

MediaKom

Sehat Negeriku



KEMENKES RI
Edisi **109**
AGUSTUS
2019

Sukses Menyusui, Sukses Generasi Bangsa



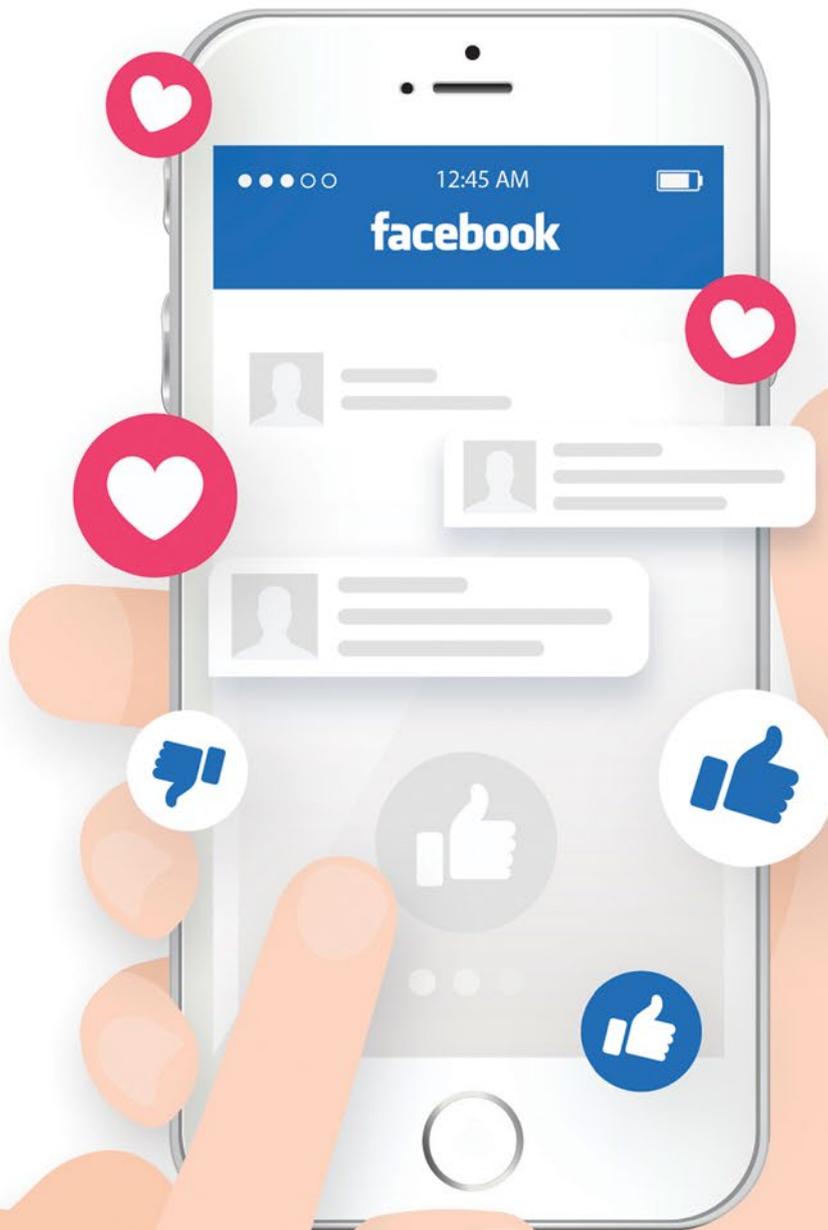
PORTO DIBAYAR
KANTOR POS SUBANG 41200
NO PKS: 123/REGIONAL5/BISRATKETLOG/SU/B/0419

Salam Sehat Healthies!

Selain hadir di verified account twitter **@KemenkesRI**
dan verified account youtube **Kementerian Kesehatan RI**
#Minkes juga hadir di verified account facebook

yuk like dan follow verified account kita

Kementerian Kesehatan RI



Etalase

SUKSES MENYUSUI, SUKSES GENERASI BANGSA

drg. Widyawati, MKM

Ketika bayi baru lahir ke dunia hingga usia balita merupakan periode emas yang tidak boleh terlewatkan dalam fase tumbuh kembangnya. Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO), pada periode emas tersebut terdapat 4 tahapan pemberian makan pada bayi yang harus terpenuhi oleh orang tua.

Pertama, melakukan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) segera setelah bayi lahir selama minimal 1 jam, kedua menyusui bayi secara eksklusif sejak lahir sampai dengan umur 6 bulan, ketiga mulai umur 6 bulan bayi mendapat Makanan Pendamping ASI (MPASI) yang bergizi sesuai kebutuhan tumbuh kembangnya, dan keempat meneruskan menyusui anak sampai umur 24 bulan (2 tahun).

Di sisi lain, menyusui juga dapat menyelamatkan ibu dan bayi dari resiko kematian karena dengan menyusui banyak hormon yang dikeluarkan ibu, salah satunya hormon oksitosin, yang salah satu fungsinya mengembalikan fungsi-fungsi organ termasuk peranakan ibu yang berkontraksikan sehingga kembali normal.

Selain itu, dengan menyusui secara eksklusif memberikan antibodi yang dibutuhkan bayi untuk tumbuh dan berkembang secara sehat. Dalam jangka panjang, menyusui juga menurunkan risiko kondisi kronis di kemudian hari, seperti obesitas, kolesterol tinggi, tekanan darah tinggi, diabetes, asma, dan leukemia. Dengan demikian, ketika sukses

menyusui maka bersiaplah untuk meraih sukses bagi generasi bangsa di masa mendatang.

Di samping memberikan penjelasan mengenai manfaat menyusui, Media Utama juga akan mengupas mengenai peran Ayah ASI dalam keberhasilan menyusui dan pentingnya ruang laktasi di perkantoran bagi Ibu menyusui.

