



EDISI 155
JUNI 2023



KEMENKES RI

9 772460 10002

MEDIAKOM

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

KEKEBALAN TAMBAHAN BAGI SI KECIL





HARI HEPATITIS SEDUNIA

28 JULI 2023

Hepatitis adalah peradangan hati yang disebabkan oleh infeksi virus, konsumsi alkohol serta penggunaan obat-obatan tertentu.

Tidak hanya menular, hepatitis yang tidak segera ditangani dapat merusak hati bahkan bisa menyebabkan kanker hati.

Jangan tunggu nanti, segera ke fasyankes terdekat untuk pemeriksaan dan pengobatan yang dibutuhkan.

Susunan Redaksi

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

Kekebalan Tambahan bagi Si Kecil



Salam sehat.

Kesehatan seorang anak sangat mempengaruhi proses tumbuh kembangnya sehingga di masa-masa tersebut orang tua harus benar-benar menjaga kondisinya agar dapat terlindungi dari berbagai penyakit. Salah satu langkah Kementerian Kesehatan (Kemkes) agar bayi di bawah lima tahun (balita) dapat optimal perkembangannya adalah dengan mengadakan program imunisasi dasar lengkap (IDL) nasional dan mulai tahun 2023 ini ada tambahan empat jenis vaksin yang memberikan 14 antigen.

Empat jenis vaksin baru itu adalah vaksin pneumokokus konjugasi (PCV) untuk mencegah pneumonia (radang paru), *human papillomavirus* (HPV) untuk mencegah kanker leher rahim, rotavirus (RV) untuk mencegah diare berat, dan *inactivated poliovirus vaccine* (IPV) dosis kedua untuk memperkuat perlindungan dari polio. Pemberian empat jenis imunisasi baru ini diharapkan dapat melindungi anak-anak Indonesia dari berbagai penyakit yang dapat dicegah dengan imunisasi sekaligus membantu tumbuh kembang anak.

Pada *Mediakom* edisi kali ini, redaksi

akan mengulas empat kekebalan tambahan baru yang akan diberikan kepada anak-anak. Program yang sudah dikenalkan sejak tahun 2022 ini akan dilaksanakan secara nasional di seluruh Indonesia mulai tahun ini. Perlindungan apa saja yang akan diberikan dan bagaimana tata laksana pemberian imunisasi? Semuanya akan dibahas pada rubrik Media Utama.

Pada rubrik Profil, kita akan berkenalan dengan Direktur Utama Rumah Sakit Ketergantungan Obat Cibubur, dr. Yuwanda Nova, S.H., MARS., M.H.(Kes.), CLA, yang akan menjelaskan program-program pemerintah untuk membuat pengguna narkoba bisa lepas dari ketergantungan atas zat terlarang tersebut. Informasi seputar aktivitas yang ada lingkungan Kementerian Kesehatan dapat disimak pada rubrik Peristiwa. Jangan lewatkan pula beragam informasi bermanfaat dan menarik di rubrik-rubrik lainnya. **M**

Selamat membaca!

Redaksi Mediakom



Scan barcode berikut ini untuk membaca artikel menarik lainnya.

Website
mediakom.kemkes.go.id

daftar isi

JUNI 2023

ETALASE	3	MEDIA UTAMA	22-32	KILAS INTERNASIONAL	46
SUARA PEMBACA	6	<ul style="list-style-type: none">• Empat Tameng Baru untuk Anak• Tiga Suntikan Pencegah Kematian Bayi• Mencegah Diare yang Mematikan• Perlindungan dari Kanker Serviks		<ul style="list-style-type: none">• Pentingnya Akses ke Air, Sanitasi, dan Higiene yang Aman• Kisah Anak Pengkor Menang Festival Film WHO	
ISI PIRINGKU	8			LENTERA	50
Ragam Urap di Indonesia		PROFIL	33	SERBA-SERBI	46
INFO SEHAT	12-19	Membangun Kesadaran Pasien Narkoba		<ul style="list-style-type: none">• Siapa Sangka, Buah-buahan Ini Sering Dikira Sayuran• Kenali Kode Plastik pada Kemasan Produk• Warna Hijau pada Perangkat Rumah Sakit	
<ul style="list-style-type: none">• Cara Aman Minum Teh Setelah Makan• Epidemii Obesitas dan Diabetes• Sehat Sambil Menjelajah Alam		PERISTIWA	36		
POJOK INFO	11	GALERI FOTO	42-45		



18



SEHAT SAMBIL MENJELAJAH ALAM

Aktivitas di alam, seperti gunung dan laut, dapat menyehatkan fisik dan mental. Menyegarkan kembali pikiran dari stres akibat penatnya aktivitas sehari-hari.

30



PERLINDUNGAN DARI KANKER SERVIKS

Kementerian Kesehatan mencegah kanker serviks yang menyasar leher rahim melalui vaksinasi HPV yang terintegrasi dalam Bulan Imunisasi Anak Sekolah.

daftar isi

JUNI 2023



22



EMPAT TAMENG BARU UNTUK ANAK

Pemerintah menambah empat antigen baru dalam program imunisasi nasional, yakni vaksin untuk mencegah pneumonia, kanker leher rahim, dan diare berat serta untuk memperkuat perlindungan dari polio.



33



MEMBANGUN KESADARAN PASIEN NARKOBA

Yuwanda Nova dipilih untuk memimpin rumah sakit yang khusus merawat pasien pecandu narkoba. Berharap pecandu narkoba menjalani terapi medis agar dapat benar-benar sembuh.

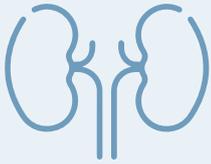


56



WARNA HIJAU PADA PERANGKAT RUMAH SAKIT

Gagasan tentang warna hijau sebagai warna perlengkapan medis, khususnya ruang operasi, muncul pertama kali pada 1914.



Transplantasi Ginjal Pertama di Indonesia Timur

TRANSPLANTASI ginjal pertama di Indonesia timur sukses dilakukan oleh Rumah Sakit Umum Pusat Kandou, Manado. Ini berkat implementasi transformasi layanan rujukan yang berfokus pada pengampunan layanan kesehatan di pusat dan daerah. Tujuannya untuk mendekatkan akses pelayanan kesehatan sekaligus memangkas waktu tunggu pasien yang lama.

Pendampingannya dilakukan oleh Rumah Sakit Umum Pusat Nasional dr. Cipto Mangunkusumo, Jakarta sebagai pengampu layanan uro-nefro nasional.

Transplantasi ginjal itu melibatkan tujuh dokter dan 4,5 jam tindakan. Operasi berlangsung sukses dan pasien kini masih di bawah pengawasan ketat tim dokter.

Capaian ini diharapkan bisa terus berlanjut, tidak hanya pada layanan ginjal, tapi juga bidang kesehatan lainnya, seperti jantung, kanker, dan stroke.

Setelah Manado, daerah mana lagi ya selanjutnya?

Berikut ini sejumlah komentar dari pembaca.

@ngabilasalama

Hebat banget. Sukses selalu seluruh fasilitas kesehatan di Indonesia. Semangat melakukan transformasi layanan kesehatan.

@dokteralumnismandel

Hebat. Semoga terus meluas sampai pelosok enam pilar transformasi kesehatannya.

@w_indah_dya

Keren. Semoga yang sering aku tonton di drama Korea (drakor) bisa terealisasi di negeri sendiri. Semoga pelayanan kesehatan di Indonesia semakin maju lagi.

@m.dika30

Bisa ditanggung BPJS-kah?

@dewiaritonanggg

Hospital playlist nggak tuh.

@khoir96

Kalau transplan itu, ginjalnya apakah dari pendonor?

@emanuellathania

Iya, Kak, kebetulan pendonornya ibu dari si pasien. **M**





Sistem Integrasi Tenaga Kesehatan

KEMENTERIAN Kesehatan baru saja meluncurkan Sistem Integrasi Tenaga Kesehatan (Sinakes). Ini merupakan pembaruan dari platform Sistem Informasi Sumber Daya Manusia Kesehatan

(SISDMK). Melalui pembaruan ini, data tenaga kesehatan jadi semakin lengkap, akurat, dan terdigitalisasi. Tampilannya juga makin keren, lho.

Dikembangkan sejak tahun 2022, platform baru ini

diharapkan dapat membantu pemerintah memenuhi kekurangan tenaga kesehatan di seluruh pelosok negeri ini.

Salam sehat.

@riki.gulo.mmxi

Apakah dengan adanya Sinakes, SISDMK tidak digunakan lagi, min?

@sngafiyah

Semoga mulai dari data tenaga kesehatan yang akurat bisa pemeratakan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat dan juga tenaga kesehatan di mana pun berada di Indonesia.

@mika-delfiana

Semoga ada perubahan ke arah yang lebih baik. Agar dipertimbangkan aplikasi serupa sudah banyak, seperti SISDMK, Renbut, dan e-Formasi. Alangkah lebih baik data dari aplikasi sebelumnya bisa disatukan sehingga membantu operator peng-input di lapangan.

@bani.muhammad_nur

Semoga Sinakes ini bisa mengurangi pengangguran tenaga kesehatan, yang masih bekerja atau yang kerja di tempat lain, bisa dirangkul semuanya untuk ke layanan kesehatan supaya ilmunya bisa dikembangkan sesuai dengan ijazahnya. **M**



ALANGKAH LEBIH BAIK DATA DARI APLIKASI SEBELUMNYA BISA DISATUKAN SEHINGGA MEMBANTU OPERATOR PENG-INPUT DI LAPANGAN.

Ragam Urap di Indonesia

URAP ADALAH MASAKAN TRADISIONAL YANG SUDAH ADA SEJAK ABAD KE-10. MEMILIKI BERAGAM NAMA DI SETIAP DAERAH.

Penulis: Resty Kiantini



Indonesia dikenal sebagai negara yang memiliki keanekaragaman budaya, adat istiadat, dan kearifan lokal. Salah satu bentuk kearifan lokal yang erat hubungannya dengan kehidupan masyarakat adalah masakan tradisional.

Salah satu masakan tradisional yang telah ada sejak abad ke-10 dan menjadi santapan bangsa Indonesia adalah urap. Dalam artikel berjudul “Urap: Sajian Sayuran Tertua Sejak Abad ke-10 M, Jadi Hidangan Harian dan Pelengkap Tumpeng” di *Alif.id* pada 2021, Badiatul Muchlisin Asti menyebutkan urap adalah masakan berbasis sayuran yang sudah berusia tua, tetapi tetap eksis sampai sekarang.

Mucharommah Sartika Ami dan Evi Ayu Candra, dalam artikel “Identifikasi Tumbuhan dalam Masakan Tradisional Urap-Urap Sebagai Materi Penyusunan Buku Referensi Taksonomi Tumbuhan” di jurnal *Edubiotik* pada 2019, menyampaikan bahwa masakan tradisional urap-urap merupakan menu vegetarian yang hampir seluruh komponen di dalamnya adalah tumbuh-tumbuhan.

Urap menjadi masakan generik lintas daerah yang memperlihatkan keragaman pemanfaatan tumbuhan dan sayuran lokal di berbagai daerah di Indonesia. Santapan ini juga memiliki beragam nama di setiap daerah. Di Jawa, urap dikenal dengan urap-urapan, kuluban, atau gudangan. Di tanah Sunda, dikenal dengan urap sayur dan di Sumatera dikenal dengan urap sayur khas Aceh.

Setiap daerah memiliki racikan bumbu dan menggunakan sayuran yang berbeda, sesuai dengan tumbuhan di daerah tersebut serta sayuran yang biasa dikonsumsi penduduk setempat. Namun, pada umumnya, ada persamaan dalam membuat sajian urap, yaitu sayuran direbus, lalu dicampur kelapa parut yang sudah diberi bumbu.

Di Pulau Jawa, urap biasanya menjadi hidangan pelengkap nasi

tumpeng untuk acara syukuran (selamatan). Anik Susanti dan Sri Mastuti Purwaningsih dalam artikel “Akulturasi Budaya Belanda dan Jawa (Kajian Historis pada Kasus Kuliner Sup dan Bistik Jawa Tahun 1900-1942)” di jurnal *Avatara* pada 2013 menyebutkan bahwa dalam acara selamatan orang Jawa selalu menyajikan nasi tumpeng berbentuk kerucut. Bentuk kerucut melambangkan hubungan yang menyatu antara pencipta dengan ciptaannya. Bagian atas tumpeng merupakan ujung segala kehidupan yaitu Tuhan sebagai pencipta alam dan manusia. Diharapkan dari hubungan tersebut terwujud kehidupan yang harmonis antara pencipta, manusia, dan alam.

Tumpeng disajikan dengan bermacam sayuran sebagai pelengkap yang dinamakan urap-urap atau *caruban* sayur (campuran sayur) yang terdiri dari daun bayam, kecambah, dan kangkung. Sayuran itu dicampur menjadi satu dengan bumbu urap yang dibuat dari parutan kelapa yang diberi bumbu.

Adapun urap khas Sunda adalah masakan dari campuran aneka sayur seperti kacang panjang, kol, dan taoge yang diberi kelapa parut yang telah dibumbui. Yatni Setianingsih dalam tulisannya yang berjudul “Urap sayur Khas Sunda” di *Golali.id* pada 2022 mengatakan perbedaan urap khas Sunda dan Jawa ada pada pengolahan bumbunya. Bumbu pada urap sayur khas Sunda ditumis, sedangkan pada urap khas Jawa dikukus.

Urap sayur juga menjadi makanan khas daerah Aceh. Endah Kinarya Palupi, penulis “Urap Sayur Aceh” di *Budaya-indonesia.org* pada 2015, mengatakan, urap sayur Aceh disebut dengan urap. Tidak ada perbedaan urap sayur khas Aceh dan urap sayur Jawa. Perbedaan yang mencolok dari urap sayur Aceh adalah menggunakan udang/ebi sebagai bahan campuran dari parutan kelapa, sedangkan sayurannya selain kacang panjang, juga memakai daun singkong rebus.

Urap termasuk makanan bernilai gizi



**SEMUA BAHAN
DALAM URAP
MENGANDUNG ZAT
GIZI YANG BERGUNA
BAGI KESEHATAN.**

tinggi. Semua bahannya mengandung zat gizi yang berguna bagi kesehatan. Tumbuhan yang digunakan sebagai bumbu adalah bawang merah, bawang putih, cabai merah, cabai rawit, jeruk purut, kelapa, dan kencur. Adapun tumbuhan yang digunakan sebagai bahan isian adalah taoge, kacang panjang, kangkung, kemangi, dan mentimun.

Penelitian Mucharomah Sartika Ami, Evi Ayu Candra menyebutkan bahwa tumbuhan yang digunakan untuk membuat sajian urap sayur yaitu kangkung memiliki kandungan nutrisi yang tinggi seperti air, protein, lemak, karbohidrat, kalsium, potasium, zat besi, vitamin A, vitamin B, vitamin C. Kemangi mengandung minyak asiri dan senyawa bioaktif yang bersifat imunomodulator, dan antimikroba.

Mentimun mengandung air, nutrisi, dan senyawa bioaktif yang bersifat antioksidan dan antimikroba. Daun pepaya memiliki sifat bakteriostatik terhadap *Escherichia coli* dan *Salmonella typhi*. Taoge kacang hijau mengandung vitamin E, flavonoid, dan senyawa fenol. Kacang panjang mengandung vitamin A, vitamin B, vitamin C, mineral, protein, lemak, dan karbohidrat yang baik bagi kesehatan.

Adapun setiap 100 gram bawang merah mengandung protein, lemak, serat, mineral, kalsium, fosfor, zat besi, dan vitamin C. Bawang putih mengandung organosulfur, minyak asiri, dan flavonoid yang bersifat antibakteri. Cabai merah dan cabai rawit mengandung nutrisi dan senyawa antioksidan yang bermanfaat bagi kesehatan. Daun jeruk purut mengandung minyak asiri, flavonoid, saponin, dan steroid. Kencur adalah rimpang yang mengandung senyawa kimia seperti etil sinamat, etil metoksi sinamat, p-metoksostiren, borneol, dan minyak asiri.

Kelapa terdiri dari tiga bagian, cairan bagian dalamnya dapat digunakan untuk membuat minuman atau diolah menjadi nata de coco, bagian tengah yang tebal bisa digunakan sebagai santan atau diberi bumbu menjadi kelapa untuk campuran sayuran pada santapan urap.



MENDY LARAS MENULIS 5 RESEP URAP SAYUR KHAS JAWA TIMURAN. TIDAK CEPAT BASI! DI BALITTEKNOLOGIKARET.CO.ID YANG DAPAT DIIKUTI JIKA KITA INGIN MEMBUAT HIDANGAN SAJIAN URAP SAYUR.

BAHAN DASAR

1 IKAT BAYAM/KANGKUNG (DIREBUS)
1 IKAT KACANG PANJANG (DIPOTONG SERUAS JARI DAN DIREBUS)
200 GRAM KELAPA SETENGAH TUA
SEGEGGAM TAOGE (DIREBUS)
1 IKAT KEMANGI CUCI BERSIH

BUMBU

3 SIUNG BAWANG PUTIH KUPAS
5 SIUNG BAWANG MERAH KUPAS
5 LEMBAR DAUN JERUK PURUT
4 BUAH CABAI MERAH KERITING
2 BUAH CABAI RAWIT
3 RUAS KENCUR
1 SDT TERASI
1 SDT GARAM
2 SDT GULA PASIR



CARA MEMBUAT URAP SAYUR AGAR TIDAK CEPAT BASI/BUSUK:

-DARI SEMUA BAHAN BUMBU, SISIHKAN DAUN JERUK DAN KELAPA PARUT. LALU ULEK SEMUA BAHAN BUMBU TERSEBUT.

-MASUKKAN KELAPA PARUT SERTA DAUN JERUK SETELAH BUMBU TERCAMPUR RATA. KEMUDIAN MASUKKAN KE DALAM WAJAN.

-TAMBAHKAN GULA DAN GARAM SECUKUPNYA. LALU MASAK DENGAN MENGGUNAKAN API KECIL.

-SETELAH KELAPA MERESAP BUMBU DENGAN BAIK. ANGKAT DAN CAMPUR SAYURAN REBUS YANG TELAH DISIAPKAN. M



UNDANG UNDANG KESEHATAN DISAHKAN

Manfaatnya segudang
untuk masyarakat
Indonesia



Akses ke dokter dan layanan kesehatan akan semakin mudah. Produksi dokter akan jauh lebih cepat dan banyak.



Antrean pasien akan jauh berkurang karena infrastruktur layanan kesehatan akan diperbanyak dan diperbaiki.



Harga obat dan alat kesehatan akan lebih murah karena UU ini akan memberdayakan produksi dalam negeri.



Kebijakan kesehatan negara akan berubah dari yang selalu berfokus pada menyembuhkan orang sakit menjadi mencegah orang jatuh sakit (promotif dan preventif).



