MEDIAKOM

KEMENKES RI

EDISI 135/OKTOBER 2021

PANDEMI MENGGUNCANG JIWA

9 772460 100002

Hari Penglihatan Sedunia 2021

Prevalensi gangguan penglihatan di Indonesia cukup besar. Di tahun 2017 ada 8 juta orang dengan gangguan penglihatan, yakni 1,6 juta kebutaan dan 6,4 juta orang dengan gangguan penglihatan mata sedang dan berat.

Dari jumlah tersebut sekitar 81,2% karena katarak. Penyebab lainnya disebabkan oleh glaukoma, kelainan refraksi, kelainan mata karena diabetes, low vision. Sekitar 80% gangguan penglihatan bisa dicegah sejak dini sepanjang mengetahui faktor risiko seperti faktor genetik, penggunaan mata yang tidak cukup sehat seperti penggunaan gadget yang berlebihan serta kurangnya perlindungan mata ketika diluar ruangan.

Upaya penanggulangan penglihatan dilakukan melalui pencegahan, pengendalian dan penanganan pada pendekatan siklus hidup, sejak bayi dalam kandungan hingga lansia serta rutin melakukan pemeriksaan mata ke fasyankes sebagai upaya deteksi dini apabila terjadi gangguan penglihatan.

2021 WORLD SIGHT DAY

@kemenkes_ri

SAYANGI MATA KITA

14 10 21

SUSUNAN REDAKSI

PENANGGUNG JAWAB:
Kepala Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat
PEMIMPIN REDAKSI:
Busroni, S.IP
REDAKTUR PELAKSANA I:
Aji Muhawarman, ST, MKM
REDAKTUR PELAKSANA II:
Prawito, SKM, MM
ANGGOTA DEWAN REDAKSI:
Nani Indriana, SKM, MKM; Didit Tri Kertapati, SH; Giri Inayah Abdullah, S.Sos, MKM; Resty Kiantini, SKM, M.Kes; Faradina Ayu R., S.I.Kom; Awallokita Mayangsari, SKM; Ferri Satriyani, SKM; Delta Fitriana, SE; Reiza Muhammad Iqbal, A.Md; Utami Widyasih, A.Md; Teguh Martono, S.Sos; Endang Retnowaty; Khalil Gibran A., ST; Rifany Sastradipradja, S.Sos; Wayang Mas Jendra
SEKRETARIAT:
Kartika Indra Susilowati; 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 subtansi

DESAIN Vita Susanto
FOTO Shutterstock

FOTO: WAYANG MAS JENDRA

Pandemi Mengguncang Jiwa

drg. Widyawati, MKM

DAMPAK pandemi COVID-19 yang kini memasuki tahun kedua terus terasa. Hingga 20 Juli lalu, Kementerian Sosial mencatat 11.045 anak menjadi yatim piatu dan 4 juta anak menjadi yatim akibat pandemi. Situasi ini secara tidak langsung memberikan gambaran ada jiwa yang terguncang saat orang harus hidup di tengah pandemi.

Data dari UNICEF yang dipublikasikan pada 5 Oktober lalu menunjukkan bahwa secara global setidaknya 1 dari 7 anak mengalami dampak langsung karantina, sementara 1,6 miliar anak terkena dampak karena terhentinya proses belajar mengajar. Gangguan terhadap rutinitas, pendidikan, rekreasi serta kecemasan seputar keuangan keluarga dan kesehatan membuat banyak anak muda merasa takut, marah, sekaligus khawatir akan masa depan mereka.

Adapun hasil survei Persatuan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia menemukan 64,8 persen responden memiliki gejala gangguan kejiwaan. Tiga gangguan kejiwaan yang cukup banyak adalah rasa cemas, depresi, dan gangguan stres pascatrauma.

Persoalan jiwa memang tidak bisa dilihat secara langsung karena sifatnya yang sangat individual tapi dampak yang terjadi dapat dirasakan oleh kita yang masih terus berjuang bersama melawan COVID-19. Oleh karena itu, bertepatan dengan hari kesehatan jiwa sedunia, redaksi mengangkat tema tentang kesehatan jiwa di tengah pandemi pada *Mediakom* edisi Oktober ini.

Laporan Media Utama kali ini dimulai dengan kisah orang dengan gangguan jiwa yang juga bisa terjangkit COVID-19, dilanjutkan dengan jiwa yang terganggu selama pandemi, dan cara mengelola stres. Ada pula bahasan mengenai penanganan terhadap anak yang mengalami stres.

Isi Piringku kali ini mengajak kita berkunjung ke daerah Sulawesi Tengah untuk mencicipi uta kelo, makanan khas dari Suku Kaili yang dipercaya sebagai penambah energi. Info Sehat akan mengulas tentang posisi tidur terbaik dan diet gluten. Simak juga info terkini dalam rubrik Peristiwa.

Jangan lewatkan resensi buku *Damar Kambang* karya Muna Masyari yang mengangkat masalah para perempuan yang terkukung adat Madura yang menomorduakan perempuan. Sementara referensi film mengulas tentang persahabatan manusia dan hewan dalam film *June & Kopi*.

Selamat membaca.
Salam Redaksi

daftar isi

Oktober 2021

14-25
MEDIA UTAMA

14

Kala Penyandang Gangguan Jiwa Terjangkit COVID-19

PENDERITA GANGGUAN JIWA DAPAT TERPAPAR COVID-19. PERAWATAN KHUSUS DILAKUKAN DI RUMAH SAKIT JIWA MARZOEKI MAHDI, BOGOR. ADA SENI TERSENDIRI DALAM PENANGANAN PASIEN.

Etalase 3

Suara Pembaca 6

Isi Piringku 7-8

UTA KELO: MASAKAN SUMBER ENERGI KHAS SUKU KAILI SULAWESI

Info Sehat 10-13

- DIET GLUTEN DAN PENYAKIT CELIAC
- POSISI TIDUR TERBAIK UNTUK KESEHATAN

Dengarkan Kecemasan Mereka

ANAK-ANAK DAPAT MENGALAMI STRES KARENA PANDEMI COVID-19. ORANG TUA DAN KELUARGA PERLU MENDENGARKAN KECEMASAN DAN KEKHAWATIRAN MEREKA.

24 Media Utama

Peristiwa 30-35

- JANGAN ABAIKAN WAKTU PENANGANAN STROK
- KEMENKES TINGKATKAN AKSES LAYANAN KESEHATAN JIWA
- TARIF PEMERIKSAAN RT-PCR TURUN LAGI
- *GLOBAL WASHING DAY:* BUDAYAKAN CUCI TANGANPAKAI SABUN
- RS VERTIKAL DIHARAPKAN JADI RUJUKAN DI ASIA TENGGARA
- DETEKSI DINI GANGGUAN MATA DI HARI PENGLIHATAN SEDUNIA

Galeri Foto 36-39

Kilas Internasional 40

- DOPING DI DUNIA OLAHRAGA LEPASKAN STRES
- HARAPAN BARU DARI MOLNUPIRAVIR
- WHO MEMPERKENALKAN VAKSIN MALARIA UNTUK ANAK

Lentera 46

MENGENANG KEBAIKAN

Serba Serbi 48-53

- APLIKASI SELF HEALING INI BANTU LEPASKAN STRES
- TAMPIL MENARIK DENGAN BAJU BEBAS PUDAR
- BELAJAR TANGGUNG JAWAB DARI MEMELIHARA HEWAN

Referensi Film 54

KELUARGA AYA DAN ANJING SETIANYA

Resensi Buku 56

JANGAN BIARKAN DAMAR KAMBANG MATI

Komik 58

DETEKSI GANGGUAN PENGLIHATAN SEDINI MUNGKIN

Inovasi Menuju Bebas TBC

BERPRESTASI DALAM PENGENDALIAN TBC, BEBERAPA INOVASI DISIAPKAN MENUJU ELIMINAS TBC 2030

Harapan Baru dari Molnupiravir

PERUSAHAAN FARMASI AMERIKA SERIKAT MENGUMUMKAN TEMUAN MOLNUPIRAVIR, OBAT ORAL UNTUK PASIEN COVID-19. HASIL UJI KLINIS DAN DATA KEAMANANNYA BELUM DIRILIS.

Tampil Menarik dengan Baju Bebas Pudar

WARNA PAKAIAN CEMERLANG, PERCAYA DIRI PUN MENINGKAT.

Cara Mengurangi Stres

PANDEMI COVID-19 TAK HANYA BERPENGARUH TERHADAP KESEHATAN FISIK TAPI JUGA MENTAL. LANTAS, APA YANG BIASA DILAKUKAN UNTUK MENGURANGI RASA PENAT ATAU STRES? BERIKUT INI BEBERAPA KOMENTAR DARI PEMBACA WARGANET.

1 Markusli @Markusli3
Cara mengurangi stress/penat saat pandemi adalah: 1) olahraga ringan bersama anggota keluarga, 2) menjalin komunikasi bersama anggota keluarga, 3) mendengarkan musik kesukaan, 4) sesekali makan bersama keluarga di luar rumah, serta 5) berdoa dan saling mendoakan bersama anggota keluarga.

2 Rosdiayana AS @Rosdiyana_Kirei
Tetap berusaha meningkatkan iman dan imun agar tetap aman dan bahagia. Caranya, ibadah ditingkatkan, terus bersyukur dalam segala keadaan, makan-minum bergizi, dan olahraga tetap dilakukan walau sekadar jalan kaki di seputaran rumah. Jangan lupa membantu orang sekitar yang membutuhkan pertolongan.

3 Sayang Kamu @ibuanakku
Rasa takut dan waswas selalu ada, bahkan kadang sampai paranoid saat terpaksa kita berada pada kondisi harus bertemu banyak orang dalam kondisi yang demikian. Perbanyak doa agar selalu dalam perlindungan Tuhan dan selalu sehat. Selanjutnya, tentu tetap jaga protokol kesehatan, makan dan pola hidup sehat, serta mengkonsumsi vitamin.

4 Situ Zahrah @SitiZah77
Mulai melakukan hobi yang kita suka. Setelah selesai melakukan aktivitas yang menghasilkan uang atau untuk memenuhi kebutuhan, ya, kita lakukan apa-apa yang kita suka tanpa memikirkan untung-rugi. Intinya, kita lakukan karenaa suka saja. Dijamin stres hilang. Coba deh. Aku *gitu soale*.

5 21thn @RevantaP
Cara mengurangi stres: menonton film atau film seri kesukaan; menggunakan media sosial sebagai sarana hiburan, komunikasi, dan atau interaksi jarak jauh dengan kerabat atau saudara; tetap melakukan interaksi aktif dengan keluarga; serta merawat dan memelihara hewan atau tanaman hias.

6 Amiedr @amieghozalie
Mengurangi stres dengan membuat interaksi yang positif dengan keluarga dan teman-teman, bercerita hal yang baik secara daring, berolahraga yang kita sukai (saya suka zumba dan lari sambil mendengarkan musik); membeli buku untuk bacaan santai sambil minum kopi di rumah adalah surga.

7 Diah @dyanikasih
Kita harus optimistis dan meyakinkan diri bahwa masa depan yang lebih cerah telah menunggu kita.

8 Emon Fariansyah @EmonFariansyah
Meningkatkankan ibadah kepada Tuhan Yang Maha Kuasa dan memperbanyak olahraga serta bercengkerama dengan keluarga.

9 Mr. HenryJack @HenryJ4ck
Berlibur ke gunung, mendekatkan diri kepada Yang Maha Kuasa; sejenak merenung seorang diri (SeMeDi); serta mencari jati diri dan menjadi lebih baik lagi.

10 Ki Hadjar @ahar_1379
Bikin wayang (kartun) fabel untuk media mendongeng.

11 Wyandra @Wagun2410
Bisa dilakukan dengan cara: berolahraga secara teratur; menguatkan keimanan kita kepada Tuhan; menjalin silaturahmi dengan teman dan saudara via daring; beraktivitas di rumah seperti memasak, mengurus hewan pliharaan, dan tanaman bersama anggota keluarga; serta sesekali wisata alam.

12 Christin @Christin41850222
Tetap *enjoy*. Jalani semuanya dengan rasa syukur dan hal-hal yang bermanfaat. Semakin dekat dengan keluarga danTuhan. Stres dan penat pun hilang.

13 Kiptinadiah78
Hiking seperti orang-orang Hong Kong, gunung-gunung laksana mal di akhir pekan mereka karena bebas dari masker kalo *hiking*.

ILUSRTASI: FREEPIK

Uta Kelo: Masakan Sumber Serat Khas Suku Kaili Sulawesi

SEKALI MENCICIPI, SAJIAN SUKU KAILI INI BISA BIKIN WISATAWAN RINDU KEMBALI KE SULAWASI TENGAH.

Penulis: Utami Widyasih dan Dewi Astuti

Jika berkunjung ke daerah Sulawesi Tengah khususnya Kab. Donggala, Kab. Sigi dan Kota Palu jangan ketinggalan untuk mencicipi nikmatnya sajian nusantara uta Kelo. Makanan khas dari Suku Kaili ini dipercaya sebagai sumber serat.

Hidangan berkuah uto kelo ini berbahan dasar daun kelor. Konon, Suku Kaili yang mata pencahariannya dengan bercocok tanam di sawah dan di ladang kerap mengkonsumsi sayur uta kelo untuk memulihkan kembali tenaga terkuras selepas bekerja di ladang.

Sampai dengan saat ini uta kelo mudah ditemukan di berbagai rumah makan di Kota Palu. Menurut website Indonesiakaya.com, disebutkan bahwa mitos dari Suku Kaili, bagi pendatang yang mencicipi uta kelo, maka akan tumbuh rasa kerinduan terhadap wilayah tinggal suku tersebut. Bahkan akan kembali dan menetap di wilayah mereka tinggal.

Moringa Oleifera

Tanaman Kelor/kelo yang memiliki nama latin *moringa oleifera,* merupakan jenis tumbuhan tropis yang tahan dengan dengan cuaca panas maupun kering. Tidak hanya di Indonesia, tanaman kelor ternyata juga banyak tumbuh di daerah Asia Tenggara, seperti Malaysia, Thailand, Vietnam, hingga Filipina. Dilansir dari balitsa.litbang.pertanian.go.id, pohon kelor memiliki ketinggian pohon 7-11 meter. Daun kelor berbentuk bulat seperti telur kecil dengan bersusun majemuk dalam satu tangkai. Bunga kelor berwarna putih, memiliki aroma semerbak nan lembut dan menenangkan.

Kandungan Gizi Kelor

Menurut Dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanudin, Prof. Veni Hadju dalam webinar mengenai Remaja Berprestasi Bebas Anemia Pada Masa Pandem, 25 September 2021 memaparkan daun kelor memiliki kandungan gizi yang luar biasa. Daun kelor kaya akan zat besi (25 kali zat besi yang terkandung dalam bayam). Oleh karenanya daun kelor merupakan salah satu pangan lokal yang direkomendasikan untuk dapat

FOTO: SHUTTERSTOCK

selalu dikonsumsi khususnya oleh remaja, ibu hamil untuk mencegah anemia. Tak berhenti di situ, kandungan gizi baik lainnya yaitu vitamin C yang 10 kali lebih banyak yang terkandung dalam anggur merah, vitamin A yang 10 kali lebih besar dibanding vitamin A pada wortel.

Selain itu, pada daun kelor terkandung Kalsium, vitamin E, potassium, bahkan senyawa polyphenol yang merupakan salah satu antioksidan kuat. Tidak hanya kaya vitamin, daun kelor merupakan merupakan sumber serat dan protein nabati yang baik, karena kandungan proteinnya tidak kalah seperti pada telur maupun yogurt. Asam aminop esensial yang terkandung di dalam daun kelor cukup lengkap.

Daun Kelor sebagai Anti Mikroba dan Anti Kanker

Berbagai penelitian melaporkan terkait efek terapi dari daun kelor, di antaranya anti mikroba, anti kanker. Daun kelor dapat dimanfaatkan sebagai anti mikroba patogen yang menyebabkan berbagai penyakit infeksi bagi manusia. Penelitian yang dilakukan Nurun Ziza membuktikan daun kelor ampuh mematikan bakteri E-Coli (bakteri yang menyebabkan gangguan pencernaan) hingga 96% pada air keruh. Oleh karena itu, daun kelor sangat mendukung dalam pemanfaatannya sebagai bahan pangan sekaligus penghambat bakteri patogen.

Anti Kanker

Penyakit kanker disebabkan oleh pertumbuhan sel yang tidak terkendali dalam tubuh kita. Kanker termasuk dalam penyakit yang sulit disembuhkan dan memiliki tingkat kematian yang cukup tinggi. Dibutuhkan tumbuhan yang memiliki senyawa yang mampu menghambat pertumbuhan kanker tetapi tidak mengganggu sel Normal. Ekstrak daun kelor sebagai anti kanker telah terbukti pada kanker pankreas dan kanker paru-paru. Hal tersebut dikarenakan mampu menghambat pertumbuhan semua lini sel kanker pankreas yang diuji secara signifikan.

Selain bernutrisi, hidangan berbahan dasar daun kelor ini bermanfaat sebagai anti mikroba`

Cara Membuat Uta Kelo

Sepintas hidangan tradisional uta kelo mirip dengan masakan bobor khas Jawa atau gulai dari Sumatera karena kuahnya yang bersantan. Namun, yang membedakannya yaitu jenis sayurnya menggunakan daun kelor dan bumbunya yang minimalis. Jika ingin mencobanya, cara pembuatan uta kelo terbilang mudah dan tidak memakan waktu yang lama.

Salah satu pemilik akun Cookpad bernama Dewi membagikan cara membuat uta kelo, yaitu: rebus santan dan masukan daun kelor. Jangan lupa tambahkan bawang merah, bawang putih, dan cabe rawit hijau dan garam secukupnya. Diamkan hingga mendidih dan sayur uta kelo siap disantap. Wangi kuah santan yang gurih ditambah sensasi pedas dari cabai sontak membuat nafsu makan tidak terbendung.

Dengan kandungan gizi kelor, uta kelo merupakan salah satu pilihan jenis olahan sayur yang dapat memenuhi dua pertiga bagian dari setengah isi piring kita. Jangan lupa lengkapi dengan sumber karbohidrat (ubi, nasi, dan lain sebagainya), sumber protein hewani dan nabati (ikan, udang serta kacang2an) dan sumber vitamin mineral lainnya (buah-buahan).

Nilai Gizi

Komposisi gizi pangan Daun kelor (Dihitung per **100 g**, dengan **Berat Dapat Dimakan (BDD) 100 %)**

Air (*Water*)	: 80.3 g
Energi (*Energy*)	: 61 Kal
Protein (*Protein*)	: 6.1 g
Lemak (*Fat*)	: 0.9 g
Karbohidrat (*CHO*)	: 10.0 g
Serat (*Fibre*)	: 0.9 g
Abu (*ASH*)	: 2.6 g
Kalsium (*Ca*)	: 255 mg
Fosfor (*P*)	: 36 mg
Besi (*Fe*)	: 2.1 mg
Natrium (*Na*)	: 45 mg
Kalium (*K*)	: 181.2 mg
Tembaga (*Cu*)	: 0.10 mg
Seng (*Zn*)	: 0.6 mg

Kementerian Kesehatan RI

40% PENDERITA **TIDAK DAPAT BERJALAN** SECARA MANDIRI

60% **PENDERITA OSTEOPOROSIS** MEMBUTUHKAN BANTUAN FISIK SETAHUN KEMUDIAN

33% PENDERITA **MEMBUTUHKAN LEBIH BANYAK BANTUAN** DARI ORANG LAIN SETELAH MENGALAMI PATAH TULANG PADA PINGGUL

ANGKA KEMATIAN NAIK 20-24% PADA TAHUN PERTAMA SETELAH MENGALAMI PATAH TULANG PADA PANGGUL

50% ORANG DENGAN **PATAH TULANG KARENA OSTEOPOROSIS** AKAN MENGALAMI PATAH TULANG LAINNYA

MEMPERINGATI HARI

20 OKTOBER 2021

OSTEO POROSIS

DI SELURUH DUNIA, **SATU DARI TIGA WANITA** DAN **SATU DARI LIMA PRIA** BERUSIA 50 TAHUN KE ATAS AKAN MENDERITA PATAH TULANG OSTEOPOROSIS

Osteoporosis disebabkan oleh berkurangnya produksi hormon estrogen, efek samping beberapa jenis obat yang mengandung kortikosteroid, gaya hidup kurang sehat seperti merokok dan minuman beralkohol, kurang asupan kalsium & Vitamin D, kurang aktivitas fisik, serta haid tidak teratur. Osteoporosis bisa terjadi oleh siapa saja, tidak mengenal usia, anak-anak pun bisa terkena

Karenanya harus dilakukan pencegahan sedini mungkin. Deteksi dini sangat penting dilakukan untuk mencapai massa tulang semaksimal mungkin, serta penurunan seminimal mungkin

Bisakah OSTEOPOROSIS dan patah tulang dicegah? Ya, jika tindakan diambil lebih awal!

