbuh kembang, serta memberikan edukasi untuk peningkatan kesehatan.

Menurut dia, langkah-langkah tersebut sudah berjalan di posyandu yang ditunjukkan dengan terjadinya penurunan angka *stunting* di Indonesia, dari yang semula berada di angka 31,4 persen pada 2018 hingga mencapai angka 21,6 persen pada 2022.

Sementara itu, Menteri Kesehatan mengatakan kedatangan Ajay bertujuan

untuk melihat langsung layanan di posyandu, mulai dari pemberian imunisasi polio, pengukuran berat dan tinggi badan balita, pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI) hingga berdialog dengan ibu hamil, di mana salah satu penyandang dana kegiatan tersebut adalah Bank Dunia.

“Jadi Ajay Banga ingin melihat bagaimana implementasi dari pendanaan Bank Dunia, apakah sampai hingga level akar rumput pelayanan kesehatan dasar,” kata Menkes.

Dari kunjungan ini diketahui bahwa Bank Dunia melalui program Investing in Nutrition and Early Years (INEY) tahap 2 akan memperpanjang durasi dan memperluas cakupan percepatan penurunan *stunting* di Indonesia. **M**

Program Imunisasi Japanese Encephalitis untuk Wilayah Endemis Dimulai

Penulis: Didit Tri Kertapati



KASUS Japanese Encephalitis (JE) pada 2023, yang merupakan salah satu penyebab utama radang otak akibat infeksi virus (ensefalitis virus), masih menjadi salah satu persoalan di Indonesia. Menurut rilis Kemenkes, di Indonesia, kasus konfirmasi JE dalam periode 2014 sampai dengan Juli 2023 mencapai 145 di mana 30 kasus di antaranya berada di Kalimantan Barat.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah dampak buruk dari infeksi virus JE adalah dengan memberikan imunisasi. Mulai 2023, pemerintah menambahkan imunisasi JE ke dalam program imunisasi rutin di wilayah endemis penyakit tersebut.

“Imunisasi ini kita lakukan karena lebih murah, bisa mencegah penyakit-penyakit yang dapat menular bahkan dapat menyebabkan kematian. Untuk JE, kita sudah mulai di Bali dan hasilnya cukup bagus menurunkan angka kesakitan dan Kalimantan Barat jadi

provinsi kedua,” kata Direktur Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Maxi Rein Rondonuwu sebagaimana dikutip dari rilis Kemenkes pada 26 September 2023.

Menurut Kemenkes, Case Fatality Rate (CFR) penyakit yang disebabkan oleh virus JE bisa mencapai 20-30 persen dan 30-50 persen dari penderita yang bertahan hidup akan mengalami gejala sisa seperti lumpuh atau kejang, perubahan perilaku, hingga kecacatan berat. JE mengakibatkan masalah kesehatan yang serius, tetapi dapat dicegah dengan pemberian imunisasi.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan Komite Penasihat Ahli Imunisasi Nasional (ITAGI) merekomendasikan sebelum introduksi atau penambahan imunisasi JE ke dalam program imunisasi rutin bagi bayi usia 10 bulan dimulai, maka diberikan imunisasi tambahan massal JE terlebih dahulu yang menjangkau seluruh anak usia 9 bulan hingga di bawah 15 tahun.

Menurut Maxi, total sasaran penerima imunisasi tambahan JE di Kalimantan Barat sekitar 1,3 juta anak.

Dr. N. Paranietharan, Perwakilan WHO untuk Indonesia, mengatakan terdapat lebih dari 3 miliar orang yang terancam virus JE di dunia. Namun, sampai saat ini, belum ada obat yang bisa menyembuhkan penyakit ini. Karena itu, WHO mendorong imunisasi sebagai strategi yang aman, efektif, dan terjangkau untuk melindungi anak-anak Indonesia dari penyakit berbahaya ini.

“WHO juga mengapresiasi dedikasi pemerintah Indonesia dalam memperluas imunisasi JE untuk mencakup semua anak yang membutuhkan serta mendukung penelitian dan kajian lebih lanjut untuk meningkatkan pemahaman kita tentang peta penularan penyakit ini dan memastikan cakupan ke seluruh komunitas yang berisiko,” kata Paranietharan. **M**



01



Bakti Sosial dan Sosialisasi Peraturan Rumah Sakit Terapung



MENTERI Kesehatan Budi Gunadi Sadikin meninjau pelaksanaan bakti sosial operasi katarak oleh petugas kesehatan dari Rumah Sakit Cicendo Bandung dan pelayanan skrining jantung oleh tenaga kesehatan Rumah Sakit Terapung Ksatria Airlangga di RSUD Komodo, Labuan Bajo, Nusa Tenggara Timur, pada 9 September 2023.

Menkes juga melakukan sosialisasi Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 23 Tahun 2023 tentang Rumah Sakit Kapal di dermaga perairan Labuan Bajo, Kecamatan Komodo, Kabupaten Manggarai Barat, Nusa Tenggara Timur.

Foto dan Teks: Jerry Adiguna



02



Pembagian Kartu JKN untuk Masyarakat Badui Dalam



KEMENTERIAN Kesehatan membagikan kartu Jaminan Kesehatan Nasional (JKN) kepada masyarakat Badui Dalam. Penyerahan kartu JKN dilakukan oleh Staf Ahli Menteri Bidang Ekonomi Kesehatan, Bayu Teja Muliawan, pada Selasa, 26 September 2023, di Binong Raya, Kabupaten Lebak, Banten.

Pada kesempatan ini, ada 121 kartu JKN yang diberikan kepada masyarakat Badui Dalam. Dengan demikian, sudah 50 persen masyarakat Badui Dalam yang terdaftar sebagai peserta JKN.

Sampai Agustus 2023, dari 9.297 jiwa masyarakat adat Badui Dalam dan Badui Luar, sudah terdaftar dalam kepesertaan JKN sebanyak 6.196 jiwa. Dari jumlah tersebut, 4.602 jiwa kepesertaannya aktif, dengan pembiayaan PBI (penerima bantuan iuran) APBN sebanyak 4.005 jiwa dan PBI APBD sebanyak 597 jiwa.

Foto: Biro Komunikasi dan Pelayanan Publik
Teks: Didit Tri Kertapati

MEDIAKOM

Memperingati Hari
Kesaktian Pancasila



1 OKTOBER 2023

**Pancasila Pemersatu Bangsa
Menuju Indonesia Maju**

Mari kita jadikan Pancasila sebagai dasar untuk menjaga persatuan, menghargai keberagaman, serta sebagai penguat karakter bangsa menuju Indonesia sehat, maju dan bahagia

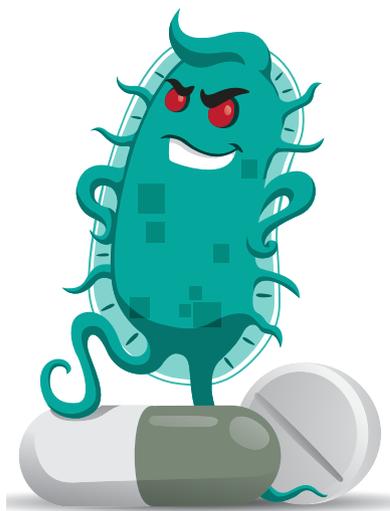
13 Rekomendasi WHO untuk Penanganan Resistansi Antimikroba

RESISTANSI ANTIMIKROBA MASIH JADI MASALAH BESAR DUNIA DAN BERDAMPAK BAGI PEREKONOMIAN DAN SISTEM KESEHATAN. WHO MEREKOMENDASIKAN INTERVENSI YANG BERPUSAT PADA MASYARAKAT.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merilis paket 13 jenis intervensi negara sebagai langkah prioritas untuk mengembangkan, menerapkan, dan memantau rencana aksi nasional mengenai resistansi antimikroba (AMR) pada 19 Oktober lalu. Berbagai intervensi itu dipaparkan dalam dokumen *People-Centred Approach to Addressing Antimicrobial Resistance in Human Health: Who Core Package of Interventions to Support National Action Plans*.