Program dan anggaran kesehatan akan lebih akurat dan efektif karena didasarkan pada pencapaian indikator.

Cara Aman Minum Teh Setelah Makan

MINUM TEH SETELAH MAKAN DAPAT BERDAMPAK BURUK BAGI KESEHATAN. BAGAIMANA CARA MINUM TEH YANG TEPAT SEHINGGA BERDAMPAK POSITIF BAGI KESEHATAN?

Penulis: Tiky Perdana

Minum teh setelah makan merupakan kebiasaan yang sudah sering dilakukan oleh banyak orang di Indonesia. Ini karena teh memiliki rasa yang enak, apalagi bila ditambahkan gula dan es batu. Teh pun memiliki aroma yang khas, harga terjangkau, dan mudah untuk diracik sehingga menjadikannya minuman favorit yang selalu tersedia di beberapa tempat makan, baik itu warung maupun restoran. Namun, bila terlalu sering atau terus menerus meminum teh setelah makan dapat menimbulkan beberapa efek yang kurang baik bagi kesehatan.

Maudyana Nisa Pranindyasari S.Gz., ahli diet atau dietisien dari Pusat Kesehatan Ibu dan Anak Nasional Rumah Sakit Anak dan Bunda Harapan Kita, mengatakan bahwa minum teh bisa memberikan manfaat bagi kesehatan jika diminum dengan benar dan teratur. Tetapi, teh juga bisa berdampak buruk bagi tubuh jika diminum secara berlebihan. "Tinggal



bagaimana cara mengonsumsinya agar nantinya bisa berdampak baik atau malah memberikan dampak yang buruk bagi kesehatan kita,” katanya dalam Talkshow Keluarga Sehat di *Radio Kesehatan* pada Kamis, 10 Agustus lalu.

Minum teh setelah makan tetap bisa dilakukan asalkan cara mengonsumsinya benar. Menurut Maudyana, agar tetap aman sebaiknya berikan jeda antara waktu makan dan minum teh. Hal ini perlu dilakukan karena kandungan yang terdapat dalam teh dapat mempengaruhi penyerapan zat makanan tertentu yang dibutuhkan tubuh.

Berdasarkan buku *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Rematri dan WUS* terbitan Kementerian Kesehatan pada 2018, teh mengandung tanin, yang dapat menghambat penyerapan zat besi sehingga bisa meningkatkan risiko kekurangan zat besi dalam tubuh hingga penyakit anemia. Menurut Maudyana, zat besi merupakan zat penyusun darah atau pendukung utama produksi sel darah merah yang bertugas untuk membawa oksigen ke seluruh tubuh, khususnya otak. Ketika penyerapan zat besi tidak maksimal, maka akan menyebabkan kepala terasa pusing dan tubuh menjadi mudah lemas sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari.

Selain itu, kekurangan zat besi juga

berdampak besar bagi ibu yang sedang hamil karena dapat memunculkan beragam risiko pada kehamilan dan janin, seperti bayi lahir dengan berat badan rendah. Adapun ibu menyusui yang kekurangan zat besi akan selalu sering merasa lelah dan lemah sehingga pemberian air susu ibu kepada bayi tidak optimal dan dapat mengganggu tumbuh kembang bayi.

Maudyana menjelaskan bahwa waktu terbaik untuk mulai minum teh adalah sekitar tiga sampai empat jam setelah makan. “Makanan itu, ketika sampai di lambung, butuh waktu dalam memprosesnya dan untuk ke proses selanjutnya membutuhkan sekitar 3-4 jam setelahnya,” ujarnya.

Bahaya Es Teh Manis

Orang Indonesia umumnya menyukai es teh manis, apalagi diminum setelah makan. Padahal, asupan gula yang berlebih akan membuat kadar gula dalam darah meningkat sehingga bisa memicu beragam penyakit, seperti diabetes. “Jika kita sering mengonsumsi es teh manis, maka ia juga akan meningkatkan risiko penyakit degeneratif, seperti diabetes melitus atau hipertensi,” jelas Maudyana. Beberapa jenis es teh manis juga mengandung natrium sehingga kemungkinan dapat meningkatkan risiko tekanan darah tinggi atau penyakit hipertensi jika terlalu sering mengonsumsinya.

Pecinta minuman manis harus memperhatikan takaran gula dan garamnya. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 30 Tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam dan Lemak serta Pesan Kesehatan untuk Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji menganjurkan konsumsi gula sebesar 50 gram atau empat sendok makan per hari dan garam sebanyak 2.000 miligram atau satu sendok teh per hari.

Maudyana juga menyarankan orang mengganti es teh manis dengan jus buah atau minuman jeruk yang kaya vitamin C karena dapat membantu

penyerapan zat besi. Hal ini sangat tepat dijadikan pilihan setelah mengonsumsi makanan sumber hewani karena vitamin C dapat mengubah bentuk zat besi menjadi mudah diserap oleh tubuh. “Perubahan perilaku meminum teh yang tepat akan menghindarkan orang dari dampak negatif teh bagi kesehatan atau mencegah munculnya beberapa penyakit yang tidak diinginkan.” **M**



Tip Minum Teh yang Sehat

- Jangan minum teh bersamaan dengan makanan yang tinggi kalori. Makanan untuk teman minum teh dapat diganti dengan yang rendah kalori, umbi-umbian atau biskuit yang terbuat dari gandum. Namun, tetap lebih baik jika Anda hanya minum teh tanpa mengonsumsi makanan.
- Lebih baik minum teh tawar tanpa gula. Saat ini banyak menu teh yang disediakan dengan beragam jenis rasa karena ditambah susu, boba, atau krim. Sebaiknya minumlah teh tanpa harus ditambahkan apa pun untuk mendapatkan khasiatnya.
- Zat tanin pada teh tawar yang terasa pahit bisa memberikan efek astringen, yaitu membantu mengurangi kandungan air pada feses sehingga bisa menurunkan frekuensi buang air besar pada saat diare.
- Sebaiknya hanya minum dua gelas teh per hari untuk membatasi konsumsi kafein yang terkandung dalam teh agar terhindar dari meningkatnya asam lambung.
- Berikan jeda jika ingin mengonsumsi teh setelah makan. Ingat, batasi gula sesuai anjuran pemerintah jika ingin mengonsumsinya dengan rasa manis. **M**

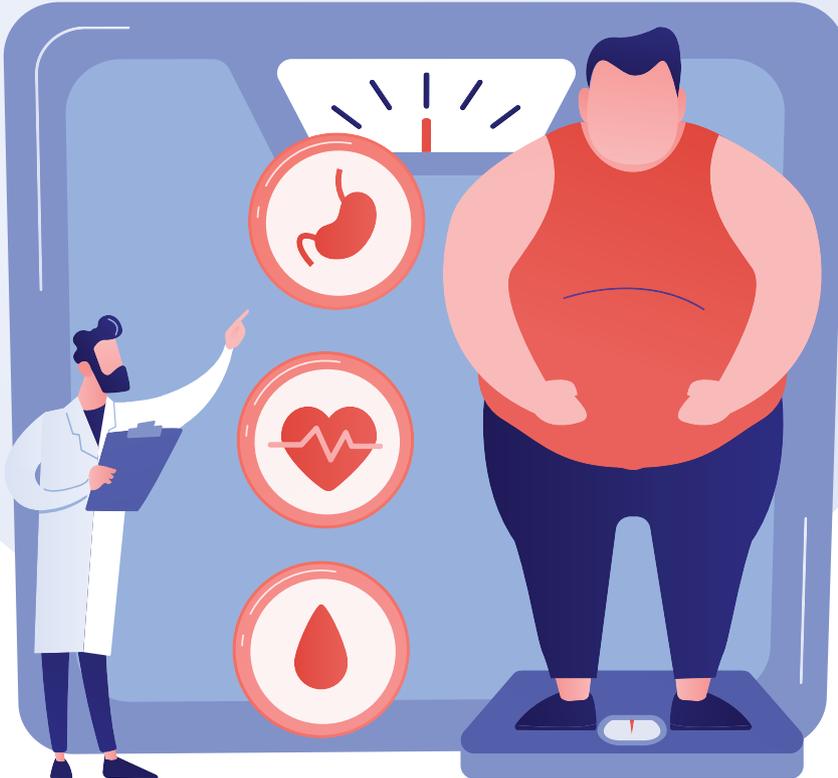


Agar tetap aman, sebaiknya berikan jeda saat makan dan minum teh karena kandungan yang terdapat dalam teh dapat mempengaruhi penyerapan zat makanan tertentu yang dibutuhkan tubuh.

Epidemi Obesitas dan Diabetes

JUMLAH KASUS OBESITAS DAN DIABETES MELITUS TERUS MENINGKAT. BERAT BADAN BERLEBIH DAN OBESITAS SANGAT KUAT KORELASINYA DENGAN DIABETES MELITUS TIPE 2.

Penulis: dr. Diana Ormayati Ataupah



Prevalensi obesitas dan diabetes melitus (DM) terus mengalami peningkatan yang signifikan. Federasi Diabetes Internasional (IDF) memperkirakan 537 juta orang dewasa usia 20-79 tahun hidup dengan diabetes pada 2021 dan akan naik menjadi 643 juta orang pada 2030. IDF adalah organisasi yang memayungi lebih dari 240 perhimpunan diabetes nasional di 160 negara dan wilayah. Kondisi di Indonesia tidak jauh berbeda. Berdasarkan pola pertumbuhan penduduk Indonesia, diperkirakan bahwa pada tahun 2030 nanti akan ada 28 juta penderita DM di perkotaan dan 13,7 juta di perdesaan.

Diabetes melitus adalah suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia atau kondisi peningkatan kadar glukosa atau gula darah melebihi normal yang terjadi karena kelainan pengeluaran insulin, kerja insulin, atau keduanya. Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 dari Kementerian Kesehatan menunjukkan peningkatan jumlah penderita DM, dari 6,9 persen pada 2013 menjadi 8,5 persen pada 2018. Peningkatan tersebut seiring dengan meningkatnya obesitas, yang merupakan salah satu faktor risiko diabetes, dari 14,8 persen pada 2013 menjadi 21,8 persen pada 2018. Hal ini seiring pula dengan meningkatnya kasus jumlah berat badan berlebih, dari 11,5 persen menjadi 13,6 persen dan untuk obesitas sentral, yaitu lingkaran pinggang lebih dari 90 sentimeter pada laki-laki dan lebih dari 80 sentimeter pada perempuan meningkat

dari 26,6 persen menjadi 31 persen.

Waspada Obesitas

Obesitas atau yang biasa dikenal sebagai kegemukan merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan antara asupan energi dengan energi yang digunakan. Obesitas dapat ditentukan oleh indeks massa tubuh (IMT) yang lebih dari 23 kilogram per meter persegi dan lingkaran pinggang lebih dari 90 sentimeter pada laki-laki dan lebih dari 80 sentimeter pada perempuan. Obesitas berkaitan erat dengan penyakit tidak menular (PTM) dan menyebabkan kematian pada 2.8 juta orang dewasa setiap tahun. Selain itu, individu dengan berat badan berlebih dan obesitas memiliki risiko mengalami diabetes sebesar 44 persen, penyakit jantung iskemik 23 persen dan kanker 7-41 persen.

Obesitas disebabkan oleh beberapa faktor yaitu genetik, lingkungan, obat-obatan, dan hormonal serta dapat ditemukan pada orang dewasa, remaja, dan anak-anak. Pada zaman sekarang, kurangnya aktivitas fisik, pola makan, dan makanan juga menyumbang terjadinya obesitas, seperti kecenderungan memilih makanan cepat saji, makanan tinggi kalori, makanan manis dan berlemak serta makanan yang terlalu asam atau asin.

Obesitas Menyebabkan Diabetes

Berat badan berlebih dan obesitas sangat kuat korelasinya dengan diabetes melitus tipe 2. Lebih dari 90 persen penderita DM tipe 2 mengalami obesitas dengan IMT lebih dari 23 kilogram per meter persegi. Obesitas merupakan faktor terpenting terjadinya resistensi insulin.

Hormon insulin membantu mengontrol jumlah gula (glukosa) dalam darah. Bila terjadi resistensi insulin, sel-sel tubuh tidak merespons insulin secara normal sehingga glukosa tidak bisa masuk ke dalam sel dengan mudah dan menyebabkan penumpukan glukosa di dalam darah. Pada sebuah

penelitian metaanalisis di Amerika Serikat dan Eropa yang membandingkan orang dengan obesitas dan berat badan normal, laki-laki dengan obesitas mempunyai risiko tujuh kali lebih tinggi untuk terkena DM tipe 2 dan perempuan dengan obesitas mempunyai risiko 12 kali lebih tinggi untuk terkena DM tipe 2. Sebuah penelitian observasional dengan pendekatan *cross sectional* di Semarang yang melibatkan 60 subjek berusia 40-55 tahun menemukan bahwa diameter lingkaran perut berbanding lurus dengan kadar HbA1c (glukosa yang terikat di hemoglobin) pada subjek laki-laki dengan berat badan berlebih atau obesitas. Kenaikan satu sentimeter lingkaran perut meningkatkan kadar HbA1c sebesar 17 persen.

Tanda dan Gejala Diabetes

Diabetes seringkali muncul tanpa gejala. Namun, ada beberapa gejala yang perlu diwaspadai sebagai tanda kemungkinan diabetes. Gejala tipikal yang sering dirasakan penderita diabetes antara lain adalah poliuria (sering buang air kecil), polidipsia (sering haus), dan polifagia (banyak makan atau mudah lapar). Selain itu, sering pula muncul keluhan penglihatan kabur, koordinasi gerak anggota tubuh terganggu, kesemutan pada tangan atau kaki, timbul gatal-gatal yang seringkali sangat mengganggu (pruritus), dan berat badan menurun tanpa sebab yang jelas.

Diagnosis diabetes melitus ditentukan apabila terdapat tanda dan gejala di atas disertai dengan adanya peningkatan kadar gula di dalam darah melalui pemeriksaan gula darah puasa (GDP) yang lebih dari 126 miligram per desiliter atau glukosa plasma dua jam setelah tes toleransi glukosa oral (TTGO) yang lebih dari 200 miligram per desiliter atau glukosa darah sewaktu yang lebih dari 200 miligram per desiliter atau HbA1c yang lebih dari 6,5 persen.

Pencegahan

Prinsip pencegahan obesitas adalah mengatur keseimbangan energi. Pengaturan ini harus dilakukan



Jumlah kejadian penderita diabetes melitus pada kelompok yang berisiko diperkirakan akan meningkat tiga kali lipat secara global pada 2030.

sepanjang kehidupan sebagai gaya hidup, bukan hanya program. Jika terjadi ketidakseimbangan energi, yaitu asupan masuk yang lebih besar dari yang dikeluarkan, maka kelebihan energi akan disimpan menjadi lemak. Dengan demikian, dalam waktu tertentu seseorang akan kembali menjadi obesitas. Oleh karena itu, seorang yang obesitas harus menerapkan perubahan gaya hidup untuk waktu yang lebih lama, yaitu selama kehidupannya.

1 Pola makan.

Pola makan mencakup jumlah, jenis, jadwal makan, dan pengolahan bahan makanan. Jenis makanan pada piramida gizi seimbang terdiri dari kelompok karbohidrat, sayur dan buah, protein dan minyak, gula, dan garam. Pemerintah menganjurkan konsumsi gula sebesar empat sendok makan gula per hari, garam sebesar satu sendok teh garam per hari, dan lemak sebesar lima sendok makan minyak per hari.

Konsumsi karbohidrat kompleks seperti sayur dan buah yang lebih banyak. Gula rafinasi (gula pasir, gula batu, dan gula jawa) dan madu dibatasi. Minyak goreng jenuh, seperti minyak kelapa sawit, sebaiknya juga dibatasi.

Jadwal makan juga harus teratur, yaitu tiga kali makan utama dan dua kali makanan selingan. Makanan selingan diutamakan kelompok buah dan sayur dalam keadaan utuh dan segar. Adapun teknik pengolahan makanan yang dianjurkan adalah dengan cara dikukus, direbus, dan di tumis dengan menggunakan minyak yang sedikit serta tanpa penambahan gula yang berlebihan.

2 Pola aktivitas fisik.

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi sehingga terjadi pembakaran energi. Aktivitas fisik dilakukan dengan gerakan yang berkelanjutan dari intensitas rendah sampai sedang



sehingga terjadi peningkatan pengeluaran energi dan peningkatan massa otot. Contoh aktivitas fisik intensitas ringan adalah berjalan pelan, duduk sambil menggunakan komputer, mencuci, memasak, memancing dll.. Contoh aktivitas fisik sedang adalah jalan cepat, bersepeda dengan kecepatan ringan, bermain badminton, tenis, dan membersihkan (menyapu, mencuci, mengepel). Contoh aktivitas fisik berat adalah berjalan sangat cepat (lebih dari lima kilometer per jam), berjalan mendaki bukit, naik gunung, berjalan dengan membawa beban, jogging (kecepatan lebih dari delapan kilometer per jam), berlari, pekerjaan seperti mengangkat beban berat, pekerjaan rumah seperti memindahkan perabot yang berat, menggendong anak, bermain dengan anak, dll..

Rekomendasi aktivitas fisik yang disarankan untuk mendapatkan manfaat kesehatan adalah 150 menit per minggu untuk aktivitas fisik sedang dan 75 menit per minggu untuk aktivitas fisik berat atau kombinasi keduanya.

3 Latihan fisik.

Latihan fisik adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, dan berkesinambungan dengan melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang serta untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani. Latihan fisik harus dilakukan dengan baik, benar, teratur, dan terukur.

Latihan fisik yang baik adalah latihan yang disesuaikan dengan

kondisi fisik dan kemampuan supaya tidak menimbulkan dampak yang merugikan. Latihan fisik yang benar adalah latihan yang dilakukan secara bertahap dan dimulai dari pemanasan (termasuk peregangan), latihan inti, dan pendinginan (termasuk peregangan). Latihan fisik yang terukur adalah latihan yang digunakan dengan mengukur intensitas dan waktu latihan. Adapun latihan fisik yang teratur adalah latihan yang dilakukan secara teratur 3-5 kali dalam seminggu dengan selang waktu istirahat.

4 Pola emosi makan.

Makan berlebihan dapat disebabkan oleh kondisi psikologis tertentu. Seseorang dengan rasa sedih atau rasa senang yang berlebihan dapat mengonsumsi makanan melebihi kebutuhannya. Oleh karena itu, sangat penting bagi seseorang untuk melihat dan mengenali emosinya ketika pola makannya terganggu. Apakah ada rasa senang, sedih, marah, rasa bersalah, stres, dan sebagainya? Mengenali emosi sama halnya dengan mengenali apa yang dimakan. Hal yang perlu dilakukan adalah kenali nama emosinya, temukan penyebabnya, dan selesaikan.