Fraktur akibat osteoporosis memiliki dampak yang menghancurkan pada jutaan orang di seluruh dunia dan mengakibatkan biaya sosial-ekonomi yang sangat besar bagi masyarakat dan sistem perawatan kesehatan. Namun, terlepas dari kemajuan medis yang efektif untuk mengurangi patah tulang, sebagian kecil pria dan wanita menerima perawatan

Hanya 20% pasien dengan patah tulang osteoporosis yang benar-benar didiagnosis atau dirawat karena osteoporosis, penyakit yang mendasarinya

Diet Gluten dan Penyakit Celiac

MENGAPA BANYAK ORANG GAGAL MENURUNKAN BERAT BADAN DENGAN DIET BEBAS GLUTEN? GLUTEN SEBENARNYA BERMANFAAT BAGI TUBUH.

Penulis: Didit Tri Kertapati

Banyak informasi bertebaran yang menyarankan orang menjalani diet bebas gluten untuk mencapai berat badan ideal. Kenyataannya, banyak orang yang gagal menurunkan berat badannya. Mengapa demikian? Apakah diet ini sehat? Apakah diet ini dapat dijalankan semua orang? Selvi Rajagopal, dokter spesialis penyakit dalam dan obesitas dari John Hopkins Medicine, mencoba menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut.

Menurutnya, banyak orang menjalani diet bebas gluten tetapi masih makan makanan olahan dan mereka terus mengalami kenaikan berat badan, perubahan gula darah, dan masalah kesehatan lainnya. "Jadi, bukan gluten dalam makanan yang menyebabkan masalah kesehatan mereka, tetapi sodium, gula, dan zat tambahan lainnya dalam makanan olahan," kata Rajagopal di situs John Hopkins Medicine.

Rajagopal menjelaskan, gluten adalah protein pada tanaman gandum dan beberapa biji-bijian yang terjadi secara alamiah tetapi dapat diekstrak, dipekatkan, dan dicampur ke makanan atau produk lain untuk menambah protein, tekstur, dan rasa. Selain gandum, gluten juga ada di rye, barley, dan triticale (persilangan antara rye dan barley). Gluten juga berfungsi sebagai zat pengikat untuk menyatukan makanan olahan dan memberi mereka bentuk. Beberapa makanan yang mengandung gluten adalah pasta, roti, saus atau kecap tertentu, dan sebagian makanan instan, keik, sereal.

Sebagian orang mengira diet bebas gluten adalah tidak mengonsumsi makanan mengandung karbohidrat. Pada kenyataannya, banyak makanan mengandung karbohidrat, seperti nasi dan

FOTO-FOTO: FREEPIK

kentang, yang tidak mengandung gluten.

Menyebabkan Penyakit Celiac

"Ada banyak kebingungan tentang gluten sebagai makanan yang jahat. Gluten pada dasarnya tidak buruk bagi kebanyakan orang. Manusia telah mengonsumsi gluten sejak orang membuat roti," kata Rajagopal.

Manusia memiliki enzim pencernaan yang membantu untuk memecah makanan. Salah satunya adalah protease, enzim yang membantu tubuh memproses protein tetapi tidak dapat sepenuhnya memecah gluten dan gluten yang tidak tecerna akan masuk ke usus kecil. Kebanyakan orang dapat menangani gluten yang tidak tecerna tanpa masalah tetapi bagi beberapa orang lain, gluten dapat memicu respons autoimun yang parah atau gejala tidak menyenangkan lainnya.

Respons autoimun terhadap gluten disebut penyakit celiac, yang dapat merusak usus kecil. Beberapa orang yang tidak memiliki penyakit celiac tampaknya masih merasa mual setelah mengonsumsi makanan yang mengandung gluten. Mereka mungkin mengalami kembung, diare, sakit kepala, atau ruam kulit. "Ini bisa jadi reaksi terhadap karbohidrat yang dicerna dengan buruk, bukan hanya gluten," kata Rajagopal.

Penelitian menunjukkan bahwa beberapa orang mungkin memiliki usus kecil yang tidak berfungsi dengan baik. Lapisannya mungkin terlalu permeabel, yang memungkinkan beberapa gluten, bakteri, atau zat lain yang tidak tecerna masuk ke aliran darah dan menyebabkan peradangan.

"Orang dengan penyakit celiac tidak dapat menenggang gluten dalam bentuk apa pun dan harus mengikuti diet bebas gluten selama hidupnya," kata Rajagopal. "Jika Anda menderita celiac dan secara tidak sengaja makan gluten, Anda mungkin akan mengalami gejala yang sama seperti sebelum Anda bebas gluten."

Diet Bebas Gluten

Diet bebas gluten diperlukan untuk penderita penyakit celiac. Respons autoimun terhadap gluten menyebabkan sakit perut, mual, kembung, atau diare. Diet bebas gluten tidak termasuk makanan yang mengandung gluten, yang merupakan protein yang ditemukan dalam gandum dan beberapa biji-bijian lain. "Ini berarti hanya makan makanan utuh yang tidak mengandung gluten, seperti buah-buahan, sayuran, daging, dan telur serta makanan olahan bebas gluten, seperti roti atau pasta bebas gluten," ujar Rajagopal.

Jika menjalani diet bebas gluten, kata Rajagopal, maka ada risiko seseorang akan kehilangan biji-bijian, serat, dan zat gizi mikro. Padahal, lanjutnya, mendapatkan cukup biji-bijian dalam makanan sangat penting bagi orang yang berisiko terkena penyakit jantung atau diabetes. "Biji-bijian utuh dapat menurunkan kadar kolesterol dan bahkan membantu mengatur gula darah Anda. Selain itu, beberapa makanan yang mengandung gluten merupakan sumber vitamin dan mineral penting, seperti vitamin B, zat besi, dan magnesium."

Menurut Rajagopal, beberapa makanan olahan bebas gluten mengandung bahan-bahan tidak sehat dalam jumlah tinggi, seperti natrium, gula, dan lemak. Mengonsumsi makanan ini, kata dia, dapat menyebabkan penambahan berat badan, perubahan gula darah, tekanan darah tinggi, dan masalah lainnya. "Jadi, label bebas gluten tidak serta merta membuat makanan menjadi sehat," ujarnya.

Rajagopal menyarankan orang yang tidak memiliki penyakit celiac atau iritasi gastrointestinal untuk menghilangkan makanan olahan dari diet sebelum menghilangkan gluten. "Tambahkan lebih banyak buah, sayuran, roti gandum atau pasta, dan protein tanpa lemak. Banyak orang merasa lebih baik hanya dengan makan lebih baik, bukan dengan menghilangkan gluten," kata dia. [*]

Bahaya Gluten

RAJAGOPAL mengatakan gluten bisa berbahaya bagi orang-orang tertentu. Ia menyebut beberapa jenis orang yang perlu waspada terhadap gluten.

- Orang berpenyakit celiac atau seliaka, penyakit autoimun yang menyebabkan kerusakan usus kecil pada orang yang mengonsumsi gluten.
- Orang yang sensitif gluten non-celiac (intoleransi gluten), yaitu iritasi gastrointestinal yang disebabkan oleh gluten pada orang yang tidak memiliki penyakit celiac.
- Orang yang alergi terhadap gandum, alergi terhadap gandum tetapi tidak terhadap semua biji-bijian, atau alergi terhadap gluten itu sendiri.
- Orang dengan ataksia gluten, yakni gangguan autoimun neurologis langka yang menyebabkan tubuh Anda menyerang bagian otak Anda sebagai respons terhadap gluten.

Posisi Tidur Terbaik untuk Kesehatan

ADA BANYAK POSISI TIDUR. YANG PENTING ADALAH POSISI ITU BAGUS UNTUK ANDA DAN TIDAK MENYEBABKAN RASA NYERI DAN MASALAH LAIN.

Penulis: Didit Tri Kertapati

Tidur merupakan salah cara melepas penat sekaligus mengistirahatkan tubuh dari berbagai aktivitas sehingga dapat menjadi segar kembali ketika bangun. Namun, tidak jarang orang justru mengalami masalah ketika terbangun, seperti merasa keseleo atau nyeri di bagian tubuh tertentu karena posisi tidur yang kurang tepat.

Menurut *Popular Science,* bila orang yang mengalami masalah ketika bangun dari tidur, maka sudah saatnya ia mengubah posisi tidur agar dapat meminimalkan rasa sakit maupun nyeri. Meskipun penderitaan setiap orang berbeda-beda, karena ada banyak sumber rasa sakit, cara Anda tidur memainkan peranan penting.

Seperti apa posisi tidur terbaik? Berikut ini penjelasannya.

Tidur Miring

National Seep Foundation menyatakan, kebanyakan orang Amerika Serikat tidur dalam posisi miring dan tidak merasakan sakit ketika bangun. Namun, posisi seperti ini bukan cara terbaik untuk tidur karena dapat menyebabkan nyeri bahu dan pinggul.

Menurut *Popular Science*, beberapa penelitian menunjukkan bahwa tidur miring ke kanan dapat memperburuk mulas. Para ilmuwan menilai itu terjadi karena posisi ini mengendurkan sfingter esofagus bagian bawah, yakni otot-otot tak sadar yang menjaga asam agar tidak naik dari perut dan masuk ke tenggorokan. Adapun posisi tidur miring ke sisi kiri akan menjaga pintu jebakan antara tenggorokan dan perut tetap tertutup sehingga orang kidal cenderung tidak merasakan mulas.

"Tidak perlu mengubah posisi tidur Anda jika itu bagus untuk Anda. Tetapi, jika Anda terbangun dengan rasa sakit, Anda dapat mengambil langkah-langkah untuk memperbaiki situasi Anda," kata Shelby Harris, ahli obat tidur dan guru besar di Albert Einstein College of Medicine, Amerika Serikat, kepada *Popular Science*.

Harris mengatakan, orang yang tidur miring harus membeli bantal yang cukup tebal untuk menopang kepala mereka untuk menghilangkan sebagian tekanan

FOTO-FOTO: FREEPIK

dari bahu. Menurutnya, jika Anda mengalami refluks asam atau mulas, cobalah untuk tidur miring ke kiri dan selipkan bantal di bawah lutut untuk menopang punggung bagian bawah dengan lebih baik.

Tidur Tengkurap

Tujuh persen orang yang tidur tengkurap kemungkinan besar akan menyakiti diri mereka sendiri, tulis *Popular Science*. Posisi ini memberi tekanan pada seluruh tubuh dan dapat menimbulkan risiko mati rasa dan kesemutan. Jika mereka menoleh ke satu sisi atau yang lain untuk bernapas, hal itu semakin meningkatkan kemungkinan nyeri otot dan persendian.

Harris merekomendasikan kepada orang yang memiliki kebiasaan tidur tengkurap untuk menggunakan bantal yang lebih rata untuk mengurangi ketegangan pada leher. Dokter lain menyarankan untuk meletakkan bantal di bawah dahi untuk mengangkat mulut dan hidung sehingga Anda tidur dengan wajah lurus ke bawah dan menghilangkan kerutan di leher.

Tidur Terlentang

Tidur terlentang adalah pilihan terbaik untuk manajemen nyeri karena memungkinkan tubuh beristirahat dalam posisi netral, yang sangat bagus untuk mengurangi rasa sakit. Ini juga mengurangi mulas karena membuat kepala Anda terangkat di atas dada.

Untuk tidur terlentang, Harris merekomendasikan untuk mengistirahatkan kepala di atas bantal yang cukup tebal agar tengkorak tetap sejajar dengan tubuh. Tapi, dia memperingatkan bahwa dengan bantal yang sempurna pun posisi ini tidak bagus untuk pendengkur. Tidur terlentang dapat menyebabkan sleep apnea atau memperburuk gangguan yang lain. Jadi, jika Anda rentan terhadap masalah ini atau Anda tiba-tiba menderita gejala baru saat berbaring terlentang, maka ini bukan posisi yang tepat untuk Anda.

Tidur terlentang adalah pilihan terbaik untuk manajemen nyeri karena memungkinkan tubuh beristirahat dalam posisi netral.

Ubah Posisi Tidur

Meskipun umumnya tidur telentang direkomendasikan sebagai posisi terbaik untuk tidur, namun kenyamanan tetap merupakan kunci. "Jika Anda kesakitan atau tidak nyaman dari posisi tidur Anda, itu pasti dapat mempengaruhi kualitas tidur Anda," kata Harris.

Harris menjelaskan, jika mengubah posisi tidur membuat Anda merasa lebih baik, itu bagus. Tapi, ia menekankan bahwa orang tetap perlu tidur nyenyak agar tetap sehat. "Kualitas tidur sangat penting dalam kesehatan, memori, suasana hati, dan energi Anda secara keseluruhan," katanya. [*]

KALA PENYANDANG GANGGUAN JIWA TERJANGKIT COVID-19

PENDERITA GANGGUAN JIWA DAPAT TERPAPAR COVID-19. PERAWATAN KHUSUS DILAKUKAN DI RUMAH SAKIT JIWA MARZOEKI MAHDI, BOGOR. ADA SENI TERSENDIRI DALAM PENANGANAN PASIEN.

Penulis: Didit Tri Kertapati

FOTO: SHUTTERSTOCK

Sebuah video yang berisi narasi tentang orang dengan gangguan jiwa tidak dapat terjangkit COVID-19 beredar di masyarakat. Tidak jelas sumber video tersebut dan dapat dipastikan bahwa yang disampaikan di dalamnya juga tidak benar.

"Waktu itu sempat ada video, 'orang gila tidak mungkin kena COVID', tapi kenyataannya tidak benar karena paparan infeksi COVID-19 lebih mudah. Memang akhirnya mereka orang tanpa gejala tapi hasil tes PCR-nya positif," kata Direktur Utama Rumah Sakit Jiwa Marzoeki Mahdi, Dr. dr. Fidiansjah, Sp.K.J., M.P.H., kepada *Mediakom*, 12 Oktober lalu.

Menurut pria yang akrab disapa Fidi ini, virus tidak membedakan antara orang dengan gangguan jiwa atau tidak. Siapa saja bisa terinfeksi. Hanya saja, lanjutnya, ada seni tersendiri dalam penanganan pasien yang memiliki kekurangan aspek kognitif ini. "Pada tahap awal, patokannya gejala. Ada panas dan sebagainya. Ketika mereka sudah agak tenang sedikit, baru bisa dilakukan tes PCR," kata Direktur Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan NAPZA Kementerian Kesehatan.

Dalam prosesnya, Fidi mengakui bahwa memang ada hal-hal yang harus ditoleransi ketika merawat pasien dengan gangguan jiwa sehingga protokol kesehatan tidak bisa diterapkan secara mutlak. Sebagai contoh, kata Fidi, penggunaan masker yang tidak bisa dipaksakan kepada pasien khusus ini. "Waktu Pak Menteri bertanya, 'Bagaimana caranya orang sakit jiwa pakai masker?', ya tidak bisa, saya bilang. Ini masker bisa jadi alat bunuh diri, saya bilang. Sudah begitu, mereka main tukar-tukaran masker ketika dikasih, main tukar-tukaran kayak tukaran kado," kata dia.

Para pasien dengan gangguan jiwa yang terpapar virus SARS CoV-2 juga dilarang untuk berjemur. "Mereka tidak berjemur tapi tetap kami lokalisasi karena khawatir mereka memanfaatkan keliaran yang bukan semestinya, yang malah jadi sumber penularan lain," kata Fidi.

Rumah Sakit Jiwa Marzoeki Mahdi di Bogor adalah rumah sakit khusus memiliki konsep yang berbeda dari rumah sakit umum. Ruangannya berbentuk bangsal. Sejak Agustus 2020, Pemerintah Kota Bogor menunjuk rumah sakit ini sebagai rumah sakit rujukan COVID-19. Secara bertahap rumah sakit ini mengubah bangsal menjadi kamar perawatan. Dengan kapasitas 525 tempat tidur, bangsal-bangsal ini perlahan diubah menjadi kamar perawatan. Pada awalnya mereka memiliki tiga kamar khusus pasien COVID-19. Pada saat puncak COVID-19 di bulan Juni-Juli lalu, mereka menyediakan 125 kamar khusus untuk pasien COVID-19, baik yang memiliki masalah gangguan jiwa maupun tidak. "Waktu kami alokasikan 125 tempat tidur untuk pasien COVID-19, 60 persen terisi pasien dengan gangguan jiwa," ucap Fidi.

Pasien dengan gangguan jiwa dipisahkan antara yang terinfeksi COVID-19 dengan yang tidak. Pasien yang terpapar SARS CoV-2 dipindah ke kamar perawatan khusus COVID-19 dan dipantau melalui kamera keamanan atau CCTV dan perangkat khusus lainnya. Dokter spesialis juga tetap melakukan kunjungan untuk memeriksa kondisi pasien apabila ada komplikasi yang muncul. Pemberian obat kepada pasien dengan gangguan jiwa dapat dilakukan dan dikawal dengan baik karena para petugas sudah biasa

Pemberian obat kepada pasien dengan gangguan jiwa dapat dilakukan dan dikawal dengan baik karena para petugas sudah biasa menangani mereka.

menangani mereka.

"Kalau soal pemberian obat tidak ada masalah karena itu ada teknik tersendiri dari petugas bagaimana dia bisa terkawal walaupun memang kemudian pada hal yang tertentu harus dengan suntikan, dengan infus, itu sudah biasa," kata Fidi.

Pasien dengan gangguan jiwa yang menjalani perawatan umumnya masuk dalam kategori ringan. Ketika mereka terinfeksi COVID-19, tidak serta-merta kondisinya menjadi berat. Dengan proses isolasi yang cepat dan pemberian obat-obatan, mereka dapat sembuh dengan cepat. "*Alhamdulillah* di tempat kami tidak ada yang meninggal. Kategorinya paling banyak sedang dan jarang orang dengan gangguan jiwa masuk ke ICU," ujar Fidi.

Fidi mengatakan, pasien dengan gangguan jiwa yang dirawat di rumah sakit ini umumnya tinggal bersama keluarga atau di tengah masyarakat. Sangat jarang mereka kemudian terinfeksi SARS CoV-2. Pasien dengan gangguan jiwa yang kedapatan positif COVID-19 umumnya merupakan hasil program jangkauan rumah sakit ini yang bekerja sama dengan pemerintah setempat. "Mereka dikumpulkan di kantor kecamatan atau kelurahan. Satu-satu kami skrining dan yang memeriksa menggunakan baju hazmat," kata mantan Kepala Pusat Kesehatan Haji Kementerian Kesehatan. Setelah diskrining, barulah mereka dibawa ke rumah sakit.

Fidi menuturkan, protokol terhadap orang dengan gangguan jiwa tidak ada perbedaan. Bedanya hanyalah bagi yang positif COVID-19 harus dirawat dulu di ruangan khusus perawatan pasien COVID-19.

Ada dua kondisi umum pada orang dengan gangguan jiwa.

Pertama, orang dengan gangguan jiwa terpapar COVID-19 dan masuk perawatan khusus COVID-19. Setelah selesai, perawatan gangguan jiwanya dilanjutkan.

Kedua, terjadi kondisi sebaliknya, ketika ada orang yang masuk rumah sakit karena terinfeksi COVID-19. Ternyata dulu dia punya riwayat gangguan jiwa. Maka, penyakit COVID-19-nya disembuhkan terlebih dahulu. Adapun soal gangguan jiwanya akan dilihat dulu kondisinya. "Bila gangguan jiwanya termasuk klasifikasi tenang, ia bisa langsung direhabilitasi," kata Fidi.

Saat ini, kata Fidi, masih ada pasien COVID-19 yang dirawat di rumah sakit ini tapi jumlahnya terus berkurang. Sejumlah ruang perawatan khusus COVID-19 telah dikembalikan ke fungsinya semula. Hal ini dilakukan karena ada pasien gangguan jiwa yang memerlukan perawatan tapi harus tertunda ketika terjadi gelombang kedua pandemi. [*]

FOTO: DOK KEMENKES

FOTO: SHUTTERSTOCK

SAAT PANDEMI MENGGANGGU JIWA

INFODEMI, PEMBATASAN SOSIAL, DAN BERBAGAI KONDISI PANDEMI DAPAT MEMICU GANGGUAN JIWA. BAGAIMANA MENGHADAPINYA DENGAN BAIK?