AMR adalah ancaman kesehatan dan pembangunan global. Hal ini memerlukan tindakan multisektor yang mendesak untuk mencapai Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDG). Intervensi WHO ini menjawab kebutuhan dan hambatan yang dihadapi masyarakat dan pasien ketika mengakses layanan kesehatan melalui pendekatan AMR yang berpusat pada masyarakat.

AMR adalah salah satu penyebab utama kematian global. Ia bertanggung jawab atas sekitar 1,27 juta kematian dan berhubungan dengan 4,95 juta kematian pada tahun 2019. Kegagalan



Yang paling mengkhawatirkan adalah penyebaran global yang cepat dari bakteri yang resistan terhadap berbagai bakteri, yang dikenal sebagai “kuman super”, yang menyebabkan infeksi yang tidak dapat diobati dengan obat antimikroba seperti antibiotik.

dalam mengatasi AMR akan berdampak besar terhadap perekonomian dunia hingga US\$ 100 triliun pada tahun 2050. Saat ini lebih dari 170 negara telah mengembangkan rencana aksi nasional mengenai AMR tapi penerapannya masih terfragmentasi dan terisolasi serta memerlukan komitmen politik dan investasi yang lebih besar.

Antimikroba, termasuk antibiotik, antivirus, antijamur, dan antiparasit, adalah obat yang digunakan untuk mencegah dan mengobati infeksi pada manusia, hewan, dan tumbuhan. AMR terjadi ketika bakteri, virus, jamur, dan parasit berubah seiring berjalannya waktu dan tidak lagi merespons obat-obatan tersebut sehingga infeksi menjadi lebih sulit diobati dan meningkatkan risiko penyebaran penyakit, penyakit parah, dan kematian.

AMR terjadi karena penyalahgunaan dan penggunaan antimikroba yang berlebihan, yang merupakan pendorong utama berkembangnya patogen yang resistan terhadap obat. Selain itu, berkurangnya air bersih dan sanitasi serta pencegahan dan pengendalian infeksi yang tidak memadai mendorong penyebaran mikroba, yang beberapa di antaranya resistan terhadap pengobatan antimikroba.

Dampak AMR sangatlah besar. Selain kematian dan kecacatan, penyakit yang berkepanjangan mengakibatkan masa rawat inap yang lebih lama, kebutuhan akan obat-obatan yang lebih mahal, dan beban keuangan bagi mereka yang terkena dampaknya. Tanpa antimikroba yang efektif, keberhasilan pengobatan

modern dalam mengobati infeksi, termasuk selama operasi besar dan kemoterapi kanker, akan mengalami peningkatan risiko.

Kemunculan dan penyebaran patogen yang resistan terhadap obat telah mendorong mekanisme resistansi baru yang mengarah pada resistansi antimikroba yang mengancam kemampuan kita untuk mengobati infeksi umum. Yang paling mengkhawatirkan adalah penyebaran global yang cepat dari bakteri yang resistan terhadap berbagai bakteri, yang dikenal sebagai “kuman super”, yang menyebabkan infeksi yang tidak dapat diobati dengan obat antimikroba yang ada seperti antibiotik.

Pada 2019, WHO mengidentifikasi 32 antibiotik dalam pengembangan klinis yang sesuai dengan daftar patogen prioritas WHO dan hanya enam di antaranya yang diklasifikasikan sebagai inovatif. Selain itu, kurangnya akses terhadap obat antimikroba bermutu masih menjadi masalah utama di sejumlah negara. Kekurangan antibiotik ini mempengaruhi negara-negara dalam pembangunan dan khususnya dalam sistem layanan kesehatan.

Antibiotik menjadi semakin tidak efektif karena resistansi obat menyebar secara global sehingga menyebabkan infeksi menjadi lebih sulit diobati dan menyebabkan kematian. Namun, jika masyarakat tidak mengubah cara penggunaan antibiotik saat ini, antibiotik baru ini akan mengalami nasib yang sama seperti antibiotik yang ada saat ini dan menjadi tidak efektif.

Tanpa langkah yang efektif untuk pencegahan dan pengobatan yang memadai terhadap infeksi yang resistan terhadap obat dan peningkatan akses terhadap antimikroba yang sudah ada dan yang baru dengan kualitas yang terjamin, jumlah orang yang mengalami kegagalan pengobatan atau meninggal karena infeksi akan meningkat. Prosedur medis, seperti pembedahan, termasuk operasi caesar, kemoterapi



kanker, dan transplantasi organ, akan menjadi lebih berisiko.

Berdasarkan Rencana Aksi Global untuk AMR, WHO menyusun dokumen mengenai penanganan AMR yang berpusat pada masyarakat. Penanganan ini bertujuan untuk mengubah narasi AMR dengan menempatkan kebutuhan masyarakat dan hambatan sistem sebagai pusat perhatian serta meningkatkan kesadaran dan pemahaman AMR di kalangan pembuat kebijakan dan masyarakat. Hal ini juga mendukung respons yang lebih terprogram dan komprehensif terhadap AMR yang menekankan pentingnya akses yang adil dan terjangkau terhadap layanan kesehatan berkualitas untuk pencegahan, diagnosis, dan pengobatan infeksi yang resistan terhadap obat.

“AMR adalah prioritas kesehatan

masyarakat dan sosio-ekonomi global. Serangkaian intervensi praktis ini, berdasarkan kebutuhan akan respons kuat yang berpusat pada masyarakat di sektor kesehatan manusia, akan memberikan kontribusi besar terhadap aksi One Health di bawah payung rencana aksi nasional multisektoral mengenai AMR,” kata Kitty Van Weezenbeek, Direktur Pencegahan, Pengawasan, dan Pengendalian Divisi AMR WHO, dalam rilis WHO pada 19 Oktober 2023.

Dokumen tersebut juga menekankan pentingnya melibatkan masyarakat sipil dan organisasi masyarakat, swasta, dan akademisi dalam pengembangan dan implementasi rencana aksi nasional mengenai AMR. Dia menyoroti peluang untuk mengintegrasikan respons AMR ke dalam kebijakan dan program



layanan kesehatan primer serta upaya kesiapsiagaan dan respons darurat kesehatan.

“Paket ini membantu pembuat kebijakan mengidentifikasi sinergi dengan program sektor kesehatan yang lebih luas, memastikan efisiensi dan keberlanjutan tindakan AMR,” kata Anand Balachandran, Kepala Unit Rencana Aksi dan Pemantauan Nasional Divisi AMR WHO.

Secara keseluruhan, pendekatan yang berpusat pada masyarakat dirancang untuk memastikan akses yang adil dan terjangkau terhadap layanan pencegahan berkualitas baik, diagnosis tepat waktu, serta pengobatan dan perawatan yang tepat terhadap infeksi (yang resistan obat) untuk mengurangi dampak AMR pada pasien. Di sisi lain, langkah ini akan berkontribusi terhadap pencapaian SDG. **M**

13 INTERVENSI WHO



WHO telah merilis rekomendasi yang terdiri dari 13 intervensi untuk memandu penentuan prioritas negara ketika mengembangkan, menerapkan dan memantau rencana aksi nasional mengenai AMR. Berikut ini 13 intervensi penting tersebut.

- 1** Advokasi, tata kelola, dan akuntabilitas AMR di sektor kesehatan manusia dengan bekerja sama dengan sektor lain.
- 2** Peningkatan kesadaran, pendidikan, dan perubahan perilaku mengenai AMR pada petugas kesehatan dan masyarakat.

Langkah mendasar: Informasi strategis melalui pengawasan dan penelitian

- 3** Jaringan surveilans AMR nasional untuk menghasilkan data berkualitas baik untuk perawatan pasien dan tindakan terhadap AMR
- 4** Pengawasan konsumsi dan penggunaan antimikroba untuk memandu perawatan pasien dan tindakan terhadap AMR.
- 5** Penelitian dan inovasi AMR termasuk ilmu perilaku dan implementasi.