5 Pola tidur atau istirahat.

Kurang tidur dapat menyebabkan hormon leptin terganggu sehingga rasa lapar tidak terkontrol. Lama tidur untuk orang dewasa yang dianjurkan adalah 6-8 jam sehari. Jika lama tidur dan kualitas tidur seseorang tidak sesuai, maka ia akan mempengaruhi keseimbangan berbagai hormon yang pada akhirnya memicu kejadian obesitas.

Obesitas dan diabetes melitus telah menjadi masalah dunia. Kita perlu waspada dan mencegahnya sejak dini sebelum terjadinya komplikasi yang lebih serius. **M**

** Penulis adalah dokter umum di Puskesmas Polen, Kabupaten Timor Tengah Selatan, Nusa Tenggara Timur*

@kemenkes_ri

Memperingati

Hari Anak Nasional

Anak sehat Indonesia kuat

Anak-anak adalah aset bangsa untuk Indonesia yang sehat dan gemilang.

Bersama kita jaga dan pastikan anak tumbuh dan berkembang dengan baik.

Selamat Hari Anak Nasional





Aktivitas di alam menjadi salah satu pilihan wisata, terutama bagi orang-orang yang tinggal di kota besar dengan kesibukan yang padat setiap harinya. Warganet di media sosial sering menyebut wisata alam sebagai momen *'healing'*, yakni menyegarkan kembali pikiran dari stres akibat penatnya aktivitas sehari-hari. Berkegiatan di alam memang dapat memulihkan kesehatan, baik secara mental maupun fisik.

Menurut Triyo Hartono, S.K.M., M.K.K.K., dokter di Rumah Sakit Umum Pusat (RSUP) Fatmawati, kegiatan di alam, baik gunung maupun pantai,

dapat memberikan manfaat kesehatan secara fisik dan mental. "Kegiatan di alam tidak hanya sehat bagi tubuh dan mental, tetapi juga dapat meningkatkan produktivitas," katanya dalam program Talk Show Keluarga Sehat di *Radio Kesehatan* pada 5 Juni 2023.

Triyo menjelaskan bahwa saat beraktivitas di alam, seperti mendaki atau menelusuri gunung, tubuh kita akan mendapatkan paket olahraga lengkap tetapi sederhana dan tidak memerlukan tenaga yang banyak. "Dengan berjalan di daerah pegunungan, tubuh kita akan berpacu terus untuk bergerak sambil menghirup udara gunung yang sejuk," ujarnya.

Berbagai manfaat dari kegiatan ini antara lain adalah otot kaki yang akan semakin kuat, stamina lebih prima, ketahanan fisik yang lebih stabil, dan paru-paru yang semakin bersih karena menghirup udara segar. Namun, perlu diingat bahwa Anda perlu memahami kondisi fisik sendiri saat beraktivitas. Jika sudah merasa lelah, sebaiknya beristirahat sejenak dengan duduk dan meluruskan kaki agar otot tidak tegang dan kram. "Jangan lupa minum air putih agar tubuh tidak kekurangan cairan tubuh, sehingga saat melanjutkan perjalanan tubuh tetap dalam keadaan terhidrasi," kata Triyo.

Triyo menyarankan pula agar orang

Sehat Sambil Menjelajah Alam

AKTIVITAS DI ALAM, SEPERTI GUNUNG DAN LAUT, DAPAT MENYEHATKAN FISIK DAN MENTAL. MENYEGARKAN KEMBALI PIKIRAN DARI STRES AKIBAT PENATNYA AKTIVITAS SEHARI-HARI.

Penulis: Audi Rahmanto

melakukan tes kesehatan di fasilitas kesehatan, seperti puskesmas atau rumah sakit, jika ingin melakukan kegiatan di alam, seperti *hiking* atau *tracking* di gunung. Ini terutama jika mereka belum pernah mendaki gunung.

Triyo mengingatkan agar mereka tidak hanya menjadi penikmat alam, tetapi menjadi pencinta alam. Mereka perlu juga menjaga agar alam tetap lestari dengan tidak meninggalkan dan mengambil apa pun di alam. Sering kali Triyo menemukan banyak sampah, terutama yang berbahan plastik, di jalur pendakian gunung maupun laut. Padahal, sampah-sampah itu akan mencemari alam dan bahkan bisa menjadi sumber bencana alam seperti banjir atau sumber penyakit, seperti demam berdarah dengue dan diare. “Sudah cukup banyak berita yang menunjukkan bagaimana hewan-hewan laut mati karena sampah plastik,” kata dia.

Triyo mengimbau agar orang menggunakan barang-barang yang bisa digunakan berkali-kali atau tidak hanya sekali pakai saat menjelajah alam. Contohnya dengan membawa botol minum dan tempat makan sendiri yang bisa dicuci. Ini tentu akan lebih praktis dan ramah lingkungan daripada memakai barang yang hanya sekali

pakai. Dengan begitu, keindahan alam di Indonesia dapat kita nikmati bersama sampai anak cucu serta menjaga kualitas hidup agar lebih baik.

Selain baik untuk kesehatan fisik, berkegiatan di alam juga dapat memberikan dampak positif pada kesehatan mental. Menurut Triyo, kegiatan seperti mendaki gunung dapat memberikan kehangatan dalam cuaca yang dingin. Dia menceritakan pengalamannya saat mendaki gunung bersama komunitasnya. Ia merasakan kehangatan saat menikmati keindahan alam Indonesia ketika dapat berinteraksi dengan pendaki-pendaki lain. Ia dapat berbagi cerita sekaligus bercanda bersama pendaki lain serta saling bahu membahu ketika menemui medan yang sulit. Hal inilah yang membuat Triyo merasa bisa melepas penat dan stres sehari-hari di Jakarta. Di gunung pikiran menjadi lebih segar dan siap beraktivitas kembali nanti.

Selama berada di gunung atau tempat yang terpencil, telepon seluler biasanya tidak mendapatkan sinyal sehingga orang untuk sementara terpisah dari hiruk pikuk Internet. “Beban dari kantor akan terlepas begitu sudah masuk ke dalam gunung dan Anda bisa meninggalkan stres dengan menjaga jarak dengan teknologi,” ujar Triyo. **M**



Berbagai manfaat dari kegiatan ini antara lain adalah otot kaki yang akan semakin kuat, stamina lebih prima, ketahanan fisik yang lebih stabil, dan paru-paru yang semakin bersih karena menghirup udara segar.



Berdasarkan Global TB Report tahun 2022 jumlah kasus TBC terbanyak pada kelompok usia produktif terutama pada usia 25 sampai 34 tahun.

Situasi TBC di Indonesia

di Indonesia jumlah kasus TBC terbanyak yaitu pada kelompok usia produktif terutama pada usia 45 sampai 54 tahun.

PENGENDALIAN TUBERKULOSIS BAGI PEKERJA



Permenkes Nomor 67 Tahun 2016 + Permenaker Nomor 13 Tahun 2002



USIA PRODUKTIF
mayoritas pekerja Indonesia



TBC SENSITIF OBAT
Jumlah kasus berdasarkan pekerjaan

* Data Global TB Report Tahun 2022



TBC RESISTEN OBAT
Jumlah kasus berdasarkan pekerjaan

* Data Global TB Report Tahun 2022

BURUH
54.800 orang



PETANI
51.900 orang



WIRASWASTA
44.200 orang



BUMN/BUMD
564 orang



BURUH
635 orang



WIRASWASTA
751 orang

Pekerja berisiko

bisa karena usia masa kerja dan paparan bahan di tempat kerja yang menyebabkan kondisi dan daya tahan tubuh di paru-paru menurun.



Silika dan bahan toksik



Ventilasi kurang baik



Pencegahan infeksi yang tidak berjalan



Penggunaan APD tidak optimal



Kebiasaan merokok



Edukasi itu sangat berpengaruh terhadap keberhasilan pengobatan TBC karena pengobatannya lama. Kalau TB SO itu 6 bulan minimal, kalau TB RO itu minimal 1 tahun - dr. Imran Pambudi, MPHM



Sementara

* Data Global TB Report Tahun 2022

Angka keberhasilan pengobatan tuberkulosis di Indonesia mencapai :



85%

Untuk TBC sensitif obat

79% tenaga profesional medis

78% tenaga profesional nonmedis

73% pegawai negeri sipil



55%

Untuk TBC resisten obat

75% tenaga profesional medis

67% tenaga profesional nonmedis

66% guru atau dosen



2 Kabupaten dinyatakan sebagai **KEJADIAN LUAR BIASA (KLB) RABIES** di Nusa Tenggara Timur

Kabupaten SIKKA

Kabupaten TIMOR TENGAH SELATAN



Situasi KLB Rabies Indonesia

31.113 kasus gigitan hewan rabies.

23.211 sudah mendapatkan vaksin antirabies.



Kementerian Kesehatan telah mengumumkan 11 kasus kematian yang disebabkan oleh rabies, yang sebagian besar di antaranya melalui gigitan anjing. Kementerian Kesehatan mencatat hingga April 2023 sudah ada 31.113 kasus gigitan hewan penular rabies dan 23.211 kasus di antaranya sudah mendapatkan vaksin antirabies.

hanya **11** provinsi di Indonesia menyandang status **Bebas Rabies**,

dimana 26 provinsi lainnya masih berstatus **endemi**.



Rabies disebabkan oleh virus **Lyssavirus** dari keluarga **Rhabdoviridae**.

Infeksi rabies sangat fatal dan semua mamalia, termasuk manusia, dapat terinfeksi.

Lebih dari 99% kasus rabies pada manusia ditularkan oleh anjing. Di Indonesia penyakit ini sering dijuluki sebagai "penyakit anjing gila".



VIRUS RABIES BEKERJA DENGAN MENYERANG SISTEM SARAF PUSAT

menular melalui luka yang diakibatkan oleh hewan yang terinfeksi virus melalui media :



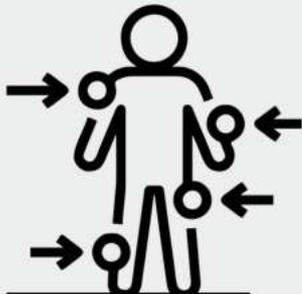
air liur



gigitan/ cakaran

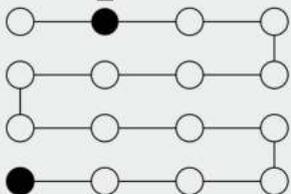


jilatan pada kulit luka



Masa inkubasi rabies berkisar antara 4 sampai 12 minggu

2



12

Penderita rabies memiliki gejala yang "KHAS" :

- gejala mirip flu
- demam
- otot melemah
- kesemutan
- merasa terbakar di area gigitan
- nyeri kepala
- demam
- mual dan muntah
- merasa gelisah
- bingung/merasa terancam tanpa sebab
- hiperaktif
- berhalusinasi
- insomnia
- kesulitan menelan ketika makan atau minum
- produksi air liur berlebih

Profilaksis Pascapajanan (PEP)

Merupakan tindakan yang harus dilakukan jika orang berpotensi terpapar rabies.



mencuci luka secara menyeluruh.



vaksinasi rabies.



jika terindikasi rabies : pemberian imunoglobulin rabies atau antibodi monoklonal.



Salah satu program pemerintah yang paling terdampak saat pandemi COVID-19 adalah imunisasi. Cakupan imunisasi pada tahun 2020-2021 turun signifikan karena anak-anak tidak bisa dibawa ke pos pelayanan terpadu (posyandu). Pada 2022, program imunisasi mulai bangkit. Posyandu pun dibuka kembali.

Pada tahun ini, selain imunisasi rutin, pemerintah menambah empat antigen baru dalam program imunisasi nasional, yakni vaksin pneumokokus konjugasi (PCV) untuk mencegah pneumonia (radang paru), vaksin *human papilloma virus* (HPV) untuk mencegah kanker leher rahim, rotavirus (RV) untuk mencegah diare berat, dan *inactivated poliovirus vaccine* (IPV) dosis kedua untuk memperkuat perlindungan dari polio.

Direktur Pengelolaan Imunisasi Kementerian Kesehatan, Prima Yosephine, menjelaskan kepada *Mediakom* pada 4 Agustus lalu bahwa

pengenalan antigen baru merupakan wujud komitmen pemerintah untuk memberikan perlindungan kepada seluruh warga negara, khususnya bayi dan anak, dari penularan penyakit yang dapat dicegah dengan imunisasi (PD3I) yang berakibat pada kecacatan dan kematian. Prima berharap upaya ini mendapatkan dukungan yang luas dari seluruh masyarakat, khususnya para orang tua, dengan memberikan vaksinasi rutin lengkap sesuai ketentuan kepada putra-putri mereka.

Pemberian vaksin baru di suatu negara tidak serta merta dilakukan. Ada sejumlah persyaratan yang harus dipenuhi. Ketua Indonesian Technical Advisory Group of Immunization (ITAGI), Prof. Dr. Sri Rezeki Hadinegoro, dr., Sp.A.(K.), memaparkan bahwa syarat tersebut adalah perlu mengetahui besaran masalah atau *burden of disease*; vaksin itu harus tersedia, aman, dan efektif; vaksinasi ini membantu sistem kesehatan nasional; serta ada dana yang mencukupi untuk menjalankan vaksinasi.

Menurut Sri, dalam hal besaran masalah, perlu ditimbang seberapa penting penyakit tersebut, berapa insidennya, berapa jumlah kematiannya, kelompok mana yang terkena, dampaknya bagi ekonomi, dan sebagainya. Selain aman dan efektif, kata dia, vaksin yang akan digunakan itu juga harus memenuhi syarat untuk didaftarkan di Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM).

Pertimbangan lain, Sri memaparkan, adalah apakah vaksinasi ini membantu sistem kesehatan nasional. Misalnya, rotavirus adalah penyebab hampir 60 persen dari diare dan kematian karena diare merupakan salah satu penyebab kematian pada anak-anak. “Berarti, kalau kita berikan ia akan membantu sistem kesehatan nasional secara keseluruhan,” ujarnya.

Untuk menjalankan program itu juga memerlukan dana yang cukup dan program harus berjalan secara berkelanjutan. “Yang penting, ketika menjadi satu program, dia tidak boleh berhenti. Kesenambungannya harus



EMPAT TAMENG BARU UNTUK ANAK

PEMERINTAH MENAMBAH EMPAT ANTIGEN BARU DALAM PROGRAM IMUNISASI NASIONAL, YAKNI VAKSIN UNTUK MENCEGAH PNEUMONIA, KANKER LEHER RAHIM, DAN DIARE BERAT SERTA UNTUK MEMPERKUAT PERLINDUNGAN DARI POLIO.

Penulis: Giri Inayah

dijaga betul," kata Sri.

PCV

Vaksinasi PCV diberikan untuk mencegah pneumonia yang disebabkan oleh bakteri *pneumococcus*. Pneumonia adalah penyebab kematian terbesar untuk bayi dan balita. Bakteri ini sudah ada vaksinnya dan sebetulnya sudah lama dipakai tapi saat itu belum masuk ke dalam program pemerintah. Baru pada September 2022 vaksinasi PCV mulai menjadi program pemerintah.

Pneumonia, menurut Prima Yosephine, ada bermacam-macam penyebabnya. Ada pneumonia yang disebabkan oleh kuman hemovirus influenza tipe B. "Ini sebetulnya sudah kita masukkan ke dalam program imunisasi kita sejak 2013 tapi belum bisa menekan angka pneumonia dengan cukup signifikan karena penyebab terbesar, *pneumococcus*, belum kita masukkan," kata dia.

Imunisasi PCV diberikan tiga kali. Dua kali saat anak berusia 0-11 bulan dan satu kali saat anak usia 12-24 bulan.

HPV

Vaksin HPV diberikan untuk menekan jumlah kasus kanker serviks, yang sebagian besar atau lebih dari 90 persen kasus disebabkan oleh *human papilloma virus*. Di Indonesia kanker serviks adalah kanker nomor dua

terbesar pada perempuan. Umumnya pasien datang sudah dalam stadium lanjut.

Prima mengutip data Globocan yang menyebutkan ada dua kematian per jam di dunia karena kanker serviks. "Jadi kan luar biasa, ya. Dan karena penyebabnya ini sudah diketahui dan ternyata ada vaksinnya, dan menurut penelitian vaksin ini sangat efektif menekan angka kematian, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menargetkan dunia bisa mengeliminasi penyakit ini."

Upaya yang dilakukan pemerintah untuk mengeliminasinya, kata Prima, adalah dengan vaksinasi HPV kepada semua anak perempuan sebelum ulang tahun mereka yang ke-15, deteksi dini, dan tata laksana. "Dengan vaksinasi di atas 90 persen dan deteksi dini bisa mencapai 70 persen, maka itu bisa untuk mengantar ke eliminasi tadi," ujarnya. Untuk tata laksananya, 90 persen perempuan yang sudah dideteksi menderita kanker serviks harus ditatalaksana dengan cukup kuat.

Vaksinasi HPV diberikan pada anak usia sekolah atau kelas 5 sekolah dasar sehingga pemberiannya diintegrasikan ke dalam program Bulan Imunisasi Anak Sekolah (BIAS) yang dilaksanakan pada bulan Agustus. "Ini tetap diberikan juga kepada anak perempuan yang tidak bersekolah di usia yang sama, entah itu *homeschooling*, anak

jalanan, atau yang berada di panti asuhan. "Vaksinasi itu akan kita berikan pada anak kelas 5 SD dan kalau dia tidak bersekolah maka setara usia 11 tahun untuk dosis pertama. Nanti untuk dosis keduanya adalah anak kelas 6 SD atau yang setara dengan anak yang berumur 12 tahun," tambah Prima.

RV

Pembunuh terbesar anak bayi dan balita adalah pneumonia dan diare. Berdasarkan studi anak-anak yang kena diare yang dirawat di rumah sakit, sebagian besar penyebabnya adalah rotavirus. "Kalau kita memberikan vaksinasi rotavirus, kita harapkan bisa menekan angka kesakitan dari anak-anak yang dirawat dan menekan angka kematiannya. Kalau anak kena diare dan *nggak* dirawat, tentu tidak baik untuk pertumbuhan perkembangannya. Apalagi kalau yang kena bayi." Kata Prima. "*Stunting* itu erat kaitannya dengan yang diare. Bagaimana anak bisa tumbuh kembang dengan baik kalau zat-zat mikronya ikut keluar ketika diare."

WHO telah menganjurkan vaksinasi rotavirus dimasukkan ke dalam program pemerintah, terutama di negara-negara yang punya angka kematian cukup tinggi akibat diare yang disebabkan rotavirus.



PRIMA YOSEPHINE

DIREKTUR PENGELOLAAN IMUNISASI
KEMENTERIAN KESEHATAN

Vaksinasi rotavirus tidak bisa diberikan pada bayi yang usianya telah lewat enam bulan. Untuk itu, masyarakat diimbau agar tidak lupa memvaksinasi bayinya sesuai jadwal yang ditetapkan.