Penulis: Faradina Ayu

Psikiater dan Kepala Instalasi Rehabilitasi Psikososial Rumah Sakit Marzoeki Mahdi, Bogor, dr. Lahargo Kembaren, Sp.K.J., mengatakan, setiap orang memiliki risiko yang sama untuk terkena masalah atau gangguan jiwa akibat pandemi COVID-19. Bahkan, pada mereka yang sudah mengalami gangguan jiwa, angka kekambuhan juga bisa meningkat. "Yang tadinya sudah stabil, sehat, sudah *nggak* minum obat, misalnya, dengan adanya pandemi ini jadi kambuh lagi," katanya kepada *Mediakom* pada 27 Oktober 2021.

Menurut pria yang kerap disapa Argo ini, ada empat aspek bagaimana pandemi dapat menjadi suatu stresor

psikososial. Aspek pertama adalah pandemi itu sendiri. Di masa pandemi, masyarakat dihadapkan pada fenomena angka kesakitan, angka kematian, sulitnya mencari rumah sakit serta mencari obat dan oksigen. Apalagi bagi tenaga kesehatan, yang secara terus-menerus harus melayani pasien-pasien penderita COVID-19.

Aspek kedua adalah infodemi, yakni informasi yang berlimpah dan menyebar secara cepat walaupun tidak jelas akurasi dan ketepatannya. Fenomena ini biasanya muncul pada situasi-situasi yang penuh ketidakpastian seperti di masa pandemi. Informasi yang diperoleh seseorang akan diproses oleh otak bagian depan yang disebut *prefrontal cortex* (PFC). Jika informasi itu membahayakan, mengancam, menakutkan, atau tidak mengenakkan, PFC akan mengirim sinyal ke bagian otak tengah yang disebut amigdala, yang merupakan pusat emosi.

"Kalau pusat emosi sudah terpicu, dia akan menghasilkan hormon stres yang namanya kortisol. Hormon stres itu, kalau didistribusikan ke organ tubuh akan membikin sensasi yang tidak menyenangkan, seperti jantung jadi berdetak lebih kencang, asam lambung naik, muncul GERD (*gastroesophageal reflux disease*), mual, muntah, diare, kepala terasa berat atau tidak nyaman, kemudian otot-otot menjadi tegang sehingga gelisah, kesemutan, kulit kemerahan dan gatal," kata Argo.

Meski mengalami gejala-gejala tersebut, kata Argo, pemeriksaan fisik penunjang dan laboratorium akan menunjukkan hasil yang normal. Reaksi ini biasanya disebut dengan psikosomatik. Hal tersebut bisa terjadi karena otak terlalu banyak menerima informasi-informasi negatif seperti infodemi.

Aspek ketiga adalah adanya pembatasan-pembatasan, seperti Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM). Pembatasan-pembatasan tersebut membuat masyarakat hanya dapat beraktivitas di rumah. Anak-anak harus mengikuti pembelajaran jarak jauh, orang dewasa harus bekerja dari rumah, dan orang tua diimbau untuk tidak berkunjung ke rumah sanak saudara mereka untuk menghindari penularan COVID-19. Akibatnya, "Kita *nggak* bisa bertemu dengan orang-orang yang bisa kita jumpai sehari-hari. Hal ini memberikan suatu trauma psikologis. Ternyata tidak gampang kita bisa menghadapi pembatasan itu," ungkap Argo.

Aspek keempat adalah adaptasi. Setiap orang memiliki kemampuan beradaptasi yang berbeda-beda. "Ada orang yang mudah beradaptasi dengan situasi dan keadaan ini (pandemi), tetapi ada juga yang memang butuh usaha lebih besar, yang akhirnya jatuh pada keadaan stres dan itulah yang bisa berujung kepada masalah dan kemudian gangguan jiwa," ujar Argo.

Masalah kesehatan jiwa, kata Argo, dapat diatasi dengan berbagai cara, seperti bercerita kepada orang-orang yang dipercaya, seperti orang tua, kakak, adik, sahabat, atau bisa juga datang kepada ahlinya. Namun, jika tidak terbiasa bercerita, bisa juga dengan mengekspresikan perasaan melalui tulisan, seperti menulis catatan harian, jurnal, atau mewarnai gambar.

Agar terhindar dari masalah kesehatan jiwa di masa pandemi COVID-19, Pusat Pengendalian Penyakit Amerika Serikat (CDC) memberikan beberapa saran sebagai berikut:

Kalau pusat emosi sudah terpicu, dia akan menghasilkan hormon stres yang didistribusikan ke organ tubuh dan akan membikin sensasi yang tidak menyenangkan, seperti jantung jadi berdetak lebih kencang dan asam lambung naik.

1 Mengurangi konsumsi informasi tentang pandemi

Kurangi intensitas menonton, membaca, atau mendengarkan berita, termasuk yang ada di media sosial. Pertimbangkan untuk membatasi berita hanya beberapa kali sehari.

2 Jaga kesehatan tubuh

Menjaga kesehatan tubuh dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan yang sehat dan mengandung gizi seimbang, berolahraga secara teratur, tidur yang cukup, serta hindari rokok dan alkohol.

3 Luangkan waktu untuk bersantai

Cobalah meluangkan waktu untuk melakukan beberapa aktivitas yang disukai, seperti memasak, berkebun, atau menonton film.

4 Menjaga interaksi sosial

Bicaralah dengan orang yang Anda percaya tentang kekhawatiran Anda dan bagaimana perasaan Anda. Meski tidak bisa bertemu langsung, bersosialisasi tetap dapat dilakukan secara virtual, seperti melalui media sosial, aplikasi pesan singkat, telepon, atau konferensi video. [*]

FOTO: EKATERINA BOLOVTSOVA\PEXELS

MENJAGA KETANGGUHAN MENTAL TENAGA KESEHATAN

TENAGA KESEHATAN TERMASUK KELOMPOK YANG RENTAN TERKENA GANGGUAN MENTAL DI MASA PANDEMI. GANGGUAN ITU DAPAT MEMENGARUHI DIRI MEREKA, KELUARGA, HINGGA KUALITAS LAYANAN KESEHATAN.

Penulis: Awallokita Mayangsari

Pandemi COVID-19 merupakan hal yang baru dan belum pernah terjadi. Hampir dua tahun kita menghadapi situasi bencana nonalam tersebut. Saat menghadapi sebuah situasi ancaman atau kedaruratan yang baru, respons otomatis kita yang muncul biasanya adalah kecemasan atau ketakutan, terlebih saat kita belum memahami bagaimana cara menanggulanginya.

Di masa ini, tenaga kesehatan berperan penting sebagai garda terdepan dalam penanganan pandemi COVID-19. Mereka harus berurusan langsung dalam penanganan pasien COVID-19 dan menyaksikan pula banyak sejawat mereka yang terpapar dan bahkan meninggal saat bertugas. Kondisi ini mendekatkan para tenaga kesehatan pada risiko gangguan kesehatan mental.

Direktur Pencegahan Penyakit dan Masalah Kesehatan Jiwa dan NAPZA Kementerian Kesehatan, dr. Celestinus Eigya Munthe, Sp.K.J., M.Kes., menyebutkan bahwa munculnya rantai kecemasan harus dihadapi para tenaga kesehatan di masa pandemi. Rantai ini berupa pengetahuan mereka akan sebuah ancaman besar, potensi keterpaparan tinggi, dan situasi yang mewajibkan mereka harus terus menjalani tugasnya.

"Mereka bekerja *overtime* di situasi yang sangat melelahkan, menggunakan alat pelindung diri (APD) lengkap selama delapan jam penuh, dan tidak bisa menolak, terutama saat banyak sekali pasien yang butuh ditangani. Hal ini bisa membuat stres dan frustrasi yang pada akhirnya mengakibatkan terjadinya penurunan kemampuan kerja, misalnya kelalaian dalam mengikuti prosedur standar yang semestinya dijalani secara ketat tetapi, karena sudah terlalu lelah fisik dan mentalnya, mereka menjadi kurang waspada. Itu juga yang kami duga menjadi salah satu faktor tenaga kesehatan banyak terpapar COVID-19," ujar Munthe.

Gangguan pada kesehatan mental para tenaga kesehatan dapat memengaruhi banyak hal, mulai dari cara pandang mereka terhadap diri mereka sendiri, relasi dengan keluarga atau sesama teman kerja, dan bahkan lebih jauh lagi dikhawatirkan dapat berujung pada turunnya kinerja dan produktivitas mereka . Hal ini bisa saja berdampak pada kualitas layanan kesehatan yang diberikan kepada masyarakat.

"Ketika muncul gangguan pada mental emosional, konsentrasi kita terganggu, kewaspadaan kita terganggu, dan tanggung jawab terhadap diri sendiri dan bahkan kepada orang lain pun bisa

FOTO: SHUTTERSTOCK

Bagi tenaga kesehatan yang mengalami kelelahan, tipnya hanya satu, yaitu istirahat. Selain bisa mengembalikan kesegaran fisik, ia juga bisa memulihkan ketahanan mental.

terlupakan. Selain membahayakan bagi dirinya sendiri, gangguan berat itu bisa juga membahayakan orang lain, terlebih yang mengalami adalah tenaga kesehatan yang berinteraksi langsung dalam memberikan pelayanan. Ini harus kita cegah karena kerugiannya akan sangat besar bila hal itu sampai terjadi," kata Munthe.

Dalam situasi pandemi COVID-19, semua tenaga kesehatan memiliki peran yang sama-sama besar sesuai porsi dan kompetensi masing-masing. Semuanya berpotensi terkena imbasnya. Karena itu, semua tenaga kesehatan memiliki kerentanan dan kemungkinan yang sama untuk mengalami gangguan mental emosional dan perlu dibantu agar mereka bisa mempertahankan ketangguhan mentalnya.

Self Assessment

Hal pertama yang harus selalu ditanamkan di benak setiap orang di masa pandemi COVID-19 ini, terutama para tenaga kesehatan, adalah jangan pernah lelah menerapkan disiplin protokol kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. Selanjutnya, lakukan *selfcare* untuk mengenali tanda-tanda gangguan mental emosional yang muncul, seperti tidak bisa tidur, mudah marah, dan perubahan suasana hati yang tiba-tiba. Kita bisa menyadarinya saat terjadi perubahan-perubahan atau penurunan status emosional.

Setelah itu, lakukan pengukuran status emosional secara berkala. Kementerian Kesehatan memiliki aplikasi Sehat Jiwa untuk telepon genggam berbasis Android yang dapat diunduh di Google Play. Di dalamnya terdapat tiga alat yang dapat dimanfaatkan, diisi pertanyaannya, dan memunculkan nilai untuk mengetahui kadar emosi, kesehatan mental, dan kemampuan kognitif. "Nanti akan diperlihatkan apakah kita dalam kondisi stabil (normal) ataukah berada dalam situasi emosi yang membutuhkan bantuan tenaga profesional. Di dalam aplikasi tersebut juga ada nomor-nomor yang dapat dihubungi dalam kondisi darurat," ujar Munthe.

Bagi tenaga kesehatan yang mengalami kelelahan, tipnya hanya satu, yaitu istirahat. Selain bisa mengembalikan kesegaran dan kebugaran fisik, jeda di waktu kerja untuk beristirahat juga bisa memulihkan ketahanan mental. "Olahraga ringan atau melakukan hobi lain juga dapat dilakukan asalkan tidak sedang dalam berada kondisi kelelahan. Tetapi, bila nilai kelelahannya sangat besar, utamakan istirahat. Di masa istirahat tadi, ada baiknya diberikan konseling atau pendampingan untuk mengembalikan ketahanan mentalnya," kata Munthe.

Dukungan Ketahanan Mental

Meskipun kesehatan jiwa menyasar mental dan emosi para tenaga kesehatan, namun upaya kesehatan mental bukan masalah yang bisa diselesaikan secara parsial. Ia memerlukan keterlibatan dan dukungan banyak pihak, mulai dari individu tenaga kesehatan sendiri, lingkungan terdekat seperti penyelenggaraan pelayanan kesehatan tempatnya bekerja, hingga ke level pembuat kebijakan.

Di awal tahun 2021, Kementerian Kesehatan selaku pembuat kebijakan telah menerbitkan Protokol Pelayanan Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial bagi Petugas Kesehatan pada Pandemi COVID-19 di Fasilitas Pelayanan Kesehatan sebagai pedoman upaya kesehatan mental bagi penyelenggara kesehatan. Hal ini mendorong upaya promotif dan preventif melalui pemberian informasi dan peningkatan pengetahuan mengenai pentingnya upaya mengkomunikasikan permasalahan dalam meningkatkan ketahanan jiwa tenaga kesehatan.

"Diharapkan ada evaluasi secara berkelanjutan di unit kerja di pusat-pusat pelayanan kesehatan bagi tenaga kesehatan. Makanya kemudian ada upaya perbaikan untuk menjaga ketahanan mental dan kebugaran mereka," kata Munthe. "Misalnya, dulu mereka memakai APD lengkap nonstop selama 8 jam terus menerus tapi kini dikurangi menjadi 3-4 jam dan bergantian."

Di setiap rumah sakit biasanya ada fungsi Keselamatan dan Kesehatan Kerja Rumah Sakit (K3RS) yang akan mengawasi dan menilai apakah pelaksanaan prosedur standar pekerjaan masih dilakukan dengan benar atau sesuai. Bila ditemukan laporan penurunan pelaksanaan prosedur, terlebih temuan tersebut berulang dilakukan, maka akan ditindaklanjuti dengan pemeriksaan. "Bila ternyata ada gangguan mental emosional yang memengaruhi kinerja (tenaga kesehatan), tindak lanjutnya adalah intervensi dengan pendampingan tenaga profesional," kata Munthe.

MANAJEMEN STRES YANG SEDERHANA

STRES DAPAT BERDAMPAK BURUK BAGI KESEHATAN JIWA DAN FISIK. ADA CARA SEDERHANA UNTUK MENGELOLANYA.

Penulis: Giri Inayah

Pandemi COVID-19 telah memberikan perubahan yang besar dalam kehidupan manusia. Pada kondisi tertentu, keadaan ini dapat memicu stres. Dr. Lahargo Kembaren, Sp.J.K., Kepala Instalasi Rehabilitasi Psikososial Rumah Sakit Jiwa Marzoeki Mahdi, Bogor menyitir hasil survei Persatuan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia yang menunjukkan fenomena stres di masyarakat Indonesia.

Survei secara daring itu meminta orang melakukan swaperiksa terhadap masalah psikologis mereka dalam lima bulan pandemi berlangsung. Dari 4.010 responden yang mengikuti survei, 64,8 persen memiliki gejala gangguan kejiwaan. Tiga gangguan kejiwaan yang cukup banyak adalah rasa cemas (65 persen), depresi (62 persen), dan gangguan stres pascatrauma (75 persen).

"Ketika kami analisa gangguan stres pascatrauma itu lebih dalam lagi, ternyata cukup serius angka-angkanya," kata Lahargo kepada *Mediakom* pada 27 Oktober 2021. Survei itu menunjukkan bahwa 1 dari 5 orang sudah mulai punya pikiran untuk menyakiti diri sendiri atau keinginan untuk bunuh diri. Sebanyak

FOTO: ANTHONYTRAN/UNSPLASH

15 persen dari mereka yang punya pikiran tentang kematian bahkan memikirkannya hampir setiap hari.

Risiko orang dengan gangguan jiwa yang terkena COVID-19 tujuh kali lipat lebih besar dibandingkan dengan mereka yang tidak mengalami gangguan jiwa. "Ini terjadi karena ada imun sistem yang tertekan. Risiko kematian pada orang dengan gangguan jiwa meningkat dua kali lipat," kata Lahargo.

Secara umum ketika seseorang mengalami suatu krisis, perubahan, dan masalah pasti ada emosi-emosi yang muncul. Ada marah, kesal, sedih, kecewa, merasa terkucilkan, atau terabaikan. "Sebenarnya itu adalah emosi yang alamiah, yang normal. *It's okay not to be okay* ketika menghadapi situasi yang tidak enak. Tapi, kalau itu sudah mulai berlebihan dan berkepanjangan dan mulai mengganggu fungsi produktivitas, relasi, dan performa, kita mulai melihat ada stres pada diri kita," ujar Lahargo.

Ada pula stres yang bermakna positif yang justru akan mendorong seseorang mengeluarkan potensi terbaiknya. Misalnya, saat akan ujian, orang yang stres akan belajar, menyiapkan diri menghadapi ujian, dan hasilnya baik. Namun, bila manajemen stres kurang baik, maka yang terjadi adalah stres yang negatif.

Untuk mengetahuinya kita bisa mencermati gejala-gejala seperti fokus konsentrasi dan memori yang menurun; perubahan pada pola tidur, seperti sulit tidur pada malam hari atau kebanyakan tidur; perubahan pada pola makan; perubahan pada perasaan yang berkepanjangan, seperti sedih, menangis, gelisah, gampang marah, dan sensitif; serta timbulnya sensasi yang tidak nyaman seperti nyeri di berbagai organ tubuh yang hilang-timbul dan berpindah-pindah. "Bila mengalami gejala ini lakukan manajemen stres," kata Lahargo.

Lahargo memberikan beberapa langkah dalam manajemen stres sebagai berikut:

1 Pernapasan 4-7-8. Tarik napas dari hidung empat hitungan, tahan tujuh hitungan, dan buang dari mulut delapan hitungan. Lakukan 10 kali. Ini akan mengembalikan ritme pernapasan menjadi teratur.

2 Relaksasi otot progresif. Pada keadaan stres otot kita tegang, gelisah, tidak nyaman, jalan mondar-mandir, dan gerakan tubuh yang tidak bertujuan. Semua ini karena otot tegang. Relaksasi dilakukan dengan mengencangkan dan mengendurkan otot, yang dimulai dari mata dan mulut hingga kaki.

- Pejamkan mata sekuat-kuatnya, tutup mulut serapat-rapatnya, tahan, dan lepaskan perlahan-lahan secara santai.
- Gerakan serupa dilakukan pada leher dan bahu dengan menarik ke atas setinggi-tingginya, tahan, lalu lepaskan secara perlahan.
- Tangan dikepalkan sekencang-kencangnya dan dikendorkan pelan-pelan sampai rileks dan tenang.
- Perut tarik ke dalam sekuatnya, tahan, dan kendurkan.
- Untuk kaki, dalam posisi duduk, jinjitkan kaki setinggi-tingginya, tahan, dan lepaskan perlahan.

3 Lakukan teknik *grounding* untuk mengurangi badai emosi, seperti marah, sangat kecewa, sedih, dan tidak dihargai. Caranya dengan menstimulasi pancaindera.

- Indera visual: lihatlah lima benda di sekitar kita, seperti kursi, meja, kaca, pintu, atau jendela. Tunjuk dan sebutkan nama benda tersebut. Dengan melakukan ini, kita akan berfokus secara visual kepada apa yang ada di sekeliling kita dan kepada perasaan yang berat.
- Indera pendengaran: dengarkan 3-4 jenis suara yang ada di sekeliling kita, seperti suara AC, kendaraan, dan orang bicara.
- Indera penciuman: ciumlah aroma yang ada di sekitar kita. Caranya dengan menarik napas dan mencium aroma di sekeliling, seperti bau masker, bau cairan pembersih lantai, dan aroma parfum yang kita pakai.
- Indera pengecapan: rasakan permen, teh manis, atau roti.
- Indera peraba: ambil satu benda seperti pulpen atau telepon genggam, lalu rasakan teksturnya dengan tangan kita.

4 Jalani pola makan yang sehat, hindari rokok, alkohol, dan narkotik.

5 Olahraga teratur selama 30 menit sehari.

6 Tidur yang cukup selama 6-8 jam. Satu jam sebelum tidur tidak melihat layar. Ini akan membuat kualitas tidur menjadi lebih baik.

Manajemen stres ini cukup sederhana dan mudah dilakukan. Namun, menurut Lahargo, bila dengan manajemen ini ternyata stres masih berlanjut, maka orang harus segera menemui tenaga kesehatan untuk penanganan lebih lanjut.

Survei Persatuan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia menunjukkan, 64,8 persen responden memiliki gejala gangguan kejiwaan. Tiga gangguan yang terbanyak adalah rasa cemas, depresi, dan stres pascatrauma.

DENGARKAN KECEMASAN MEREKA

ANAK-ANAK DAPAT MENGALAMI STRES KARENA PANDEMI COVID-19. ORANG TUA DAN KELUARGA PERLU MENDENGARKAN KECEMASAN DAN KEKHAWATIRAN MEREKA.