Liputan khusus, akan mengajak pembaca Mediakom untuk bernostalgia ke masa lampau dengan mengangkat secara ringkas siapa saja yang pernah menjadi Menteri Kesehatan sejak masa kemerdekaan hingga saat ini. Juga ada kisah *Princess of Wales* yang kehadirannya ke Indonesia mampu mengubah stigma penderita kusta di mata dunia.

Rubrik Dari Daerah kali ini mengangkat profil kesehatan dari Kota Bogor Jawa Barat. Permasalahan kesehatan apa saja yang ada di Kota Hujan tersebut hingga terobosan yang dilakukan untuk mengatasinya. Potret akan membahas mengenai Pojok ASI yang ada di Kementerian Kesehatan sebagai sarana agar ASI eksklusif dapat tetap diberikan oleh ibu bekerja.

Untuk profil kali ini yang berhasil ditemui adalah Kepala Pusat Peningkatan Mutu Sumber Daya Manusia Kesehatan yang bercita-cita tenaga kesehatan di Indonesia memiliki kemampuan yang sesuai dengan standar internasional.

Sedangkan untuk WHPH kita akan bertemu dengan seorang dokter gigi yang juga musisi handal.

Informasi ringan dalam serba-serbi dan info sehat, jangan sampai terlewatkan. Resensi buku serta resensi film juga patut disimak ulasannya.

Selamat Membaca!



SUSUNAN REDAKSI

PEMIMPIN UMUM: Widyawati **PEMIMPIN REDAKSI:** Busroni

REDAKTUR PELAKSANA: Nani Indriana, Prawito **EDITOR:** Didit Tri Kertapati, Faradina Ayu

PENULIS: Anjari, Giri Inayah Abdullah, Aji Muhawarman **KONTRIBUTOR:** Dede Lukman, Asri

Dwi Putri, Talitha Edrea, Teguh Martono, Sendy Pucy, Indah Wulandari **DESAINER:** Khalil Gibran

Astarengga **FOTOGRAFER:** Ferry Satriyani, Maulana Yusup, Tuti Fauziah

SEKRETARIS REDAKSI: Endang Retnowati, Suriani Syahril **SIRKULASI DAN DISTRIBUSI:** Zahrudin

Redaksi menerima kontribusi tulisan yang sesuai dengan misi penerbitan.

Dengan ketentuan panjang tulisan 2-3 halaman, font calibri, size font 12, spasi 1,5,

ukuran kertas A4. Tulisan dapat dikirim melalui email mediakom.kemkes@gmail.com.

Redaksi berhak mengubah isi tulisan tanpa mengubah maksud dan substansi.

Desain: Agus Riyanto

Foto: Ferri Satriyani

DAFTAR ISI

MEDIA UTAMA 16-35

ASI Makanan Terbaik Bayi

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan terbaik bagi bayi, khususnya bayi berusia 0-6 bulan, yang fungsinya tidak dapat tergantikan oleh makanan dan minuman apapun. Pemberian ASI merupakan pemenuhan hak bagi setiap bayi yang baru lahir.

ETALASE 1

ISI PIRINGKU 5

- Segar dan Sehat Asinan Betawi

POJOK INFORMASI 6

INFO SEHAT 8-11

- Kenali SPF dan Manfaatnya
- 5 Asupan Terbaik Usai Olah Raga



NEWS FLASH 12-15

KOLOM 30-31

- The Golden Period



POTRET 32-35

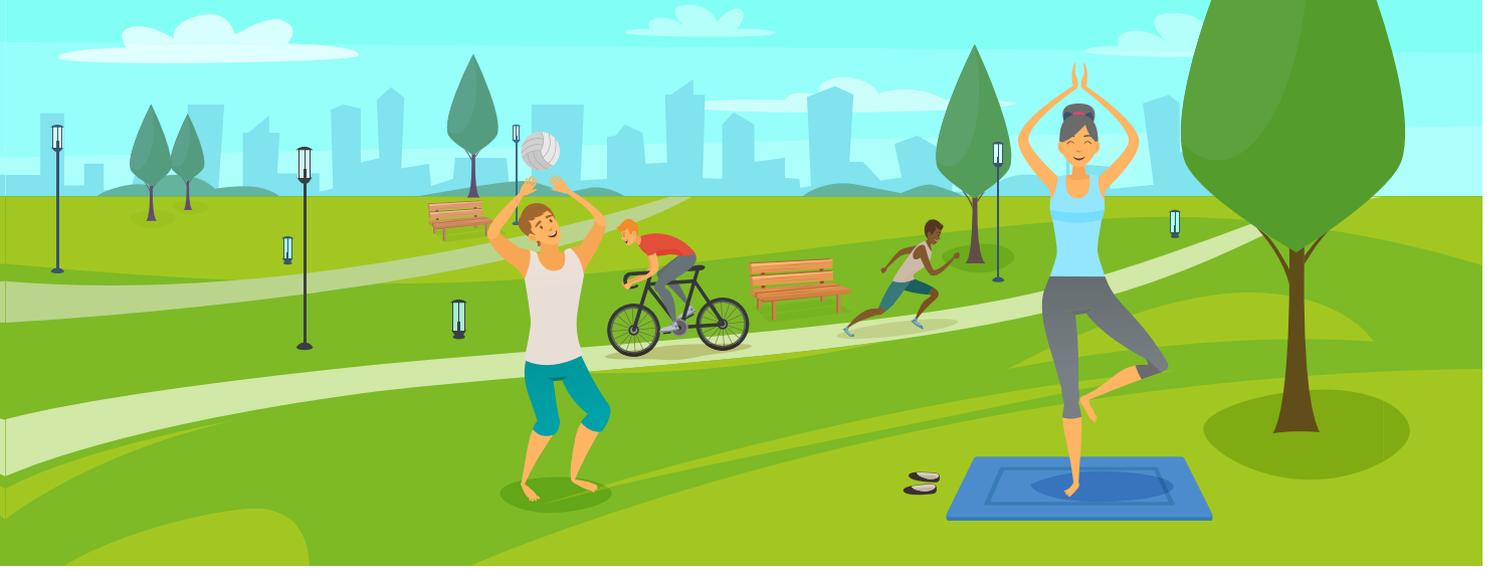
- Pojok ASI Kemenkes untuk Cakupan ASI Eksklusif Lebih Tinggi