Pilar 1: Pencegahan

- 6** Akses universal terhadap air,

sanitasi, dan kebersihan (WASH) serta pengelolaan limbah untuk mitigasi AMR.

- 7** Penerapan komponen pencegahan dan pengendalian infeksi (IPC) untuk mitigasi AMR.
- 8** Akses terhadap vaksin dan perluasan imunisasi untuk menangani AMR.

Pilar 2: Akses terhadap layanan kesehatan esensial

- 9** Layanan diagnosis dan manajemen kesehatan AMR yang terjangkau bagi semua orang.
- 10** Pasokan antimikroba esensial dan produk kesehatan yang terjamin kualitasnya dan tidak terputus untuk AMR.

Pilar 3: Diagnosis tepat waktu dan akurat

- 11** Sistem laboratorium berkualitas baik dan tata laksana diagnostik untuk memastikan pengujian bakteriologi dan mikologi klinis.

Pilar 4: Perawatan yang tepat dan terjamin mutunya

- 12** Pedoman dan program pengobatan berbasis bukti mutakhir untuk pengelolaan antimikroba.
- 13** Peraturan untuk membatasi penjualan antimikroba non-resep. **M**

Kerangka Kerja WHO Menghadapi Perubahan Iklim

WHO MELUNCURKAN KERANGKA KERJA BARU UNTUK MEMBANGUN SISTEM KESEHATAN YANG TAHAN TERHADAP PERUBAHAN IKLIM SEKALIGUS RENDAH KARBON.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) meluncurkan kerangka kerja baru untuk membangun sistem kesehatan yang tahan terhadap perubahan iklim dan rendah karbon menjelang Konferensi Perubahan Iklim Perserikatan Bangsa-Bangsa (COP-28) di Dubai, Uni Emirat Arab, 30 November-12 Desember 2023. Kerangka Kerja komprehensif ini dirancang untuk meningkatkan ketahanan sistem kesehatan sekaligus mengurangi emisi gas rumah kaca untuk membantu menjaga kesehatan

masyarakat di seluruh dunia.

“Di seluruh dunia, sistem kesehatan rentan terhadap dampak perubahan iklim, tapi mereka juga berkontribusi terhadap perubahan iklim,” kata Tedros Adhanom Ghebreyesus, Direktur Jenderal WHO, dalam rilis WHO pada Kamis, 9 November lalu. “Oleh karena itu, kita punya tanggung jawab ganda untuk membangun sistem kesehatan yang mampu menahan guncangan perubahan iklim dan pada saat yang sama mengurangi jejak karbonnya. Kerangka kerja ini memberi negara-negara peta jalan untuk melakukan hal tersebut.”

Kerangka ini dikembangkan atas permintaan para menteri kesehatan di

lebih dari 75 negara kepada WHO untuk membangun sistem kesehatan yang berkelanjutan dan tahan perubahan iklim. Negara-negara ini tergabung dalam Aliansi untuk Aksi Transformatif pada Iklim dan Kesehatan (ATACH) pada Konferensi Para Pihak Konvensi Perubahan Iklim (UNFCCC COP) pada November 2021. Inggris dan WHO kemudian secara resmi membentuk ATACH pada Juni 2022 untuk mendorong agenda ambisius ini ke depan. Indonesia termasuk negara anggota ATACH dan berkomitmen untuk mencapai emisi nol pada 2030. Kerangka ini memberikan peluang bagi sektor kesehatan untuk memberikan contoh dengan mengurangi emisi gas rumah kaca, yang kini menyumbang hampir 5 persen dari total emisi global, sambil terus meningkatkan kualitas layanan.

Menurut WHO, risiko kesehatan akibat perubahan iklim sangat banyak dan beragam. Frekuensi kejadian cuaca ekstrem, seperti panas ekstrem, badai, banjir, kekeringan, dan polusi udara, dapat menyebabkan beberapa penyakit, dan menekan kesehatan masyarakat, layanan kesehatan, dan mengganggu kehidupan, terutama di wilayah pesisir dataran rendah, daerah rawan kekeringan dan banjir, dan negara kepulauan kecil. Terganggunya sistem pangan akan berdampak negatif

terhadap nutrisi, kesejahteraan, dan penghidupan manusia. Penyakit menular, seperti zoonosis dan penyakit yang ditularkan melalui makanan, air, dan vektor, juga dapat meningkat. Adapun penyakit tidak menular, seperti malnutrisi, penyakit pernapasan dan kardiovaskular, dan masalah kesehatan mental juga bisa meningkat.

Sementara itu, operasi sistem kesehatan juga berkontribusi terhadap degradasi lingkungan, termasuk perubahan iklim, melalui emisi gas rumah kaca. Banyak sistem kesehatan yang menerapkan praktik tidak berkelanjutan dalam mengelola air, sanitasi, limbah, penggunaan energi, pengadaan barang, dan rantai pasokan. Lancet

Countdown on Health and Climate Change 2022 mencatat bahwa sektor layanan kesehatan menyumbang sekitar 5,2 persen atau 2,7 gigaton setara karbon dioksida emisi global pada tahun 2019.

Kerangka ini menyajikan berbagai jalur untuk memperkuat sistem kesehatan dalam menghadapi perubahan iklim sekaligus mengurangi gas rumah kaca. Ia mencakup pula sistem kesehatan di negara-negara berpenghasilan rendah

yang perlu meningkatkan akses energi dan menyediakan layanan kesehatan secara universal.

Tujuan utama Kerangka WHO ini adalah untuk memandu para profesional di sektor kesehatan dalam mengatasi risiko kesehatan dari perubahan iklim melalui kolaborasi, memperkuat fungsi sistem kesehatan untuk ketahanan iklim dan pendekatan kesehatan rendah karbon, mendukung pengembangan intervensi khusus untuk pengurangan risiko iklim dan pengurangan emisi gas rumah kaca, dan mendefinisikan peran dan tanggung jawab para pengambil keputusan di bidang kesehatan dalam ketahanan iklim.

Kerangka ini membahas 10 komponen kunci dalam penanganan sistem kesehatan, dari kepemimpinan transformatif, angkatan kerja kesehatan yang cerdas-iklim, penilaian terhadap risiko kesehatan dan emisi karbon, hingga infrastruktur, teknologi, dan rantai pasok yang tahan iklim dan rendah karbon. Dalam komponen tenaga kesehatan, misalnya, WHO merekomendasikan perlunya memperkuat tenaga kesehatan dan layanan kesehatan untuk merespons risiko kesehatan terkait perubahan iklim; peningkatan tenaga kerja di bidang kesehatan dan perawatan yang sesuai dengan tujuannya dengan kompetensi dan lingkungan kerja yang kondusif untuk mengelola ancaman iklim dan mengurangi emisi karbon; serta

menyediakan informasi dan komunikasi yang dapat ditindaklanjuti untuk bekerja dengan masyarakat dan sektor-sektor lain dalam konteks perubahan iklim dan kesehatan.

WHO memproyeksikan dunia akan kekurangan 10 juta tenaga kesehatan pada tahun 2030 dan 73 persen kekurangan ini terjadi di kawasan Afrika dan Mediterania Timur. Negara-negara berpendapatan tinggi semakin mengurangi jumlah tenaga kesehatan karena semakin langkanya jumlah tenaga kesehatan dan perawat di negara-negara berkembang. Situasi ini semakin melemahkan kapasitas sistem kesehatan yang sudah rentan dalam mengelola risiko iklim. Untuk itu, negara perlu memenuhi jumlah pekerja kesehatan yang cukup dengan kapasitas teknis yang diperlukan untuk menangani risiko kesehatan yang disebabkan perubahan iklim serta memimpin pengurangan emisi gas rumah kaca. **M**



Kerangka ini membahas 10 komponen kunci dalam penanganan sistem kesehatan, dari kepemimpinan transformatif hingga infrastruktur rendah karbon.