Penulis: Delta Fitriana

Pandemi COVID-19 berdampak besar pada psikologi anak. Rasa takut, khawatir, dan bahkan kehilangan orang tua maupun keluarga dekat karena COVID-19 dapat mempengaruhi kesehatan jiwa anak. Masfuukhatur Rokhmah, M.Psi., psikolog klinis dan pengurus Ikatan Psikolog Klinis Indonesia Wilayah DKI Jakarta, menuturkan tentang salah seorang pasien anaknya. Sang anak melihat foto salah seorang dokter di layanan promosi vaksin dan mengira itu foto orang yang sudah meninggal karena COVID-19. "Di bulan Juni-Juli lalu, ia banyak menemukan foto orang meninggal sehingga menganggap COVID-19 sangat menyeramkan dan menjadi cemas dan ketakutan," kata Masfuukhatur dalam acara Sehat Wicara di *Radio Kesehatan* pada 8 Oktober 2021.

Data Kementerian Sosial mencatat 11.045 anak menjadi yatim piatu dan 4 juta anak menjadi yatim akibat pandemi per 20 Juli 2021. Kebijakan pemerintah selama pandemi juga mengubah rutinitas keseharian anak-anak. Mereka hanya bisa beraktivitas

FOTO: KATERINA HOLMES/PEXELS

di dalam rumah. Bermain hingga belajar pun dilakukan secara daring. Semua ini dilakukan untuk meminimalkan penularan COVID-19, mengingat anak merupakan salah satu lapisan masyarakat yang rentan terkena virus tersebut.

Perubahan aktivitas di masa pandemi inilah yang membuat kejiwaan anak-anak menjadi rentan. Fukha, demikian Masfuukhatur biasa disapa, menyatakan bahwa anak-anak juga dapat mengalami stres. Menurut Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Kementerian Kesehatan, gejala stres pada anak dapat ditandai dengan tidak bersemangat, rewel, tidak mau sekolah, senang menyendiri, mengalami gangguan tidur, mengalami gangguan pencernaan, atau sakit tanpa sebab.

Anak-anak merasa bosan di rumah saja dan merasa pembelajaran yang dilakukan secara *online* membuat mereka tidak bisa berinteraksi dengan teman maupun guru. "Interaksi dengan teman itu memang tidak bisa tergantikan kecuali dengan tatap muka. Kalau mereka kontak dengan *chat*, media sosial, mereka tetap merasa *nggak* seperti tatap muka," kata Fukha.

Menurut Fukha, dalam kondisi ini orang tua maupun keluarga terdekat hadir sepenuh hati mendengarkan si anak. Mereka perlu meluangkan waktu untuk berbincang dalam bahasa anak agar anak dapat mengungkapkan kegelisahan, ketakutan, maupun ketidaknyamanan yang ia rasakan. Pastikan bahwa kita berfokus mendengarkannya dengan tidak sembari melakukan aktivitas lain saat mengobrol dengannya. "Terima dulu apa yang dia rasakan, lalu kita sampaikan bahwa kita bisa memahami apa yang dia rasakan. Dia bisa menceritakan apa pun yang dia khawatirkan supaya dia lebih tenang," tutur Fukha.

Langkah selanjutnya, kata Fukha, kita bisa ajak anak untuk berpikir positif atau membayangkan hal-hal yang baik. Orang tua perlu mengkomunikasikan kondisi yang terjadi saat ini dalam bahasa yang disesuaikan dengan usia anak tersebut. Misalkan, bila anak khawatir tertular COVID-19 saat pembelajaran tatap muka terbatas, maka kita bisa sampaikan juga apa saja yang harus dia bawa ke sekolah dan apa yang harus dia lakukan agar tidak tertular. Kita bisa ajak dia membayangkan hal-hal yang menyenangkan yang bisa dilakukan di sekolah.

Konsultasi ke Ahli

Fukha menyoroti fenomena remaja yang akhir-akhir ini lebih senang melakukan diagnosa sendiri berdasarkan apa yang dia baca melalui Internet, bukan berdasarkan hasil diagnosa ahli. Dia menyatakan bahwa penegakan diagnosa kesehatan jiwa memiliki tahapan tertentu, dari tahap penilaian, tes psikologi jika diperlukan, wawancara klinis, hingga kajian mengenai riwayat kesehatan fisik maupun dengan orang yang memiliki pengaruh besar dalam kehidupannya. Dengan begitu, "Informasinya bisa obyektif dan kemudian dari semua data tersebut barulah biasanya diberikan penegakan diagnosis. Tidak semudah membaca di Internet kemudian pasti itu gangguan psikologisnya," kata Fukha.

Fukha menyarankan keluarga maupun teman terdekat menemani remaja yang melakukan diagnosa sendiri tersebut. Mereka perlu mendengarkan dahulu dan tanpa menyepelekan apa yang dia rasa atau melakukan penghakiman. Lalu mereka menawarkan dan menyampaikan manfaat untuk melakukan konsultasi ke ahlinya agar diagnosa dan solusinya lebih tepat. "Jangan ragu mencari bantuan kepada profesional. Kalau, misalnya, tidak bisa berbayar, carilah layanan gratis," katanya. "Yuk, kita periksa diri sendiri dan orang sekitar kita dengan dukungan positif, banyak berpikir positif, dan jika ada keluhan segera ke ahlinya, entah itu psikolog klinis atau psikiater."

Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak telah meluncurkan Layanan Kesehatan Jiwa (SEJIWA). Masyarakat dapat mengakses layanan ini dengan menghubungi nomor telepon 119 extension 8.

Penegakan diagnosa kesehatan jiwa harus dilakukan oleh ahlinya dan dilakukan secara bertahap, dari penilaian, tes psikologi, wawancara klinis, hingga kajian mengenai riwayat kesehatan pasien.

“

**KAPAN SIH PANDEMI BERAKHIR?
AH, SUDAH GA MAU PATUH PROKES
CAPEK PAKAI MASKER!** ”

Pernah berpikiran seperti itu? Bisa jadi kita sedang mengalami *Pandemic Fatigue* atau Kelelahan Pandemi

Menurut WHO, *Pandemic Fatigue* adalah situasi kehilangan motivasi untuk mengikuti perilaku yang disarankan untuk melindungi diri sendiri dan orang lain dari virus

Kelelahan Pandemi

- Wajar terjadi saat menghadapi kondisi tidak kunjung membaik dalam waktu yang lama
- Kejenuhan untuk menerapkan gaya hidup baru
- Muncul secara bertahap dari waktu ke waktu
- Dipengaruhi emosi, pengalaman, dan persepsi dari seseorang

5 Langkah Cegah Pandemic Fatigue

Refleksi diri, belajar menerima, dan sesuaikan ekspektasi dengan kenyataan

Mencoba tetap aktif secara fisik sesuai dengan kemampuan, seperti melakukan meditasi atau berolahraga teratur

Tetap aktif belajar sesuatu yang baru dan bekerja tanpa perlu memaksakan diri

Ambil waktu istirahat dari kesibukan sehari-hari untuk mengembalikan energi

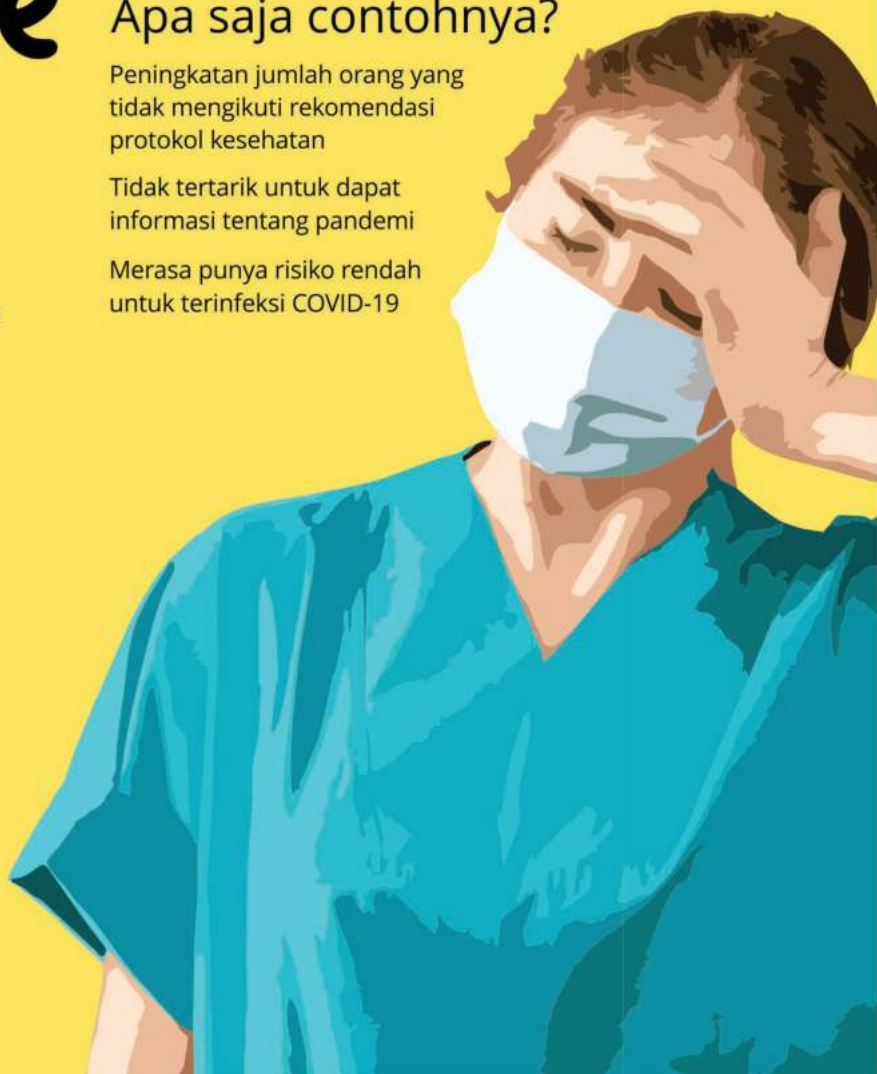
Buat batasan personal dengan orang-orang serumah serta struktur kegiatan dalam keseharian

Apa saja contohnya?

Peningkatan jumlah orang yang tidak mengikuti rekomendasi protokol kesehatan

Tidak tertarik untuk dapat informasi tentang pandemi

Merasa punya risiko rendah untuk terinfeksi COVID-19



dr. Ida Bagus Sila Wiweka, Sp.P (K), MARS.
Direktur Utama RS Paru dr. M. Goenawan Partowidigdo, Cisarua

INOVASI MENUJU BEBAS TBC

BERPRESTASI DALAM PENGENDALIAN TBC,
BEBERAPA INOVASI DISIAPKAN MENUJU ELIMINAS TBC 2030

Penulis : Giri Inayah

FOTO-FOTO: DOK KEMENKES

Sejak Agustus 2020 RS Paru dr. M. GoenawanPartowidigdo, Cisarua memiliki direktur utama baru. Ia adalah dr. Ida Bagus Sila Wiweka, Sp.P (K), MARS, seorang dokter spesialis Pulmonologi dan Kedokteran Respirasi (Paru). Menjadi bagian dari RSPG, bukan hal baru bagi Sila, demikian ia biasa disapa. Sebelumnya ia telah menjadi Direktur Medik dan Keperawatan selama 5 tahun di RS ini.

Sila menyelesaikan pendidikan kedokteran di Universitas Udayana, Bali tahun 1993. Sebagaimana dokter pada saat itu, ia mengikuti wajib kerja sarjana (WKS). Sila memilih daerah sangat terpencil di Nusa Tenggara Timur. Ia menjadi Kepala Puskesmas Wolojita Ende-Flores tahun 1993-1996. Karena prestasinya dalam pengendalian penyakit TBC, ia mendapat penghargaan

sebagai dokter teladan dari Departemen Kesehatan saat itu.

"Banyak sekali pasien dengan tuberkulosis di sana. Barangkali tidak terdeteksi karena kesulitan medan, karena itu daerah sangat terpencil. Air saja sulit waktu itu. Listrik Juga tidak ada," kenang Sila kepada Mediakom.

Karir dan pengalamannya sebagai dokter spesialis paru, berhasil membawanya sebagai pimpinan tertinggi di RSPG. Ada banyak inovasi yang disiapkannya dengan mengambil filosofi *pitstop* pada balap mobil Formula 1. Menjadi pimpinan tertinggi di RS ini, Sila meneruskan semangat kekeluargaan dan kebersamaannya dengan timnya yang telah terbangun sejak 15 tahun lalu, yaitu Integritas, Professional, Disiplin, Kerjasama, Inovasi, dan Kepuasan pelanggan. Dari sini, Sila ingin memberikan pelayanan yang baik sehingga dapat menimbulkan loyalitas dari pelanggannya.

"Saya mengambil istilah *pitstop* seperti pada balap mobil formula 1. Presisinya harus benar-benar tepat dan cepat, karena kita melayani orang. Tidak boleh salah, presisinya harus tepat karena nyawa manusia tidak bisa diganti," tegas Sila.

Sila menyadari bahwa RSPG di Cisarua ini jauh dari pusat kota. Sebagai daerah wisata, menuju Cisarua juga cukup macet. Maka pasien yang loyallah yang akan memanfaatkan RS ini. Mereka juga yang mempublikasikan keunggulan RSPG. Untuk mewujudkan loyalitas pelanggan ini, Sila terus memperbaiki RS dari segi *clinical pathway*. Dan ini, ia buktikan dalam penanganan COVID-19 di RSPG, dimana ia harus memastikan agar tidak ada masalah dalam pelayanan COVID-19.

"Syukur memang tidak ada masalah sampai saat ini. Berdasarkan pengalaman saya sebelumnya (flu burung-red), saya sudah menyiapkan untuk COVID-19 ini. Pada bulan Juli-Agustus (2021) saat ada kekurangan oksigen, di sini tidak terjadi. Kami mempunyai *planning* dengan tim di sini. Obat, oksigen itu di *prepare* untuk 5 hari atau 1 minggu. Sempat juga stok tinggal 2-3 hari. Maka saya membuat surat ke Kapolres dan Satgas agar sopir truk pembawa oksigen mudah mendapatkan akses jalan, tidak terhalang. Kami tahu di sini jalannya macet," jelas Sila.

Saat COVID-19, pemeriksaan laboratorium cukup menjadi masalah. Ia harus mengirim ke Bandung atau Jakarta dan antreannya sampai 1 minggu. Akhirnya ia melengkapi laboratoriumnya dengan rancangan Biosecurity Level 2 Plus (BSL 2+).

"Akhirnya kami tidak bermasalah lagi dengan antrean untuk pemeriksaan hasil PCR," kata Sila.

Lab BSL 2+ ini merupakan salah satu keunggulan di RSPG yang dibangun Sila.

Cisarua adalah daerah wisata. Tidak hanya orang muda dan anak-anak yang berkunjung kesana, tetapi juga orang tua. Melihat peluang ini, Sila menjajaki dengan Taman Safari untuk menyediakan medical check-up dan fisioterapi bagi orang tua.

"Jadi anak dan cucu bisa berwisata. Orang tuanya bisa melakukan pemeriksaan atau fisioterapi di RSPG," kata Sila.

Kini Sila terus meningkatkan pelayanan terhadap pasien. Khusus untuk pasien TBC, ia membuat teknologi *reminder control* yang menghubungkan RS dengan pasien. Pasien TBC dimasukkan ke dalam grup whatsapp untuk memantau waktu kontrol. Bila pasien tidak datang maka RSPG melakukan *telemedicine*.

"Semua pasien TB kami masukkan

"TERUS MENINGKATKAN PELAYANAN TERHADAP PASIEN KHUSUSNYA TBC MELALUI BERBAGAI TEKNOLOGI.

FOTO: DOK KEMENKES

dalam WA grup untuk TB sensitif obat dan WA grup untuk TB resisten obat. Bila ada pasien tidak datang berobat maka RSPG akan melakukan telemedicine," kata Sila.

Saat ini, Sila juga memberdayakan pasien TBC untuk membuat budidaya kangkung dan ikan lele dalam ember atau budikdamber. Ini ia gunakan sebagai alat pengingat pasien TBC. Menurut Sila, pasien TBC harus dialihkan perhatiannya ke budikdamber. Pasien TBC termasuk susah untuk makan. Dengan memelihara lele, pasien jadi mau makan dengan makanan bergizi.

"Orang TBC berobatnya lama sampai 9 bulan dan selalu ditanya sudah minum obat atau belum. Mereka sampai bosan. Maka harus kita alihkan perhatiannya dengan budikdamber ini. Kangkung akan tumbuh dengan baik bila kena sinar matahari. Pasien TBC diingatkan untuk rajin berjemur karena kuman TBC takut dengan matahari. Sementara lele adalah ikan yang suka makan.. Ini memberikan dampak psikologis pada pasien," kata Sila yang menjaga agar pasien TB tidak putus berobat.

Di tengah kesibukannya, Sila tetap dapat menjalankan hobinya, yaitu memasak setiap minggu. Ia lebih menyukai masakan tradisional. Khususnya masakan Bali. Di Bali ada sambal matah yang bisa membangkitkan selera makan.

"Harusnya sambal matah semuanya mentah termasuk minyaknya. Namun karena saya ilmunya dari *infection control* maka saya tambahkan minyak yang panas. Saya juga suka lalapan karena dapat meningkatkan selera makan namun bukan yang mentah. Biasanya saya cemplungkan sebentar ke air mendidih meskipun hanya 1 menit," jelasnya sambil tertawa.

Jangan Abaikan Waktu Penanganan Strok

Penulis: Faradina Ayu

STROK merupakan gangguan fungsi otak yang terjadi secara tiba-tiba, baik dalam skala kecil maupun semua anggota tubuh, yang disebabkan karena pembuluh darah. Penanganan terhadap strok pun sangat penting mulai dari gejala-gejala yang dirasakan sejak awal.

"Inilah tujuan mengapa kita harus secepatnya membuka sumbatan itu, supaya sel otak itu mendapat aliran darah lagi dan otak itu bisa membentuk pembuluh darah-pembuluh darah yang lain, sehingga sekitarnya tidak ikut-ikutan mati," kata Dokter Spesialis Saraf, dr. Dodik Tugasworo Pramukarso, Sp.S(K) dalam konferensi pers Hari Strok Sedunia 2021 yang digelar secara daring, Kamis, 28 Oktober 2021.

Tema yang diusung pada peringatan Hari Strok Sedunia tahun ini adalah "Setiap Menit Berharga". Tema ini diangkat agar masyarakat semakin menyadari bahwa dalam penanganan strok, waktu sangatlah berharga.

Dodik mengatakan, jika terjadi sumbatan pada otak, maka semakin lama di daerah otak tersebut tidak mendapat aliran darah, akibatnya sel otak tersebut akan mati. Bahkan, apabila tidak segera diobati sel otak di sekitarnya juga akan ikut mati.

Dodik menegaskan jika mengetahui seseorang mengalami serangan strok sebaiknya segera dibawa ke rumah sakit, untuk mendapat pertolongan. Periode emas penanganan strok hanya 4,5 jam sejak pertama kali muncul gejala. Dalam waktu 4,5 jam, kata Dodik, obat sudah harus diberikan kepada pasien.

"Empat setengah jam itu obatnya harus sudah masuk," tegasnya.

Jika penanganannya terlambat atau lebih dari 4,5 jam maka strok akan menjadi lebih parah bahkan berisiko pada kematian atau kecacatan permanen.

Agar lebih mudah mengenali dan mengingat gejala strok, Kementerian Kesehatan membuat slogan "SeGeRa Ke RS" yaitu

1. **Se**: Senyum tidak simetris (mencong ke satu sisi), tersedak, sulit menelan air secara tiba-tiba.
2. **Ge**: Gerak separuh anggota tubuh melemah tiba-tiba.
3. **Ra**: Bicara pelo atau tiba-tiba tidak dapat berbicara atau tidak mengerti kata-kata atau bicara tidak nyambung.
4. **Ke**: Kebas atau baal, atau kesemutan separuh tubuh secara tiba-tiba.
5. **R**: Rabun, pandangan satu mata kabur, yang terjadi secara tiba-tiba.
6. **S**: Sakit kepala hebat yang muncul tiba-tiba dan tidak pernah dirasakan sebelumnya. Gangguan fungsi keseimbangan, seperti terasa berputar, gerakan sulit terkoordinasi.

Sementara itu, dalam kesempatan yang sama, Pelaksana Tugas Direktur Pengendalian dan Pencegahan Penyakit Tidak Menular (P2PTM) Kemenkes, dr. Elvieda Sariwati, M.Epid, mengungkapkan ada sebanyak 13,7 juta kasus strok baru per tahun di dunia. Di Indonesia sendiri, sesuai dengan data Riskesdas 2018 angka prevalensinya sebesar 10,9 persen.

"Kejadian strok itu bisa terjadi pada usia 15 tahun ke atas, dengan kasus terbanyak ada di kelompok usia 75 tahun sekitar 50,2 persen," terangnya.