PROFIL 36-39

- Mimpi drg. Diono Mewujudkan Nakes Indonesia Berstandar Internasional

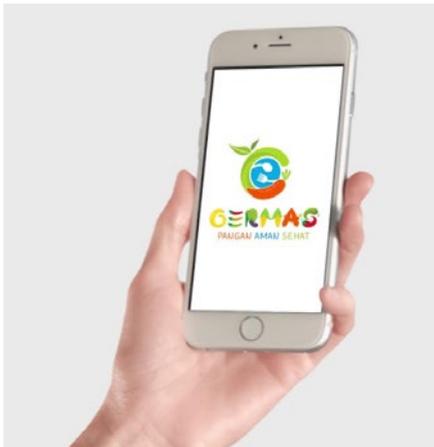
LIPSUS 40-45

- Mengenal Sosok Menteri Kesehatan dari Masa ke Masa
- Sentuhan Putri Diana Membawa Angin Perubahan Citra Kusta di Indonesia



TEROBOSAN 46-47

- Germas PAS, Aplikasi Makan Sehat



RUANG JIWA 48-49

- Menikmati Waktu Menyusui Buah Hati

DAERAH 50-57

- STOP Pita Merah, Minimalikan Kasus HIV
- Atasi TB dengan Something Ka Door Door
- Tingkatkan Pemberian ASI Eksklusif Melalui Galaksie



GALERI FOTO 58-61

WHPH 62-65

- Menyeimbangkan Hidup dengan Musik



SERBA-SERBI 66-69

- Memahami Langkah Panjang Penentuan Hasil Riset untuk Dikukuhkan Jadi Obat
- Mengenal Informed Consent dalam Tindakan Kedokteran

RESENSI 72-75

LENTERA 70-71 KOMIKITA 76

Pertanyaan :

Hai #Heathies!

“Yuk berbagi pengalaman kamu saat pertama kali menyusui buah hati”

Share cerita kamu kamu dengan reply tweet ini. Jawaban terbaik akan dimuat di Mediakom edisi selanjutnya.

Lianara Sumantri (@Akutulabil)

Pertama kali menyusui buah hati tantangan terberat karena post SC disaat luka sakit, ASI sedikit dan bayi bingung puting krn sudah terlanjur diberi sufor tapi tekad yg kuat ingin memberikan ASI, lupakan rasa sakit dan berjuang selama hampir 2 minggu agar bayi mau menyusu ke saya

Rd Mila Melianti (@MeliantiRd)

Pertama menyusui geli dan sakit karna air susu semakin banyak. Bayi terus tidur nyenyak. Sakit deh

Dewi Jayaniti (@DJayaniti)

Halo #Minkes Kebetulan banget nih aku baru lahiran tadi tgl 2 november 2019. Cerita versi aku tentang pertama x menyusui, sensasinya seperti sedikit mules2 pada perut. Hal ini disebabkan menyusui merangsang terbentuk nya hormon prolaktin dan oksitosin.

Dimana hormon prolaktin membantu pembentukan asi. Dan hormon oksitosin untuk merangsang pengeluaran asi dan membantu kontraksi perut agar mengurangi pendarahan pada masa nifas. Komposisi asi jg berubah tiap beberapa hari. Pada masa 3hr ini, asi yg terbentuk berupa kolostrum

Dimana kolostrum, merupakan cairan kekuningan dan menurut penelitian kolostrum banyak mengandung antibodi. Asi yg keluar jg sedikit karna menyesuaikan dengan ukuran lambung bayi baru lahir yaitu seukuran kelereng.

Jadi mom yg baru menyusui, jgn sedih ya jika awal2 asinya masih keluar sedikit. Intinya payudara harus sering dikosongkan agar hormon prolaktin terus terangsang untuk pembentukan asi. Semoga bermanfaat mom2 milenial.

Sharing is caring





Segar dan Sehat Asinan Betawi

DKI Jakarta, Ibu Kota Negara Indonesia, meski merupakan kota metropolitan, namun memiliki dan menyimpan beragam budaya khas yang dikenal dengan Budaya Betawi. Budaya Betawi memiliki sejarah panjang perkembangannya, termasuk proses akulturasi komunitas Betawi dengan budaya lain di Indonesia bahkan dengan budaya asing.

Keanekaragaman budaya ini juga tercermin dari ragam kuliner Betawi. Meski jika mengutip dari *Journal of Economic Development, Environment and People*, Volume 6, Issue 4, 2016, Untari dkk, menyebutkan bahwa dari 150 ragam kuliner asli Betawi, hanya 6 jenis kuliner atau masakan yang dikenal oleh masyarakat umum. Salah satunya adalah asinan betawi.

Racikan makanan ini merupakan hasil akulturasi Budaya Betawi dengan Cina dan memiliki kombinasi rasa pedas, manis, asam, dan gurih yang pas. Tak ayal asinan betawi menjadi salah satu kuliner kegemaran masyarakat luas tidak hanya di Jakarta tapi di seluruh Indonesia.

Kenapa dinamakan asinan? Istilah asinan mengacu pada proses pembuatan makanan ini yang dilakukan dengan pengawetan dengan

perendaman sayur dan buah dalam larutan air dan garam (proses pengasinan) atau dalam larutan air dan cuka (proses pengasaman).