IPV

IPV diberikan melalui suntikan. Sejak 2022, pemerintah mulai menambahkan satu dosis lagi untuk polio suntik. Hal ini dilakukan sebagai strategi untuk mengeradikasi polio secara global. Bila dunia sudah bisa mencapai eradikasi polio, maka pemberian imunisasi polio yang masih menggunakan polio hidup, dalam hal ini oral, tidak akan diperbolehkan lagi. Untuk itu, WHO menyarankan negara-negara anggota PBB secara bertahap mulai menambahkan polio suntik. Nanti, ketika polio oral tidak diperbolehkan lagi, maka polio suntik diberikan dalam tiga dosis. Vaksinasi IPV diberikan kepada bayi usia sembilan bulan, berbarengan dengan pemberian vaksin campak dan rubella.

Hoaks dalam Program Imunisasi

Hingga saat ini masih ada beberapa

penolakan terhadap vaksinasi. Prima menengarai setiap kali pemerintah memberikan antigen baru, selalu saja muncul hoaks. Untuk HPV, misalnya, ada hoaks bahwa vaksin ini dapat membuat perempuan jadi mandul atau taktik pemerintah untuk pemusnahan satu suku.

“Kalau dilogikakan kan *nggak* mungkin, ya. Kita memberi HPV kan ke semua orang. Kalau mau memusnahkan satu suku, ya *nggak* mungkin, dong. Semua, dong, mestinya. Pemerintah mana sih yang mau memusnahkan anak-anaknya? *Nggak* mungkin,” Prima menegaskan.

Prima menyatakan bahwa informasi sesat ini harus diluruskan. “Meluruskan hal ini kan *nggak* bisa satu kali. Harus terus menerus. Kalau kita mau mengarahkan materi edukasi, memang *nggak* bisa menasar orang tua saja, tapi menasar juga ke nenek-neneknya, pemuka-pemuka agamanya.”

Isu vaksin bisa membuat anak menjadi autis juga masih beredar. Ada pula golongan menengah ke atas yang meragukan posyandu. Solusinya,

kata Prima, adalah dengan merangkul organisasi profesi untuk bisa bersama-sama menyukseskan program ini.

Prima mengakui bahwa *multiple injection* yang diberikan kepada bayi ini menjadi kendala. Perlu pendekatan lebih baik kepada orang tua agar mau membawa anaknya pada kesempatan berikutnya bila ia keberatan anaknya mendapat dua suntikan pada waktu bersamaan. “Kalau orang tua memang sama sekali *nggak* mau anaknya mendapat *multiple injection*, ya berikanlah satu. Tapi, tetap ingatkan agar dia harus datang setiap bulan.”

Sri Rezeki meminta masyarakat untuk berpikir positif bahwa pemerintah selalu mementingkan kepentingan masyarakat. Ia berpesan agar kita selalu waspada pada penyakit infeksi yang mudah menular. “Ini tidak bisa kita anggap sepele. Walaupun kita sudah punya vaksin, tapi kalau negara lain masih ada kasus, kita harus berhati-hati. Jadi, apa yang dicanangkan oleh pemerintah itu tentunya yang terbaik dan sudah dipikirkan matang-matang,” ujarnya. **M**



Pengenalan antigen baru ini merupakan komitmen pemerintah untuk melindungi seluruh warga negara, khususnya bayi dan anak, dari penularan penyakit yang dapat dicegah dengan imunisasi.



TIGA SUNTIKAN PENCEGAH KEMATIAN BAYI

PEMERINTAH MENJALANKAN VAKSINASI PCV SECARA NASIONAL UNTUK MENGATASI PENYAKIT PNEUMONIA. SALAH SATU PENYEBAB TINGGINYA ANGKA KEMATIAN PADA BAYI.

Penulis: Didit Tri Kertapati

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyebut pneumonia merupakan salah satu penyebab tingginya angka kematian pada bayi, selain diare. Situasi serupa juga terjadi di Indonesia sehingga pemerintah Indonesia mengambil langkah untuk menjadikan imunisasi *pneumococcal conjugate vaccines* (PCV) sebagai salah satu program imunisasi anak Indonesia yang mulai berlaku secara nasional pada September tahun lalu.

“Hari ini, Kementerian Kesehatan meluncurkan secara nasional Imunisasi PCV. Pemberian vaksinasi PCV ini sangat penting karena telah terbukti mampu menurunkan pneumonia secara drastis. Karena, pneumonia ini bisa menyebabkan kematian pada anak dan balita. Oleh karena itu, dengan tekad bulat mulai 2022 imunisasi PCV akan kita lakukan di seluruh Indonesia,” kata Menteri Kesehatan, Budi Gunadi Sadikin, pada 12 September 2022, dalam rilis Kementerian Kesehatan.

Direktur Pengelolaan Imunisasi Kementerian Kesehatan, dr. Prima Yosephine Berliana Tumiur Hutapea, M.K.M., mengatakan, untuk mengatasi persoalan pneumonia yang kerap menyerang anak di bawah lima tahun (balita), Kementerian Kesehatan mulai menguji coba pemberian imunisasi PCV pada tahun 2016 secara bertahap yang dimulai dari Provinsi Nusa Tenggara



Barat (NTB). Selanjutnya, secara bertahap juga dilakukan di Provinsi Bangka Belitung, lalu ke provinsi Jawa Barat dan Jawa Timur. Kemudian dilakukan *kick off* nasional pada September 2022 untuk seluruh provinsi dan seluruh kabupaten/kota.

Pneumonia, kata Prima, ada bermacam-macam penyebabnya. Salah satunya disebabkan oleh kuman *haemophilus influenza* tipe B. Pada 2013, untuk mencegah balita terinfeksi penyakit tersebut, Kemenkes menjalankan program vaksinasi DPT-HB-Hib, kombinasi vaksin untuk difteri, tetanus, pertusis, hepatitis B, dan *haemophilus influenzae* tipe B (HiB). Kombinasi ini mengubah komposisinya,

yang sebelumnya tetraavalen menjadi pentavalen.

Prima mengatakan bahwa kombinasi vaksin ke dalam satu dosis tersebut sangat efektif dan efisien karena satu kali suntik dapat masuk semua vaksin yang diperlukan. Meskipun demikian, program tersebut belum bisa menekan kasus pneumonia secara signifikan karena penyebab terbesar pneumonia, yakni bakteri pneumokokus, belum diberikan kepada bayi. Pada 2016, dilakukan uji coba pemberian vaksin PCV bersamaan dengan imunisasi DPT-HB-HiB setelah tidak ditemukan kasus kejadian ikutan pasca-imunisasi (KIPI) berat, maka mulai tahun 2022 vaksin PCV menjadi



program nasional dan anak-anak di usia satu tahun akan mendapatkan tiga kali suntikan PCV.

“Jadi anaknya terima *multiple injection*. Ada penta di sebelah kiri dan ada PCV di sebelah kanan, karena diberikan di umur anak dua bulan, tiga bulan kemudian 12 bulan, untuk PCV-nya. Di usia dua bulan dan tiga bulan anak-anak juga mendapatkan vaksin penta, jadi *barengan*,” ujar Prima.

Menurut Pusat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Amerika Serikat (CDC), bakteri pneumokokus dapat menyebabkan beberapa penyakit, seperti pneumonia atau infeksi paru-paru, telinga, sinus, darah, dan meningitis. Dampak yang terjadi ketika seseorang terinfeksi bakteri pneumokokus beragam, mulai dari yang ringan hingga dapat berakibat fatal, di antaranya dapat menyebabkan kerusakan otak atau gangguan pendengaran, meningitis, infeksi darah, hingga kematian.

Ketua Indonesian Technical Advisory Group of Immunization (ITAGI), Prof. Dr. Sri Rezeki Hadinegoro, dr., Sp.A.(K.), menjelaskan bahwa imunisasi PCV bertujuan untuk mencegah penyakit-penyakit yang disebabkan oleh *pneumococcal* atau *streptococcus pneumoniae*, kuman yang ada di kerongkongan komensal. Kuman tersebut, kata dia, hidup dan menjadi karier di dalam kerongkongan dan diam di dalam. Kuman yang menjadi karier tersebut tidak membuat sakit, namun, begitu ada faktor pencetusnya, seperti anak sering flu atau sering infeksi pada tenggorokan, maka kuman ini akan menjadi aktif. Ketika aktif, lanjut Sri Rezeki, kuman ini akan menyebar dan dapat masuk ke paru-paru atau selaput otak atau ke dalam darah hingga akhirnya menjadi komplikasi yang berbahaya.

“Inilah yang kita katakan *invasive pneumococcal disease* (IPD). Pneumokokus masuk ke dalam organ-

organ lain sehingga menimbulkan penyakit termasuk ini. Kupingnya keluar air, keluar nanah, dan sebagainya. Yang paling memberatkan adalah 50 persen penyebab pneumonia ini adalah *streptococcus pneumoniae*. Yang lainnya, seperti *haemophilus influenza* atau virus-virus lain, lebih rendah, 30 persen,” ujar Sri Rezeki dalam wawancara Mediakom dalam jaringan pada Rabu, 9 Agustus lalu.

Sri menambahkan, vaksin PCV selain dapat menurunkan angka kematian pada balita dan secara tidak langsung dapat mencegah orang lanjut usia terjangkit pneumonia. Selain balita, bakteri pneumokokus juga dapat menjangkiti orang yang berusia di atas 50 tahun. Menurutnya, meskipun program vaksin PCV saat ini hanya menasar kelompok bayi di bawah usia dua tahun tapi orang tua dan juga orang yang hendak menunaikan ibadah ke Tanah Suci disarankan untuk melakukan imunisasi PCV.

“Untuk lansia belum menjadi program tetapi bisa diberikan oleh rumah sakit swasta bagi orang umur 50 tahun ke atas. Terutama, misalnya jemaah haji. Jemaah haji banyak yang sepuh-sepuh. Yang mau berangkat baik umrah maupun haji itu sebaiknya diberikan vaksin *pneumococcus*,” kata Sri.

Imunisasi PCV sudah menjadi program nasional dan dapat dilakukan di pos pelayanan terpadu (posyandu), pusat kesehatan masyarakat (puskesmas), maupun fasilitas pelayanan kesehatan lain seperti rumah sakit, klinik, praktik mandiri dokter, praktik mandiri bidan, dan lainnya yang memberikan layanan imunisasi. Imunisasi PCV diberikan sebanyak tiga dosis. Dosis pertama pada usia dua bulan, dosis kedua usia tiga bulan, dan dosis ketiga pada usia 12 bulan. Vaksin ini diberikan gratis. Vaksin yang digunakan aman dan telah direkomendasikan oleh WHO dan telah lulus uji dari Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM). M



Selain balita, bakteri pneumokokus juga dapat menjangkiti orang yang berusia di atas 50 tahun.



MENCEGAH DIARE YANG MEMATIKAN

ROTAVIRUS ADALAH VIRUS PENYEBAB DIARE PALING MEMATIKAN BAGI BAYI DAN BALITA. VAKSINNYA KINI DIBERIKAN DALAM PROGRAM IMUNISASI NASIONAL.

Penulis: Utami Widyasih

Tahun ini pemerintah mulai mengencangkan pemberian vaksin rotavirus (RV) secara cuma-cuma kepada bayi usia 2-6 bulan melalui program imunisasi nasional. Penambahan vaksin ini dilatari semangat pilar pertama transformasi kesehatan Kementerian Kesehatan, yaitu transformasi layanan primer yang berfokus pada penyediaan layanan kesehatan primer yang terstandarisasi dan terintegrasi.

Prima Yosephine, Direktur Surveillans dan Karantina Kesehatan Kementerian Kesehatan, mengatakan bahwa pemerintah menambahkan empat antigen baru dalam layanan imunisasi dasar anak. "Jadi, terdapat total 14 antigen yang diberikan dalam program imunisasi nasional kita," katanya kepada *Mediakom* pada 3 Agustus lalu.

Salah antigen teranyar yang diberikan adalah rotavirus karena virus tersebut merupakan penyebab diare yang cukup berbahaya dan memiliki tingkat kematian tinggi. Data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2021 menunjukkan prevalensi diare pada bayi di bawah lima tahun (balita) sebanyak 9,8 persen. Selain itu, *Profil Kesehatan Indonesia 2020* menyebut diare sebagai penyumbang kematian nomor dua setelah pneumonia pada kelompok anak usia 29 hari hingga 11 bulan, yaitu 9,8 persen dari total kematian, dan pada kelompok anak usia 12-59 bulan sebesar 4,55 persen dari total kematian.

Penelitian Indonesian Rotavirus Surveillance Network (IRSN) menunjukan bahwa rotavirus merupakan penyebab utama diare cair akut pada balita diare yang dirawat inap. Jumlah kasusnya mencapai 58



persen dari total bayi rawat inap pada 2001-2008, 52 persen pada tahun 2009-2011, dan 45 persen pada tahun 2012-2016.

Vaksin ini diberikan gratis dalam program imunisasi nasional. Namun, bila orang mau melakukan vaksinasi mandiri di fasilitas kesehatan swasta, maka ia perlu merogoh kocek yang cukup dalam. Prima mengatakan, harganya di kisaran Rp 600-800 ribu untuk satu kali tetes.

“Saya bingung kalau masih ada orang tua yang tidak mau memvaksin anaknya. Pemerintah sudah sedemikian luar biasanya, menurut saya. Bapak Menteri Kesehatan sekarang ini luar biasa mendedikasikan anggaran kita untuk bisa seratus persen cakupan (vaksinasinya) se-Indonesia pada tahun ini. Semua vaksin-vaksin baru ini merupakan vaksin yang mahal,” ujar Prima.

Berdasarkan Petunjuk Teknis Pemberian Imunisasi Rotavirus yang dikeluarkan Kementerian Kesehatan, pemberian RV dimulai paling cepat pada anak usia dua bulan sebanyak tiga dosis dengan jarak empat minggu antardosis dan dosis terakhir pada anak usia enam bulan sesuai vaksin yang diberikan. Vaksinasi RV dosis pertama dan kedua dilakukan bersamaan dengan vaksin

DPT-HB-Hib, OPV dan PCV. Dosis ketiga RV3 diberikan bersamaan dengan vaksin DPT-HB-Hib, OPV dan IPV.

Vaksinasi RV dapat dilakukan di pos pelayanan terpadu (posyandu) dan fasilitas pelayanan kesehatan milik pemerintah atau masyarakat/swasta lain, seperti pusat kesehatan masyarakat (puskesmas), puskesmas pembantu, rumah sakit, klinik, praktek dokter mandiri, praktik mandiri bidan, fasilitas layanan kesehatan lain yang memberi pelayanan imunisasi, dan pos pelayanan imunisasi lainnya.

Rotavirus yang Mematikan

Antony Azarsyah, epidemiolog yang mendalami penyakit diare di Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Menular Kementerian Kesehatan, memberikan keterangan tertulis tentang rotavirus. Menurut Azhar, rotavirus merupakan sumber paling umum rawat inap dan kematian akibat diare pada balita. Pada umumnya pasien diare karena rotavirus datang ke fasilitas layanan kesehatan dengan kondisi diare dan muntah menyemprot (proyektil) yang sering menyebabkan dehidrasi parah, apalagi jika tidak diikuti dengan tindakan rehidrasi yang tepat. Infeksi tertinggi terjadi pada anak-anak berusia tiga bulan hingga dua tahun.

Gejala rotavirus yang paling umum, kata Antony, adalah diare berair yang parah, muntah, demam, dan/atau sakit perut. Biasanya gejala akan muncul setelah dua hari terpapar virus. Adapun gejala tambahan mungkin antara lain adalah kehilangan nafsu makan dan dehidrasi (kehilangan cairan tubuh), yang bisa sangat berbahaya bagi bayi dan balita. Ciri-ciri dehidrasi, menurut Antony, meliputi buang air kecil berkurang; mulut dan tenggorokan kering; merasa pusing saat berdiri; menangis dengan sedikit atau tanpa air mata; dan kantuk atau kerewelan yang tidak biasa.

Rotavirus ditularkan dari kontak mulut melalui benda, makanan, atau minuman yang sudah terkontaminasi

tinja penderita (*fecal-oral*). Virus ini memiliki tingkat penularan yang sangat tinggi dan hidup stabil di lingkungan. “Rotavirus bertahan selama berjam-jam di tangan dan bahkan berhari-hari di permukaan yang keras, dan tetap stabil dan menular di kotoran manusia hingga satu minggu,” Antony menjelaskan.

Apabila mendapati gejala diare, kata Antony, pertolongan pertama yang dapat diberikan adalah memberikan minuman oralit atau cairan rumah tangga lainnya, seperti air tajin, kuah sayur, air teh, atau air putih. Setelah itu penderita perlu segera datang ke fasilitas layanan kesehatan terdekat untuk mendapat tindakan lebih lanjut.

Guru Besar Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada, Sri Suparyati Soenarto, mengatakan rotavirus sebagai virus yang “demokratis” karena ditemukan di berbagai tempat, mulai dari negara berkembang hingga maju. “Saya sebut dia sebagai virus yang ‘demokratis’, yang tidak pilih-pilih. Tidak hanya menyerang orang-orang dari negara miskin atau dari negara maju yang sanitasinya dan higienitasnya tinggi, rotavirus masih bisa menembus,” kata Yati kepada *Mediakom* pada 23 Juni lalu. M



Penambahan vaksin rotavirus ini dilatari semangat pilar pertama transformasi kesehatan, yaitu transformasi layanan primer yang berfokus pada penyediaan layanan kesehatan primer yang terstandarisasi dan terintegrasi.





Kiprah Penggagas Penelitian Rotavirus di Indonesia



SRI Suparyati Soenarto, yang akrab dipanggil Yati, sudah meneliti diare sejak 1963 di kampus tempatnya mengajar, Universitas Gajah Mada. Saat itu diare yang dialami di Indonesia kebanyakan disebabkan oleh bakteri, kuman, dan sebagainya. Diare karena virus masih belum dikenali. Dokter anak dan Guru Besar Fakultas Kedokteran UGM ini mengisahkan bagaimana dirinya bisa memboyong penelitian Rotavirus ke masuk Indonesia.

Rotavirus, kata Yati, pertama kali ditemukan oleh Ruth Bishop, ahli mikrobiologi Australia, pada 1975. Pada tahun yang sama, Yati bertemu dengan Ruth dalam sebuah konferensi internasional di Singapura. Yati menyampaikan bahwa rotavirus yang ditemukan di Australia itu banyak

ditemukan juga di Indonesia. Akhirnya Ruth setuju dan datang ke Yogyakarta dan mengunjungi laboratorium tempat Yati melakukan penelitian. Ternyata laboratorium UGM itu sama persis seperti laboratorium yang digunakan Ruth untuk menemukan rotavirus.

“Terus, kami berkolaborasi, riset, penelitian-penelitian berkembang. Ahli mikrobiologi kita dikirim ke sana (Australia) untuk menjadi virologis. Lalu, penelitian berkembang tidak hanya pada anak, riset bersama, dan sebagainya,” kata Yati.