Bila dilihat dari jenis kelamin, Elvieda mengungkapkan, laki-laki memiliki persentase lebih tinggi yaitu 11 persen, dibandingkan dengan perempuan yaitu sebanyak 10,9 persen.

Agar terhindar dari strok, Elvieda mengajak masyarakat untuk melakukan CERDIK. CERDIK adalah slogan kesehatan yang setiap hurufnya mempunyai makna yaitu; **C**=Cek kesehatan secara berkala, **E**=Enyahkan asap rokok, **R**=Rajin aktifitas fisik, **D**=Diet sehat dengan kalori seimbang, **I**=Istirahat cukup dan **K**= Kelola stress. Perilaku CERDIK ini dapat diterapkan melalui kegiatan Posbindu PTM (Penyakit Tidak Menular).

FOTO: DOK KEMENKES

Kemenkes Tingkatkan Akses Layanan Kesehatan Jiwa

Penulis: Awallokita Mayangsari

PELAYANAN fasilitas terhadap masyarakat yang mengalami gangguan kesehatan jiwa di Indonesia dinilai masih tersendat. Stigma negatif menjadi salah satu hambatan yang membuat keluarga dari pengidap gangguan kesehatan jiwa enggan untuk melanjutkan akses layanan terapi jiwa ke tempat sebagaimana mestinya.

"Seringnya ditutup-tutupi, tidak segera diberikan akses layanan terapi jiwa, barulah kemudian sesudah ke tahap yang lebih parah melibatkan tokoh-tokoh agama, dan hanya sedikit yang benar-benar mencari dan benar mendapatkan terapi jiwa yang professional," tutur Menteri Kesehatan RI, Ir. Budi Gunadi Sadikin, CHFC, CLU, pada Puncak Peringatan Hari Kesehatan Jiwa Sedunia tahun 2021 yang disiarkan langsung oleh kanal youtube Kementerian Kesehatan, Minggu, 10 Oktober 2021.

Dalam sambutan singkatnya, Budi yakin masih banyak masyarakat yang membutuhkan layanan kesehatan tapi belum bisa tersentuh untuk mendapatkan akses terapi kesehatan jiwa yang profesional. Karena itu, melalui peringatan Hari Kesehatan Jiwa sedunia tahun 2021 yang mengangkat tema "*Mental Health in an Unequal World*: Kesetaraan dalam Kesehatan Jiwa untuk Semua" ini bisa diharapkan menjadi momen tepat untuk bersama-sama menguatkan komitmen.

"Komitmen untuk membuka akses seluas-luasnya, bahkan mencari secara aktif mereka yang belum bisa mendapatkan terapi jiwa yang mereka butuhkan," kata Budi.

Masalah kesehatan jiwa merupakan persoalan yang seringkali terabaikan, baik di tingkat global maupun nasional. Karena itu, tema tersebut mengamanahkan pada setiap negara agar lebih memberikan akses layanan yang lebih besar dan luas, agar kesehatan mental masyarakat lebih terjamin dan setara dengan kesehatan fisik lainnya.

Terlebih di masa pandemi COVID-19, tantangan untuk menyelesaikan masalah kesehatan jiwa semakin bertambah besar sehingga lebih berat untuk diselesaikan. Mengingat pandemi COVID-19 membawa dampak tidak hanya bagi mereka yang terpapar langsung sehingga sakit secara fisik, namun dampak lainnya juga dirasakan pula oleh mereka yang tidak secara langsung terpapar.

Plt. Dirjen Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, Kemenkes dr. Maxi Rein Rondonuwu, DHSM, MARS mengatakan bahwa saat ini masyarakat bersama tenaga kesehatan masih berjuang untuk mengendalikan penyebaran virus COVID-19. Namun di sisi lain, banyak hal mengakibatkan masyarakat merasakan kecemasan, ketakutan, tekanan mental akibat dari isolasi, pembatasan jarak fisik dan hubungan sosial, serta berhadapan dengan ketidakpastian.

"Hal-hal tersebut tentu berdampak terhadap terjadinya peningkatan masalah dan gangguan kesehatan jiwa di masyarakat," kata Maxi dalam kegiatan Temu Media Hari Kesehatan Jiwa Sedunia 2021 yang digelar secara daring dan disiarkan langsung oleh kanal youtube Kementerian Kesehatan RI, Rabu, 6 Oktober 2021.

Bahkan sebelum terjadi pandemi COVID-19, masalah kesehatan jiwa di Indonesia sebenarnya sudah membutuhkan perhatian yang besar. Data riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi. Selain itu berdasarkan Sistem Registrasi Sampel yang dilakukan Badan Litbangkes tahun 2016, diperoleh data bunuh diri pertahun sebanyak 1.800 orang atau setiap hari ada 5 orang melakukan bunuh diri, serta 47,7% korban bunuh diri adalah pada usia 10-39 tahun yang merupakan usia anak remaja dan usia produktif.

Lebih lanjut Direktur Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan NAPZA Kemenkes RI, dr. Celestinus Eigya Munthe menambahkan masalah kesehatan jiwa di Indonesia juga terkendala stigma dan diskriminasi.

FOTO: DOK KEMENKES

Tarif Pemeriksaan RT-PCR Turun Lagi

Penulis: Nani Indriana

PEMERINTAH kembali menurunkan tarif pemeriksaan Reverse Transcription Polymerase Chain Reaction (RT-PCR). Ketentuan ini tertuang dalam Surat Edaran Direktur jenderal pelayanan Kesehatan Nomor HK.02.02/I/3843/2021 tentang Batas Tarif Tertinggi Pemeriksaan RT- PCR yang berlaku sejak Rabu, 27 Oktober 2021.

"Dari hasil evaluasi, kami sepakati bahwa batas tarif tertinggi pemeriksaan RT-PCR diturunkan menjadi Rp. 275.000 untuk pulau Jawa dan Bali, serta sebesar Rp. 300.000 untuk luar pulau Jawa dan Bali," Ungkap Direktur Jenderal Pelayanan Kesehatan Prof. dr. Abdul Kadir,Ph.D,Sp.THT-KL(K), MARS dalam konferensi pers secara virtual, 27 Oktober 2021.

Hasil Pemeriksaan RT-PCR dengan menggunakan besaran tarif tertinggi tersebut dikeluarkan dengan durasi maksimal 1 x 24 jam dari pengambilan swab. Penurunan tarif dari yang sebelumnya Rp 495.000 untuk pulau Jawa dan Bali dan Rp. 525.000 untuk luar Pulau Jawa dan Bali merupakan tindak lanjut dari Instruksi Presiden RI Joko Widodo.

Evaluasi dilakukan bersama dengan Badan Pengawasan Keuangan dan Pembangunan (**BPKP**) melalui perhitungan biaya pengambilan dan pemeriksaan RT-PCR, terdiri dari komponen jasa pelayanan/SDM, komponen reagen dan bahan habis pakai, komponen biaya administrasi, *overhead*, dan komponen biaya lainnya yang disesuaikan dengan kondisi saat ini.

"Kami telah mengevaluasi harga acuan RT-PCR saat ini," Tambah Deputi Bidang Pengawasan Instansi Pemerintah Bidang Polhukam, BPKP, Iwan Taufiq Purwanto.

Batas tarif tertinggi itu berlaku untuk masyarakat yang melakukan pemeriksaan RT-PCR atas permintaan sendiri. Batas tarif tertinggi tidak berlaku untuk kegiatan penelusuran kontak atau rujukan kasus COVID-19 ke rumah sakit yang penyelenggaraannya mendapatkan bantuan pemeriksaan RT-PCR dari pemerintah, atau merupakan bagian dari penjaminan pembiayaan pasien COVID-19.

Ketetapan ini berlaku bagi semua fasilitas pelayanan kesehatan seperti rumah sakit, laboratorium, dan fasilitas pemeriksaan lainnya yang telah ditetapkan oleh Menteri Kesehatan. Pembinaan dan Pengawasan terhadap pemberlakukan pelaksanaan batasan tarif tertinggi pemeriksaan RT PCR dilakukan oleh Dinas Kesehatan Daerah provinsi dan Dinas Kesehatan Daerah Kabupaten/ Kota. Penetapan sanksi sampai pada tahap penutupan Lab dan pencabutan izin operasional.

Sejalan dengan penurunan harga pemeriksaan RT- PCR, masa berlaku hasil tes RT PCR pun mengalami penyesuaian untuk para pelaku perjalanan. Dimana pelaku perjalanan ke seluruh Indonesia dengan pesawat untuk wajib menunjukkan hasil negatif tes PCR yang sampelnya diambil H-3 sebelum keberangkatan. Perubahan ini tertuang dalam Instruksi Menteri Dalam Negeri No. 55 Tahun 2021 dan Adendum Surat Edaran Satgas COVID-19 No 21 Tahun 2021.

FOTO: DOK KEMENKES

Global Washing Day: Budayakan Cuci TanganPakai Sabun

Penulis: Awallokita Mayangsari

MEMBUDAYAKAN perilaku higienis dalam kehidupan sehari-hari menjadi tonggak baru menghadapi pandemi COVID-19. Karena itu, seluruh komponen bangsa baik individu maupun kelompok untuk bekerja sama dalam menjadikan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) sebagai suatu kebiasaan baik. Hal itu menjadi topik utama dalam acara peringatan *Global Washing Day* atau Hari Cuci Tangan Pakai Sabun Sedunia.

"Masa depan kita ada di tangan kita, mari beraksi bersama agar cuci tangan pakai sabun (CTPS) nyata membawa manfaat bagi semua. CTPS adalah budaya kita," ujar Wakil Menteri Kesehatan RI, dr. Dante Saksono Harbuwono, Sp.PD-KEMD, PhD, secara Daring pada Jumat pagi (15/10).

Peringatan hari CTPS yang digelar setiap tanggal 15 Oktober ini ditujukan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat untuk mencuci tangan sebagai faktor kunci pencegahan penyakit, terutama di masa pandemi COVID-19.

Plt. Direktur Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI, drg. Kartini Rustandi, M.Kes, menerangkan bahwa pada peringatan Hari Cuci Tangan Pakai Sabun Sedunia 2021 dilaksanakan berupa aksi bersama dengan melakukan cuci tangan pakai sabun. Namun kegiatan ini dilakukan secara daring di 10.000 lokasi. Kegiatan ini dikoordinasikan oleh Himpunan Ahli Kesehatan Lingkungan Indonesia (HAKLI) dan mendapat penghargaan Rekor MURI.

Sementara itu sebelumnya, Direktur Kesehatan Lingkungan Kemenkes RI, dr. Vensya Sitohang, M.Epid menyatakan mencuci tangan dengan sabun adalah cara termurah dan paling efektif untuk menghentikan penularan COVID-19 dan akan tetap menjadi tindakan pencegahan.

"Salah satu penularan COVID-19 dan penyakit lainnya terjadi karena virus atau bakteri yang menempel pada tangan. Cuci tangan pakai sabun (CTPS) merupakan salah satu cara untuk mencegah penularan tersebut," kata Vensya dalam konferensi pers secara virtual Hari Cuci Tangan Pakai Sabun Sedunia, Rabu (13/10).

Untuk menghentikan penularan COVID-19 dan mencegah wabah di masa depan, semua orang di manapun harus melakukan praktik CTPS

"Selain COVID-19, CTPS dapat menurunkan penyakit diare hingga 30% dan ISPA hingga 20%. Dua penyakit tersebut merupakan penyebab utama kematian anak Balita di Indonesia", imbuhnya.

Vensya menambahkan bahwa akses terhadap fasilitas CTPS harus disertai dengan perilaku CTPS yang benar, yakni setiap orang harus mencuci tangan dengan sabun secara teratur, setiap saat kritis, dan mengikuti teknik mencuci tangan yang benar.

Tak hanya itu, lanjut Vensya, akses terhadap air sanitasi dan kebersihan adalah hak asasi manusia. Setiap orang harus memiliki akses air minum yang aman dan toilet bersih, serta fasilitas kebersihan yang aman.

Sayangnya, belum semua rumah di Indonesia memiliki fasilitas cuci tangan. Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) 2020 di Indonesia 1 dari 4 orang tidak memiliki fasilitas cuci tangan di rumahnya. Jumlah ini 25% dari populasi atau 64 juta orang Indonesia tidak memiliki akses cuci tangan.

Hari CTPS menjadi momentum masyarakat dalam mencegah penularan berbagai penyakit. Melalui tema 'Masa Depan Kita di Tangan Kita – Mari Beraksi Bersama Untuk Membuat CTPS Nyata Bagi Semua' mengingatkan masyarakat global akan pentingnya sanitasi bersih dalam kehidupan sehari-hari.

FOTO: WAYANG MAS JENDRA

RS Vertikal Diharapkan Jadi Rujukan di Asia Tenggara

Penulis: Faradina Ayu

MENTERI Kesehatan (Menkes) Budi Gunadi Sadikin melantik 7 pejabat eselon II sebagai direksi di rumah sakit vertikal Kementerian Kesehatan (Kemenkes). Para direksi ini diharapkan mampu mengembangkan masing-masing rumah sakit tersebut menjadi rujukan di Asia Tenggara sehingga tidak ada lagi warga Indonesia yang berobat ke luar negeri.

"Saya mempunyai harapan yang tinggi ke rumah sakit-rumah sakit milik pemerintah. Saya tidak akan bosan mengulangi harapan dan cita-cita saya agar rumah sakit-rumah sakit vertikal benar-benar menjadi rujukan di Asia Tenggara," kata Budi dikutip dari rilis Kemenkes, saat melantik pejabat eselon II, Senin, 11 Oktober 2021 di Auditorium Siwabessy, Kuningan, Jakarta.

Menkes mengaku sering mendengar tanggapan masyarakat bahwa dokter-dokter jarang ada di rumah sakit pada waktu memberikan pelayanan, sehingga orang-orang Indonesia lebih senang berobat ke Malaysia atau Thailand karena dokternya lebih perhatian terhadap pasien.

Selain itu, antrean yang panjang dan kualitas perawatan yang kurang bagus menjadi faktor lain sebagian masyarakat Indonesia memilih berobat ke luar negeri.

"Selama masih banyak orang yang berobat ke luar negeri dan tidak dirawat di rumah sakit vertikal kita, itu menunjukkan bahwa kualitas pelayanan medis maupun pelayanan non medis di rumah sakit vertikal kita belum sesuai dengan harapan saya," tutur Budi.

Semua rumah sakit vertikal, imbuh Budi, harus bisa menjadi rujukan Asia Tenggara. Karena itu layanan medis dan non medis harus bisa dibuktikan dengan banyaknya hasil-hasil riset dan kerja sama yang dilakukan.

Budi meminta agar rumah sakit-rumah sakit vertikal tidak hanya mengurusi masalah Jaminan Kesehatan Nasional (JKN) saja, akan tetapi juga harus melakukan penelitian-penelitian medis untuk jurnal internasional.

"Jadi harapan saya kalau saya lebih sering melihat di jurnal-jurnal internasional terkemuka ada nama-nama dokter rumah sakit vertikal Indonesia," ucap Menkes.

Berikut adalah nama-nama pejabat yang dilantik:

1. Drs. Bayu Teja Muliawan, S.H, M.Pharm, MM.Apt sebagai Kepala Biro Keuangan dan Barang Milik Negara.
2. dr. Kalsum Komaryani, MPPM sebagai Direktur Mutu dan Akreditasi Pelayanan Kesehatan.
3. dr. Cut Putri Arianie, M.H.Kes. sebagai Direktur Pengawasan Alat Kesehatan dan Perbekalan Kesehatan Rumah Tangga.
4. drg. Saraswati, MPH sebagai Direktur Utama RSUP Dr. Johannes Leimena, Ambon.
5. Dr. dr. Agus Dwi Susanto, Sp.P(K) sebagai Direktur Utama RSUP Persahabatan Jakarta.
6. Prof. Dr. dr. Syafri Kamsul Arif, Sp.An-KIC, KAKV sebagai Direktur Utama RSUP Dr. Wahidin Sudirohusodo, Makassar.
7. Dr. dr. Nina Kemala Sari, Sp.PD-KGer sebagai Direktur Pelayanan Medik, Keperawatan dan Penunjang RSUP Persahabatan, Jakarta.
8. drg. Maya Marinda Mountain, M.Kes sebagai Direktur Perencanaan Organisasi dan Umum RS Jantung dan Pembuluh Darah Harapan Kita, Jakarta.
9. Drs. Ec. Subur, M, Si sebagai Direktur Keuangan dan Barang Milik Negara RS Mata Cicendo, Bandung.
10. Ayi Wagiati Sari, SE, MM sebagai Direktur Perencanaan Keuangan dan Barang Milik Negara RS Ortopedi Prof. Dr. R. Suharso, Surakarta.

FOTO: DOK KEMENKES

Deteksi Dini Gangguan Mata di Hari Penglihatan Sedunia

Penulis: Awallokita Mayangsari

GANGGUAN penglihatan masih menjadi permasalahan utama di Indonesia. Masyarakat perlu meningkatkan kesadaran untuk lebih menyayangi indera penglihatan dan lebih peduli terhadap pentingnya menjaga kesehatan mata, serta mencegah gangguan penglihatan, salah satunya melakukan deteksi dini gangguan penglihatan pada keluarga secara sederhana di rumah. Selain itu, masyarakat juga diminta untuk mencegah efek pajanan radiasi gawai/elektronik yang terlalu lama atau terlalu dini pada anak.

"Di masa pembelajaran saat ini, anak sekolah menggunakan *gadget*, atau remaja yang fanatik bermain *game*, dikhawatirkan yang kena (baca: terganggu) itu mata. Upaya menghindarkan pajanan radiasi *gadget* harus kita lakukan, terutama pada anak," tutur Plt. Dirjen Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, Kemenkes Dr. dr. Maxi Rein Rondonuwu DHSM, MARS, pada konferensi pers terkait Hari Penglihatan Sedunia secara virtual, Selasa, 12 Oktober 2021 di Jakarta.

Hari Penglihatan Sedunia atau *World Sight Day* (WSD) diperingati setiap hari Kamis pada minggu kedua di bulan Oktober dan tahun ini jatuh pada tanggal 14 Oktober 2021 mengusung tema global "Love Your Eyes" dengan tema-nasional "Sayangi Mata Kita".

Mengutip data *World Report on Vision* tahun 2019 diperkirakan secara global terdapat kurang lebih 2,2 miliar penduduk dunia yang mengalami gangguan penglihatan dan/atau termasuk kebutaan. Padahal, kondisi gangguan penglihatan atau kebutaan yang dialami tersebut sebagiannya (pada 1 miliar penduduk) sebenarnya dapat dicegah. Sementara di Indonesia, data nasional Survei Kebutaan Rapid Assessment of Avoidable Blindness (RAAB) Kemenkes pada 2014-2016, dengan sasaran populasi usia 50 tahun ke atas mencatat angka kebutaan mencapai 3%.

"Dan katarak merupakan penyebab kebutaan tertinggi (81%)," tandas dr. Maxi.

Selaras dengan hal tersebut, perwakilan dari Perhimpunan Dokter Spesialis Mata Indonesia (PERDAMI), dr. Aldiana Halim, Sp.M., M.Sc, menerangkan bahwa pada tahun 2017, terdapat 8 juta orang dengan gangguan penglihatan di Indonesia. Sebanyak 1,6 juta orang mengalami kebutaan, ditambah dengan 6,4 juta orang dengan gangguan penglihatan sedang dan berat. Dari jumlah tersebut sebanyak 81,2% gangguan penglihatan disebabkan oleh katarak. Penyebab lainnya adalah refraksi atau glaukoma, atau kelainan mata hal-hal lainnya seperti kelainan refraksi, glaukoma atau kelainan mata yang berhubungan dengan diabetes.

"Tapi sebetulnya kita harus berfokus pada katarak, kita harus berusaha bagaimana orang katarak ini bisa mendapatkan akses pelayanan kesehatan untuk mendapatkan pelayanan operasi katarak sehingga penglihatannya akan kembali," kata dr. Aldiana.

Menurut Aldiana, penanganan efektif terhadap pengidap katarak adalah menjalankan operasi dengan segera sehingga tidak menimbulkan komplikasi lainnya. Begitu juga peluang melihat menjadi lebih besar.

"Kalau seandainya katarak 81,2% setengahnya bisa kita tangani, prevalensi gangguan penglihatan akan turun secara signifikan," tandas dr. Aldiana.

Beberapa konsekuensi dari hilangnya penglihatan berpengaruh kepada fisik, mental, kepuasan hidup, mobilitas, ketergantungan, pendidikan. Gangguan penglihatan juga bisa memperberat penyakit kronis yang sedang diderita.