Ketika mengatur menu makanan, pastikan menu yang Anda siapkan mengandung cukup kalium. Kalium adalah salah satu nutrisi penting yang diperlukan oleh tubuh. Dilansir dari *Medical News Today*, menu dengan kadar kalium tinggi dan rendah sodium dapat menurunkan tekanan darah dan mengurangi risiko serangan jantung dan stroke.

Penelitian menunjukkan kalium dapat mengurangi tekanan darah pada penderita hipertensi. Menurut Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit (CDC), kalium juga dapat menurunkan risiko stroke.

Harvard School of Public Health mempublikasikan hasil riset para peneliti yang menyatakan kalium sebagai mineral penting yang memainkan peran vital dalam tubuh, yaitu sebagai elektrolit karena membawa muatan listrik kecil yang mengaktifkan berbagai fungsi sel dan saraf. Ketika dilarutkan dalam air, kalium melepaskan ion bermuatan positif. Sifat konduksi listrik ini sangat penting untuk proses fisiologis dalam tubuh.

Asupan kalium yang cukup untuk orang dewasa adalah 4.700 mg per hari, tetapi nilainya berbeda untuk anak-anak dan orang dengan masalah ginjal. Jika kekurangan kalium, Anda bisa saja mengalami kelemahan otot, kram, dan masalah kognitif seperti kebingungan. Jika sudah begitu, dokter kemungkinan besar akan menyarankan mengonsumsi makanan kaya kalium asalkan fungsi ginjal masih normal.

Kalium ditemukan secara alami dalam banyak makanan. Peran utama kalium dalam tubuh adalah membantu menjaga tingkat cairan normal di dalam sel. Sedangkan sodium, mitranya, akan mempertahankan tingkat cairan normal di luar sel. Oleh karena itu, kalium memegang peranan penting untuk keseimbangan cairan dalam tubuh yang berkorelasi dengan sistem transportasi

pada tubuh. Kalium juga membantu otot berkontraksi dan mendukung tekanan darah normal.

Seperti kalsium dan sodium, kalium tidak dapat diproduksi sendiri oleh tubuh. Oleh sebab itu, asupan nutrisi yang tepat dapat membantu Anda memenuhi kebutuhan kalium tubuh. Kalium dapat ditemukan dalam beberapa jenis buah. Berikut ini adalah buah-buahan yang mengandung sumber kalium tinggi dan mudah ditemukan:

1 Pisang

Pisang adalah buah kaya manfaat yang mudah ditemukan di daerah tropis seperti Indonesia. Di dalam buah pisang terkandung berbagai nutrisi dan

mineral yang dibutuhkan oleh tubuh. Dikutip dari *Everyday Health*, satu buah pisang berukuran 7 inci mengandung 451 mg kalium.

2 Aprikot Kering

Buah aprikot mungkin masih terdengar asing di telinga orang Indonesia. Dilansir dari *WebMD*, aprikot kaya akan kalium, tetapi mengeringkannya akan jauh lebih baik karena dapat mengonsentrasikan



Penelitian menunjukkan kalium dapat mengurangi tekanan darah pada penderita hipertensi dan dapat menurunkan risiko stroke.





kandungan mineralnya. Setengah cangkir aprikot kering mengandung sekitar 755 mg kalium. Proses pengeringan juga meningkatkan jumlah kalori dan gula per porsinya.

3 Semangka

Meskipun Anda setuju semangka memiliki rasa enak, sebagian besar orang tidak menyadari banyak manfaat kesehatan yang terkandung dalam buah yang luar biasa ini. Semangka sebenarnya adalah buah yang paling kaya akan kalium. Hanya dalam 2 irisan, atau sekitar 1/8 buah, Anda akan mendapatkan 640 mg kalium. Semangka juga sumber vitamin C,

vitamin A, dan antioksidan likopen.

4 Alpukat

Selain dikenal dengan teksturnya yang lembut, alpukat juga mengandung kalium. Setengah buah alpukat menyediakan 487 mg kalium, serat, lemak sehat, dan protein. Alpukat sangat bermanfaat bagi penderita tekanan darah tinggi, yang seringkali perlu meningkatkan kalium dan mengurangi asupan natrium.

5 Tomat

Debjit Bhowmik, dkk. dalam jurnal *Farmakognosi dan Fitokimia* (2012) menyebutkan tomat, yang sebenarnya adalah buah dan bukan sayuran, sarat dengan manfaat kesehatan bagi tubuh. Likopen dan bioflavonoid yang baru ditemukan dalam tomat bertanggung jawab sebagai agen antikanker. Tidak hanya tomat mentah, tetapi juga tomat yang dimasak atau diproses seperti saus tomat, dan pasta. Tomat juga baik untuk kesehatan hati dan detoksifikasi dalam tubuh. Ditambah lagi dengan kandungan kalium yang tinggi pada tomat yang dapat membantu sistem kardiovaskular. Setengah cangkir

tomat murni mengandung 560 mg kalium. Tomat segar berukuran sedang memiliki sekitar 290 mg kalium.

6 Labu Kuning

Dilansir dari Mayo Clinic Health System, labu kuning juga merupakan sumber kalium yang sangat baik dengan kandungan 564 mg, yang membantu otot-otot Anda berkontraksi, mengatur cairan, menjaga tekanan darah normal, dan menyeimbangkan mineral di dalam dan di luar sel tubuh. Selain kalium, warna oranyennya yang berasal dari beta-karoten, antioksidan, dan prekursor vitamin A, menjadikan labu sebagai sumber vitamin A yang sangat baik. Vitamin A penting untuk menjaga penglihatan, melawan infeksi, menjaga kesehatan kulit dan tulang, serta mengatur pertumbuhan dan pembelahan sel.

Kalium memang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Namun yang perlu diingat adalah jangan sampai Anda kekurangan atau kelebihan kalium. Menurut Frances Largeman-Roth, ahli nutrisi Amerika Serikat, menambahkan makanan kaya kalium ke dalam menu makanan kita adalah langkah cerdas untuk kesehatan secara keseluruhan. Jika kadar kalium Anda terlalu rendah (hipokalemia), dapat menyebabkan kelelahan, kelemahan otot atau kram, dan masalah kardiovaskular seperti irama jantung yang tidak normal.

Namun, jika tubuh mengalami kelebihan kalium (hiperkalemia), perlu Anda waspadai jika memiliki masalah ginjal. Menurut para ahli National Kidney Foundation, ginjal membantu mengatur jumlah kalium dalam tubuh Anda. Namun, apabila ginjal tidak berfungsi dengan baik, terlalu banyak kalium dapat masuk ke dalam aliran darah, maka akan menyebabkan kelemahan atau mati rasa. Hal itu berpotensi menyebabkan aritmia dan serangan jantung.

Oleh sebab itu, saatnya menjaga keseimbangan nutrisi untuk keseimbangan hidup. **M**

Kalium Penting bagi Tubuh, Bisa Diperoleh dari Buah-buahan Ini

KALIUM ADALAH MINERAL PENTING YANG MEMAINKAN PERAN VITAL DALAM TUBUH. DAPAT DITEMUKAN DALAM BEBERAPA JENIS BUAH.

Penulis: Jarman, S.Kep., Ns

Program Gerakan Nasional Sadar Tertib Arsip (GNSTA) telah dicanangkan di lingkungan Kementerian Kesehatan sejak 2017. Dikutip dari situs Anri, Semua pimpinan Unit Pelaksana Teknis (UPT) di lingkungan Kementerian Kesehatan yang menjabat saat itu ikut serta dalam penandatanganan program tersebut dan disaksikan langsung oleh Menteri Kesehatan Republik Indonesia dan Kepala Arsip Nasional Republik Indonesia.

Seiring dengan perkembangan zaman, arsip berkembang sangat pesat. Pengelolaan arsip pada Kementerian Kesehatan tidak hanya terbatas pada arsip media konvensional tetapi juga muncul media baru, salah satu di antaranya adalah arsip elektronik. Ini merupakan arsip yang paling dikenal dan paling banyak digunakan saat ini. Arsip elektronik merupakan arsip yang dibuat dan diterima dalam format elektronik (Peraturan ANRI Nomor 6 Tahun 2021). Ada beberapa jenis arsip elektronik, namun yang paling sering digunakan saat ini adalah arsip digital yang terdiri dari arsip *born* digital dan *reborn* digital.