Menurut laman Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan UGM, temuan Yati berimbas pada metode pengobatan diare. Selama ini, metode pengobatan diare banyak menggunakan

antibiotik dan antiparasit. Temuan ini menghadirkan metode pengobatan baru, yaitu pengobatan terpadu yang memanfaatkan bahan-bahan di lingkungan sekitar dan ditopang dengan pengetahuan masyarakat setempat.

Majalah *Sardjito Menyapa* mencatat rekam jejak Yati di bidang rotavirus telah diakui oleh dunia. Perempuan kelahiran Sukamandi, 5 Februari 1944 ini cukup produktif menghasilkan publikasi yang diterbitkan di jurnal dalam dan luar negeri yang bereputasi. Dia juga meraih beberapa penghargaan, seperti gelar *doctor honoris causa* dari The University of Melbourne pada 2015 dan Penghargaan Achmad Bakrie pada 2010 untuk kategori kedokteran. **M**



PERLINDUNGAN DARI **KANKER SERVIKS**

KEMENTERIAN KESEHATAN MENCEGAH KANKER SERVIKS YANG MENYASAR LEHER RAHIM MELALUI VAKSINASI HPV YANG TERINTEGRASI DALAM BULAN IMUNISASI ANAK SEKOLAH.

Penulis: Faradina Ayu



Berdasarkan data Globocan pada tahun 2021, terdapat 36.633 kasus kanker serviks di Indonesia dengan angka kematian yang terus meningkat.

salah satu beban pembiayaan kesehatan terbesar. Berdasarkan data Globocan pada tahun 2021, terdapat 36.633 kasus kanker serviks di Indonesia dengan angka kematian yang terus meningkat.

Peningkatan kasus terjadi karena para pasien yang datang untuk berobat rata-rata sudah berada pada stadium lanjut. "Hal ini sesuai data yang dirilis Globocan bahwa ada 21 ribu kematian dalam satu tahun untuk kanker serviks. Yang berarti, tiap jam ada dua orang yang meninggal karena kanker serviks," kata Direktur Pengelolaan Imunisasi Kementerian Kesehatan, Prima Yosephine, kepada *Mediakom* di ruang kerjanya pada 4 Agustus 2023.

Meskipun demikian, kanker ini dapat dicegah dengan melakukan vaksinasi HPV. Untuk menekan angka kesakitan kanker serviks, pemerintah memperluas pemberian vaksin HPV dan memasukkannya ke dalam imunisasi wajib.

Vaksinasi HPV sebenarnya telah dilakukan sejak 2016 di Provinsi DKI Jakarta dan pada 2021 sudah ada 20 kabupaten/kota yang melaksanakan vaksinasi. Pada 2022, cakupan vaksinasi diperluas ke 112 kabupaten/kota. Total 132 kabupaten/kota telah melaksanakan vaksinasi HPV. Percepatan vaksinasi terus dilakukan dengan memperluas cakupannya ke seluruh kabupaten/kota pada 2023 mulai 9 Agustus lalu.

Vaksinasi HPV menasar anak usia sekolah, yaitu anak di kelas 5 dan 6 sekolah dasar, sehingga, kegiatan ini diintegrasikan dengan program Bulan Imunisasi Anak Sekolah (BIAS), yang digelar selama Agustus

hingga November.

Vaksinasi diberikan di usia muda karena vaksin tersebut bekerja paling baik jika diberikan kepada seseorang yang belum melakukan kontak dengan HPV. Dengan kata lain, mereka belum aktif secara seksual. "Kami berharap dia belum melakukan hubungan seks di usia tersebut. Makanya kami pilih yang usia muda. Vaksin ini efektif diberikan dua dosis kepada kelompok umur naif," kata Prima.

Vaksinasi HPV yang menasar anak kelas 5 SD dilakukan pada bulan Agustus agar tidak berbarengan dengan vaksinasi lain yang juga akan diberikan dalam program ini. "BIAS, yang menasar anak kelas 5, itu termasuk juga vaksinasi DT (*diphtheria tetanus*) di bulan November. Memang sengaja kami bedakan bulannya karena anak usia segitu biasanya *nggak* akan berani disuntik dua kali di lengan kanan dan kiri sekaligus," Prima menjelaskan.

Pada tahun ini, Prima menuturkan, sasaran penerima vaksinasi HPV sebanyak 2,9 juta orang karena hanya

Kanker serviks adalah jenis kanker yang menyerang sel-sel leher rahim, bagian bawah rahim yang terhubung ke vagina. Kanker ini disebut juga kanker leher rahim. Penyebabnya beragam. Menurut penelitian, 95 persen kanker ini disebabkan oleh *virus human papillomavirus* (HPV). Infeksi HPV biasa terjadi pada perempuan di usia reproduksi.

Menurut Kementerian Kesehatan, kanker serviks termasuk penyakit kanker nomor dua terbanyak di Indonesia dan



menyasar anak kelas 5 SD. Adapun vaksinasi tahun depan, bila sudah dilaksanakan untuk kelas 5 dan 6 SD, jumlahnya mencapai hampir 6 jutaan orang.

Vaksinasi ini juga diberikan kepada anak perempuan di usia yang sama yang tidak bersekolah di institusi formal, baik itu anak yang menempuh *home schooling*, anak di panti asuhan, atau pun anak yang tidak bersekolah. “Kami akan berikan pada anak di usia setara kelas 5 SD. Kalau dia tidak bersekolah, maka setara usia 11 tahun untuk dosis pertama. Nanti untuk dosis keduanya adalah anak kelas 6 SD atau yang setara dengan anak yang berumur 12 tahun,” ujar Prima. Pusat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Amerika Serikat (CDC) juga merekomendasikan anak usia 11 hingga 12 tahun menerima dua dosis vaksin HPV dengan selang waktu enam hingga 12 bulan.

Untuk provinsi yang baru mulai menjalankan vaksinasi pada tahun ini, kata Prima, vaksinasinya hanya menyasar anak kelas 5 SD dan dosis keduanya akan dilaksanakan tahun depan. Adapun provinsi yang sudah memulai program tersebut sebelum tahun ini, maka tahun ini melaksanakan imunisasi HPV dosis pertama untuk kelas 5 SD dan dosis kedua untuk kelas 6 SD.

Komitmen pemerintah dalam menyukseskan imunisasi HPV telah diwujudkan dengan terbitnya Surat Keputusan Bersama Empat Menteri, yaitu Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi; Menteri Kesehatan; Menteri Agama; dan Menteri Dalam Negeri, tentang peningkatan status kesehatan peserta didik di sekolah dasar dan sederajat. Sekolah tersebut perlu memastikan status vaksinasi setiap peserta didiknya lengkap, termasuk vaksinasi HPV. Selain itu, peran pemerintah daerah dan sektor pendidikan sangat penting bagi keberhasilan pelaksanaan vaksinasi HPV yang terintegrasi dalam BIAS sebagai salah satu upaya kesehatan sekolah. **M**

MEMBANGUN KESADARAN PASIEN NARKOBA

YUWANDA NOVA DIPILIH UNTUK MEMIMPIN RUMAH SAKIT YANG KHUSUS MERAWAT PASIEN PECANDU NARKOBA. BERHARAP PECANDU NARKOBA MENJALANI TERAPI MEDIS AGAR DAPAT BENAR-BENAR SEMBUH.

Penulis: Didit Tri Kertapati



Dr . Yuwanda Nova, SH, MARS., MH (Kes), CLA tidak dapat melupakan peristiwa penting pada Rabu, 17 Mei 2023. Pada hari itu, bersama tujuh orang pejabat tinggi pratama dan 124 direksi rumah sakit, pria yang akrab disapa Nova ini dilantik sebagai Direktur Utama Rumah Sakit Ketergantungan Obat (RSKO) Cibubur, Jakarta Timur, oleh Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin.

Berbekal pengalaman di berbagai unit di lingkungan Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan—terakhir menjadi Kepala Bagian Hukum Organisasi dan Hubungan Masyarakat—, pria kelahiran Tanjung Karang, Lampung, 45 tahun lalu ini dipilih untuk memimpin rumah sakit yang khusus merawat pasien pecandu narkoba.

Kepada *Mediakom*, Nova bercerita tentang tantangannya sebagai Dirut RSKO beserta langkah-langkah yang akan dilakukannya agar para pecandu dapat sembuh dan bahkan direhabilitasi tanpa harus lebih dulu ditangkap oleh polisi.

Nova menerangkan, berdasarkan data dari Badan Narkotika Nasional

**DR. YUWANDA NOVA, SH, MARS., MH (KES), CLA
DIREKTUR UTAMA RUMAH SAKIT KETERGANTUNGAN OBAT**

(BNN) dan Kepolisian Republik Indonesia (Polri), pada 2022 tercatat tersangka kasus narkoba yang ditangkap sebanyak 54.405 orang dan 43.320 orang di antaranya direhabilitasi. Sebagian besar tersangka, yaitu 42 persen, menjalani rehabilitasi di sarana milik BNN dan 33 persen direhabilitasi di fasilitas milik Kementerian Sosial. Hanya 2 persen pecandu yang menjalani rehabilitasi di fasilitas milik Kementerian Kesehatan. Hal ini menjadi tantangan baginya dan 330 pegawai RSKO.

“Angka 2 persen itu merupakan tantangan yang seharusnya bisa ditingkatkan sehingga masyarakat bisa mendapatkan pilihan terapi narkoba terbaik, apakah rehabilitasi sosial saja atau dilakukan rehabilitasi medis. Inilah kelebihan RSKO yang memiliki fasilitas rehabilitasi medis tetapi belum terlihat di seluruh Indonesia,” kata Nova ketika ditemui *Mediakom* pada 24 Juli 2023 di kantornya, Jalan Lapangan Tembak, Cibubur, Jakarta Timur.

Nova mengatakan, ketika seseorang kecanduan narkoba, permasalahan yang timbul tidak hanya pada fisiknya tetapi juga pada aspek mental, ekonomi, sosial, hingga spiritual. Dampak masalah fisik yang dapat timbul pada para pecandu di antaranya terjadi kerusakan organ, penurunan fungsi otak, kehilangan fokus atau konsentrasi. Hal ini tidak dapat ditangani dengan rehabilitasi sosial saja tetapi juga rehabilitasi medis.

Nova berharap masyarakat yang tertangkap karena menggunakan narkoba dan aparat penegak hukum dapat mengarahkan mereka untuk menjalani terapi secara medis agar para pecandu dapat benar-benar sembuh. Di sisi lain, Nova juga meminta masyarakat yang memiliki kerabat atau keluarga yang menjadi pecandu narkoba agar



tidak malu berkonsultasi ke RSKO sebelum ditangkap polisi.

“Tantangannya adalah agar ke depannya banyak pasien mandiri yang masuk banyak, jadi kesadaran masyarakat untuk berobat itu mulai banyak,” kata pria yang memiliki gelar Master Hukum Kesehatan ini.

Nova menambahkan bahwa 80-90 persen pasien RSKO merupakan kiriman dari aparat penegak hukum. Hingga kini, belum ada pasien yang datang secara mandiri. Untuk itu, kata Nova, RSKO mengenalkan aplikasi telemedisin. Diharapkan dengan adanya aplikasi yang diberi nama RSKO Care, masyarakat baik keluarga maupun pecandu narkoba tidak malu berkonsultasi untuk mengatasi masalah ketergantungan obat.

“Jadi, sebelum tertangkap polisi, sudah ke RSKO dulu karena malu, makanya kita buat telemedisin. Harapannya, jangan ditangkap kemudian jadi tersangka baru ke RSKO,” kata pria yang juga memiliki gelar Magister Administrasi Rumah Sakit ini.

Aplikasi RSKO Care pertama kali dikenalkan ke masyarakat pada peringatan hari ulang tahun RSKO ke-51

pada tanggal 14 Juli lalu. Aplikasi ini tidak hanya bisa dimanfaatkan masyarakat yang tinggal di Jakarta tetapi juga bisa diakses oleh penduduk di berbagai daerah. Layaknya layanan konsultasi kesehatan yang sudah hadir sebelumnya, warga dikenakan biaya konsultasi dengan dokter spesialis di RSKO yang telah berpengalaman menangani pasien ketergantungan obat maupun masalah adiksi lainnya seperti kecanduan gawai dan pornografi.

Selain memberikan layanan konsultasi secara daring, RSKO Care juga bisa memberikan resep obat-obatan apabila pasien didiagnosis memerlukan obat sebagai terapi. Untuk menghindari penyalahgunaan obat, RSKO bekerja sama dengan apotek yang memiliki jejaring di seluruh Indonesia sehingga resep dikirimkan langsung ke apotek dan pasien dapat menebusnya.

“Resep bukan diberikan ke pasien tetapi langsung ke apotek dan pasien tinggal ambil obatnya di apotek sehingga jelas bahwa resep yang kita berikan ini tidak disalahgunakan. Resep ini tidak bisa dicopy dan hanya bisa ditebus di apotek yang sudah kita tunjuk sehingga lebih



aman,” tutur Nova.

RSKO juga mengenakan program *home care*. Hal ini dilakukan karena terkadang pecandu narkoba enggan dibawa berobat padahal mereka sakit dan bisa disembuhkan dengan menjalani rehabilitasi.

“Mereka ini sebenarnya sakit dan bisa disembuhkan, sehingga kami buka program *home care* di masyarakat, kalau mereka malu datang ke sini kami bisa merawat di rumah. Kami hadirkan perawat-perawat kami atau dokter-dokter kami juga konselor ke rumah mereka dengan program-program tertentu agar bisa benar-benar diawasi,” kata Nova menambahkan.

RSKO juga memiliki berbagai layanan klinik spesialis, yakni penyakit dalam, anak, pulmonologi, neurologi, psikiatri, fisioterapi, gigi dan mulut, MCU, laboratorium, dan radiologi. Sejak 2021, RSKO telah bekerja sama dengan BPJS sehingga, sebagai rumah sakit tipe B, mereka menerima pasien rujukan dari fasilitas kesehatan yang tingkatnya berada di bawah RSKO. Sementara itu bagi pasien yang merupakan titipan dari pihak berwajib, tidak semuanya bisa memperoleh perawatan secara gratis. Ada

kriteria tertentu yang dapat menjalani perawatan tanpa biaya.

“Kemenkes melalui program institusi penerima wajib lapor (IPWL) yang ditunjuk oleh Kemenkes membiayai pasien-pasien yang ditangkap tetapi dengan kriteria tertentu, yakni pasien PBI (Penerima Bantuan Iuran) dan pasien yang tidak mampu, dibuktikan dengan surat keterangan tidak mampu,” sebut Nova.

Apabila selama menjalani rehabilitasi medis pasien narkoba menderita sakit lain, misalnya tifus, sampai saat ini belum ditanggung oleh BPJS. Hal itu menjadi salah satu perhatian Nova agar nantinya pasien yang dirawat kemudian sakit dapat ditanggung pembiayaannya oleh BPJS mengingat di RSKO juga tersedia dokter-dokter spesialis yang dapat menangani pasien dengan berbagai penyakit.

“Kami punya dokter-dokter spesialis lainnya yang bisa dimanfaatkan oleh BPJS. Kami tengah memperjuangkan bagaimana mereka (pasien narkoba) bisa mendapatkan haknya karena kan penyakitnya bukan Napza, misalnya pasien lagi dirawat tiba-tiba tipus kan tidak dibiayai Kemenkes untuk tipusnya tapi tidak bisa dibiayai oleh BPJS. Tapi pasien tetap kami rawat,” ujar Nova. M



**KETIKA SESEORANG
KECANDUAN
NARKOBA,
PERMASALAHAN
YANG TIMBUL
TIDAK HANYA
PADA FISIKNYA
TETAPI JUGA PADA
ASPEK MENTAL,
EKONOMI,
SOSIAL, HINGGA
SPIRITUAL.**

Kemenkes Akan Memotret Kondisi Kesehatan Masyarakat Lewat Survei

Penulis: Didit Tri Kertapati



KEMENTERIAN Kesehatan (Kemenkes) akan menggelar Survey Kesehatan Indonesia (SKI) pada Agustus hingga Oktober 2023. Kegiatan yang akan melibatkan 586 ribu rumah tangga di 38 provinsi dan 514 kabupaten/kota itu bertujuan memotret status kesehatan masyarakat dan faktor risiko yang ada di masyarakat serta kondisi status gizi masyarakat. Hasil survei akan dijadikan bukti dukung bagi Kemenkes dalam menyusun program kesehatan.

“Karena itu, SKI ini dibutuhkan sebagai alat bukti yang sangat sensitif yang mewakili kondisi kesehatan masyarakat Indonesia,” ujar Wakil Menteri Kesehatan Prof. dr. Dante Saksono Harbuwono pada Rapat Koordinasi Teknis tingkat pusat SKI di gedung Kemenkes, Jakarta, sebagaimana dikutip dari rilis Kemenkes pada 27 Juni 2023.

Survei dilakukan dengan metode pengumpulan data melalui wawancara, pengukuran antropometri, dan pengukuran biomedis yang mencakup

pemeriksaan gigi dan mulut. Sampel survei terdiri dari kategori rumah tangga dan kategori rumah tangga balita di mana desain metodologi SKI adalah ‘Potong Lintang’ menggunakan kerangka sampel BPS sebanyak 34.500 blok sensus. Masing-masing blok sensus terdiri dari 10 rumah tangga sehingga ada 345.000 rumah tangga yang menjadi sampel survei.

SKI akan memanfaatkan 34.500 kader posyandu, 11.522 pengumpul data atau enumerator yang berlatar belakang pendidikan D3 Kesehatan, 7.500 tenaga puskesmas, dan 3.000 dokter gigi. SKI juga akan melibatkan berbagai lembaga baik di pusat maupun daerah. Pada tingkat pusat, Kementerian Kesehatan bekerja sama dengan Kementerian Sekretariat Negara, Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan, Kementerian Dalam Negeri, Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional/Bappenas, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, serta

Badan Pusat Statistik.

Kepala Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan (BKPK) Kemenkes Syarifah Liza Munira mengatakan data yang dihasilkan dari SKI akan diolah menjadi informasi untuk pembangunan kesehatan dan sebagai rancangan Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2025-2029.

“Hasil SKI 2023 akan dimanfaatkan oleh pelaksana program Kementerian Kesehatan, termasuk pengembangan RPJMN oleh Bappenas. Kabupaten/kota dapat menggunakan data SKI 2023 untuk perencanaan, pemantauan, penerapan dan evaluasi program-program kesehatan dengan berbasis bukti,” ucap Liza.

Komposit beberapa indikator SKI 2023 juga dapat digunakan dalam menyusun Indeks Pembangunan Kesehatan Masyarakat (IPKM) yang dapat menunjukkan gambaran disparitas pembangunan kesehatan antardaerah di Indonesia.