Enak, segar, dan sehat menjadi 3 kata yang sangat cocok menggambarkan rasa asinan betawi. Sehat karena kaya akan sayur-sayuran seperti sawi, kembang kol, taoge, selada, mentimun, dan tahu putih dan disajikan segar dengan kuah bumbu kacang yang berpadu dengan cuka dan cabai. Sebagai pelengkap, asinan betawi biasanya dikonsumsi dengan kerupuk mi kuning. Inilah kandungan nutrisi yang ada di asinan betawi:

Tinggi Kandungan Vitamin dan Mineral

Mengutip *kompas.com*, asinan betawi memiliki kandungan Vitamin dan Mineral yang tinggi, seperti Vitamin C yang ada pada sayur kol, Vitamin K pada taoge, vitamin B3 pada daun selada, dan vitamin E pada kacang tanah. Selain itu sayuran yang dimakan mentah/ tidak

direbus bermanfaat dalam melindungi asam hidroklorik, asam pada lambung yang berfungsi mencerna makanan.

Tinggi Antioksidan

Antioksidan adalah bahan yang membantu melindungi sel-sel tubuh dari radikal bebas. Tubuh manusia tidak bisa memproduksi antioksidan secara alami, sehingga butuh mengonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan secara rutin untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Tingginya Antioksidan dapat terlihat dari zat warna yang ada dalam sayuran. Mentimun misalnya, kaya akan Vitamin C, Beta-Karoten, Mangan, serta Flavonoid.

Namun, kita tetap harus memperhatikan waktu saat ingin mengonsumsi asinan betawi. Mengonsumsi asinan betawi harus dalam porsi wajar dan tidak berlebihan, pada waktu yang tepat, dan tidak dalam keadaan perut kosong. Memperbanyak konsumsi air putih setelah menikmati asinan betawi juga dianjurkan untuk menetralkan kandungan asam yang masuk dalam tubuh. ●

Penulis: Nani Indriana

Editor: Sopia Siregar



Ketika Bayi Merasa Lapar

Anda mungkin melihat peningkatan gerakan tubuh, seperti peregang, gerakan mata yang cepat, dan gerakan tangan ke mulut

Kenali Tanda Lapar Pada Bayi

Menjaga bayi selalu dekat dapat membantu Anda belajar untuk mengetahui kapan bayi Anda lapar



Beberapa bayi mungkin akan meminta dengan cara yang lebih menuntut seperti menangis. Mulai pelajari untuk memahami lebih awal apa penyebabnya dapat membantu membuat bayi lebih tenang

Seringkali bayi memutar kepala dan membuka lebar mulutnya dalam rangka "mencari makanan", hal ini biasa dikenal dengan istilah *Rooting Reflex*

Secara alami hal ini merupakan cara bayi untuk menemukan puting payudara ibunya



Prinsip Posisi Menyusui

- Tidak ada posisi menyusui yang **SALAH** atau **BENAR**
- Temukan posisi yang paling nyaman untuk ibu dan bayi, sehingga bayi bisa menyusui dengan efektif (minum ASI)
- Teori dapat membantu menemukan posisi yang paling pas untuk menyusui
- Percaya pada naluri anda untuk menyusui dan naluri bayi untuk menyusu

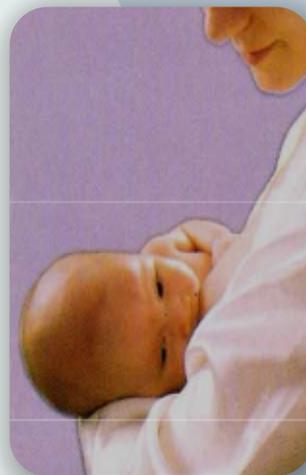


Posisi Badan IBU DAN BAYI

- Biarkan kepala bayi terjatuh pada pertengahan lengan bawah atau pergelangan tangan ibu
- Pegang bagian belakang dan bahu bayi
- Hadapkan seluruh badan bayi pada badan ibu



- Dekap bayi di bawah payudara
- Dada bayi melekat dibawah dasar payudara (dada ibu)
- Dagu bayi menempel pada payudara



- Hidung bayi menjauhi payudara
- Bahu dan lengan ibu tidak tegang dan dalam posisi natural



Kenali SPF dan Manfaatnya

Seringkali kita menemukan tulisan SPF15, SPF30, SPF50 pada kosmetik atau produk perawatan kulit yang kita pakai. SPF adalah singkatan dari *Sun Protection Factor*. Bahan ini biasa ditambahkan ke dalam produk tabir surya maupun kosmetik untuk mencegah radiasi sinar matahari merusak kulit kita.

Dari laman www.alodokter.com, dr. Vita Rahayu menjelaskan, SPF adalah tabir surya yang dapat melindungi kulit kita dari paparan radiasi sinar matahari yang berbahaya dan dapat memicu produksi pigmen melanin pada kulit yang mengakibatkan kulit menjadi hitam, terbakar, hingga berisiko menjadi kanker kulit. Sedangkan melansir dari www.medicalnewstoday.com, menjelaskan SPF adalah angka, misalnya SPF15, yang mengindikasikan seberapa banyak perlindungan terhadap bahaya radiasi sinar matahari yang diberikan oleh sebuah produk.

Besaran SPF menunjukkan seberapa lama produk mampu menahan radiasi sinar matahari atau dalam hal ini ultraviolet gelombang pendek (Ultraviolet B/UVB). Kulit kita sendiri mampu bertahan dari radiasi sinar matahari tanpa perlindungan selama 10 menit. Dengan menggunakan tabir surya SPF30, perlindungan tersebut meningkat 30 kali lipat menjadi 300 menit atau 5 jam.





Namun, besaran angka pada SPF tidak menunjukkan seberapa baik kemampuan produk untuk melindungi kulit. Produk dengan SPF15 dapat melindungi kulit dari sinar UVB sama baiknya dengan produk dengan SPF50. Namun produk dengan SPF tinggi dapat melindungi kulit dari risiko kerusakan jangka panjang seperti kanker kulit. Selain itu, semakin kecil nilai SPF suatu produk, kita harus lebih sering mengaplikasikannya pada kulit.