Kementerian Kesehatan menggunakan aplikasi SRIKANDI untuk mengelola arsip digital sesuai dengan Keputusan Menteri Pendayagunaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi Nomor 679 Tahun 2020 tentang Aplikasi Umum Bidang Kearsipan Dinamis. Sejak saat itu, sebagian besar arsip yang tercipta di Kementerian Kesehatan berupa arsip digital.

Semakin banyak arsip digital yang tercipta memunculkan tantangan untuk membuat daftar arsip aktif yang memuat secara utuh rangkaian suatu kegiatan meskipun arsip tersebut berupa arsip tekstual (kertas) maupun arsip digital sehingga rekaman kegiatan tersebut akan tergambar dalam satu daftar arsip aktif. Daftar arsip ini akan memudahkan dalam mengidentifikasi

Tujuh Langkah Sederhana Mengelola Arsip Digital*

PENGELOLAAN ARSIP PADA KEMENTERIAN KESEHATAN TIDAK HANYA TERBATAS PADA ARSIP MEDIA KONVENSIONAL TETAPI JUGA MUNCUL MEDIA BARU, SALAH SATUNYA ARSIP ELEKTRONIK.

Penulis: Jarman, S.Kep., Ns

masa aktif dan inaktif suatu arsip baik itu arsip tekstual maupun arsip digital berdasarkan JRA (Jadwal Retensi Arsip) dalam Keputusan Menteri Kesehatan Nomor HK.01.07/Menkes/175/2018. Daftar arsip ini juga dapat mempermudah dalam penyimpanan dan penemuan kembali arsip tekstual dan arsip digital bila sewaktu-waktu dibutuhkan. Oleh karena itu, metode "PIKRULiDT" bisa menjadi alternatif solusi bagi arsip digital agar dapat digabungkan dalam daftar arsip aktif sehingga daftar tersebut tetap menjadi sarana penemuan arsip secara cepat dan tepat.

Metode "PIKRULiDT" ini merupakan pembuatan daftar berkas ataupun daftar isi berkas dalam bentuk Microsoft Excel yang memanfaatkan sistem penyimpanan Google Drive. Daftar berkas/daftar isi berkas ini sama seperti daftar yang digunakan dalam pemberkasan arsip aktif namun ditambahkan dengan *link* Google Drive sebagai tempat untuk mengakses arsip digital.

Langkah-langkah metode "PIKRULiDT" bagi arsip digital meliputi:

Pemeriksaan

Pemeriksaan dilakukan dengan membuka file arsip untuk mengetahui



isi arsip tersebut, kemudian mengidentifikasi kategorinya, apakah termasuk *born* digital atau *reborn* digital.

Indeks

Penentuan kata tangkap yang mencerminkan isi arsip. Kata tangkap yang dibuat hendaknya dapat memudahkan saat proses pencarian arsip tersebut.

Kode Klasifikasi

Penentuan kode klasifikasi arsip pada Kementerian Kesehatan mengacu pada Keputusan Menteri Kesehatan Nomor HK.01.07/MENKES/2015/2022 tentang Kode Klasifikasi Arsip dan Kode Unit

Pengolah di Lingkungan Kementerian Kesehatan.

Rename File

Mengubah nama arsip digital sesuai dengan isi yang mendeskripsikan *file* tersebut. Urutan arsip bisa disesuaikan dengan sistem pemberkasan arsip yang digunakan.

Upload File

Mengunggah (*upload*) *file* dimulai dengan pembuatan folder terlebih dahulu dalam Google Drive berdasarkan kode klasifikasi arsip kemudian mengunggah arsip tersebut sesuai dengan folder yang telah disiapkan berdasarkan kode klasifikasi arsip pada tahap "Kode Klasifikasi".

Link

Link dapat diperoleh pada menu "dapatkan *link*" namun sebelum itu dilakukan pengaturan akses terlebih dahulu terhadap arsip digital tersebut. Pengaturan akses suatu arsip diatur dalam Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 77 Tahun 2016 tentang Sistem Klasifikasi Keamanan dan Akses Arsip Dinamis di Lingkungan Kementerian Kesehatan. Arsip yang bersifat biasa/terbuka diatur dengan menggunakan menu "siapa saja yang memiliki *link*"

dan arsip yang bersifat terbatas/rahasia diatur dengan menu "dibatasi". Setelah pengaturan akses tersebut, *link file* bisa disalin.

Daftar Arsip

Daftar arsip terdiri dari daftar berkas dan daftar isi berkas. Daftar ini akan memudahkan dalam penemuan berkas karena di dalamnya terdapat *link* dokumen yang sesuai dengan daftar berkas

Tata Arsip

Penataan arsip sama seperti pada tahap "*upload file*", namun pada tahap ini folder dibuat secara *offline* dalam komputer ataupun media penyimpanan lainnya. Arsip tersebut kemudian disimpan dalam folder berdasarkan kode klasifikasinya.

Manfaat metode "PIKRULiDT":

- 1 Memuat daftar arsip secara utuh karena arsip tekstual dan arsip digital tergambar dalam satu daftar arsip aktif;
- 2 Mempermudah penemuan kembali arsip aktif baik arsip tekstual maupun arsip digital;
- 3 Arsip digital kategori biasa/terbuka dapat diakses langsung dalam daftar berkas/daftar isi berkas;
- 4 Arsip digital tersimpan secara *online* dan *offline*;
- 5 Akses arsip digital dapat diatur sesuai dengan SKKAAD Kementerian Kesehatan;
- 6 Memudahkan dalam pembuatan daftar arsip inaktif yang disesuaikan dengan JRA Kementerian Kesehatan;
- 7 Metode ini juga bisa digunakan dalam pembuatan daftar arsip vital.

*Artikel ini merupakan juara ketiga Lomba Penulisan Artikel Bidang Kearsipan Kementerian Kesehatan Tahun 2023 yang diselenggarakan oleh Forum Arsiparis Kementerian Kesehatan (FrAsE) dengan judul asli "Metode 'PIKRULiDT' Menawarkan 7 Manfaat dalam Pemeliharaan Arsip Digital". M



Metode "PIKRULiDT" bisa menjadi alternatif solusi bagi arsip digital agar dapat digabungkan dalam daftar arsip aktif sehingga daftar tersebut tetap menjadi sarana penemuan arsip secara cepat dan tepat.

Buah-Buahan yang Bisa Jadi Pengganti Skincare

Setiap orang mendambakan kulit dan wajah yang sehat. Untuk menjaga kesehatan kulit dan wajah, banyak orang menggunakan produk *skincare*, selain perawatan di klinik-klinik kecantikan.

Dilansir dari laman HealthGuide, *skincare* adalah rangkaian produk perawatan kulit yang digunakan secara rutin untuk merawat dan melindungi kulit.

Di Indonesia, penggunaan produk kecantikan meningkat dalam beberapa tahun terakhir. Badan Pusat Statistik (BPS) pada 2020 melaporkan bahwa industri kosmetik tumbuh 5,59 persen dan diproyeksikan naik 7 persen sepanjang 2021.

Kulit sehat dan terlindungi tidak hanya bisa didapat dari penggunaan *skincare* melainkan perlu juga menjaga kebersihan kulit, istirahat yang cukup, olahraga secara teratur, serta merawatnya dari dalam dengan rajin mengonsumsi sayur dan buah-buahan.

Mengutip dari laman Ayo Sehat Kemenkes, mengonsumsi makanan yang beragam dan bergizi seimbang adalah kunci dari pemenuhan zat gizi yang optimal bagi tubuh, termasuk dalam hal menjaga kesehatan kulit. Vitamin A, B, C, D, E, zink, dan selenium merupakan zat gizi yang penting dalam menjaga fungsi dan kesehatan kulit.