Pada November, diharapkan dapat dilakukan diseminasi hasil sementara pada 5 indikator utama SKI 2023, yaitu data prevalensi balita *stunting*, prevalensi balita *wasting*, persentase merokok pada usia 12-23 tahun, prevalensi obesitas usia lebih dari 18 tahun, dan persentase imunisasi dasar lengkap usia 12-23 bulan. **M**

Ibu Stres Setelah Melahirkan Segera Berkonsultasi ke Posyandu

Penulis: Dede Lukman

GANGGUAN kesehatan jiwa pada ibu pascamelahirkan atau pada 1.000 hari pertama kehidupan (HPK) acapkali terjadi. Menteri Kesehatan (Menkes) Budi Gunadi Sadikin mengatakan intervensi kesehatan jiwa yang paling efektif dan efisien dilakukan di hulu atau di fasilitas pelayanan primer seperti posyandu. Sebab, kalau sudah sampai hilir ke layanan sekunder di rumah sakit yang sifatnya kuratif, sudah terlambat dan jauh lebih mahal.

“Kami mulai memetakan penanganan kesehatan dari hulu ke hilir dan kami akan geser anggaran untuk *beresin* dari sisi hulunya. Itu yang seharusnya kami lakukan juga untuk kesehatan jiwa, jadi kesehatan jiwa itu harus dicegah di hulunya yaitu posyandu,” ujar Menkes di kantor BKKBN, Jakarta, Sabtu, 17 Juni 2023.

Upaya promotif preventif kesehatan jiwa di posyandu ini didorong oleh organisasi Wanita Indonesia Keren. Saat ini tengah disusun model promosi nutrisi dan kesehatan mental pada 1.000 HPK berbasis posyandu dan kelompok pendamping keluarga.

Ketua Wanita Indonesia Keren Maria Ekowati mengatakan gangguan kesehatan mental pada 1.000 HPK di Indonesia tergolong tinggi pada populasi ibu hamil, menyusui, dan ibu dengan anak usia dini. Penelitian di Lampung menunjukkan 25 persen ibu mengalami gangguan depresi setelah melahirkan, kemudian penelitian lainnya pada 2020 menyebutkan 32 ibu hamil mengalami depresi, dan 27 persen depresi *post partum*.

“Penelitian secara nasional menunjukkan 50 sampai 70 persen ibu



di Indonesia mengalami gejala, minimal gejala sedang yaitu *baby blues*. Kasus ini tertinggi ketiga di Asia,” ungkap Maria.

Penelitian Health Collaborative Center (HCC) pada Pekan ASI sedunia 2022 membuktikan 6 dari 10 ibu menyusui di Indonesia tidak bahagia. Faktor pemicu utama adalah kurang dukungan suami dan keluarga, gangguan klinis depresi pascapersalinan yang memanjang, dan tidak ada akses konseling, skrining, diagnostik cepat di awal-awal terjadinya gangguan.

Gangguan kesehatan mental pada orang tua juga berdampak pada tumbuh kembang anak. Anak yang terlahir dari ibu dengan stres *post partum* kemungkinan 26 persen mengalami *stunting*.

Peneliti Utama dan Ketua HCC dr. Ray Wagiu Basrowi, MKK menjelaskan layanan pencegahan gangguan mental pada ibu hamil di posyandu dilakukan dengan metode *health program modeling*, yakni metode *designing* program kesehatan yang berbasis Expert Consensus dengan

mekanisme berbasis ilmiah dan medis praktik.

“Expert Consensus sudah lumrah dan terbukti secara ilmiah dipakai organisasi kesehatan dunia hingga pemerintah. Metode ini memformulasikan pendekatan kesehatan di masyarakat dengan orientasi memantapkan program kesehatan yang sudah berjalan,” ucap dr. Ray.

Menkes menambahkan pada saat melakukan intervensi kesehatan jiwa ini cara pengukuran dan dasarnya mesti tepat. Misalnya, cara yang digunakan adalah kuesioner, maka penyusunan pertanyaannya harus tepat. Menkes meminta Maria dari Wanita Indonesia Keren untuk berkoordinasi dengan Direktorat Kesehatan Jiwa Kemenkes terkait penyusunan kuesioner tersebut.

Nantinya pelayanan kesehatan jiwa akan diintegrasikan antara promotif preventif di tingkat layanan primer dan kuratif tingkat rumah sakit, yakni di RS Jiwa Marzoeki Mahdi, Bogor. **M**

11 Intervensi Spesifik Atasi Stunting

Penulis: Dewi Jannati



DIREKTUR Jenderal (Dirjen) Kesehatan Masyarakat dr. Maria Endang Sumiwi mengatakan angka *stunting* di Indonesia telah turun dari 24,4 persen pada 2021 menjadi 21,6 persen pada 2022. Untuk 2024, *stunting* ditargetkan turun menjadi 14 persen. Nantinya setiap triwulan Kemenkes akan mengeluarkan data capaian pelaksanaan intervensi spesifik.

“Kita akan mengejar penurunan *stunting* ke 14 persen pada 2024. Itu tidak lama lagi, setiap triwulan kita akan melihat *gap*-nya dan setiap triwulan kita lakukan percepatan upaya penurunan *stunting*,” ujar Maria secara virtual pada 22 Juni 2023 sebagaimana dikutip dari rilis Kemenkes.

Ada 11 intervensi spesifik yang dirancang, yaitu skrining anemia, konsumsi tablet tambah darah (TTD) remaja putri, pemeriksaan kehamilan (ANC), konsumsi tablet tambah darah ibu hamil, pemberian makanan tambahan bagi ibu hamil kurang energi kronik (KEK), pemantauan pertumbuhan balita, ASI eksklusif, pemberian MPASI

kaya protein hewani bagi baduta, tata laksana balita dengan masalah gizi, peningkatan cakupan dan perluasan imunisasi, edukasi remaja ibu hamil dan keluarga termasuk pemecuan bebas buang air besar sembarangan (BABS).

Ada 5 provinsi yang memiliki jumlah kasus *stunting* terbanyak pada 2021 dan penyumbang 51 persen kasus *stunting* di Indonesia, yaitu Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, Banten, dan Sumatera Utara.

Dari 11 intervensi tersebut, pertama, untuk skrining anemia, belum ada provinsi yang telah mencapai target yang ditetapkan yaitu 70 persen di kuartal pertama 2023.

Kedua, konsumsi TTD remaja putri, sudah 36 dari 38 provinsi telah melebihi target 12,5 persen pada kuartal pertama 2023, yaitu rata-rata 57 persen. Dua provinsi lainnya masih harus mengejar target 12,5 persen, yaitu Papua Tengah dan Papua Pegunungan.

Ketiga, pemeriksaan kehamilan (ANC) ditargetkan mencapai 20 persen. Hanya Banten dan DKI Jakarta yang telah

mencapai target, yakni Banten 20,45 persen dan DKI Jakarta 20,13 persen. Intervensi pemeriksaan kehamilan ini dilakukan minimal 6 kali di fasilitas kesehatan.

Keempat, ibu hamil mengonsumsi TTD. Ada 37 provinsi selain Papua Barat Daya sudah mencapai target 20 persen pada kuartal pertama 2023. Saat ini, ibu hamil mengonsumsi TTD di Papua Barat Daya baru mencapai 16,89 persen.

Kelima, pemberian makanan tambahan (PMT) bagi ibu hamil KEK. Ada 18 provinsi telah melebihi target 87,5 persen pada kuartal pertama 2023.

Keenam, pemantauan pertumbuhan balita. Ada 14 provinsi telah melebihi target 80 persen pada kuartal pertama 2023.

Ketujuh, ASI eksklusif. Baru 7 provinsi yang telah mencapai target 75 persen pada kuartal pertama 2023, yaitu Aceh, DKI Jakarta, Sumatera Barat, Jambi, Bali, Lampung, dan DI Yogyakarta.

Kedelapan, anak usia 6-23 bulan mendapatkan MPASI. Capaian MPASI ini mulai dilaporkan pada kuartal ketiga 2023.

Kesembilan, balita gizi kurang mendapatkan tambahan asupan gizi. Ada 8 provinsi yang telah melebihi target 85 persen.

Kesepuluh, imunisasi dasar lengkap. Semua provinsi belum mencapai target 22,5 persen di kuartal pertama 2023.

Kesebelas, desa dan kelurahan stop BABS. Ada 10 provinsi telah melebihi target 80 persen kuartal pertama 2023. DI Yogyakarta dan NTB berhasil mencapai angka 100 persen bebas dari BABS. **M**

Kemenkes Luncurkan Etalase Konsolidasi Alat Kesehatan

Penulis: Dede Lukman

KEMENTERIAN Kesehatan (Kemenkes) melakukan konsolidasi alat kesehatan atau penggabungan paket produk alat kesehatan ke dalam satu etalase di katalog elektronik. Strategi konsolidasi alat kesehatan itu diharapkan dapat mengefisienkan anggaran tetapi tetap memberikan pelayanan terbaik kepada masyarakat.

Sekretaris Jenderal Kemenkes Kunta Wibawa Dasa Nugraha mengatakan konsolidasi alat kesehatan juga untuk memastikan ketersediaan alat kesehatan yang terstandar dan sesuai dengan spesifikasi yang dibutuhkan.

Sejak Februari 2023, Kemenkes telah melakukan proses konsolidasi dengan membuka etalase konsolidasi alat kesehatan di katalog elektronik sektor kesehatan. Proses konsolidasi dimulai dari pendalaman pasar, pemilihan penyedia, hingga kontrak payung dan penayangan produk di katalog elektronik.

Sejak April 2023, etalase konsolidasi untuk USG dan antropometri kit telah dibuka dan telah tayang 17 produk USG 2 dimensi dan 12 produk antropometri kit. Produk tersebut sudah melalui uji teknis dan uji fungsi, saat ini sudah terjadi transaksi sebanyak Rp 495,31 miliar oleh pemerintah daerah.

"Melalui pemanfaatan etalase konsolidasi dalam proses pengadaan ini, kita harapkan ada efisiensi anggaran lebih dari Rp 622 miliar sampai dengan akhir tahun 2023 atau kurang lebih 20 persen dari pagu anggaran yang telah direncanakan. Dengan efisiensi ini, kita bisa membeli lebih banyak lagi alat kesehatan yang diperlukan di masyarakat," ujar Kunta pada



peluncuran etalase konsolidasi alat kesehatan di gedung Kemenkes, Jakarta, Jumat, 23 Juni 2023.

Kemenkes meluncurkan etalase konsolidasi alat kesehatan prioritas untuk pelayanan penyakit kanker, jantung, stroke, dan uronefrologi di rumah sakit. Konsolidasi untuk USG dan antropometri sudah diluncurkan pada Maret 2023. Terdapat 18 penyedia yang sudah berpartisipasi dengan 88 produk yang sudah tayang di katalog elektronik.

Kunta menilai konsolidasi pengadaan alat kesehatan merupakan suatu strategi yang tepat untuk pelaksanaan proses pengadaan barang dan jasa yang efektif, efisien, transparan, dan akuntabel.

Deputi Bidang Hukum dan Penyelesaian Sanggah Lembaga Kebijakan Pengadaan Barang/Jasa Pemerintah (LKPP) Setya Budi Arijanta mengapresiasi langkah Kemenkes dalam melakukan konsolidasi alat kesehatan. Ia mengatakan langkah ini menjadi contoh bagi kementerian/lembaga lainnya untuk

melakukan konsolidasi produk sesuai bidangnya masing-masing.

"Kementerian Kesehatan adalah kementerian yang paling berani melakukan konsolidasi produk. Ini menjadi contoh kementerian lain, Kemenkes akan jadi *role model* untuk seluruh kementerian/lembaga," ungkap Setya.

Pelaksana Harian Dirjen Bina Pembangunan Daerah Kementerian Dalam Negeri Sri Purwaningsih mengapresiasi komitmen Kemenkes untuk memberikan layanan kepada masyarakat, khususnya di layanan *stunting*, kesehatan ibu dan anak, layanan penyakit kanker, jantung, stroke, dan ginjal.

"Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa banyak inovasi alat kesehatan yang bisa digunakan oleh tenaga-tenaga medis di daerah untuk memberikan layanan kesehatan lebih baik, lebih efisien, dan lebih akurat," kata dia. **M**

Awas, Nyamuk Ganas di Suhu Panas!

Penulis: Mustika Fatmawati



FENOMENA El Nino yang menyebabkan gelombang panas diperkirakan mencapai puncaknya pada Juni 2023. Selain memicu suhu panas, fenomena alam ini juga disukai oleh nyamuk *Aedes aegypti* penyebab penyakit demam berdarah dengue (DBD).

Dikutip dari laman *Sehat Negeriku*, Direktur Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Menular Kementerian Kesehatan dr. Imran Pambudi menjelaskan bahwa nyamuk DBD semakin ganas saat suhu panas, bahkan intensitas gigitannya meningkat berkali-kali lipat dibanding suhu normal.

Karenanya, masyarakat harus lebih waspada.

“Jadi frekuensi dia menggigit itu akan meningkat 3 sampai 5 kali lipat pada saat suhunya meningkat di atas 30 derajat,” ujar dr. Imran pada konferensi pers ASEAN Dengue Day di Jakarta pada Senin, 12 Juni 2023.

Mengantisipasi peningkatan kasus DBD sebagai akibat dari tingginya frekuensi gigitan nyamuk *Aedes aegypti*, dr. Imran menyebut pemerintah telah melakukan upaya pencegahan dan antisipasi.

Langkah antisipasi dilakukan dengan mendorong partisipasi

masyarakat dan institusi untuk melakukan pemberantasan sarang nyamuk melalui 3M plus; penguatan manajemen vektor yang efektif, aman, dan kesinambungan; serta penguatan surveilans.

Upaya pencegahan tersebut, lanjut dr. Imran, dapat diperkuat dengan pemberian vaksinasi dengue yang telah terbukti efektif dan efisien dalam mencegah DBD.

Saat ini, terdapat dua jenis vaksin dengue yang telah mendapat izin penggunaan dari Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) dan telah beredar di masyarakat, yakni vaksin Dengvaxia dan vaksin Qdenga. **M**

Masyarakat Diimbau Segera ke Faskes Apabila Digigit Anjing

Penulis: Didit Tri Kertapati

DATA Kementerian Kesehatan (Kemenkes) menunjukkan hingga April 2023 tercatat telah terjadi 31.113 kasus gigitan hewan penular rabies, 23.211 kasus gigitan yang sudah mendapatkan vaksin antirabies, dan 11 kasus di antaranya menyebabkan kematian. Menyikapi hal ini, Kemenkes mengimbau masyarakat segera ke fasilitas pelayanan kesehatan apabila digigit hewan yang berpotensi membawa virus rabies seperti anjing.

“Jika digigit anjing, yang pertama harus dilakukan adalah sesegera mungkin pergi ke faskes untuk dilakukan uji luka,” ujar Direktur Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Menular dr. Imran Pambudi, MPH M sebagai mana dikutip dari rilis Kemenkes pada 2 Juni 2023.

Menurut Kemenkes, tanda-tanda seseorang terkena rabies yaitu muncul demam, badan lemas dan lesu, tidak bernaftu makan, insomnia, sakit kepala hebat, sakit tenggorokan, dan sering ditemukan rasa nyeri. Selanjutnya rasa kesemutan atau rasa panas di lokasi gigitan, cemas, dan mulai timbul fobia yaitu hidrofobia, aerofobia, dan fotofobia sebelum meninggal.

Adapun gejala hewan yang terkena rabies adalah menjadi ganas dan tidak patuh pada pemiliknya, tidak mampu menelan, lumpuh, mulut terbuka dan air liur keluar secara berlebihan. Hewan yang terkena rabies juga bersembunyi di tempat gelap dan sejuk, ekor dilengkungkan ke bawah perut di antara kedua paha, kejang-kejang, dan diikuti oleh kematian. Pada rabies asimtomatik, hewan tidak memperlihatkan gejala sakit tetapi tiba-tiba mati.



Imran mengatakan sebagian besar kematian akibat rabies disebabkan karena terlambat dibawa ke faskes. Korban merasa itu hanya gigitan kecil dan tidak berdarah, sehingga mereka datang ke faskes sudah pada kondisi parah, sebagian besar di atas satu bulan setelah digigit.

“Artinya, kalau sudah satu bulan, otomatis kita tidak tahu lagi hewannya seperti apa, dan rata-rata mereka baru panik pergi ke faskes setelah tahu anjing yang menggigitnya itu mati,” tutur Imran.

Imran menambahkan 95 persen kasus rabies di Indonesia disebabkan oleh gigitan anjing yang terinfeksi, tetapi beberapa hewan lainnya juga berpotensi menjadi pembawa virus rabies. “Ada juga beragam hewan liar yang bertindak sebagai reservoir virus di berbagai benua seperti rubah, rakun, dan kelelawar,” kata dia.

Di Indonesia, kata Imran, kasus rabies

masih menjadi tantangan besar. Dalam tiga tahun terakhir, kasus gigitan hewan rabies rata-rata terjadi lebih dari 80.000 kasus per tahun dengan rata-rata 68 korban meninggal. Saat ini, ada 26 provinsi yang menjadi endemis rabies dan hanya 11 provinsi yang bebas rabies, yakni Kepulauan Riau, Bangka Belitung, DKI Jakarta, Jawa Tengah, DI Yogyakarta, Jawa Timur, Papua Barat, Papua, Papua Selatan, Papua Tengah, dan Papua Pegunungan.

Untuk mengeliminasi kasus rabies pada manusia, kata dia, dapat dilakukan adalah dengan memberikan vaksin pada hewan peliharaan seperti anjing. Pada 2023, Kemenkes telah mengadakan vaksin untuk manusia sebanyak 241.700 vial dan serumnya sebanyak 1.650 vial. Saat ini vaksin dan serum tersebut sudah didistribusikan ke provinsi hampir 227.000 vial vaksin dan lebih dari 1.550 vial serum. **M**



01

Idul Adha di Kementerian Kesehatan

MENTERI Kesehatan Budi Gunadi Sadikin beserta jajaran pejabat Kementerian Kesehatan melaksanakan salat Idul Adha 10 Zulhijah 1444 Hijriah di Lapangan Kantor Kemenkes, Kuningan, Jakarta Selatan, pada 29 Juni 2023. Menkes hadir bersama keluarga didampingi sejumlah pejabat di antaranya Wakil Menteri Kesehatan Prof. Dante Saksono Harbuwono dan Sekretaris Jenderal Kemenkes Kunta Wibawa Dasa Nugraha.

Setelah menunaikan salat Idul Adha,

Menkes bersilaturahmi dengan jemaah salat Idul Adha yang hadir dan selanjutnya menyaksikan langsung pemotongan hewan kurban yang dia salurkan melalui panitia Idul Adha. Sebelum disembelih, setiap hewan kurban diperiksa terlebih dahulu oleh petugas dari Suku Dinas Peternakan Jakarta Selatan untuk memastikan kondisinya sehat dan layak dikonsumsi.

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









Penghargaan untuk Daerah yang Peduli KTR

KEMENTERIAN Kesehatan (Kemenkes) terus konsisten dalam memerangi tembakau, salah satunya dengan memperjuangkan kawasan bebas asap rokok. Program ini diharapkan dapat melindungi anak-anak dari bahaya asap rokok serta menurunkan jumlah perokok tembakau dewasa di Indonesia yang saat ini jumlahnya mencapai 70 juta. Mereka rentan terhadap berbagai penyakit.