FOTO: DOK KEMENKES

DENPASAR

Provinsi Bali menggelar upacara adat di era pandemi Covid-19 dengan penerapan protokol kesehatan pada 8 Oktober 2021. Bali adalah daerah tujuan pariwisata internasional yang terpukul oleh pandemi. Kini provinsi itu mulai membuka lagi pintunya bagi kedatangan turis dengan aturan yang ketat.

Penulis : Wayang Mas Jendra
Foto : Dokumen Kemenkes RI

BNPB

Kementerian Kesehatan menyelenggarakan vaksinasi massal kepada masyarakat suku Baduy Dalam di terminal Ciboleger, Kabupaten Lebak, Provinsi Banten pada 13 Oktober 2021. Hal ini dilakukan dalam upaya percepatan penanggulangan Covid-19 di provinsi tersebut.

Penulis : Wayang Mas Jendra
Foto : Dokumen Kemkes RI

Doping di Dunia Olahraga

ADA BEBERAPA JENIS OBAT DAN TERAPI YANG TERGOLONG SEBAGAI DOPING SEHINGGA DILARANG DIGUNAKAN DALAM OLAHRAGA. MENINGKATKAN KINERJA ATLET TAPI BERISIKO BAGI KESEHATAN.

Penulis: Didit Tri Kertapati

DOPING DILAKUKAN ATLET UNTUK MENINGKATKAN MASSA OTOT, MENGURANGI WAKTU PEMULIHAN, MENINGKATKAN ENERGI ATAU DAYA TAHAN, DAN MENUTUPI KEBERADAAN OBAT LAIN.

Indonesia akhirnya membawa pulang Piala Thomas setelah mengalahkan Cina dalam pertandingan bulu tangkis di Aarhus, Denmark, 17 Oktober lalu. Namun, bendera Merah Putih tidak berkibar ketika tim Indonesia menerima piala tersebut karena Indonesia mendapat sanksi dari Badan Antidoping Dunia (WADA). Menteri Pemuda dan Olahraga, Zainudin Amali, mengatakan, WADA memberikan teguran kepada Indonesia karena tidak menyerahkan sampel urin atlet untuk tes doping pada tahun 2020. Menurut Zainudin, sampel tak dapat diberikan karena sejak pandemi COVID-19, kegiatan-kegiatan olahraga berhenti secara total sehingga tidak ada sampel yang bisa diambil.

Lantas, apa itu doping pada olahraga? Menurut American College of Medical Toxicology (ACMT), istilah "doping" mengacu pada penggunaan obat-obatan terlarang, obat-obatan, atau perawatan oleh atlet dengan tujuan meningkatkan kinerja atletik. Kasus penggunaan doping pertama terjadi pada tahun 1904 ketika di perhelatan Olimpiade ada pelari yang disuntik dengan *strychnine* agar dapat berlari lebih cepat dan konon memberinya kekuatan untuk menyelesaikan balapan. Menurut ACMT, terlepas dari peningkatan kinerja yang terlihat pada atlet yang tak terhitung jumlahnya selama beberapa abad, juga tercatat bahwa para atlet

FOTO: SHUTTERSTOCK

sering menderita efek kesehatan yang merugikan dan bahkan kematian dini yang tampaknya terkait dengan praktik doping.

Pada 1967, Komite Olimpiade Internasional (IOC) melarang doping dan pada tahun 1999 IOC memimpin prakarsa pembentukan WADA. Kegiatan utama WADA meliputi pendidikan risiko kesehatan doping, penelitian ilmiah tentang praktik doping, pengembangan kemampuan anti-doping, dan pengembangan metode pengujian untuk deteksi doping.

Menurut Kode Anti-Doping Dunia, yang ditetapkan oleh WADA pada tahun 2008, suatu zat atau pengobatan termasuk doping jika memenuhi dua dari tiga kriteria, yakni meningkatkan kinerja, menimbulkan risiko bagi kesehatan atlet, dan bertentangan dengan semangat olahraga.

Menurut American Medical Society for Sports Medicine, beberapa obat dilarang, baik di dalam maupun di luar kompetisi, karena sifatnya yang meningkatkan kinerja, sementara yang lain hanya dilarang selama kompetisi. Secara umum, jenis obat yang dilarang adalah narkotik jalanan, stimulan, steroid anabolik, hormon peptida (hormon pertumbuhan manusia), alkohol dan *beta blocker* (hanya untuk pemanah dan penembak dengan senapan), diuretik, agonis beta-2, anti-estrogen, doping darah, dan manipulasi gen.

Doping dilakukan atlet untuk meningkatkan massa otot, mengurangi waktu pemulihan, meningkatkan energi atau daya tahan, dan menutupi keberadaan obat lain. Ketatnya aturan doping di dunia olahraga dibuat untuk melindungi keselamatan dan masa depan sang atlet. Berbagai sanksi dapat dijatuhkan kepada atlet yang terbukti melanggar Kode Anti-Doping, mulai dari perlucutan medali Olimpiade atau gelar olahraga hingga larangan bermain seumur hidup. [*]

Beberapa Jenis Doping

Steroid Anabolik

Steroid anabolik biasanya merupakan turunan sintetis dari testosteron. Tujuan penggunaannya dalam doping adalah untuk meningkatkan massa otot dan berat badan tanpa lemak. Obat-obatan ini dapat dikonsumsi secara oral atau injeksi. Namun, banyak efek kesehatan yang merugikan karena penggunaannya. Efek yang relatif kecil adalah infeksi kulit, jerawat, *gynecomastia reversible* (perkembangan jaringan payudara pria), dan penyusutan testis. Efek parah dan berpotensi mengancam jiwa adalah psikosis, pendarahan di sekitar hati, peningkatan risiko serangan jantung, dan kematian mendadak.

Stimulan

Obat perangsang atau stimulan beragam dan bila digunakan untuk tujuan doping memiliki maksud untuk meningkatkan stamina seorang atlet, mengurangi sensasi kelelahan dan nyeri, serta meningkatkan fungsi mental dan perilaku mereka. Ada banyak jenisnya yang terkenal di dunia, seperti kokain, amfetamin, dan efedrin. Amfetamin pada awalnya digunakan atlet karena mengurangi sensasi rasa sakit dan kelelahan. Namun, efeknya kadang-kadang mengancam jiwa. Amfetamin telah dikaitkan dengan peningkatan risiko kejang, serangan jantung, dan kematian mendadak sehingga dilarang untuk digunakan dalam olahraga dan maupun penggunaan pribadi. Obat stimulan adalah obat terlarang kelas terbesar kedua pada Kode Anti-Doping WADA dan diuji secara rutin pada atlet elite.

Hormon

Sistem endokrin adalah sistem dalam tubuh manusia yang memproduksi dan mengatur hormon, yang berperan dalam perkembangan dan pertumbuhan otot. Beberapa hormon berfungsi untuk meningkatkan produksi protein sehingga terlibat dalam peningkatan massa otot. Hormon seperti insulin dan hormon pertumbuhan manusia (hGH) telah digunakan oleh atlet untuk meningkatkan massa otot. Namun, penggunaannya juga memiliki efek kesehatan yang parah, seperti gula darah rendah, kelebihan cairan, pembengkakan anggota badan, pertumbuhan tulang yang berlebihan, dan serangan jantung.

Doping Darah

Oksigen adalah salah satu nutrisi dasar untuk semua sel. Peningkatan pengiriman oksigen ke jaringan dapat meningkatkan daya tahan dan kinerja orang. Atlet telah berusaha untuk mencapai tujuan ini dengan "doping darah". Darah atlet diambil beberapa bulan sebelum kompetisi dan ditransfusikan kembali ke atlet yang sama sesaat sebelum kompetisi untuk meningkatkan volume darah dan jumlah oksigen dalam darah. Cara lain dengan menggunakan obat-obatan tertentu, seperti *erythropoietin*, yang meningkatkan produksi sel darah merah tubuh, pembawa oksigen ke sel. Namun, tubuh cukup sensitif terhadap perubahan tersebut dan ketika volume darah meningkat, darah akan mengental, meningkatkan risiko tekanan darah tinggi, stroke, serangan jantung, dan kematian mendadak.

Harapan Baru dari Molnupiravir

PERUSAHAAN FARMASI AMERIKA SERIKAT MENGUMUMKAN TEMUAN MOLNUPIRAVIR, OBAT ORAL UNTUK PASIEN COVID-19. HASIL UJI KLINIS DAN DATA KEAMANANNYA BELUM DIRILIS.

Penulis: Delta Fitriana

Awal Oktober lalu, perusahaan farmasi Amerika Serikat, Merck & Co, mempublikasikan penelitian terbaru mereka mengenai obat molnupiravir. Dalam rilisnya, perusahaan itu menyatakan bahwa obat oral antivirus tersebut secara signifikan dapat mengurangi risiko rawat inap maupun kematian pada pasien COVID-19 hingga 50 persen. Berdasarkan hasil riset tersebut, mereka berencana untuk mengajukan izin penggunaan darurat kepada Badan Pengawas Obat dan Makanan Amerika (FDA) sesegera mungkin.

"Dengan hasil yang meyakinkan ini, kami optimistis bahwa molnupiravir dapat menjadi obat penting sebagai bagian dari upaya global untuk memerangi pandemi," kata Robert M. Davis, Direktur Utama Merck, pada 1 Oktober lalu. Robert juga menyampaikan bahwa saat ini banyak alat dan perawatan yang dibutuhkan untuk memerangi pandemi COVID-19, yang telah menjadi penyebab utama kematian dan membebani sistem perawatan kesehatan di seluruh dunia.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) saat ini masih menunggu data klinis lengkap mengenai obat antivirus tersebut. "Memang ini adalah perkembangan yang menarik. Kita harus melihat data lengkapnya. Jika itu benar, maka itu adalah senjata lain dalam

FOTO: SHUTTERSTOCK

perang melawan pandemi COVID-19," tutur Christian Lindmeier, juru bicara WHO, seperti dikutip *Reuters*.

Jika molnupiravir ini dapat digunakan, maka dia menjadi obat antivirus oral pertama untuk COVID-19. Sejauh ini, terapi lain yang ditawarkan untuk melawan COVID-19 adalah antivirus remdesivir dari Gilead Science dan monoklonal antibodi dari perusahaan bioteknologi Regeneron. Kedua jenis obat terakhir ini harus diberikan melalui infus atau suntikan sehingga menyulitkan orang untuk mengakses terapi sebelum mereka cukup sakit untuk dirawat di rumah sakit.

Sejauh ini, remdesivir Gilead adalah satu-satunya obat yang telah mendapat persetujuan dari FDA. Ketika digunakan di rumah sakit, efeknya tak terlalu tinggi. Dalam uji coba fase 3, para peneliti menemukan bahwa obat ini mempersingkat waktu pemulihan selama rata-rata lima hari. Adapun remdesivir hanya disetujui untuk pasien yang sudah dirawat di rumah sakit.

Temuan Merck ini baru diuji kepada orang dengan kasus COVID-19 ringan hingga sedang yang tidak dirawat di rumah sakit. Menurut *Nature*, molnupiravir, seperti remdesivir, adalah nukleosida analog, yang berarti meniru beberapa blok bangunan asam ribonukleat (RNA) tetapi senyawanya bekerja dengan cara yang sama sekali berbeda.

Ketika SARS-CoV-2 memasuki sel, virus perlu menggandakan genom RNA-nya untuk membentuk virus baru. Remdesivir adalah "terminator rantai", yang menghentikan enzim yang membangun "rantai" RNA dari menambahkan tautan lebih lanjut. Molnupiravir, di sisi lain, masuk ke dalam untaian RNA yang sedang berkembang dan, begitu masuk, menimbulkan kekacauan. Senyawa tersebut dapat mengubah konfigurasinya. Untaian RNA itu menjadi cetak biru yang salah untuk putaran genom virus berikutnya. Di mana pun senyawa itu dimasukkan dan pergeseran terjadi, mutasi terjadi. Ketika cukup banyak mutasi terakumulasi, populasi virus punah. "Itulah yang kami sebut mutagenesis mematikan," kata George Painter, kepala eksekutif Drug Innovation Ventures at Emory (DRIVE), perusahaan nirlaba Emory University di Amerika. DRIVE pada mulanya mengembangkan molnupiravir untuk terapi penyakit *equine encephalitis* Venezuela, penyakit yang menyerang kuda dan manusia yang disebabkan oleh alfavirus dari famili Togaviridae.

Menurut beberapa peneliti, potensi mutagenik senyawa dalam sel manusia—kemungkinan bahwa senyawa itu dapat menggabungkan dirinya ke dalam DNA—memang meningkatkan masalah keamanan. Merck belum merilis data keamanan secara terperinci, tetapi, "Kami sangat yakin bahwa obat tersebut akan aman jika digunakan sebagaimana dimaksud," kata Daria Hazuda, Wakil Presiden Penyakit Menular dan Vaksin di Merck Research Labs.

Menteri Kesehatan RI Budi Gunadi Sadikin menyatakan bahwa saat ini pemerintah sedang melakukan finalisasi kerja sama dengan Merck untuk mendatangkan Molnupiravir di akhir tahun ini. Hal ini dilakukan sebagai salah satu antisipasi pemerintah dalam menghadapi potensi lonjakan COVID-19.

"Kami sudah sampai ke tahap finalisasi dari kesepakatan agar Indonesia bisa mengadakan tablet molnupiravir, yang diusahakan di akhir tahun ini. Sehingga, kita memiliki cadangan yang cukup untuk menghadapi bila ada potensi gelombang berikutnya," kata Budi dalam keterangan pers seusai rapat terbatas mengenai evaluasi pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat pada 25 Oktober lalu. "Kami juga sudah menjajaki dengan mereka untuk bisa membangun pabrik obatnya juga di Indonesia dan termasuk bahan baku obatnya."

Namun, Wakil Menteri Kesehatan Dante S. Harbuwono mengingatkan bahwa, bagaimanapun juga, pencegahan tetap lebih utama daripada pengobatan. Masyarakat tetap harus tertib menjalani protokol kesehatan 5M, yakni menggunakan masker, mencuci tangan dengan air mengalir, menjaga jarak, mengurangi mobilitas, dan menjauhi kerumunan serta vaksinasi guna terhindar dari COVID-19. "Kita tentu juga tetap perlu menjaga kesehatan dengan mengonsumsi makan bergizi, istirahat cukup, mengelola stres, maupun menjalani pola hidup sehat lainnya," kata Dante dalam acara bincang kesehatan Kementerian Kesehatan di sebuah radio swasta pada 13 Oktober lalu.

Molnupiravir masuk ke dalam untaian RNA yang sedang digandakan oleh SARS-CoV-2 dan menimbulkan kekacauan. Untaian RNA itu menjadi cetak biru yang salah untuk putaran genom virus berikutnya.

WHO Memperkenalkan Vaksin Malaria untuk Anak

WHO MEREKOMENDASIKAN VAKSIN MALARIA MOSQUIRIX. UJI KLINIS TELAH DILAKUKAN DI TIGA NEGARA DI AFRIKA, YAKNI KENYA, DAN MALAWI.

Penulis: Didit Tri Kertapati

Selama berabad-abad penduduk dunia, khususnya yang berada di wilayah Sub-Sahara Afrika, berjuang memerangi penyakit malaria. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), penyakit ini menyebabkan 260 ribu anak-anak di bawah lima tahun meninggal setiap tahun di benua itu.

Pada 6 Oktober lalu, WHO merekomendasikan penggunaan vaksin malaria RTS,S/AS01 (RTS,S) secara luas untuk anak-anak. Vaksin ini berlaku untuk penyakit malaria yang ditularkan melalui parasit *Plasmodium falciparum* sedang hingga tinggi. Vaksin ini dikembangkan selama 30 tahun oleh GlaxoSmithKline, perusahaan farmasi Inggris, melalui kerja sama dengan PATH, organisasi nirlaba di bidang kesehatan, dengan dukungan jaringan pusat-pusat penelitian Afrika. Vaksin ini telah melalui uji klinis sejak 2019 di tiga negara di Afrika.

"Ini adalah momen bersejarah. Vaksin malaria untuk anak-anak yang telah lama ditunggu-tunggu ini merupakan terobosan bagi ilmu pengetahuan, kesehatan anak, dan pengendalian malaria," ujar Direktur Jenderal WHO, Tedros Adhanom Ghebreyesus, dalam pernyataannya di situs resmi WHO. Menurut Tedros, vaksin ini dapat mencegah penyakit malaria dan menyelamatkan puluhan ribu jiwa muda setiap tahun.

Direktur Regional WHO untuk Afrika, Matshidiso Moeti, mengatakan, butuh waktu lama untuk menemukan vaksin yang efektif untuk mencegah malaria. "Kami telah lama mengharapkan vaksin malaria yang efektif dan sekarang untuk pertama kalinya kami miliki," katanya.

WHO merekomendasikan vaksin yang juga disebut Mosquirix ini berdasarkan hasil penelitian selama dua tahun

ILUSTRASI: FREEPIK

di Ghana, Kenya, dan Malawi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa vaksin ini:

- Layak untuk diberikan. Vaksin ini layak, meningkatkan kesehatan, dan menyelamatkan nyawa melalui cakupan vaksinasi yang baik dan merata yang terlihat melalui sistem imunisasi rutin. Ini terjadi bahkan dalam konteks pandemi COVID-19.

- Menjangkau yang belum terjangkau. Vaksin ini meningkatkan pemerataan akses terhadap pencegahan malaria. Data dari program percontohan menunjukkan bahwa lebih dari dua pertiga anak yang tidak tidur di dalam kelambu mendapat manfaat dari vaksin ini.

- Keamanannya kuat. Hingga saat ini, lebih dari 2,3 juta dosis vaksin telah diberikan di tiga negara Afrika dan hasilnya menunjukkan tingkat keamanan yang baik.

- Tidak ada dampak negatif pada penggunaan kelambu, vaksinasi anak lainnya, atau penanganan kesehatan terhadap penyakit demam. Di daerah tempat vaksin telah diperkenalkan, tidak ada penurunan dalam penggunaan kelambu berinsektisida, penggunaan vaksinasi anak lainnya, atau penanganan kesehatan terhadap penyakit demam.

- Dampak besar di lingkungan anak-anak yang divaksin. Pengurangan signifikan (30 persen) pada malaria parah yang mematikan dan bahkan ketika diperkenalkan di daerah tempat kelambu berinsektisida banyak digunakan dan ada akses yang baik untuk diagnosis dan pengobatan.

- Sangat hemat biaya. Permodelan memperkirakan bahwa vaksin ini hemat biaya di daerah dengan penularan malaria sedang hingga tinggi.

New York Times melaporkan, Mosquirix diberikan dalam tiga dosis untuk anak usia antara 5 dan 17 bulan serta dosis keempat kira-kira 18 bulan kemudian. Cara kerja vaksin ini adalah dengan membangun sistem kekebalan anak untuk menggagalkan *Plasmodium falciparum*, parasit yang paling mematikan dari lima patogen malaria dan yang paling umum di Afrika.

"Untuk memiliki vaksin malaria yang aman, cukup efektif, dan siap untuk didistribusikan adalah 'peristiwa bersejarah'," kata direktur program malaria global WHO, Pedro Alonso, sebagaimana diwartakan *New York Times*.

New York Times menulis, vaksin Mosquirix bukan hanya yang pertama untuk malaria tapi juga yang pertama dikembangkan untuk penyakit parasit. Parasit jauh lebih kompleks daripada virus atau bakteri. Pencarian vaksin malaria juga telah berlangsung selama seratus tahun. "Ini adalah lompatan besar dalam perspektif sains untuk memiliki vaksin generasi pertama melawan parasit manusia," kata Alonso.

Dalam catatan *New York Times*, malaria jarang terjadi di negara maju. Hanya ada 2.000 kasus di Amerika Serikat setiap tahun, yang sebagian besar diidap para pelancong yang pulang dari negara-negara tempat penyakit itu masih endemik. Tetapi, malaria yang parah menyumbang hingga setengah dari kematian akibat malaria dan dianggap sebagai, "Indikator kematian yang paling dekat yang dapat diandalkan," kata Mary Hamel, pemimpin program implementasi vaksin malaria WHO.

Sebuah studi permodelan pada tahun lalu memperkirakan bahwa jika vaksin diluncurkan ke negara-negara dengan insiden malaria tertinggi, ia dapat mencegah 5,4 juta kasus dan 23 ribu kematian pada anak-anak usia di bawah 5 tahun setiap tahun. Percobaan vaksin baru-baru ini dalam kombinasi dengan obat pencegahan yang diberikan kepada anak-anak selama musim penularan tinggi menunjukkan bahwa pendekatan ganda jauh lebih efektif dalam mencegah penyakit parah, rawat inap, dan kematian daripada salah satu metode saja.