Dalam memilih tabir surya, yang harus kita perhatikan adalah harus menyesuaikan dengan jenis kulit. Mengutip dari laman www.alodokter.com, penjelasan di bawah ini dapat menjadi referensi untuk memilih tabir surya yang cocok dengan kondisi kulit kita.

- Kulit kering. Untuk yang memiliki kulit kering, pilihlah tabir surya berbentuk krim, salep, atau losion. Selain itu, pilih produk tabir surya yang mengandung pelembab untuk menjaga kelembaban kulit.
- Kulit berminyak. Kulit berminyak butuh perhatian khusus, karena mudah sekali berjerawat. Hindari tabir surya berbentuk krim, pilihlah tabir surya yang berbentuk gel atau semprotan (*spray*).
- Kulit Sensitif. Bagi pemilik kulit sensitif, gunakan tabir surya berbentuk gel yang tidak mengandung pewangi dan alkohol.

Kita juga harus memperhatikan, SPF hanya melindungi kulit kita dari UVB, sedangkan sinar matahari mengandung ultraviolet gelombang



panjang (Ultraviolet A/UVA) selain UVB. jadi perhatikan dengan benar apakah tabir surya yang kita pakai melindungi kulit dari UVA dan UVB. Produk yang menambahkan tabir surya dengan bahan pelindung UVA ditandai dengan label PA++.

Tips Menggunakan

Untuk kulit orang Indonesia, memakai tabir surya dengan SPF30 sudah cukup baik untuk melindungi kulit dari radiasi sinar matahari. Gunakan tabir surya setiap kali akan keluar rumah, terutama jam 10.00-14.00, baik cuaca panas maupun mendung. Karena walau cuaca mendung, radiasi sinar matahari tetap dapat menembus kulit kita.

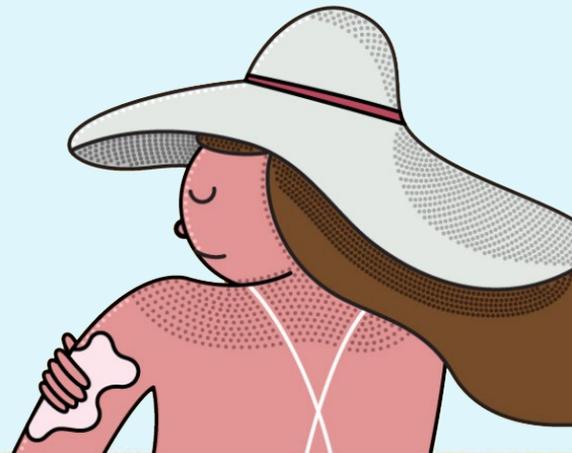
Berikut ini tips memakai tabir surya agar tabir surya bekerja sempurna:

- Gunakan tabir surya 15-30 menit sebelum beraktivitas di luar ruangan
- Pastikan tabir surya merata di seluruh tubuh yang terbuka

- Oleskan lagi tabir surya setiap 2 jam, gunakan lebih sering apabila kita melakukan aktivitas yang mengeluarkan banyak keringat atau berenang

Satu hal yang juga harus menjadi perhatian kita, jangan hanya mengandalkan tabir surya untuk melindungi kulit kita dari paparan radiasi sinar matahari. Gunakanlah pelindung tambahan berupa payung, topi baju panjang, dan lain sebagainya. ●

Penulis: Ferri Satriyani
Editor: Sophia Siregar



5 Asupan Terbaik Usai Olah Raga

Olah raga sudah menjadi gaya hidup yang tidak terlepas dari masyarakat modern. Faktanya, olah raga memang mampu memberikan efek yang baik untuk kesehatan tubuh. Namun sayangnya setelah berolah raga, beberapa orang justru malah mengkonsumsi makanan yang dapat merusak fungsi dari olah raga itu sendiri.

Karenanya sangat penting bagi kita untuk mengenali asupan nutrisi apa saja yang baik dikonsumsi setelah melakukan aktivitas olah raga. Dalam mengkonsumsi makanan atau minuman sesudah berolah raga memang tidak boleh sembarangan karena tubuh kita memerlukan berbagai asupan nutrisi guna menyeimbangkan serta membantu memulihkan jaringan otot-otot pascaolahraga.

Dilansir dari laman nationalgeographic.grid.id, berikut beberapa makanan yang mampu mengembalikan kondisi tubuh setelah berolahraga:

1. TELUR REBUS

Telur rebus mengandung kaya asam amino yang baik bagi otot, kulit, dan jaringan tubuh. Telur secara alami menjadi sumber protein yang mampu memperbaiki fungsi otot tubuh. Seperti yang dilansir dari laman nationalgeographic.grid.id, bahkan bukan hanya putihnya juga harus dimakan. “Kuning telur mengandung nutrisi penting bagi kesehatan otak dan tulang” kata ahli gizi, Angie Asche.

Di sisi lain kekhawtiran akan dampak mengkonsumsi telur dapat menimbulkan peningkatan kolesterol tidak sepenuhnya tepat. Menurut riset dalam *American Journal of Clinical Nutrition* menemukan konsumsi 1 butir telur setiap hari tak akan menimbulkan peningkatan resiko serangan jantung dan masalah kolesterol. Dengan kandungan berbagai nutrisi di dalamnya, telur dapat menjadi salah satu menu ideal yang dapat dikonsumsi setelah aktivitas berolahraga.





2. IKAN

Ikan merupakan sumber protein dan asam lemak omega 3, dalam ikan mampu mengurangi kolesterol jahat dalam tubuh. Tak hanya itu, dilansir dari laman nationalgeographic.grid.id, ikan yang berlemak mempunyai kemampuan sebagai antiinflamasi. Bahkan penelitian yang dipublikasikan pada *Clinical Journal of Sports Medicine*, menemukan fakta bahwa asam lemak omega 3 juga mampu meredakan rasa nyeri se usai melakukan aktivitas olah raga. Oleh karena itu, ikan dapat menjadi menu pilihan asupan nutrisi bagi anda setelah melakukan aktivitas berolah raga.