Sebagai bentuk apresiasi kepada

kepala daerah, instansi, organisasi, dan tokoh yang peduli dengan program Kawasan Tanpa Rokok (KTR), Kemenkes memberikan penghargaan. Penghargaan diserahkan di Gedung Siwabessy, Kemenkes, Jakarta, pada Kamis, 8 Juni 2023. Total penerima penghargaan sebanyak 34 yang terbagi dalam 6 kategori.

Teks: Budi Pramono
Foto: Biro Komunikasi dan Pelayanan Publik

02



sepenuhnya dapat tergambar dalam laporan tersebut.

Untuk mengurangi beban penyakit yang diakibatkan oleh WASH, WHO mendesak pemerintah di negara anggota untuk bertindak dengan dukungan dari badan-badan PBB lain, para mitra, sektor swasta, dan organisasi masyarakat sipil. Langkah pertama dengan mempercepat tindakan untuk mewujudkan WASH yang aman bagi semua orang. Tinjauan komprehensif jangka menengah pada aksi internasional menuju Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDG) memperlihatkan komitmen baru dari pemerintah untuk mempercepat kemajuan menuju akses universal ke WASH yang aman. Dengan mengukur peningkatan status kesehatan yang dikaitkan dengan tingkat layanan WASH yang lebih tinggi, estimasi yang diperbarui akan memberikan bukti kuat untuk mendukung upaya mewujudkan komitmen ini menjadi tindakan nyata.

Selanjutnya, pemerintah berfokus pada upaya di kelompok termiskin dan kekurangan. Beban penyakit sebagian besar didorong oleh akses yang tidak memadai di negara-negara berpenghasilan rendah dan

menengah dan estimasi nasional terhadap akses pada WASH yang aman seringkali mengurangi kesenjangan yang terjadi di beberapa negara. Akses ke layanan WASH biasanya lebih rendah di populasi perdesaan dan kelompok sosial ekonomi yang lebih rendah. Bahkan, di negara-negara berpenghasilan tinggi, yang akses ke layanan air minum dan sanitasi yang dikelola dengan aman umumnya tinggi, komunitas yang terpinggirkan tetap tidak terlayani dan menghadapi risiko yang lebih tinggi.

Pemerintah juga perlu menyesuaikan sistem pemantauan nasional untuk meningkatkan kualitas data paparan populasi terhadap layanan WASH. Data tentang tingkat layanan WASH yang lebih tinggi masih jarang tersedia di banyak negara. Pemerintah harus mengadaptasi sistem pemantauan di lingkup nasional dan lokal dengan mempertimbangkan tingkat layanan yang lebih tinggi yang diminta dalam kerangka SDG, yang memungkinkan gambaran yang lebih akurat dari beban penyakit terkait WASH yang tidak aman.

“Sudah jelas bahwa akses yang tidak memadai ke air bersih, sanitasi,

dan higiene terus menimbulkan risiko kesehatan yang signifikan dan dapat dicegah, terutama bagi populasi yang paling rentan,” kata Bruce Gordon, Kepala Bidang Air, Sanitasi, Higiene, dan Unit Kesehatan WHO.

Untuk mendukung pemerintah, WHO telah meluncurkan perangkat baru untuk pemodelan dampak penyakit dari berbagai skenario WASH. Alat ini akan mendorong pembuatan kebijakan bertindak berdasarkan data dan informasi, memandu intervensi yang tepat sasaran, dan mendukung alokasi sumber daya strategis untuk program WASH. **M**



Akses yang memadai ke air minum, sanitasi, dan higiene (WASH) yang aman dapat mencegah setidaknya 1,4 juta kematian.



Kisah Anak Pengkor Menang Festival Film WHO

FESTIVAL FILM KESEHATAN UNTUK SEMUA KEMBALI DIGELAR WHO. TEMA KESEHATAN MENTAL BANYAK DITAMPILKAN PADA FESTIVAL TAHUN INI. SIAPA SAJA PEMENANGNYA?

Penulis: Didit Tri Kertapati

Film dokumenter : *Jonathan's Miracle Feet* tentang anak pengkor di Sierra Leone menang dalam Festival Film Kesehatan untuk Semua 2023 yang digelar Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Film besutan sutradara Mamihassina Raminosa dan Nantenaina Rakotondranivo ini mengisahkan Jonathan dan saudara kembarnya yang lahir dengan kaki pengkor. Kembarannya kemudian meninggal saat masih bayi. "Saat melihatnya, hati saya hancur. Saya bingung bagaimana mungkin nanti dia bisa berdiri di atas kakinya sendiri," kata John Nikka, ayah Jonathan. Masalah lain, masyarakat sekitar menyalahkan ibu Jonathan sebagai penyebab sang anak lahir cacat.

Di tengah keputusan itu, saudara John mengabari bahwa negeri itu kini punya pusat rehabilitasi fisik yang dapat menangani gangguan kesehatan seperti yang dialami Jonathan. Mereka lalu membawa Jonathan ke sana dan Jonathan pun diterapi. Akhirnya Jonathan dapat tumbuh seperti anak-anak lain. Dia dapat berlari dan bermain bola. "Kalau saja orang-orang yang dulu yang mengejek dan menertawakannya dapat melihatnya sekarang," ujar John.

Film ini menjadi juara pertama festival film ini. Pengumuman pemenangnya dilakukan di Kantor Pusat WHO di Jenewa, Swiss pada 6 Juni lalu. "(Film) ini sangat simbolis bagi situasi global dan yang tidak hanya untuk wilayah Afrika," kata Gilles Reboux, pemimpin festival film ini. "Saya pikir film ini mewakili dengan baik apa yang kita cari di festival," katanya kepada *NPR*.

Pada festival film kali ini ada 93 film yang dinyatakan lolos seleksi. Tema-tema kesehatan yang diangkat sangat beragam, mulai dari kecemasan dan depresi hingga dampak perubahan iklim terhadap kesehatan serta tantangan kesehatan para penyandang disabilitas.

Beberapa tokoh ternama di dunia perfilman maupun seni hadir sebagai dewan juri, seperti aktris Sharon Stone dan aktor Alfonso Herrera; koreografer tari Sherrie Silver; aktivis iklim Sophia Kianni, dan tokoh media Adelle Onyango. Mereka bergabung dengan pejabat senior PBB dan staf WHO.

Festival Film Kesehatan untuk Semua menghadirkan wajah manusia pada kerja WHO. "Mendengarkan suara orang yang terkena dampak masalah kesehatan adalah cara yang ampuh untuk meningkatkan kesadaran dan meningkatkan pemahaman kita tentang pengalaman orang dan ini dapat membantu kita maju menuju kesehatan untuk semua," kata Direktur Jenderal



WHO, Tedros Adhanom Ghebreyesus, dalam rilis organisasi ini.

Sharon Stone, aktris Hollywood dan aktivis kemanusiaan, menyebut festival film kesehatan mampu menciptakan kesadaran yang lebih baik tentang tindakan penting yang diperlukan untuk mencapai kondisi hidup yang lebih sehat di seluruh dunia. Selain itu, kata Stone, cerita yang dipilih para pembuat film mampu menyampaikan pesan tentang nilai intrinsik dari kesehatan yang baik dan pentingnya akses layanan kesehatan bagi masyarakat. "Mereka mengadvokasi cakupan kesehatan universal. Cakupan kesehatan universal adalah hak yang sangat penting. Itu adalah hak asasi manusia untuk semua orang di seluruh dunia," ujar perempuan pemenang Golden Globe dan Emmy Award.

WHO menyatakan bahwa tema kesehatan mental banyak ditampilkan pada festival tahun ini, termasuk film pendek yang kuat dan mengharukan dari Swedia tentang kecemasan dan depresi. Film tersebut, dengan *soundtrack* yang menggetarkan, menampilkan serangkaian aktor yang mengekspresikan berbagai tahap kecemasan dan bagaimana hal itu dapat terwujud. Pesan keseluruhannya adalah bahwa Anda tidak sendirian dalam mengalami pikiran negatif dan tidak apa-apa untuk mengakui perasaan seperti itu.

Film pemenang lainnya, dari Bangladesh, menampilkan seorang anak laki-laki yang diekspos untuk memimpin dari sebuah pabrik lokal. Film mengharukan ini merinci efek yang ditimbulkannya pada pengembangan pendidikan dan pekerjaan yang telah dilakukan oleh organisasi non-pemerintah lokal untuk menyoroti masalah tersebut dan mengambil tindakan untuk mencegah keracunan timbal di komunitas yang terkena dampak. **M**



Pemenang Festival Film Kesehatan WHO 2023

Hadiah Utama Cakupan Kesehatan Universal

Film: *Jonathan's Miracle Feet*
Sutradara: Mamihasina Raminosa dan Nantenaina Rakotondranivo (Madagaskar)

Hadiah Utama Darurat Kesehatan

Film: *Nurses Facing Covid*
Sutradara: Klimt Publicidade dan Conselho Federal de Enfermagem (Brasil)

Hadiah Utama Kesehatan yang Lebih Baik

Film: *One in 36 Million: Story of Childhood Lead Poisoning in Bangladesh*
Sutradara: Arifur Rahman dan Mitali Das (Bangladesh)

Hadiah Khusus tentang Perubahan Iklim dan Kesehatan

Film: *When Climate Change Turns Violent*
Sutradara: Vandita Sariya (India)

Hadiah Khusus tentang Kesehatan Reproduksi dan Hak Seksual

Film: *Vulvo and Dynia*
Sutradara: Dina Stescovich (Israel)

Hadiah Khusus Film Sangat Pendek

Film: *Mirrors*
Sutradara: Paul Jerndal (Swedia)

Hadiah Film Buatan Mahasiswa

Film: *Gasping for Life*
Sutradara: Su Hyun Hong (Jerman)

Pilihan Juri

Kategori Darurat Kesehatan

Film: *My Roots: Mayas During Covid-19*
Sutradara: Ángela Lucrecia Chiquin (Guatemala)

Kategori Kesehatan yang Lebih Baik

Film: *Love Shades*
Sutradara: Pratick Paudel (Swedia)

Kategori Khusus tentang Perubahan Iklim dan Kesehatan

Film: *Freedom to Breathe: A Child's Right to Breath Clean Air*
Sutradara: Georgette Thomas (Inggris)

Kategori Film Sangat Pendek

Film: *I am Naked*
Sutradara: Alexandra Mignien (Prancis)

Bahaya Bermain Roleplay di Dunia Maya bagi Kesehatan Jiwa

MASA KANAK-KANAK ADALAH MASA MENCARI JATI DIRI. MEMAINKAN ROLEPLAY SECARA BERLEBIHAN DAPAT MENGARAH PADA GANGGUAN KEPERIBADIAN.

Penulis: Prawito

Penggunaan media sosial secara berlebihan dapat memicu adiksi. Gejalanya antara lain waktu pemakaian medsos semakin lama semakin bertambah; merasa tidak nyaman dan emosi meningkat saat berhenti menggunakan; terganggunya fungsi dasar kehidupan seperti mandi, makan, tidur, belajar, nilai dan performa yang menurun; serta relasi sosial yang semakin berkurang di dunia nyata.

Psikiater Pusat Kesehatan Jiwa Nasional RS.Jiwa.dr. H. Marzoeki Mahdi, Bogor, dr. Lahargo Kembaren, SpKJ mengatakan trauma psikologis juga dapat terjadi apabila mendapatkan kekerasan verbal, perisakan (*bullying*) di media sosial, dan perilaku tidak senonoh yang mengarah ke pornografi termasuk yang bisa menyebabkan gangguan kecemasan dan depresi.

"Gangguan kecemasan sering ditandai dengan munculnya rasa khawatir, gelisah, panik disertai dengan sensasi (rasa nyeri) tidak nyaman di tubuh. Sedangkan depresi memiliki tanda dan gejala sedih,

murung, menangis, tidak bersemangat, energi drop, fokus konsentrasi berkurang, gangguan pola tidur dan makan, dan ada pikiran menyakiti diri sendiri atau pikiran tentang kematian," ujar dr. Lahargo.

Pada saat tertentu juga dapat muncul gangguan kepribadian. Masa kanak-kanak adalah masa mencari jati diri, dengan memerankan tokoh atau karakter tertentu dengan berlebihan maka dapat terjadi *role confusion*, yaitu kebingungan akan identitas dirinya dan bisa mengarah pada gangguan kepribadian (*personality disorder*). Bahaya lainnya dapat menimbulkan gangguan psikotik, yakni gangguan dengan gejala kesulitan membedakan yang nyata dan tidak nyata, terdapat halusinasi dan waham (delusi).

Mengapa anak bermain *roleplay*? Menurut dr. Lahargo, dalam pertumbuhan dan perkembangan mental emosional dan psikologisnya, anak membutuhkan komunikasi, informasi, interaksi, perhatian, kesempatan, kehangatan, pujian, apresiasi, dan cinta kasih.

Apabila kebutuhan tersebut tidak mereka dapatkan di alam nyata seperti dari orang tua, keluarga,

teman dan lingkungannya, maka anak akan mencarinya di tempat lain yang menawarkan semua kebutuhan tersebut seperti *roleplay*, *game*, medsos, Internet, dan gadget dengan segala risiko dan akibat negatifnya.

Pesan untuk Orang Tua

Dr. Lahargo mengingatkan kepada para orang tua, saat ini banyak kompetitor yang berusaha mendapatkan perhatian anak dan remaja di tengah era digital. Ia menyarankan orang tua memberikan pola asuh yang terbaik kepada anak. Hadir dengan sepenuh hati bagi anak dan meningkatkan keterampilan dalam menjadi orang tua. "Kasihi dan sayangi mereka dengan segenap hati," ujarnya.

Lantas apa yang harus dilakukan orang tua ketika melihat anak bermain *roleplay* secara berlebihan? Dr. Lahargo menyarankan orang tua tidak reaktif dengan langsung memarahi dan menyalahkan anak. Sebab, cara-cara ini tidak menyelesaikan masalah, bahkan hanya akan memperburuk keadaan dan banyak konsekuensi negatif lainnya.

Sebaiknya, orang tua harus bersikap



responsif, menarik napas dalam-dalam, mencoba melihat situasinya, duduk di samping anak dengan tenang dan tanyakan dengan baik apa yang sedang dimainkan dan seberapa jauh permainan itu mempengaruhi dirinya serta berikan respons yang positif dan suportif kepada anak.

“Tidak kalah penting orang tua harus melakukan digital detoksifikasi dan memberikan kesempatan kepada anak untuk berjarak dengan permainannya selama beberapa waktu sesuai kesepakatan,” ujar dr. Lahargo.

Orang tua juga harus mencari cara, memberikan sesuatu dan menciptakan substitusi untuk mendapatkan perasaan nyaman pada anak, seperti bermain bersama keluarga, jalan-jalan ke alam, berolahraga bersama, bernyanyi/karaoke bersama, mengerjakan pekerjaan rumah bersama dengan suasana ceria. Hal tersebut dilakukan secara konsisten dan berkelanjutan.

Orang tua harus mengarahkan anak untuk bermain *roleplay* secara langsung dan bertemu secara fisik (*real world*). Hal ini penting untuk

mengembangkan imajinasi anak dalam perkembangan cara berpikir abstraknya serta meningkatkan dan memperkuat harga diri anak.

“Sangat baik bila orang tua juga melatih keterampilan sosial anak dalam kehidupan sehari-hari seperti berkomunikasi, berdebat, bernegosiasi, bekerja sama, persuasi, mengatasi tekanan, dan menyelesaikan konflik,” ujar dia.

Lebih lanjut dr. Lahargo mengingatkan agar orang tua menjauhkan anak dari permainan *roleplay* yang saat

ini berkembang secara daring melalui media sosial. Sebab, si anak akan memerankan tokoh/karakter tertentu dan bersama dengan “mutual friendnya” membentuk komunitas dan memainkan permainannya di dunia maya. Sehingga akan terjadi interaksi, komunikasi yang tidak diharapkan dan tidak bisa diprediksi seperti kekerasan verbal, *cyber bullying*, pornografi yang dapat menyebabkan masalah kejiwaan.

“Ini tentunya berbeda sekali dengan permainan *roleplay* di dunia nyata,” kata dia. **M**



SANGAT BAIK BILA ORANG TUA MELATIH KETERAMPILAN SOSIAL ANAK DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI SEPerti BERKOMUNIKASI, BERDEBAT, BERNEGOSIASI, BEKERJA SAMA, PERSUASI, MENGATASI TEKANAN, DAN MENYELESAIKAN KONFLIK.

Siapa Sangka, Buah-buahan Ini Sering Dikira Sayuran

ADA BUAH YANG SERING DIKIRA SEBAGAI SAYURAN. TERDAPAT BEBERAPA FAKTOR PENTING YANG MEMBEDAKAN BUAH DAN SAYURAN.

Penulis: Daniel Obertondino



Siapa yang tidak bisa membedakan buah-buahan dan sayuran? Dari bentuknya saja sudah terlihat perbedaannya. Namun ternyata ada buah yang sering dikira sayuran. Biasanya orang mengira tanaman yang bila dimakan terasa manis dan berair adalah buah, dan sayuran memiliki rasa yang lebih netral dan renyah.

Dilansir dari *Tasting Table*, ada beberapa faktor penting yang membedakan buah dan sayuran. Salah satunya, buah selalu mengandung setidaknya satu biji dan dapat digunakan untuk menumbuhkan tanaman baru. Sedangkan sayuran mencakup bagian tanaman lain yang bisa dimakan, mulai dari daun hingga akar.

Namun bagaimana dengan bahan makanan seperti timun dan buncis yang selama ini kerap kali dianggap sebagai sayuran? Padahal dua jenis bahan makanan tersebut juga mengandung biji-bijian.

Berikut ini buah-buahan yang sering dikira sayuran:

1 Timun

Siapa sangka ternyata timun termasuk buah-buahan, meskipun sering dijadikan lalapan bersama dengan selada, kol, dan kemangi.

Bila dilihat dari sisi botani, timun sebenarnya masuk dalam kategori buah, karena biji timun bisa digunakan untuk membentuk tanaman baru. Fakta menarik lain, timun bahkan sebenarnya bagian dari keluarga buah beri karena tumbuh dari satu bunga dengan hanya satu sel telur.

Namun, bila dilihat dari sisi kuliner yang berdasar pada rasa, tekstur, dan pengolahannya, maka timun kerap dianggap sebagai sayuran. Sebab, buah-buahan umumnya bercita rasa manis, asam, atau sangat tajam. Teksturnya pun didominasi lembut.

2 Tomat

Kalau selama ini Anda bingung tomat termasuk buah atau sayuran, dan mengira tomat adalah buah, Anda benar. Meskipun tomat sering dimasak bersama dengan sayuran, nyatanya tomat termasuk buah-buahan.