Parasit malaria, yang dibawa oleh nyamuk, adalah musuh yang sangat berbahaya karena dapat menyerang orang yang sama berulang kali. Di banyak bagian Sub-Sahara Afrika, bahkan di tempat kebanyakan orang tidur di bawah kelambu berinsektisida, anak-anak menderita malaria rata-rata enam kali dalam setahun. Bahkan, bila penyakitnya tidak fatal pun, serangan berulang pada tubuh mereka dapat secara permanen mengubah sistem kekebalan dan membuat mereka lemah dan rentan terhadap patogen lain. [*]

Vaksin ini membangun sistem kekebalan anak untuk menggagalkan *Plasmodium falciparum*, parasit yang paling mematikan dari lima patogen malaria dan yang paling umum di Afrika.

Mengenang Kebaikan

PERBUATAN SESEORANG AKAN DIINGAT BERDASARKAN BAIK DAN BURUKNYA. MARI MEMPERBANYAK UCAPAN DAN PERBUATAN BAIK.

Penulis: Prawito

Barang siapa yang menanam kebaikan berupa ucapan atau perbuatan, dia pasti akan menemui kemuliaan. Begitu juga sebaliknya, barang siapa yang menanam keburukan berupa ucapan ataupun perbuatan, kelak dia akan menemui penyesalan.

Ungkapan ini sangat dirasakan drg. Ria Purwanti, M.Kes (60), pustakawan Ahli Madya Kemenkes. Ria begitu nama sapaannya, bekerja di perpustakaan Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat sejak 2014. Ria akan menjalani masa purnabakti pada 1 November 2021.

Selama bekerja di perpustakaan, Ria termasuk pegawai yang gigih dan menyukai pekerjaannya, termasuk senang bercerita kepada pengunjung khususnya anak-anak dari tempat pengasuhan anak (TPA) Serama yang dikelola Kementerian Kesehatan. Setiap kali anak-anak itu berkunjung, Ria siap menyambut dengan cerita yang penuh ceria. Salah satu peserta yang gemar mendengar cerita Ria itu adalah Hadziq.

Hadziq, adalah putra pertama dari Awalokita Mayangsari, karyawan Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat. Sejak Hadziq umur 2,5 hingga 4 tahun, Mayang sudah menitipkan anaknya di TPA Serama. Sering kali Hadziq bercerita kepada ibunya, tentang ibu dokter yang selalu membacakan cerita dan mengajari cara menggosok gigi.

"Hadziq, setiap kali melewati perpustakaan Kementerian Kesehatan selalu menyebut ibu dokter yang selalu membacakan cerita dan mengajari gosok gigi. Hadziq yang awalnya penakut setelah berulang kali mendengar cerita dari ibu dokter, kemudian menjadi berani. Berani menyapa orang-orang ditemui di lingkungan Kemenkes, seperti satpam, *cleaning service* atau karyawan Kementerian Kesehatan yang lain," ujar Mayang.

Mayang menceritakan kisah ibu drg. Ria Purwanti yang selalu membacakan cerita kepada Hadziq dan anak-anak TPA Serama pada acara perpisahan purnabakti karyawan Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat, 22 Oktober 2021.

Bercermin dari kisah di atas, banyak orang akan mengenang seseorang atas kebaikan-kebaikan yang telah diperbuat selama hidupnya. Bukan karena kekayaan, popularitas, jabatan atau status lainnya. Status tersebut tidak akan menjadi kenangan orang lain bila tidak membuahkan kebaikan kepada orang lain sekitarnya.

Sekecil apapun kebaikan yang pernah diterima dari orang lain, maka yang bersangkutan akan tetap mengenang sebagai orang baik, bahkan menjadi kenangan tersendiri baginya. Terlepas siapapun yang memberi kebaikan tersebut. Terkadang orang yang berbuat baik itu telah lupa, tapi yang menerima kebaikan tetap mengingatnya.

Seperti kisah Zaenal Abidin, seorang dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) perguruan tinggi swasta di Jakarta. Ia menceritakan selama menjadi dosen puluhan tahun di FKM perguruan tinggi tersebut. Sudah ribuan orang lulus dan bekerja di berbagai lapangan pekerjaan. Bahkan ada yang sudah menjadi pejabat dan pengusaha. Suatu hari Zaenal bertemu dengan seseorang yang pernah menjadi mahasiswanya. Sebagai seorang pengajar yang banyak bertemu dengan banyak mahasiswa, Zaenal tentu tidak begitu mengingat mahasiswanya tersebut.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Kemudian bapak tersebut menyebutkan nama dan mengaku pernah menjadi mahasiswanya puluhan tahun sebelumnya. Sekarang sedang menjabat direktur RSUD Kabupaten Bekasi.

"Terus terang, saya banyak lupa siapa dan kapan mahasiswa yang pernah berjumpa dalam kelas perkuliahan, karena sudah puluhan tahun lalu. Bahkan, nama dan wajah mahasiswa banyak yang saya sudah lupa. Namun demikian, masih banyak yang mengingat saya pernah menjadi dosennya. Mungkin muka tua saya yang tidak berubah ya," ujar Zaenal sambil tertawa.

Tentu ada banyak dosen, guru, tenaga kesehatan, ustaz, ustazah, tokoh agama dan para dermawan, serta profesi lain, siapapun yang telah banyak memberi pencerahan kepada masyarakat, memberi manfaat kepada banyak orang akan dikenang sebagai orang baik. Meskipun, mereka yang berbuat baik secara tulus membantu, meringankan beban orang lain, memberi ilmu, bukan untuk mencari sensasi agar dikenang sebagai orang baik.

Ada ungkapan yang mengatakan, barang siapa yang menanam kebaikan berupa ucapan atau perbuatan, dia pasti akan menemui kemuliaan dan barang siapa menanam keburukan berupa ucapan atau perbuatan, kelak dia akan menemui penyesalan.

Mari kita memperbanyak ucapan dan perbuatan yang mendatangkan kebaikan dan manfaat kepada orang lain. Serta mengurangi ucapan dan perbuatan yang mendatangkan keburukan dan merugikan orang lain. Atau kalau tidak dapat mendatangkan manfaat kepada orang lain, lebih baik diam, sehingga tidak membuat seseorang menderita akibat ulah ucapan dan perbuatan kita.

Berbuat baik bukan untuk mencari sensasi agar dikenang sebagai orang baik.

Aplikasi *Self Healing* ini Bantu Lepaskan Stres

MENGALAMI STRES HAL YANG WAJAR DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI. TAPI JANGAN BERKEPANJANGAN.

Penulis: Ferri Satriyani

Perasaan tidak nyaman, tertekan, maupun stres, seringkali kita alami saat kita mendapatkan tekanan atau menghadapi situasi sulit. Terutama dalam masa pandemi ini, banyak hal yang dapat membuat kita mengalami depresi sehingga mengakibatkan kita sering merasa gelisah, cemas, sulit tidur, bahkan sampai mengalami keluhan fisik seperti sakit kepala.

Berbagai macam cara dilakukan untuk menghilangkan stres. Ada yang menanganinya dengan cara mencari hiburan seperti menonton televisi dan mendengarkan musik. Adapula yang pergi ke tempat rekreasi untuk menyenangkan diri. Namun saat

FOTO: FREEPIK

Aplikasi self healing ini semoga bisa membantu Anda dalam melepaskan stres berlebih.

aktivitas luar dibatasi pandemi, tentunya sulit bagi kita untuk melepaskan stres dengan cara berpergian. Jika stres dirasa terlalu berat, cara terbaik tentunya adalah dengan mencari bantuan profesional seperti psikolog dan psikater.

Alternatif lain yang bisa kita pilih adalah dengan memanfaatkan teknologi ponsel pintar untuk mengunduh aplikasi yang bisa membantu menjaga kesehatan mental kita. Beberapa aplikasi yang dapat kita gunakan yaitu :

1 Sehat Jiwa

Aplikasi Sehat Jiwa merupakan aplikasi gratis dari Kementerian Kesehatan RI. Dalam laman sehat-jiwa.kemkes.go.id diterangkan, pada aplikasi ini terdapat fitur konsultasi online dimana kita bisa melakukan konsultasi langsung melalui pesan singkat dengan pskiater dan psikolog. Aplikasi ini juga mendukung fitur layanan informasi untuk mencari fasilitas kesehatan jiwa di rumah sakit, Puskesmas, Klinik dan Dinas Kesehatan. Adapula fitur deteksi dini untuk mengetahui kondisi kesehatan mental kita, dan juga fitur bantuan cepat 119 untuk keadaan darurat.

2 Riliv

Aplikasi ini merupakan karya anak bangsa yang diprakarsai oleh psikolog profesional. Dilansir dari laman hellosehat, Riliv memiliki sumberdaya 6 orang psikolog profesional untuk fitur konseling yang bisa didapatkan dengan cara berbayar. Adapula fitur meditasi harian dengan fasilitas pengingat waktu meditasi, fitur menulis jurnal, dan fitur penanda emosi. Riliv juga menyediakan fitur Lelap untuk membantu kita mengatasi susah tidur.

3 Wysa: anxiety, depression & sleep therapy

Wysa memiliki fitur unik yaitu *chatbot* yang merupakan program kecerdasan buatan yang dirancang khusus untuk menjadi teman curhat *(AI Friend)* dan memberikan nasihat bagi pengguna aplikasi. Dilansir dari laman brilio.net, melalui *chatbot* kita bisa curhat apa saja tanpa takut ketahuan, dan program dalam fitur *chatbot* akan membantu membuat prioritas masalah yang ingin diselesaikan, dan menemukan solusi untuk mengatasinya. Wysa juga memiliki fitur meditasi dan konsultasi online dengan profesional.

4 SAM Self-help App for the Mind

Kecemasan merupakan salah satu respon terhadap stres yang terjadi pada tubuh kita. Kecemasan kadang timbul tanpa disadari dan muncul dari alam bawah sadar. Aplikasi SAM bisa menjadi pilihan untuk digunakan saat kecemasan terjadi. Dalam laman brilio.net dijelaskan, aplikasi SAM memiliki fitur antara lain *Anxiety tracker, Anxiety Toolkit, Self-help with SAM, Help for Anxiety NOW* serta *Social Cloud.* Dengan menggunakan fitur-fitur ini, kita bisa menemukan penyebab kecemasan pada diri kita. SAM juga memberikan pilihan solusi untuk mengatasi kecemasan, dan memberikan teknik pertolongan pertama saat terjadi kecemasan. SAM juga memberikan kesempatan kepada penggunanya untuk saling berkomunikasi melalui fitur Social Cloud, yang bisa dipergunakan untuk berbagi cerita kepada sesama pengguna SAM.

5 CBT Companion: (Cognitive Behavioral Therapy app)

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan terapi perilaku yang cukup efektif mengatasi gangguan kecemasan, depresi, gangguan ledakan amarah, serta sindrom paska traumatis. Dalam laman resminya cbtcompanion.com dijelaskan, aplikasi CBT Companion menawarkan fitur untuk mempelajari dan mempraktikkan teknik CBT untuk mengatasi masalah mental kita. Fitur dilengkapi dengan ilustrasi yang menarik dan menyenangkan serta dilengkapi video untuk mendapatkan hasil Latihan yang lebih baik. CBT Companion juga memiliki fitur untuk mengukur progress latihan, dan memberikan tantangan untuk meningkatkan ketrampilan dalam menggunakan teknik CBT.

Menjaga kesehatan mental merupakan hal penting untuk dilakukan, karena dengan memiliki mental dan pikiran yang sehat, tubuh kita akan bisa melakukan hal-hal positif. Dengan bantuan aplikasi di atas, kita bisa menjaga kondisi mental kita agar selalu dalam keadaan prima, sehingga kita bisa beraktivitas sehari-hari dengan normal dan bahagia.

Tampil Menarik dengan Baju Bebas Pudar

WARNA PAKAIAN CEMERLANG, PERCAYA DIRI PUN MENINGKAT.

Penulis: Giri Inayah

Baju Anda terlihat kusam dan pudar? Pakaian kusam dan pudar memang akan mempengaruhi penampilan Anda apalagi jika pakaian itu merupakan pakaian seragam kerja sehari-hari. Pudarnya warna pakaian memang tidak terlepas dari cara mencucinya. *Yuk* intip cara merawat pakaian Anda agar tidak mudah pudar.

1 Membaca label pakaian

Dikutip dari liputan6.com, biasanya di bagian label ini Anda akan mendapati simbol beserta petunjuk cara mencucinya. Pentingnya memeriksa dan membaca label ini karena di dalamnya tertera bagaimana cara mencuci yang tepat. Begitu juga

FOTO: SHUTTERSTOCK

kompas.com menjelaskan di bagian label juga menunjukkan apakah pakaian tersebut harus dikeringkan dengan suhu rendah, atau dikeringkan dengan diperas.

2 Membaca label pakaian. Sortir pakaian berdasarkan warna Pakaian yang berwarna gelap dicuci bersama-sama dan dipisah dengan pakaian berwarna terang khususnya warna putih.

3 Membalikkan baju Cara ini merupakan salah satu cara mencuci baju yang benar agar tidak luntur dan pudar. Apalagi jika memiliki baju berwarna gelap dan tebal.

4 Hindari mencuci baju secara penuh ke mesin cuci Mungkin Anda berpikir dengan cara ini akan menghemat waktu dan lebih efisien. Tapi ingatlah, dengan memenuhi mesin cuci, maka cara kerja mesin cuci tidak akan maksimal dalam membersihkan pakaian-pakaian Anda.

5 Cuci dengan air dingin Apabila mencuci pakaian menggunakan air panas, hal ini mendorong warna pada pakaian jadi luntur. Meskipun beberapa jenis pakaian yang terbuat dari bahan tertentu memang disarankan untuk dicuci menggunakan air panas atau air hangat. Tapi, jika Anda ingin mempertahankan warna, sebaiknya gunakan air dingin karena warna akan awet.

6 Menggunakan deterjen yang tepat Ada beberapa produk deterjen atau pelembut pakaian yang juga bisa membuat warna pada pakaian tetap terjaga dan awet. Selain itu, cuci menggunakan siklus lembut pada mesin cuci atau cuci pakaian khususmu dengan tangan.

7 Gunakan cuka Dikutip dari fimela.com, penambahan cuka pada proses pencucian baju juga bisa membuat warna pada kain tetap awet dan cerah. Walaupun bau dari cuka ini mengeluarkan aroma masam, ternyata cuka juga bisa jadi pelembut pakaian alami.

8 Perhatikan kecepatan mesin cuci Petunjuk kecepatan penggunaan mesin cuci perlu diperhatikan. Bila pakaian yang dicuci tidak terlalu kotor, maka pilih putaran minimal.

9 Teknik menjemur dengan benar Perhatikan waktu menjemur pakaian. Panas yang terlalu terik menyebabkan warna pakaian cepat pudar.

Selain itu, biarkan bagian dalam pakaian berada di luar.

Tidak susah untuk menjaga warna pakaian Anda tetap cerah dan tidak pudar.

Belajar Tanggung Jawab dari Memelihara Hewan

TAHUKAH ANDA BAHWA MEMELIHARA HEWAN TERNYATA MEMBERIKAN MANFAAT YANG BESAR BAGI SANG ANAK? SALAH SATUNYA MENDIDIK ANAK BERTANGGUNG JAWAB.

Penulis: Resty Kiantini

Anak Anda ingin memelihara hewan? Jangan dilarang dulu ya bunda. Karena ternyata memelihara hewan bagi anak-anak memberikan banyak manfaat.

Psikolog Binky Paramitha, M.Si dalam wawancaranya dengan id.theasianparent.com menyatakan bahwa ada beberapa manfaat memelihara hewan untuk perkembangan psikologis pada anak, di antaranya belajar memiliki tanggung jawab.

Tanggung jawab anak akan terlihat dari bagaimana ia merawat dan menjaga hewan kesayangannya tersebut. Mulai memberi makan dan minum secara teratur, membersihkan kotoran dan memandikannya. Bahkan jika hewan peliharaannya sakit, si anak akan turut merawat dan mengobatinya.

Biasanya dalam memelihara hewan, hati seorang anak akan timbul rasa empati dan kasih sayang. Dia akan memeluk, mengajak bermain bahkan terkadang juga mengajak berbicara. Hewan peliharaan jika dipelihara dengan tulus, dia akan balik memberikan perhatian dan kasih sayangnya kepada si anak. Hal ini berdampak positif pada perkembangan psikologis anak.

Terkadang hewan peliharaan menjadi teman terbaik bagi anak di saat sedang galau. Anak mencurahkan masalahnya dengan mengajak hewan peliharaannya bicara. Terkadang jika hewan peliharaan diajak bicara, dia akan diam mendengarkan, sehingga anak merasa nyaman. Karena itu memelihara hewan juga dapat mengurangi stres pada anak.

Mar'atus Salamah (jurnaltarbiyah.uinsu.ac.id, 2020) dalam penelitiannya tentang pemahaman menyanyangi binatang bagi anak usia dini dalam perspektif hadis meneliti bagaimana melatih anak untuk dapat menumbuhkan rasa simpati dan empati kepada binatang. Menanamkan rasa kasih sayang kepada binatang bagi anak usia dini merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh orang tua agar anaknya dapat tumbuh dan

FOTO: FREEPIK

berkembang dengan baik.

Ada beberapa manfaat bagi seseorang yang melakukan aktivitas memelihara hewan yaitu membantu memulihkan kesehatan dengan cara menerapkan gaya hidup sehat seperti mengajak jalan dan bermain hewan peliharaannya, membantu mengatasi stres dengan menganggap hewan sebagai hiburan dan teman bermain dan bersosialisasi dengan lingkungan dan orang-orang baru seperti saat membawa hewan peliharaannya berjalan-jalan.

Dalam memelihara hewan ada yang disebut teori kelekatan yaitu kelekatan antara hewan peliharaan dengan pemiliknya ditandai adanya ikatan emosional yang cederung untuk saling mendapatkan atau menjaga keamanan. Minat dalam memelihara hewan dan kedekatan pemilik dengan hewan peliharaannya membentuk hubungan interpersonal yang khas antara hewan peliharaan dan pemiliknya. Hubungan ini memiliki variasi yang cukup luas dalam hal kedekatan, kehangatan, komitmen, keterlibatan emosional dan konflik sehingga terbentuk hubungan yang spesial dan berbeda dibandingkan dengan hubungan antar manusia.

Mar'atus Salamah mengambil hasil survey dari *American Animal Hospital Association* (AAHA) bahwa 70 persen pemilik hewan peliharaan melihat hewan peliharaan sebagai anak-anak, 48 persen secara emosional tergantung pada hewan peliharaan mereka dan 83 persen akan mengambil risiko dalam hidup mereka demi hewan peliharaannya. Sehingga banyak sekali pemilik memperlakukan hewan peliharaan dengan memanjakan dan merawatnya secara istimewa mulai dari memberikan makanan yang spesial, memandikan dengan *shampo* khusus dan membawa hewan peliharaan rutin ke dokter hewan.

Aktifitas memelihara hewan merupakan kegiatan yang semakin digemari oleh seluruh kalangan masyarakat. Jenis hewan yang dipelihara juga semakin bervariasi. Pethouse.co.id merekomendasikan beberapa hewan peliharaan yang aman bagi anak-anak yaitu: ikan, hamster, kelinci, burung, kucing dan anjing.

Berikut cara mengenal dan merawat hewan peliharaan tersebut:

1) Kucing termasuk hewan yang mudah pemeliharaannya. Untuk perawatannya kita bisa memberinya makanan yang mengandung gizi dan nutrisi. Perhatikan tempat tinggal dan kandangnya serta jangan lupa menjaga kebersihannya.

2) Anjing termasuk jenis hewan yang aktif. Suka berlari dan ceria. Rawat bulunya yang tebal dengan *shampo* dan disisir meggunakan sisir khusus agar bulunya tidak rontok.

3) Hamster termasuk hewan yang lucu. Habitatnya juga bersih. Harganya murah dan makanannya mudah didapat seperti biji-bijian dan kuaci. Pemeliharaannya mudah yaitu dengan membersihkan kandangnya secara berkala dan teratur memberinya makan. Cukup memberinya kandang kecil dengan ayunan berputar kemudian sediakan tempat makanan kecil dan isi dengan biji-bijian yang ukurannya kecil.

Dalam memelihara hewan ada yang disebut teori kelekatan yaitu kelekatan antara hewan peliharaan dengan pemiliknya ditandai adanya ikatan emosional.

4) Kelinci dikenal lebih jinak dibanding hamster. Tubuhnya yang besar senang dielus-elus beda dengan hamster yang umumnya lari jika disentuh. Makanannya adalah buah-buahan seperti wortel, tomat dan sayuran. Perawatannya mudah yaitu dengan memberikan kandang dan membersihkannya secara rutin agar tidak berbau.