3. BUAH-BUAHAN

Jenis buah yang baik dikonsumsi setelah berolah raga seperti pisang, nanas, papaya, apel, pir, cherry, berry dan alpukat. Buah-buahan tersebut mengandung banyak gizi, mulai dari potasium, vitamin, mineral, lemak, protein, hingga karbohidrat. Kandungan nutrisi yang kaya dalam buah-buahan dapat menjadi menu pilihan untuk dikonsumsi setelah berolah raga.

4. UMBI-UMBIA

Dilansir dari laman Kompas, dalam *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* memaparkan bahwa dengan makan 7 ons umbi panggang, 75 menit sebelum olah raga meningkatkan performa pelari. Pelari yang mengonsumsi umbi-umbian panggang, lari 3% lebih cepat untuk rute 5K, dan di beberapa meter terakhir mereka bisa berlari 5% lebih cepat.



5. YOGURT

Saat berolah raga dan merasakan otot terasa mulai melemah, sebaiknya Anda konsumsi yogurt dengan kandungan protein tinggi. "Yogurt merupakan sumber protein yang baik setelah berolahraga," kata Angie Asche, Ahli Gizi sebagai mana yang telah dilansir dari laman nationalgeographic.grid.id. ●

Penulis: Tia Mutiara
Editor: Prima Restri



ANGGARAN KESEHATAN 2020 CAPAI RP 132 TRILIUN

Pemerintah telah mengeluarkan Rencana Anggaran Pendapatan Belanja Negara (RAPBN) tahun 2020. Sektor kesehatan yang menjadi salah satu sektor prioritas dalam pembangunan nasional mendapatkan porsi Anggaran Pendapatan dan Belanja Negara (APBN) Rp 132 triliun.

Sekretaris Jenderal Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Sekjen Kemenkes RI), Oscar Primadi, dalam rilis Kemenkes, mengungkapkan anggaran kesehatan dalam RAPBN 2020 sebesar Rp 132,2 triliun, di mana nilai itu adalah untuk keseluruhan anggaran fungsi kesehatan. "Artinya pengelola anggaran itu tidak hanya di Kemenkes tapi ada lembaga lain seperti Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM), dan Rumah Sakit (RS) di luar

Kemenkes," ujar Sekjen Kemenkes dalam rilis yang keluar pada Sabtu, 17 Agustus 2019.

Besaran anggaran yang diterima oleh Kemenkes sendiri sebesar Rp 57,4 triliun, lebih kecil dari APBN tahun 2019. Kemenkes akan menitikberatkan penggunaan anggaran 2020 untuk menurunkan angka *stunting*.



"Salah satu yang menjadi fokus pembenahan Kemenkes dalam penggunaan anggaran 2020 adalah menurunkan *stunting*. Hal tersebut selaras dengan visi misi Presiden, yakni peningkatan gizi masyarakat dan menurunkan *stunting*," tulis Kemenkes.

Kemenkes menargetkan angka *stunting* di Indonesia pada 2024 turun menjadi 19%. Beberapa program telah disiapkan untuk mencapai target tersebut, di antaranya intervensi gizi spesifik secara langsung berupa pemberian obat atau makanan untuk ibu hamil atau bayi berusia 0-23 bulan. Kemudian intervensi gizi sensitif melalui berbagai kegiatan pembangunan di luar sektor kesehatan, antara lain penyediaan air bersih atau sanitasi, pendidikan gizi, dan ketahanan pangan dan gizi.

"Kami sudah bertekad bulat ingin masyarakat sehat, produktif, dan mandiri. Itu yang sedang kami lakukan," tegas Sekjen Kemenkes. ●

Penulis: Didit Tri Kertapati
Editor: Sophia Siregar

KEMENKES RAIH EMPAT PENGHARGAAN BIDANG KESEHATAN HAJI

Sejumlah upaya yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan RI dalam mendukung kesuksesan pelaksanaan Ibadah Haji pada tahun 2019 ini mendapatkan apresiasi dari Pemerintah Arab Saudi dalam bentuk pemberian penghargaan.

"Pada musim haji tahun 2019, Kementerian Kesehatan (Kemenkes) RI telah memperoleh empat penghargaan bidang kesehatan haji dari beberapa lembaga penyelenggara ibadah haji di Arab Saudi," demikian rilis Kemenkes,

pada 24 Agustus 2019.

Keempat penghargaan yang diterima berasal dari beberapa pihak, yaitu dari Kementerian Kesehatan Arab Saudi yang diberikan oleh Dirjen Pelayanan Medik, dr. Fahad bin Abdul Rahman. Kedua penghargaan yang diberikan oleh Kantor Urusan Haji Wilayah Asia kepada Kemenkes atas layanan yang diberikan di tanah suci kepada jemaah haji pada penyelenggaraan haji tahun 1440 H. Ketiga penghargaan dari Direktorat Jenderal Bidang Kesehatan Wilayah

Makkah yang merasa puas atas upaya yang dilakukan Indonesia dalam program kesehatan haji. Serta penghargaan keempat dari Dewan Pendiri Kantor Urusan Haji Asia Tenggara (muassasah), melalui dr. Anas Abdulhamid Sedayo. Lembaga ini mengakui kontribusi dan dukungan kesehatan yang berkelanjutan dari pemerintah Indonesia kepada jemaah hajinya. ●

Penulis: Didit Tri Kertapati
Editor: Prima Restri





ACCELERATING HEALTH FOR ALL IN ASEAN

14TH ASEAN HEALTH MINISTERS MEETING AND RELATED MEETINGS

26-30 AUGUST 2019, SIEM REAP, CAMBODIA



AGENDA INDONESIA SEBAGAI KETUA KERJASAMA KESEHATAN ASEAN 2020 – 2021

Menteri Kesehatan RI, Prof. Dr.dr. Nila F Moeloek, menyatakan kesiapan Indonesia untuk menjadi Ketua Kerja Sama Kesehatan ASEAN 2020-2021. Hal tersebut disampaikan Menkes pada Pertemuan Menkes ASEAN ke-14 pada tanggal 29 Agustus 2019 serta Pertemuan Menkes ASEAN *Plus Three* (China, Jepang, Korea Selatan) dan Pertemuan Menkes ASEAN-China di Siem Riep, Kamboja (30/8).