Selain sebagai sumber vitamin dan mineral, sayur dan

MENGONSUMSI
MAKANAN YANG
BERAGAM DAN BERGIZI
SEIMBANG ADALAH
KUNCI DARI PEMENUHAN
ZAT GIZI YANG OPTIMAL
BAGI TUBUH, TERMASUK
DALAM HAL MENJAGA
KESEHATAN KULIT.

Oleh: Fitri Sekti Indriani

buah-buahan juga sumber antioksidan yang melindungi, mencegah, dan memperbaiki sel-sel dari kerusakan akibat radikal bebas seperti polusi dan sinar ultraviolet.

Kenali beberapa jenis buah yang mengandung zat gizi baik dalam menjaga kesehatan kulit dan bisa menjadi alternatif pengganti *skincare* Anda di rumah. Anda bisa langsung mengonsumsinya atau menghancurkannya menjadi jus.

1 Anggur

Buah anggur dikenal kaya akan antioksidan dan vitamin C.

Antioksidan berfungsi untuk menjaga kesehatan kulit karena berperan penting dalam melindungi tubuh dari efek radikal bebas yang bisa menimbulkan beragam penyakit.

Menurut The George Mateljan Foundation, tiap 100 gram anggur mengandung 25 komponen gizi yang dibutuhkan oleh tubuh seperti vitamin C, vitamin A, kalium, kalsium, dan lainnya, sehingga dapat dikatakan buah anggur memiliki nilai gizi yang luar biasa.

Buah anggur terbukti memiliki senyawa fitokimia yang sangat bermanfaat bagi kesehatan seperti flavonoid, fenolat, dan resveratrol. Senyawa tersebut berperan dalam mencegah kerusakan akibat radikal bebas seperti penuaan dengan menghasilkan radikal yang lebih stabil.



2 Jeruk

Jeruk mengandung sumber vitamin C alami yang sangat besar. Karena itu, jeruk menjadi salah satu buah paling efektif untuk membantu mencerahkan kulit kusam, serta menjaga hidrasi kulit dari dalam. Mengonsumsi buah jeruk juga membantu produksi kolagen alami dalam tubuh yang membantu mencegah terjadinya penuaan dini.

Pakar nutrisi yang berbasis di New York, Amerika Serikat, Cynthia Sass, menyarankan cara sehat untuk mengonsumsi jeruk. Selain memakan daging buahnya atau menghancurkannya menjadi jus, jeruk bisa diperas kemudian dicampur dengan air serta mint atau jahe.

Untuk membuat kulit lebih kenyal, kencang, dan awet muda, seseorang dianjurkan mengonsumsi minimal setengah buah jeruk dalam sehari.

3 Timun

Timun merupakan salah satu jenis buah yang sering dijadikan lalapan. Sebagian besar kandungan dalam timun merupakan air sehingga dapat membantu memenuhi kebutuhan cairan dalam tubuh. Selain itu, timun mengandung nutrisi yang tinggi akan antioksidan, vitamin C, dan Vitamin K.

Rutin mengonsumsi timun dapat mengatasi beberapa permasalahan kulit seperti keluhan kulit kusam, hiperpigmentasi, jerawat, dehidrasi, serta dapat membantu mengurangi mata panda dan mata bengkak.

4 Lemon

Lemon juga jadi salah satu buah yang memiliki kandungan vitamin C yang tinggi. Lemon banyak dimanfaatkan sebagai salah satu bahan produk kecantikan dan perawatan kulit.

Kandungan dalam buah lemon dapat membantu mencerahkan kulit, menyamarkan tanda penuaan, dan membantu proses pemuatan bekas

jerawat. Lemon juga memiliki manfaat sebagai bahan alami dalam mengurangi kerusakan sel kulit akibat paparan sinar ultraviolet.

5 Pepaya

Pepaya dikenal dapat mengobati masalah pencernaan, tetapi buah ini juga dapat dijadikan alternatif dalam mengatasi permasalahan kulit. Pepaya kaya akan vitamin A, B, C, dan antioksidan, sehingga terbukti efektif dalam membantu menjaga kesehatan kulit.

Manfaat pepaya bagi kesehatan kulit di antaranya dapat membantu mencerahkan kulit kusam, mempertahankan kadar air dalam pori-pori, serta mempercepat pemulihan rusaknya sel kulit akibat jerawat atau luka.

Mengutip dari laman P2PTM Kemenkes, pepaya juga dapat membantu menurunkan kolesterol, mengurangi risiko kanker, mengurangi risiko penyakit jantung, melindungi hati, dan indeks glikemiknya rendah sehingga baik bagi penderita diabetes.

6 Semangka

Semangka dikenal memiliki banyak kandungan air sehingga dapat membantu mencukupi suplai cairan bagi tubuh. Tubuh yang asupan cairannya tercukupi memberikan efek baik bagi kesehatan kulit seperti kulit akan terasa lebih kenyal, segar, dan lembap.

Nutrisi dalam buah semangka bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan jaringan kulit, menunda penuaan, memperbaiki tekstur kulit, dan melindungi kulit dari bahaya radikal bebas. Nutrisi tersebut di antaranya adalah vitamin A, B1, B6, C, dan *lycopene* yang terhitung cukup tinggi.

Semangka juga terbilang cukup ramah bagi Anda yang sedang menjalani program diet, sebab semangka tidak mengandung lemak dan juga rendah gula.

7 Nanas

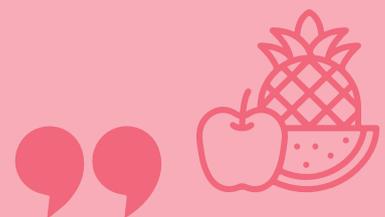
Nutrisi yang terkandung dalam buah nanas dapat membantu menjaga kulit tetap bersih dan sehat di antaranya vitamin A, vitamin C, vitamin K, dan mineral. Nanas juga dikenal kaya akan bromelain yang bersifat anti-inflamasi yang dapat mempercepat proses penyembuhan luka.

Manfaat lainnya apabila rutin mengonsumsi nanas adalah dapat mengurangi sel kulit mati, jerawat, dan hiperpigmentasi, serta dapat membantu mengencangkan kulit.

8 Mangga

Tidak hanya terkenal akan daging buahnya yang lezat dan menyegarkan, mangga juga menyimpan banyak nutrisi yang bermanfaat bagi kesehatan kulit. Kandungan yang ada dalam buah mangga di antaranya mengandung vitamin A, C, dan E.

Rutin mengonsumsi mangga dapat membantu mempercepat pemulihan luka, mengurangi peradangan jerawat dan memudahkan bekasnya, serta membantu menyamarkan garis halus pada kulit wajah. Kulit juga akan terlihat cerah secara alami. **M**



Buah-buahan adalah sumber antioksidan yang melindungi, mencegah, dan memperbaiki sel-sel dari kerusakan akibat radikal bebas seperti polusi dan sinar ultraviolet.



Budaya membatalkan (*cancel culture*) tidak hanya menjadi fenomena di negara maju tapi juga masuk ke dalam kehidupan sosial rakyat Indonesia dan mengaburkan apa yang benar dan salah. Budaya ini merujuk pada perilaku memboikot atau menghukum seseorang maupun kelompok tertentu secara sosial karena tindakan mereka dianggap salah. Inilah era *post-truth*, yang tidak hanya mengguncang demokrasi tetapi juga persepsi sehari-hari.

Film kedua Wregas Bhanuteja ini, *Budi Pekerti*, menceritakan tentang seorang guru sekolah paruh baya Prani (Sha Ine Febriyanti) dan keluarganya di Yogyakarta. Dia menjadi korban perundungan siber (*cyberbullying*), misinformasi, dan budaya membatalkan, yang merupakan dilema moral utama dalam film ini.