Dikutip dari *Healthline*, berdasarkan ilmu yang mempelajari tumbuh-tumbuhan atau botani, tomat adalah buah karena tomat memiliki biji dan tumbuh dari bunga tanaman. Hal ini merupakan ciri-ciri buah, bukan sayuran.

Layaknya buah pada umumnya, tomat terbentuk dari bunga kuning kecil dan mengandung banyak biji, yang ketika ditanam kembali akan menjadi benih dan dapat dipanen, kemudian digunakan untuk memproduksi lebih banyak tanaman tomat lain.

3 Paprika

Sering dijual bersamaan dengan sayur-sayuran, nyatanya paprika bukan sayuran, tapi buah-buahan. Hal ini karena paprika tumbuh dari bunga. Anda bisa mencoba membelah paprika dan lihat bagian dalamnya, paprika juga memiliki biji yang bisa Anda tanam.

Selain itu, variasi warna paprika seperti hijau, kuning, dan merah, sebenarnya adalah buah yang sama dalam tahap kematangan berbeda. Paprika yang belum matang biasanya berwarna hijau, memiliki cita rasa sedikit



Buah selalu mengandung setidaknya satu biji dan dapat digunakan untuk menumbuhkan tanaman baru.

pahit. Sedangkan, paprika yang berada pada tingkat kematangan sedang memiliki warna kuning, biasanya memiliki cita rasa sedikit manis dan punya kandungan nutrisi lebih banyak dibandingkan paprika hijau. Bila sudah matang sempurna, menjadi paprika merah dan memiliki paling banyak kandungan vitamin.

4 Jagung Banyak yang masih bingung jagung termasuk buah, sayuran, atau biji-bijian. Menurut *Eatingwell*, secara botani jagung adalah buah. Jagung dihasilkan dari bunga atau ovarium tanaman jagung. Secara khusus, jagung diklasifikasikan sebagai *caryopsis* atau buah berbiji satu di mana biji polong dan dagingnya menyatu erat.

Namun, kalau orang beranggapan jagung adalah sayuran dan biji-bijian, hal itu tidak sepenuhnya salah. Hal ini sebenarnya tergantung pada varietas dan waktu panen jagung.

Ketika bulir jagung dari varietas jagung manis dipanen dalam keadaan belum matang dan masih muda, bulir jagung tersebut memiliki biji berisi cairan yang lunak dan empuk. Dalam hal ini, biji jagung manis ini dianggap sebagai sayuran bertepung.

Di sisi lain, semakin lama waktu panen, biji jagung jadi semakin matang, kering dan keras. *Popcorn* adalah varietas jagung yang dipanen pada keadaan matang dan diklasifikasikan sebagai biji-bijian. Jagung pada tahap matang ini juga digiling menjadi tepung jagung untuk dimasukkan ke dalam makanan seperti tortilla.

5 Terong Terong sering dianggap sebagai sayuran karena banyak orang memperlakukannya layaknya sayuran, dengan menggoreng, memanggang, merebus, atau membakarnya.

Dilansir dari *Reader's Digest*, terong termasuk buah-buahan, khususnya buah beri, karena cara tumbuhnya.



Buah berkembang dari bunga tanaman serta mengandung biji.

Layaknya semua buah dan sayuran, terong padat nutrisi. Beberapa manfaat terong seperti tinggi antioksidan, kandungan seratnya pun tinggi, sebanyak tiga gram per cangkirnya. Sehingga, mengonsumsi terong baik untuk usus dan dapat membantu menjaga kadar gula darah.

6 Buncis Banyak yang menyebut buncis sebagai sayuran, padahal jika dilihat dari karakteristiknya buncis merupakan buah.

Mengutip dari *Mashable*, buncis termasuk ke dalam kategori 'buah kering'. Jika tanaman buncis tidak dipanen ketika masih mentah dan dibiarkan sampai berkembang sempurna, biji polong yang ada di dalam buncis akan mengering dan pecah memperlihatkan biji yang telah dewasa. Kemudian biji akan jatuh ke tanah berubah menjadi kecambah yang akan tumbuh kembali menjadi buncis.

7 Labu Labu yang selama ini lebih dikenal sebagai sayuran ternyata juga termasuk golongan buah-buahan. Labu sering ditemukan di pasar bersama dengan sayuran lain, bukan bersama buah-buahan, seolah labu memang merupakan buah-buahan yang menyamar sebagai sayuran.

Ketika membeli labu, Anda akan menemukan biji-biji di dalamnya yang disebut dengan pepitas. Bunga labu juga cukup indah dan tumbuh dari tanaman merambat yang menutupi tanah dengan daun-daun besar agar tanah tetap sejuk dan lembap.

Meskipun kita kerap kali sulit membedakan antara buah-buahan dan sayuran, sebaiknya tidak menyurutkan minat kita untuk mengonsumsi buah-buahan setiap hari. Karena, makan buah itu keren. **M**



Masyarakat Indonesia masih gemar menggunakan plastik hingga saat ini. Kemasan berbahan dasar plastik terus digunakan untuk mengemas berbagai jenis produk seperti *make-up*, tempat makanan, botol minum, bahkan makanan siap saji juga menggunakan kemasan berbahan dasar plastik.

Apabila Anda pergi ke *supermarket* atau toko makanan dan minuman, kemasan yang digunakan tidak jauh dari bahan plastik. Bahkan, kalau Anda jajan makanan dan minuman di pinggir jalan pun, kemasan yang digunakan juga sebagian besar berbahan dasar plastik. Tidak mengherankan penggunaan plastik ini sangat digemari, karena selain mudah didapatkan, harga bahan plastik ini juga cukup terjangkau.

Selain mempunyai banyak keunggulan, wadah plastik juga memiliki kelemahan, yaitu kemungkinan berpindahnya zat-zat monomer dari bahan plastik ke dalam makanan, terutama jika makanan tersebut tak cocok dengan kemasan atau wadah penyimpanannya. Oleh

Kenali Kode Plastik pada Kemasan Produk

PENGGUNAAN WADAH PLASTIK MEMANG SANGAT PRAKTIS DAN MURAH. PEMILIHAN WADAH YANG KELIRU JUSTRU DAPAT MERUSAK KUALITAS PRODUK DI DALAMNYA.

Penulis: Isfanz Ainu Zillah

karena itu, yang perlu diperhatikan bukan hanya kemudahan dan harganya yang murah, karena fungsi utama dari kemasan sebuah produk adalah untuk menjaga produk tersebut tetap aman dan tidak rusak saat digunakan. Namun, kalau bahan dasarnya saja tidak aman, lalu bagaimana dapat memastikan produknya juga aman?

Devi Kurniati Homan, dalam artikel "Simbol untuk Menunjang Sistem Informasi Desain Kemasan Makanan dan Minuman Plastik" di jurnal *Humaniora* pada 2011, menyebut

tujuh logo daur ulang bernomor untuk membedakan jenis plastik dan masing-masing kegunaannya. Kode-kode ini diperkenalkan pada 1988 oleh The Society of the Plastics Industry (SPI). Logo-logo tersebut berupa tiga buah panah melengkung dua dimensi, yang cocok digunakan pada plastik yang dibentuk menjadi kemasan makanan atau minuman. Adapun ketujuh logo tersebut adalah:

1 PETE atau PET (Kode 1)
PETE atau PET atau yang dikenal juga dengan bahan plastik

polyethylene terephthalate memiliki sistem perlindungan yang baik terhadap air, udara dan kelembapan. Plastik dengan kode ini biasanya digunakan sebagai botol minuman. Botol dan kemasan yang memiliki kode PETE atau PET ini hanya direkomendasikan sebagai kemasan sekali pakai dan tidak boleh digunakan berulang-ulang. Kemasan dengan kode ini juga tidak boleh dipakai untuk air panas atau air hangat, atau didiamkan dan langsung terkena sinar matahari. Jika hal ini dilakukan, maka dapat menyebabkan produk tidak aman digunakan karena, jika bahan plastik ini terkena panas, dapat memicu penyakit kanker akibat lapisan polimer yang meleleh.

2 HDPE (Kode 2)
HDPE atau *high-density polyethylene* diketahui memiliki ketahanan kimiawi yang cukup bagus, sehingga biasanya plastik jenis ini dapat ditemukan pada kemasan deterjen, sampo dan kondisioner. Bahan plastik jenis ini memiliki pigmen yang lebih kaku dibandingkan PETE dan cocok untuk mengemas produk yang memiliki umur pendek seperti susu. HDPE juga direkomendasikan hanya untuk sekali pemakaian karena pelepasan senyawa antimon trioksida terus meningkat seiring waktu.

3 PVC atau V (Kode 3)
PVC atau V atau biasa kita kenal juga dengan bahan *polyvinyl chloride* ini memiliki karakter fisik yang stabil dan tahan terhadap bahan kimia, pengaruh cuaca, aliran, dan sifat elektrik. Bahan ini paling sulit didaur ulang dan biasa digunakan untuk pipa dan konstruksi bangunan. Bahan plastik ini kurang cocok jika digunakan untuk pembungkus makanan atau minuman, karena kandungan DEHA pada plastik PVC ini dapat melumer ke makanan jika dipanaskan. Tentu zat ini sangat

berbahaya dan dapat memicu penyakit ginjal dan hati.

4 LDPE atau Low Density Polyethylene (Kode 4)
Bahan plastik ini cenderung lebih lembek dan lentur. Biasanya digunakan untuk mengemas produk yang memerlukan fleksibilitas seperti pada botol madu dan botol saus. Plastik ini tidak sulit dihancurkan, tetapi tetap boleh digunakan untuk mengemas makanan atau minuman, karena bahannya sulit bereaksi secara kimiawi dengan makanan atau minuman didalamnya.

5 PP atau Polypropylene (Kode 5)
Bahan plastik jenis ini memiliki daya tahan yang baik terhadap bahan kimia, kuat, dan memiliki titik leleh yang tinggi sehingga cocok untuk produk yang berhubungan dengan makanan dan minuman. Kemasan dengan bahan jenis PP ini dapat kita temukan pada botol minum, tempat obat, dan botol minum bayi. Dapat dikatakan plastik jenis ini adalah yang paling baik untuk mengemas makanan dan minuman.

6 PS atau Polystyrene (Kode 6)
Pernahkah Anda melihat makanan yang dikemas dengan *styrofoam*? Atau jangan-jangan Anda sering menjadikan *styrofoam* sebagai kemasan praktis untuk makanan? Wah, ini hal yang keliru karena *styrofoam* menggunakan bahan *polystyrene* yang terdapat kandungan *styrene*. Bahan *styrene* ini sangat berbahaya jika masuk ke dalam makanan. Jika ini masuk ke dalam tubuh, dapat berdampak negatif untuk kesehatan otak dan sistem saraf manusia. Oleh karena itu, penggunaan bahan plastik dengan kode ini sangat dihindari untuk mengemas makanan ataupun minuman.

7 OTHER atau O (Kode 7)
Kode plastik selanjutnya adalah O, yang mana dapat tertuju kepada plastik berbahan *acrylic*, *acrylonitrile butadiene styrene*, *fiberglass*, *nylon*, *polycarbonate*, dan *polylactic acid*. Plastik jenis ini terbuat dari berbagai jenis plastik di luar dari 6 kode sebelumnya. Biasanya plastik dengan kode O ini digunakan untuk produk seperti kacamata plastik, benang nilon, dan alat elektronik.

Penggunaan wadah plastik memang sangat praktis dan murah. Akan tetapi, pemilihan wadah yang keliru justru dapat merusak kualitas produk di dalamnya. Masyarakat perlu memperhatikan kode penggunaan plastik ini. Jika tidak, kesehatan tubuh yang akan jadi sasarannya.

Mulai saat ini, yuk coba kurangi penggunaan plastik atau minimal gunakan bahan plastik sesuai kebutuhan dan bahan dasarnya. Tidak ada salahnya membaca tentang kode plastiknya agar tidak efek negatif bagi tubuh kita. **M**



Selain mempunyai banyak keunggulan, wadah plastik juga memiliki kelemahan, yaitu kemungkinan berpindahannya zat-zat monomer dari bahan plastik ke dalam makanan.



Pernahkah terlintas pada pikiran kita bahwa perlengkapan berbahan kain di ruang bedah berbeda dengan warna perlengkapan berbahan kain di sebagian bagian rumah sakit lainnya? Seperti tempat tidur bedah, selimut bedah, dan pakaian medis yang digunakan oleh petugas bedah—baik gaun medis maupun penutup kepala medis yang digunakan dokter dan perawat di ruang bedah—didominasi warna hijau.

Pemilihan warna hijau atau biru pada pakaian petugas medis, khususnya yang digunakan di ruang bedah, memiliki berbagai alasan mulai dari alasan persepsi, fisik, fisiologis, dan psikologis.

Seperti dilansir situs web National Library of Medicine, gagasan tentang warna hijau sebagai warna

perlengkapan medis, khususnya ruang operasi, muncul pertama kali pada 1914. Saat itu, Dr. Harry Sherman yang merupakan ahli bedah Rumah Sakit San Fransisco, Amerika Serikat, menyadari permukaan putih pada perlengkapan medis dapat mengganggu penglihatan saat menjalani prosedur bedah.

Hal ini disebabkan karena cahaya pada lampu bedah yang tersorot pada objek seperti kain berwarna putih mengakibatkan pencahayaan memiliki intensitas terang yang tinggi sehingga mengganggu penglihatan petugas bedah. Cahaya dengan intensitas tinggi yang jatuh pada objek berwarna putih membuat mata petugas medis yang menjalani operasi bedah menjadi lebih mudah lelah karena silau sehingga berdampak buruk pada kemampuan petugas

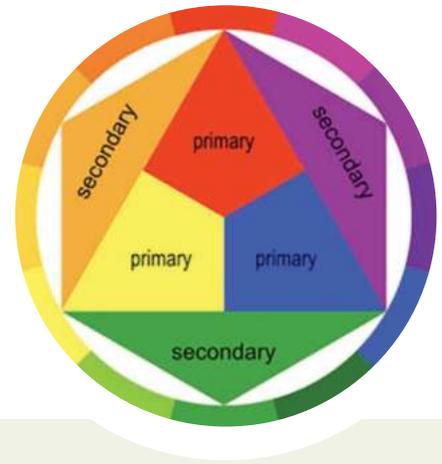


Warna hijau pada perangkat operasi di ruang bedah memberikan kesempatan pada mata untuk beristirahat dari intensitas cahaya lampu operasi yang tinggi.

Warna Hijau pada Perangkat Rumah Sakit

GAGASAN TENTANG WARNA HIJAU SEBAGAI WARNA PERLENGKAPAN MEDIS, KHUSUSNYA RUANG OPERASI, MUNCUL PERTAMA KALI PADA 1914.

Penulis: Ragil Romly



bedah dalam membedakan struktur anatomi.

Dengan menerapkan pengetahuan tentang warna, Sherman kemudian mengembangkan konsep 'hijau bayam' yang menerapkan warna hijau di setiap detail ruang operasi. Warna hijau tersebut kemudian diterapkan pada perangkat seperti seprai, selimut, handuk, dan berbagai bahan kain serta dinding ruang bedah. Penerapan warna hijau tersebut kemudian dianggap sangat membantu petugas bedah dalam melihat detail dan tekstur luka tanpa mengalami gangguan silau akibat cahaya dari lampu bedah yang memiliki intensitas tinggi.

Sebagaimana gagasan Harry Sherman yang dikutip Pitamber Kaushik dalam *British Columbia Medical Journal* menyebutkan warna hijau pada perangkat operasi di ruang bedah pada dasarnya memberikan kesempatan bagi mata untuk beristirahat dari intensitas cahaya lampu operasi yang cukup tinggi. Selain itu, berdasarkan teori spektrum warna, hijau juga merupakan warna yang berseberangan dengan warna merah. Dengan menggunakan warna hijau sebagai warna kain bedah, dokter bedah dapat lebih mudah membedakan organ bagian dalam tubuh yang didominasi oleh warna merah darah.

Lebih lanjut, hijau yang merupakan

warna komplementer yang berlawanan dengan warna merah dapat merangsang relaksasi bagi mata tenaga medis yang secara intens melihat darah dan organ yang didominasi warna merah selama menjalani penanganan bedah. Fokus yang terus-menerus pada bagian tubuh pasien yang berlumuran darah mengganggu ketajaman mata sehingga membuat mata kurang peka terhadap bentuk organ yang dilapisi warna gradasi merah darah.

Untuk bisa membedakan nuansa merah yang ada pada organ pasien bedah, staf medis perlu mengalihkan pandangan dengan berkedip dan melihat warna komplementer yang berlawanan untuk meregangkan mata, sehingga mata dapat kembali menemukan kepekaan untuk dapat melihat perbedaan yang tipis pada detail organ yang diselimuti nuansa warna merah.

Pada 1930-an, berkembang profesi konsultan warna industri dengan salah satu tokoh yang cukup penting yaitu Faber Birren yang merupakan lulusan Institut Seni Chicago. Birren mendirikan bisnis konsultasi warna untuk industri yang sangat berpengaruh dan sukses di New York City. Birren memiliki berbagai klien termasuk klien di industri kesehatan. Banyak pelaku industri kesehatan seperti pemilik rumah sakit mengikuti pandangan Birren tentang

Hijau merupakan warna sekunder dari merah yang memberi kesempatan kepada mata untuk beristirahat dan menemukan fokus kembali dalam membedakan nuansa warna merah darah saat operasi.

warna perlengkapan di rumah sakit.

Birren menyatakan bahwa hijau adalah warna terbaik dari semua warna untuk rumah sakit. Menurutnya, warna hijau dapat menghadirkan suasana menenangkan bagi pasien dan pekerja rumah sakit serta menenangkan batin sehingga hijau menjadi salah satu warna paling populer yang digunakan oleh pembuat instrumen medis.

Di sisi lain, Secara evolusioner warna hijau dikaitkan dengan ketersediaan makanan dan air yang melimpah karena manusia purba akan menemukan buah-buahan, makanan, dan air di daerah hijau subur. Persepsi mata manusia paling selaras dengan warna hijau, sehingga warna hijau memberikan efek menenangkan bagi pengamatnya. Oleh karena alasan ini, dalam mendukung tindakan medis, warna hijau cenderung membantu meringankan pasien menjadi lebih tenang, sehingga bermanfaat bagi tenaga kesehatan saat melakukan prosedur medis. **M**

MEDIAKOM

Selamat Merayakan

Tahun Baru Islam

1 Muharram 1445 Hijriah

Sambut pergantian tahun dengan semangat dan harapan agar dapat menjadi lebih baik. Semoga ini menjadi titik awal yang penuh berkah.





 @KemenkesRI

17 Juli 2023

Saka Bakti Husada

Tumbuh dan
Tangguh Membangun
Kesehatan Bangsa





SIARANSEHAT BERSAMA DOKTER REISA

SETIAP 15.30
SENIN 16.00
WIB



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



**Sudah unduh
aplikasi SRK?**

@radiokesehatan



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