Pada masa kepemimpinan Indonesia,

tema yang nantinya akan diusung adalah “*Advancing the Achievement of ASEAN Health Development*”. Indonesia pun telah mengagendakan beberapa pertemuan yang akan dilaksanakan pada tahun mendatang.

“Indonesia akan menyelenggarakan berbagai pertemuan penting dalam kerangka kerja sama kesehatan ASEAN yaitu *Regional Consultative Meeting* untuk penyusunan Program Kerja Post-2015 Health Development Agenda Tahun 2021-2025 di Jakarta pada

tahun 2020, serta Pertemuan SOMHD ke-15 di Yogyakarta pada bulan April 2020. Selain itu pada tahun 2021 akan menyelenggarakan Pertemuan SOMHD ke-16 pada bulan April di Palembang dan Pertemuan Menkes ASEAN, ASEAN Plus Three dan ASEAN-China pada bulan September 2021 di Bali,” ujar Menkes sebagaimana dikutip dari rilis Kemenkes. ●

Penulis: Didad Tri Kertapati
Editor: Prima Restri

MENKES APRESIASI TEMUAN PELAJAR DI BIDANG KESEHATAN

Menteri Kesehatan Nila F Moeloek mengapresiasi tiga pelajar SMAN 2 Palangkaraya Kalimantan Tengah yakni Yazid Rafli Akbar, Anggina Rafitri, dan Aysa Aurealya Maharani yang berhasil mengungkap khasiat tanaman akar bajakah. Ketiga pelajar tersebut melakukan penelitian pada akar bajakah yang hasilnya diklaim dapat digunakan sebagai obat kanker.

Hasil temuan ketiga pelajar tersebut kemudian diikuti pada lomba *World Invention Olympic* (WICO) di Seoul,

Korea Selatan dan memperoleh medali emas. Atas keberhasilan ketiga pelajar tersebut, Menkes memberikan apresiasi. Namun untuk dikatakan akar bajakah sebagai obat kanker, menurut Menkes, harus dilakukan penelitian lebih lanjut.

“Karena jamu-jamuan atau tanaman ini tentu tidak mematikan, jadi kalo keamanan sudah di buktikan oleh nenek moyangnya, keamanannya ada. Tetapi, kita belum bisa mengatakan tepat bahwa ini akan mematikan sel kanker,” ujar Menteri Kesehatan, di Gedung Adhyatma Kementerian Kesehatan, Senin (26/8) lalu.

Pada kesempatan tersebut Menkes juga mengapresiasi Celestine Wenardy, pelajar asal *British School* Jakarta yang menjadi salah satu penerima penghargaan di ajang *Google Science Fair* 2019 atas temuannya berupa alat glukometer tanpa ditusuk.

“Jadi saya kagum sekali dengan pemikirannya yang luar biasa. Dan tentu alat diagnostik ini masih di uji coba terus. Karena walaupun ketepatannya sudah mendekati, tapi nanti tetap Celestine bisa menjelaskan bahwa dia tetap mau melakukan uji coba sebelum alat ini menjadi alat yang diproduksi”, ujar Menkes. ●

Penulis: Tia Mutiara
Editor: Prima Restri

SILANTOR, CEGAH PENYAKIT BERSUMBER BINATANG

Penyakit bersumber binatang atau zoonotik dan penyakit tular vektor masih menjadi faktor penyebab timbulnya penyakit pada masyarakat Indonesia. Maka Kemenkes berupaya mengembangkan sistem untuk pencegahan penyakit zoonotik dan tular vektor. Sistem tersebut dinamai Sistem Surveilans Vektor atau Silantor.

Silantor merupakan sistem yang dikembangkan dalam rangka kewaspadaan dini terhadap penyakit tular vektor dan zoonotic dikembangkan dalam bentuk *website* dan juga memanfaatkan *platform* android.

Silantor memperoleh data dari tenaga kesehatan di Puskesmas yang bertugas mengumpulkan data vektor di wilayahnya kemudian memasukkan ke dalam sistem Silantor yang nantinya

akan terintegrasi ke dinas kesehatan kabupaten/kota, provinsi, sampai ke pemerintah pusat. Kemudian data tersebut akan dianalisis di tingkat kabupaten/kota, dimana hasilnya akan menunjukkan kabupaten/kota tersebut aman atau tidak terhadap penularan penyakit, demikian juga di tingkat provinsi dan nasional.

“Ini aplikasi lebih ke preventif. Berdasarkan analisis data survei ini akan kita ketahui kondisi vektornya seperti apa, apakah kondisinya berbahaya bagi kesehatan masyarakat atau tidak. Dengan mengetahui kepadatan vektor di suatu wilayah maka akan diketahui potensi penyakit yang akan muncul seperti apa,” ujar Direktur Penyakit Tular Vektor dan Zoonotik dr. Nadia Tarmizi, M.Epid, sebagaimana dikutip dari rilis Kemenkes.