Ketika Prani mencoba untuk mengklarifikasi apa yang terjadi pada dirinya, yang terjadi adalah serangkaian kejadian yang bertumpuk satu sama lain. Hal ini membuat penonton bingung tentang yang mana yang benar dan mana yang salah atau jangan-jangan

sebenarnya semua hal ini ternyata abu-abu.

Film berlatar Yogyakarta ini lebih menekankan pada fenomena kasus yang viral dan konsekuensinya. Film ini tampak sederhana tetapi ada banyak lapisan yang sangat dekat dengan keseharian kita atau, kata anak zaman *now*, sangat *relate*.

Sisi lain dari film ini adalah profesi Prani sebagai guru bimbingan dan konseling. Dalam hal ini Prani bertugas untuk mendisiplinkan murid-muridnya. "Ini bukan hukuman," kata Prani setiap kali dia mendisiplinkan salah satu muridnya. "Tetapi refleksi," kata dia. Prani bermaksud baik tetapi hukuman macam apa yang memerlukan perubahan istilah?

Masalah ini dimulai ketika video Prani yang sedang marah-marah beredar di media sosial dan viral. Video itu menjadi bola liar yang tak bisa dikendalikan hingga berdampak fatal: mempertanyakan kualitas karier Prani sebagai guru. Dalam hal ini warganet terbelah. Ada yang mendukung hukuman ala Prani, terutama kaum alumni sekolah itu, dan ada yang menentang keras. Apa yang menimpa Prani ini mengingatkan

masyarakat, khususnya warganet, bahwa jari kita di gawai bisa merusak hidup seseorang, bahkan sebuah keluarga.

Anggota keluarga Prani juga tidak kalah uniknnya. Kedua anaknya, Tita (Prilly Latuconsina) dan Muklas (Angga Yunanda), adalah generasi Z yang senang berinteraksi dalam jaringan (*daring*). Muklas bahkan menjadi *influencer* lokal yang mengejar bayaran *endorsement* produk. Adapun suami Prani, Didit (Dwi Sasono), adalah penyandang bipolar. Uniknnya, film ini tidak jatuh dalam klise film-film Indonesia yang senang meromantisasi penderitaan gangguan mental.

Secara tersirat, bipolar yang diderita Didit membuat dirinya sulit berkelakuan normal. Ritme tidur yang tidak teratur dan emosi yang selalu berubah menjadi hambatan besar bagi Didit untuk mencari nafkah, apalagi bisnisnya terkena badai pandemi COVID-19. Namun, ada masa ketika Didit masuk pada fase tertentu yang membuat dia menjadi produktif dan bahkan di satu adegan ia memasak makanan untuk keluarga.

Menurut Dwi Sasono, memerankan penyandang bipolar tidaklah sulit. Seperti dilansir dari *Grid.id*, untuk memerankan

Jejak Jari Perusak Hidup

FILM *BUDI PEKERTI* KARYA WREGAS BHANUTEJA MENGUNGKAP SISI GELAP MEDIA SOSIAL. PENGGUNAAN YANG TAK BIJAK DAPAT MERUSAK HIDUP SATU ORANG DAN BAHKAN SATU KELUARGA.

penyandang bipolar, dia belajar dari sejumlah artikel dan video. Dia juga mempelajari pola tidur orang-orang dengan gangguan bipolar.

Kasus-kasus viral seringkali menjadi alat bagi warganet untuk membongkar ketidakadilan tapi, layaknya bola liar, banyak orang yang sebenarnya tidak bersalah menjadi korban. Film ini sebenarnya bisa memiliki akhir kisah yang mengambang tapi pembuat film memilih berpihak pada Prani sebagai korban budaya membatalkan.

Lewat film ini Wregas kembali membuktikan kepiawaiannya sebagai pendongeng ulung. Ia menghadirkan kengerian budaya membatalkan secara langsung. Tak ada alasan untuk meragukan kemampuan Wregas dalam berbicara lewat filmnya. Selain itu, ia berfokus pada latar Yogyakarta, kampung halamannya. Wregas tampaknya tak ingin memanfaatkan Yogyakarta hanya sebagai gimik pemasaran.

Sutradara asal Yogyakarta ini justru memobilisasi kenangan masa kecilnya di kota itu dan memadukannya dengan berbagai referensi mutakhir yang sesuai dengan zaman. Hasilnya sangat memuaskan. Skenarionya berperan

penting dalam menggambarkan jiwa film, baik secara naratif maupun visual. *Budi Pekerti* pun terasa membumi dan nyata, menunjukkan upaya Wregas menjaga kelestarian lingkungan dan suasana secara cermat dan bijaksana.

Film ini lengkap karena tidak menampilkan satu warna saja. Kisah Prani juga menampilkan rasa hormat terhadap dedikasi seorang guru, komentar media dan aktivis, dan bahkan popularitas semu di Internet. Elemen-elemen yang berbeda ini disajikan dengan cara yang berbeda-beda dalam cerita. Wregas bahkan berbicara dalam bahasa visual: lampu cincin (*ring light*), sumur, hujan, dan nuansa kuning dan biru yang muncul hampir di setiap adegan.

Permasalahan yang dihadapi Prani ini dapat dialami siapa saja. Oleh karena itu, seperti cara Prani memperlakukan murid-muridnya, film ini berhasil membuat orang berpikir setelah menontonnya alias melakukan refleksi. Karakter yang baik akan membuat kita lebih berhati-hati dalam berperilaku di tempat umum dan juga lebih pintar dalam menggunakan media sosial. Jangan sampai hanya karena satu ketikan jari kita merusak hidup orang lain. **M**



Judul:
Budi Pekerti

Sutradara:
Wregas Bhanuteja

Pemain: Sha Ine Febriyanti, Dwi Sasono, Prilly Latuconsina, dan Angga Yunanda

Penulis skenario:
Wregas Bhanuteja

Produksi:
Rekata Studio dan Kaninga Picture

Tanggal Rilis:
2023

Ketika Seniman Memutuskan Bunuh Diri

PSIKIATER NOVA RIYANTI YUSUF MENDALAMI ALASAN MENGAPA DUA SENIMAN INDONESIA MEMUTUSKAN UNTUK BUNUH DIRI. BERAWAL DARI LUKISAN SANG SENIMAN DI SEBUAH GALERI SENI.

Nova Riyanti Yusuf, yang akrab disapa Noriyu, bukan kebetulan terceplung ke dalam isu bunuh diri seniman.

Perjalanan hidup membawanya membaca dan mengenal para seniman, punya idola seniman, hingga sempat mengalami kegalauan karena ditinggal sang idola yang bunuh diri.

Buku *Jelajah Jiwa, Hapus Stigma* ini berusaha menggali sisi psikologis dua seniman yang bunuh diri dari sudut pandang orang-orang terdekatnya. Dari paparannya, akhirnya kita bisa mengerti mengapa seniman, yang dikenal nyentrik dan bebas, justru dekat dengan pilihan untuk bunuh diri.

Buku ini sudah menarik sejak dari bagian prolog. Nova menceritakan bagaimana dia menekuni dunia tulis menulis yang menurutnya diawali oleh hobi membaca ketika duduk di bangku sekolah dasar, lalu tertarik menulis di bangku sekolah menengah pertama. Dia pada mulanya ikut lomba menulis opini dan kemudian mencoba menelurkan cerita pendek. Di bangku sekolah menengah atas Nova menjadi reporter sekaligus editor bahasa Inggris di majalah *Starpura* Sekolah Menengah Atas Tarakanita, Jakarta.

Nova pada akhirnya benar-benar giat menjadikan kegiatan menulis

sebagai kebutuhan dan rutinitasnya. Perempuan kelahiran Palu, Sulawesi Tengah pada 1977 itu meraih gelar dokter di Fakultas Kedokteran Umum, Universitas Trisakti dan dokter spesialis kedokteran jiwa (psikiatri) di Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Namun, dunia tulis menulis tak pernah ditinggalkannya. Nova masih rajin menulis opini di media massa dan bahkan beberapa novel, memoar, dan buku nonfiksi tentang kesehatan jiwa.