5) Burung, tidak seperti hewan lainnya yang dapat dipeluk dan dibelai, memelihara burung kita dapat menyaksikan keindahan warna dan mendengarkan suaranya yang merdu. Ada juga burung yang dapat menirukan suara manusia. Makanan burung umumnya diberi buah-buahan atau biji-bijian. Sedangkan untuk tempat tinggal sediakan kandang, lengkap dengan wadah makanan dan minuman serta kayu penyangga untuk tempat hinggap burung.

6) Ikan hidup diair karena itu siapkan aquarium isi dengan air dan jenis bebatuan didalamnya. Jangan lupa siapkan aerator sebagai tempat udara masuk. Untuk perawatan beri makanan khusus, tidak boleh terlalu banyak karena akan membuat air menjadi keruh dan menimbulkan bau yang tidak sedap.

Beberapa hal persiapan yang harus diperhatikan jika ingin memelihara hewan di antaranya yaitu memiliki komitmen, tidak hanya individu tetapi seluruh anggota keluarga. Karena memelihara dan merawat hewan tidak dapat dilakukan hanya diri sendiri tetapi perlu dukungan keluarga. Selain itu pastikan hewan kita sehat dengan memberinya vaksinasi serta memberi dan menjaga kebersihan kandang agar hewan tetap sehat.

Jangan lupa lakukan perawatan berkala dengan memberinya makan, minum dan mandi. Pastikan kita memiliki waktu untuk mengajak mereka bermain dan berinteraksi. Hewan peliharaan juga memiliki rasa, jika kita tidak memberinya perhatian maka mereka akan merasakan sedih, stres dan akhirnya sakit.

Keluarga Aya dan Anjing Setianya

SUTRADARA NOVIANDRA SANTOSA MENGANGKAT KISAH KESETIAAN ANJING DALAM FILM JUNE & KOPI. PENAMPILAN TOKOH ANJING DI FILM INI MEYAKINKAN.

Penulis: Resty Kiantini

"Jika kau memungut anjing yang kelaparan dan membuatnya makmur, dia tidak akan menggigitmu. Inilah perbedaan utama antara anjing dan manusia," tulis sastrawan Amerika Serikat, Mark Twain, dalam novelnya, *The Tragedy of Pudd'nhead Wilson*. Twain tentu saja sedang mengkritik perilaku manusia yang tidak bisa berterima kasih sekaligus menekankan kesetiaan anjing pada tuannya.

Film *June & Kopi* ini menggaungkan kembali pandangan Twain tentang kesetiaan seekor anjing, tema yang banyak diangkat di film-film Hollywood. Pada kenyataannya, film yang dibesut oleh sutradara Noviandra Santosa (*Pintu Merah*, *Tortoise*, dan *Mei's Bridge*) ini benar-benar sejalan dengan pernyataan Twain: kesetiaan seekor anjing yang dipungut dari jalanan.

June, tokoh anjing di film ini, adalah anjing liar yang sedang dikejar-kejar segerombolan anak di sebuah perkampungan ketika diselamatkan oleh Aya (Acha Septriasa). Aya dan Tante Ika (Ruth Permatasari alias TJ) kemudian merawat anjing putih ini, yang pada mulanya menolak dimandikan dan terus berlari ke sana kemari.

Sebetulnya Aya sudah memelihara anjing hitam yang diberi nama Kopi. Ia ingin membawa pulang June tapi khawatir ditolak oleh Ale (Ryan Delon), suaminya. June lalu disembunyikan di kamar kosong yang dulu disiapkan Aya ketika akan memiliki bayi tapi kemudian batal karena Aya keguguran. Belakangan Ale tahu soal June dan berang karena June mengacak-acak kamar bayi itu.

Aya kemudian menitipkan June kepada Reza (Reza Aditya), pemilik toko perlengkapan hewan langganannya. Ia meminta Reza mencarikan rumah baru untuk anjing itu. Ketika Reza menawarkan June kepada pelanggannya, June malah berulah. Anjing liar itu berlari-lari di toko sehingga membuat Reza kewalahan. Akibatnya, tiga pelanggan batal mengadopsinya. Akhirnya June dikembalikan kepada Aya.

Aya lalu membujuk Ale agar menerima June. Setelah berjanji akan mengubah perilaku June dan menjaminkan dirinya jika June berbuat salah, Ale akhirnya mengijinkan Aya memelihara anjing yang tak bisa diam itu. Tapi, Ale lebih suka kepada Kopi, peliharaan mereka yang patuh dan tak banyak ulah. Dengan jelas Ale menunjukkan sikap kurang

FOTO-FOTO: DOK NETFLIX

DENGAN MELATIH DUA EKOR ANJING DENGAN TELATEN, TIM PRODUKSI FILM INI BERHASIL MEMBUAT JUNE DAN KOPI TAMPIL MEYAKINKAN.

bersahabat kepada June.

Keadaan mulai berubah ketika Aya hamil dan melahirkan Karin. Pada mulanya, June, yang trauma terhadap penyiksaan oleh anak-anak nakal, tampak tidak suka dengan makhluk mungil itu. Ia menggeram dan menyalak sehingga membuat Karin menangis. Ale, yang khawatir June akan membahayakan Karin, memindahkankan June ke halaman belakang dan tidak boleh masuk rumah. Tapi, Kopi diam-diam membukakan pintu sehingga June dapat masuk dan mendampingi Karin, yang kadang terbangun dan menangis di tengah malam. Kehadiran June rupanya menenangkan Karin. Pelan-pelan dan dengan dorongan Aya, June pun bersahabat dengan Karin.

Hubungan Karin dan June semakin erat seiring Karin (Makayla Rose Hilli) bertambah besar. Setiap hari June selalu ikut Aya menjemput Karin di sekolah dan membantu Karin mengerjakan pekerjaan rumahnya. Di saat Karin demam, June pula yang pertama kali memberitahu Aya dan Ale yang kemudian membawanya ke rumah sakit.

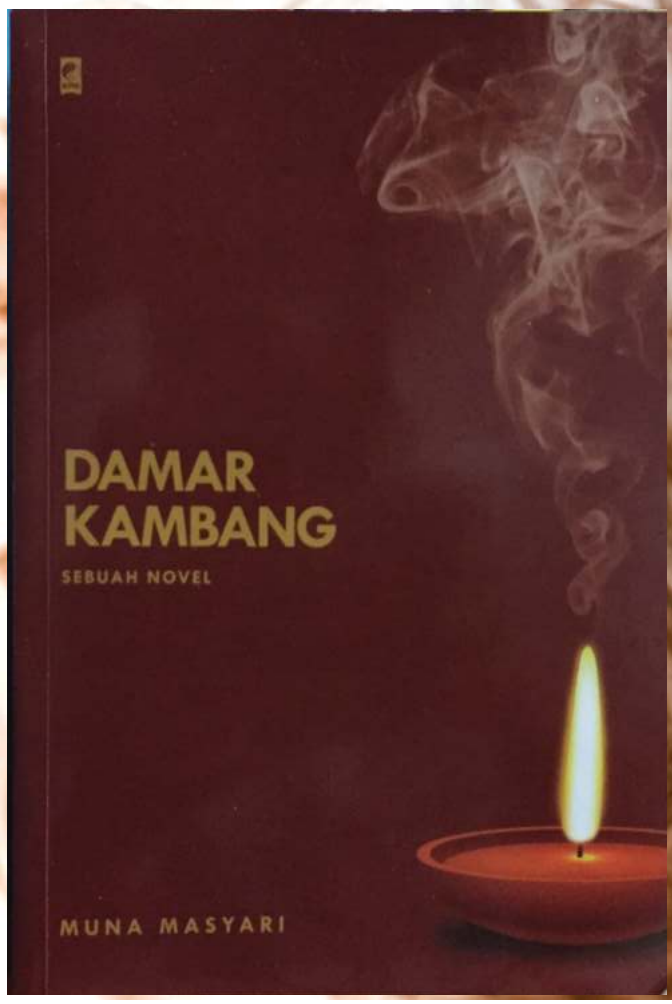
Puncak dari perjalanan hidup June dimulai ketika keluarga Aya berlibur ke sebuah vila di pegunungan. Pemilik vila melarang mereka membawa anjing sehingga June dan Kopi dititipkan kepada Tante Ika. Namun, June rupanya ingin menyusul mereka. Dengan bantuan Kopi, June kabur dari rumah dan bertualang mencari vila tersebut. Di sini penonton disajikan bagaimana kesetiaan dan pengorbanan seekor anjing diuji.

Film Indonesia memang jarang mengangkat tema kesetiaan anjing. *June & Kopi* adalah film kedua dengan tema ini setelah *Boni dan Nancy* (1974) yang disutradarai oleh John Tjasmadi dan dibintangi Dicky Zulkarnaen dan Mieke Wijaya. Dengan melatih dua ekor anjing dengan telaten, tim produksi film ini berhasil membuat June dan Kopi tampil meyakinkan. Plot yang dibangun juga menggiring penonton untuk dapat melihat bagaimana seekor anjing liar pun dapat menjadi anjing setia bila diperlakukan dengan baik, seperti kata Mark Twain.

Judul: June & Kopi
Genre: komedi, drama, keluarga
Sutradara: Noviandra Santosa
Penulis Naskah: Noviandra Santosa, Titien Wattimena
Produser: Noviandra Santosa
Musik: Joy Ngiaw
Sinematografi: Budi Utomo
Film Editing: Maulana Ishak,Monge
Perusahaan Produksi: Aurora Films
Distributor: Netflix Originals
Durasi: 1 jam 30 menit
Rilis: 28 Januari 2021

Jangan Biarkan Damar Kambang Mati

NOVEL YANG MENGUNGKAP TRAGEDI PARA PEREMPUAN YANG TERKUNGKUNG ADAT MADURA. TANPA PERLAWANAN DARI PARA TOKOHNYA.



Damar kambang, pelita terapung di atas minyak kelapa, adalah simbol langgengnya perkawinan dalam tradisi Madura. "Damar kambang adalah lambang harapan pernikahan, jangan biarkan mati," kata perias pengantin kepada Chebbing, gadis 14 tahun penduduk Desa Karang Penang.

"Pernikahan adalah wadah kosong, seperti mangkuk ini," kata sang perias saat mengajarkan Chebbing cara membuat damar kambang. "Satu sama lain dipertemukan dalam kesepakatan untuk hidup bersama, berkeluarga, tanpa keterpaksaan yang menyudutkan."

Ada banyak makna dari setiap bahan dan proses pembuatan damar kambang. Intinya, sang perias menasihati Chebbing tentang bagaimana nanti hidup berkeluarga. Chebbing masih lugu dan banyak hal tentang pernikahan yang sebetulnya belum dia ketahui. Persetujuannya untuk menikah lebih didasari pada cintanya pada Kacong, pemuda pertama yang berhasil membuat jantungnya berdebar-debar.

Ya, hari itu, di masa ketika lagu dangdut *Lilin Putih* Itje Trisnawati sedang tenar, Chebbing akan dinikahkan dengan Kacong, pemuda dari desa lain. Tapi rencana itu berantakan karena keluarga Kacong hanya membawa hantaran kue-kue dan bantal-tikar sesuai adat istiadat kampungnya. Mereka tidak membawa hantaran rumah seperti yang diharapkan oleh Madlawi, bapak Chebbing. Madlawi pun berang dan membatalkan pernikahan itu. "Mereka menghargai anakku tak lebih dari tiga

FOTO: DOK PRIBADI

NOVEL INI MENUNJUKKAN BAGAIMANA ADAT MADURA MENEMPATKAN PEREMPUAN SEBAGAI WARGA KELAS DUA. PARA PEREMPUAN DIKERANGKENG DALAM SATU SANGKAR TRADISI KE SANGKAR LAIN.

ratus ribu! Tiga ratus ribu rupiah," teriak Madlawi. Di kamar Chebbing, damar kambangnya berkali-kali mati.

Sejak itu, nasib buruk melindas Chebbing bertubi-tubi. Dia terjebak di tengah dendam kesumat dan pertaruhan kehormatan orang-orang di sekitarnya. Indahnya perkawinan hanya tinggal impian seperti damar kambang yang berkal-kali mati.

Nasib Chebbing ini menjadi pusat cerita *Damar Kambang*, novel perdana Muna Masyari, pengarang asal Pamekasan, Madura. Novel yang masuk 10 besar Kusala Sastra Khatulistiwa 2021 ini membentangkan tradisi Madura yang menjadi latar kehidupan Chebbing, seperti carok, belater, kharisma kiai, karapan sapi gubeng, dan perdukunan. Berbagai tradisi itu pula yang memporakporandakan kehidupan para tokoh dalam novel ini, khususnya perempuan.

Setelah pernikahannya gagal, Chebbing jadi korban guna-guna Kacong dan Sakrah, paman Kacong yang seorang belater atau orang kuat. Ia juga ditindas keluarganya, yang malu atas nasibnya, hingga dipasung dan akhirnya dipaksa menikah siri dengan Kiai ke Bulla, pemimpin pesantren di Desa Karang Penang.

Sejak bab pertama, pembaca juga langsung berhadapan dengan tragedi yang dialami Nyai Marinten. Suami Marinten, Nom Samukrah, adalah belater yang doyan bertaruh di karapan sapi. Seperti lazimnya penjudi, Samukrah berkali-kali menang tapi juga kalah. Sialnya, hari itu dia kalah besar sehingga harus melepas rumah beserta isinya, termasuk istrinya, kepada lawannya, Si Buntung. Marinten tak bisa berbuat banyak ketika ia harus menikah dengan Kiai Ke Bulla.

Ibu Kacong pun juga punya masa lalu yang kelam. Dia diperkosa Sakrah, kakak iparnya, hingga lahirlah Kacong. Keadaan menjadi runyam ketika belakangan Kacong mengetahui hal tersebut.

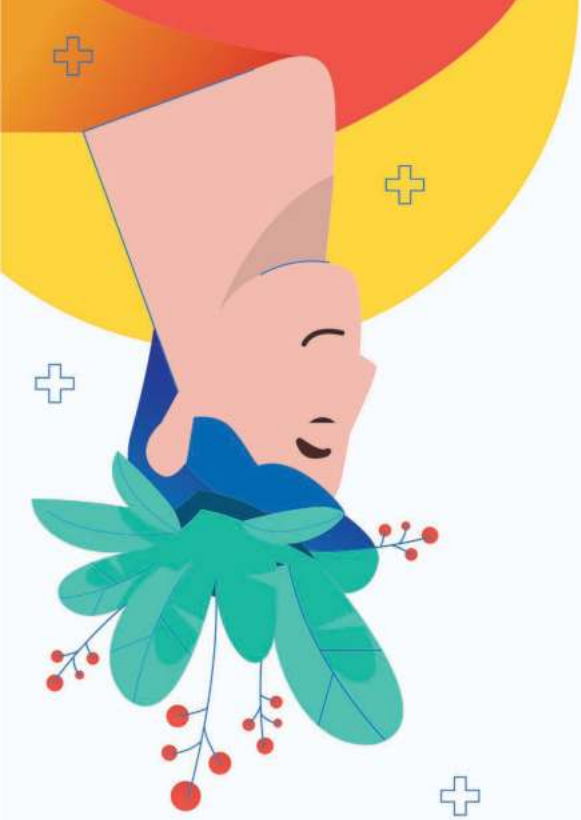
Praktis novel ini menunjukkan bagaimana adat Madura menempatkan perempuan sebagai warga kelas dua. Para perempuan dikerangkeng dalam satu sangkar tradisi ke sangkar lain. Mereka dengan mudah dijadikan taruhan di meja perjudian gubeng. Mereka disiksa karena dianggap mempermalukan keluarga.

Namun, pengarang pun tak memberi kesempatan mereka melawan dan menyuarakan ketertindasan mereka. Chebbing memang pernah kabur dari rumah tapi itu karena dalam pengaruh guna-guna sehingga dia jatuh ke pelukan Kacong. Guna-guna ini dibikin dukun Sakrah untuk membalas dendam atas keputusan keluarga Madlawi yang membatalkan pernikahan Chebbing dan Kacong.

Dalam tradisi ini, "kehormatan" adalah yang utama. Bila dia ternoda, maka tak ada pilihan kecuali membalasnya, termasuk dengan kematian. Tapi, apa itu kehormatan? Dalam novel ini, kadangkala kehormatan sebenarnya tak lebih dari salah pengertian, egoisme, dan rangkaian kebodohan demi kebodohan yang malah mengorbankan orang-orang yang mereka sayangi.

Judul:
Damar Kambang
Pengarang:
Muna Masyari
Penerbit:
Kepustakaan Populer Gramedia
Edisi:
Cetakan Pertama, Desember 2020
Tebal:
vii + 200 Halaman

DETEKSI GANGGUAN PENGLIHATAN SEDINI MUNGKIN
KEMENKES RI
ASSALAMUALAIKUM IBU AKU PULANG...
WAALAIKUMSALAM GIMANA SEKOLAHNYA HARI INI?
DIMINTA BU GURU UNTUK PERIKSA MATA. SOALNYA AKU KALO BACA BUKU MASIH JELAS, TAPI PAS LIAT PAPAN TULIS BUREM.
KAMU DUDUKNYA KEJAUHAN KALI?
DUDUK DI DEPAN SAMA AJA BU. BUREM. BIKIN PUSING.
INI MIOPI ATAU ISTILAHNYA MATA MINUS. MAKANYA PENGLIHATAN KABUR KETIKA MELIHAT BENDA YANG JAUH SEPERTI TULISAN DI PAPAN TULIS.
ITU KENAPA YA DOK?
YANG INI LEBIH JELAS?
IYA DOK!
SALAH SATUNYA KEBIASAAN MEMBACA ATAU MENONTON TERLALU DEKAT.
GIMANA NAK. SEKARANG LEBIH JELAS LIHAT PAPAN TULISNYA.
IYA BU GURU. SEKARANG JADI LEBIH JELAS DAN NGGAK PUSING LAGI.
Hotline COVID 19: 119 Ext 9



MENTAL HEALTH IN AN UNEQUAL WORLD

10 OKTOBER 2021

Kesehatan jiwa tidak kalah penting dengan kesehatan fisik. Terlebih di masa pandemi COVID-19, permasalahan kesehatan jiwa semakin marak, karena adanya perasaan kecemasan, tekanan mental akibat isolasi, pembatasan jarak fisik dan hubungan sosial, serta ketidakpastian.

Oleh karena itu, pastikan kita senantiasa jaga kesehatan jiwa dengan mengelola stress dengan baik, menciptakan suasana yang aman, nyaman bagi seluruh anggota keluarga di rumah kita.

Selain itu, diharapkan kita bisa menghilangkan stigma negatif tentang permasalahan kesehatan jiwa yang selama ini ada.

Tahukah kamu?

20%

dari 250 juta populasi Indonesia berpotensi mengalami masalah kesehatan jiwa

Ditambah lagi perawatan kesehatan jiwa di Indonesia masih terkendala stigma dan diskriminasi. Hal ini juga terasa di saat pandemi melanda dengan berbagai situasi yang menambah tingkat stres banyak orang.

MARI BERSAMA KITA SERUKAN DAN REALISASIKAN PERAWATAN KESEHATAN JIWA UNTUK SEMUA. MARI LAWAN DISKRIMINASI DAN STIGMA PERAWATAN KESEHATAN JIWA

TEMUKAN DI Google Play

Sudah unduh aplikasi SRK?

@radiokesehatan

a. Buka Play Store di androidmu
b. Cari "RADIO KESEHATAN" yang logonya bulat biru, lalu klik unduh dan tunggu hingga selesai
c. Buka aplikasinya di androidmu
d. Tadaa! sobat sehat sudah bisa mengudara bareng RADIO KESEHATAN

SELAMAT HARI KESEHATAN JIWA SEDUNIA

@KemenkesRI

Masa depan kita di tangan kita

Mari bergerak bersama

Mencuci tangan pakai sabun jadi salah satu jurus jitu untuk membutuh berbagai kuman dan bakteri maupun virus yang menempel di tangan

CTPS terbukti efektif mencegah penularan penyakit karena tangan yang bersih setelah dicuci pakai sabun bisa mengurangi risiko masuknya virus ke dalam tubuh

Cuci tangan pakai air saja tidak cukup mematikan kuman penyebab penyakit, mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir dengan cara yang tepat setidaknya selama 40-60 detik bisa melindungi tubuh dari berbagai penyakit termasuk COVID-19

Salam Sehat Healthies!

15 OKTOBER 2021

DIPERINGATI SEBAGAI HARI

CUCI TANGAN PAKAI SABUN