Dari hobi menulisnya itu, Nova banyak mengenal dan mempelajari seni, termasuk para seniman. Ketika mengambil spesialis kedokteran jiwa di Universitas Indonesia dia membaca berbagai referensi yang menyebutkan bahwa seniman adalah kelompok rentan untuk mengalami bunuh diri.

Tidak puas dengan membaca materi dari buku, Noriyu datang ke sebuah galeri seni dan bertemu dengan seorang kurator lukisan. Dia menunjukkan kepada Nova lukisan karya seorang pelukis berinisial AS yang sudah meninggal. Mirisnya, sang pelukis meninggal pada usia yang masih muda, 30 tahun, dengan cara bunuh diri.

Hal ini mendorong Nova untuk mendalami alasan seniman bunuh diri. Dia pun menyusun rencana penelitiannya. Nova lalu mengontak kawan, keluarga, dan

anggota komunitas si pelukis. Dalam perjalanannya, selain AS, ternyata masih ada pelukis lain yang juga bunuh diri, yaitu FA. Noriyu pun memutuskan untuk meneliti kasus bunuh diri si pelukis ini sebagai topik tesisnya.

Buku ini menggali dan menceritakan beberapa kisah bunuh diri yang menjadi pilihan beberapa seniman, seperti vokalis Linkin Park, Chester Bennington, yang membuat jiwa penggemarnya terguncang, termasuk Nova. Bennington mungkin tak membayangkan betapa para penggemarnya, anggota keluarga, dan teman dekatnya merasa sangat kehilangan atas kematiannya. Artinya, bunuh diri ini semakin dekat dengan kita, bukan karena kita bisa bunuh diri juga melainkan karena kita juga bisa merasakan dampak dari perbuatan bunuh diri itu.

Pada Bab 4, Nova menguraikan hasil penelitiannya mengenai AS dan FA. Ia memaparkan latar belakang mereka, kondisi kehidupannya, hubungan dengan orang-orang dekatnya, hingga perubahan sikap yang dirasakan orang lain menjelang kepergian para pelukis ini.

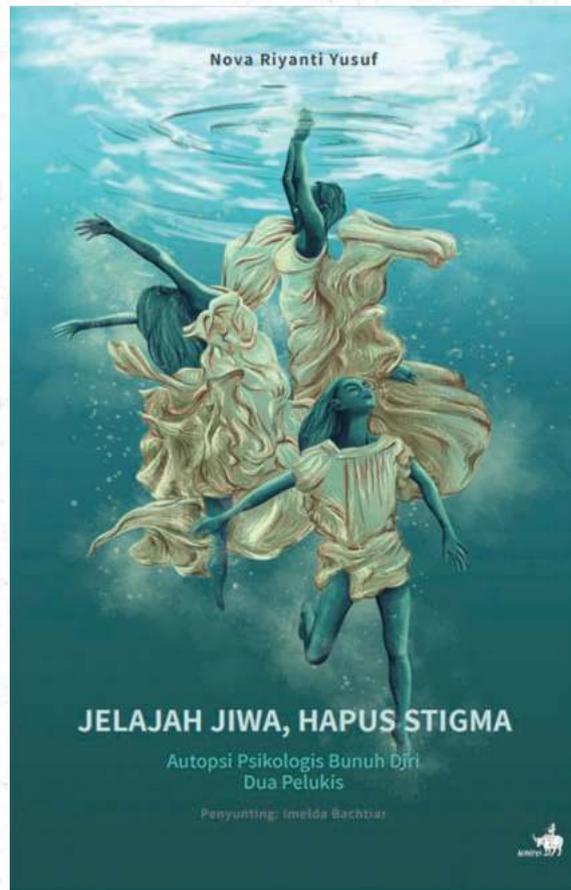
Buku ini tetap enak dibaca meskipun diambil dari sebuah tesis. Sebagai buku ilmiah populer, Nova memasukkan juga berbagai hal mengenai bunuh diri, seperti data kasus di Indonesia, siapa yang rentan, dan beberapa pengertian ihwal bunuh diri.

Pada bab-bab awal memang kita tidak bisa mengharapkan bacaan layaknya sebuah novel yang bercerita karena pada bab-bab ini Nova berupaya menjelaskan langkah-langkah penelitiannya. Namun, pada Bab 4 barulah Noriyu menuliskan sketsa kehidupan AS dan FA. Maka pada bagian ini, lembar demi lembar isinya seperti sangat cepat kita baca. Narasinya juga disertai kutipan hasil wawancara sehingga membuat kisahnya lebih hidup.

Pada Bab 5 Nova menampilkan karya sang pelukis yang sudah dikurasi. Tidak cuma berakhir di kisah AS dan FA, di bab-bab lain Nova juga mengangkat

kisah para seniman yang memilih untuk mengakhiri hidupnya dengan cara bunuh diri, seperti Ernest Hemingway, sastrawan Amerika Serikat. Tak tanggung-tanggung, dia melakukan napak tilas perjalanan penulis asal Amerika itu, dari Maroko, Prancis, hingga Kuba.

Nova berusaha menarik benang merah mengenai penyebab mereka bunuh diri dan dari mana datangnya ide bunuh diri. Direktur Utama Pusat Kesehatan Jiwa Nasional Rumah Sakit Jiwa dr. H. Marzoeki Mahdi itu menambahkan pula uraian mengenai upaya pencegahan bunuh diri yang perlu melibatkan semua pihak, dari pemerintah, lingkungan, sekolah, hingga keluarga. Nova juga melengkapinya dengan *hotline* bantuan bagi seseorang yang berpikir untuk bunuh diri atau khawatir dengan teman atau anggota keluarganya yang membutuhkan dukungan emosional. **M**



Judul:
Jelajah Jiwa, Hapus Stigma: Autopsi Psikologis Bunuh Diri Dua Pelukis

Penulis:
Nova Riyanti Yusuf

Penerbit:
Penerbit Buku Kompas

Edisi:
Cetakan kedua, November 2021

Jumlah Halaman:
xxx+290 halaman

Ukuran/dimensi Buku:
15 cm x 23 cm

ISBN:
978-623-241-313-9



📍 @kemenkes_ri

HARI BATIK NASIONAL

2 OKTOBER 2023

#Healthies, batik bukan sekadar hamparan kain dengan motif yang beragam. Dalam batik kita menemukan keindahan dan kekayaan bangsa yang tak ternilai harganya bahkan telah diakui dunia internasional

Menjadi tugas kita bersama untuk menjaga, melestarikan dan mengembangkan budaya adiluhung bangsa dengan bangga menggunakan batik Indonesia.

 @KemenkesRI

10 OKTOBER 2023

Hari Kesehatan Jiwa Sedunia

Sehat Jiwa bagi Semua Orang

#Healthies, yang paling mengerti dirimu adalah kamu sendiri.
Tak semua hal harus didengar, tak semua hal harus dipikirkan
dan tak semua hal harus dibandingkan.

Cukup jadi versi terbaik dari dirimu.
Mulai sayangi dan bahagiakan dirimu sendiri.
Because your mental health matters.

Selamat Hari Kesehatan Jiwa Sedunia 2023





29
23
SIARAN LANGSUNG
SETIAP SENIN SORE

SIARAN
SEHAT
BERSAMA
DR REISA

RADIOKESEHATAN.KEMKES.GO.ID



#EPISODE 27

SERING BEGADANG BIKIN SAKIT HATI

Siaransehat bareng
Dokter Reisa sekarang
bisa juga didengarkan
lewat aplikasi
radiokesehatan atau
streaming langsung di
radiokesehatan.
kemkes.go.id



15.30
16.00
WIB



@radiokesehatan
📱 📺 📺 📺

Yuk dengarkan siaran secara digital di platform:



Aplikasi Radio Kesehatan
radiokesehatan.kemkes.go.id



RRI Pro 3 - 88.8 FM
rri.co.id

Mentions pertanyaanmu ke akun instagram /
X @Radiokesehatan atau ke nomor
WA 0821 3636 2018