Menurut Nadia, apabila hasil survei melalui Silantor ini menunjukkan bahwa vektornya ada dan membahayakan bila terjadi penularan penyakit, maka sebelum timbul penyakit tertentu bisa dilakukan upaya pengendalian vektor. ●

Penulis: Didit Tri Kertapati
Editor: Prima Restri

2 KAPAL RUMAH SAKIT TERAPUNG LAYANI WARGA SUMENEP

Kondisi geografis Indonesia yang merupakan negara kepulauan bukan alasan untuk tidak memberikan pelayanan kesehatan. Hal ini terbukti dengan kolaborasi yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan, Kementerian Perhubungan, Pemerintah Daerah Jawa Timur dan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga.

Keempat instansi tersebut

melakukan kerja sama dalam bentuk rumah sakit terapung untuk pemberian pelayanan kesehatan bagi masyarakat yang tinggal di Perairan Sumenep, Jawa Timur. Dikutip dari rilis Kemenkes, Menteri Kesehatan Nila Moeleok, Menteri Perhubungan Budi Karya Sumadi, dan Gubernur Jawa Timur Khofifah Indar Parawansa meresmikan 2 Kapal RS Terapung, yakni KM Gandha Nusantara 1 dan

2 di Pelabuhan Kalianget Sumenep, Madura, Provinsi Jawa Timur pada Kamis (15/8).

Di Sumenep terdapat 126 pulau dan 48 pulau diantaranya telah dihuni penduduk. Keberadaan rumah sakit terapung tersebut diharapkan dapat menjangkau masyarakat yang tersebar ke di berbagai pulau sehingga untuk tindakan-tindakan operasi akan dilakukan di atas kapal sementara layanan kesehatan lainnya dilakukan di Puskesmas.

“Ini (Kapal RS Terapung) kita mencoba mana yang efektif dan efisien. Saya melihat efisiennya adalah Kementerian Perhubungan punya kapal, sementara kami (Kemenkes) punya Puskesmas di kepulauan. Kalau ada sesuatu tindakan sudah disiapkan di Kapal RS Terapung, sudah ada ruang operasinya, nanti kontrolnya di Puskesmas,” ucap Menkes Nila F Moeleok. ●

Penulis: Didit Tri Kertapati
Editor: Prima Restri



Salam Sehat Healthies!



Selain hadir di verified account twitter [@KemenkesRI](#)
dan verified account youtube [Kementerian Kesehatan RI](#)
[#Minkes](#) juga hadir di verified account facebook

Yuk like dan follow verified account kita
Kementerian Kesehatan RI



ASI Makanan Terbaik Bayi

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan terbaik bagi bayi, khususnya bayi berusia 0-6 bulan, yang fungsinya tidak dapat tergantikan oleh makanan dan minuman apapun. Pemberian ASI merupakan pemenuhan hak bagi setiap bayi yang baru lahir.

ASI adalah makanan alami pertama bayi yang menyediakan semua energi dan nutrisi yang dibutuhkan bayi pada bulan-bulan pertama kehidupan mereka. Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan dan ASI lanjutan secara optimal hingga 2 tahun atau lebih menjadi hal mutlak untuk menyediakan makanan ideal bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi yang berkualitas serta meningkatkan kesehatan bayi.

Setiap pekan pertama Bulan Agustus, setiap tanggal 1-7 Agustus, dunia memperingati *World Breastfeeding Week* atau Pekan ASI Sedunia. Hal ini merupakan cara Badan Kesehatan Dunia (*World Health Organization*

WHO) dan Badan Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) untuk Anak-Anak (*United Nations Emergency Children's Fund/ UNICEF*) mendukung ibu menyusui diseluruh dunia.

Pekan ASI Sedunia diawali oleh Deklarasi Innocenti pada tahun 1990, yang mengamanatkan tentang pentingnya mengkampanyekan ASI sebagai bagian dari upaya perlindungan, promosi, dan dukungan menyusui. Tema global *World Breastfeeding Week* tahun 2019 adalah "*Empower Parents Enable Breastfeeding*". Sedangkan Pekan ASI Sedunia di Indonesia mengangkat tema nasional "Ayah dan Ibu Kunci Keberhasilan Menyusui" dengan slogan "Ayo Dukung Ibu Sukses Menyusui".



Menteri Kesehatan Nila F. Moeloek, dalam acara Pekan ASI Sedunia, Rabu 7 Agustus 2019, di Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Menurut WHO/UNICEF, standar emas pemberian makan pada bayi dan anak terbagi 4 tahapan. Yakni, melakukan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) segera setelah lahir selama minimal 1 jam, menyusui bayi secara eksklusif sejak lahir sampai dengan umur 6 bulan, mulai umur 6 bulan bayi mendapat Makanan Pendamping ASI (MPASI) yang bergizi sesuai kebutuhan tumbuh kembangnya, dan meneruskan menyusui anak sampai umur 24 bulan (2 tahun) atau lebih.

Dalam acara Pekan ASI Sedunia, Rabu 7 Agustus 2019, di Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI), Menteri Kesehatan RI (Menkes) Nila F. Moeloek, menegaskan Pemerintah terus berkomitmen memberikan pembinaan dan dorongan kepada para ibu agar berhasil proses menyusui. Dimulai dari proses IMD, memberikan ASI eksklusif, dan meneruskan pemberian ASI sampai berumur 2 tahun atau lebih didampingi makanan pendamping yang tepat.

Selain ASI, Menkes juga menyuarakan agar anak senantiasa mendapat pola pengasuhan yang tepat untuk tumbuh kembang yang

optimal. Aksi bersama diperlukan untuk mencapai sasaran *World Health Assembly* (WHA), yaitu minimal 50% pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pada tahun 2025.

"ASI ini luar biasa manfaatnya. ASI membuat anak menjadi berkualitas. Tentu menjadi kebanggaan dan mimpi semua orang tua anaknya bisa berguna," ujar Menkes Nila.

Selain itu, pemberian ASI, juga akan mendekatkan emosi ibu dan bayi dan dapat meningkatkan kasih sayang antara keduanya. Dengan aliran kasih sayang yang mengalir dari ibu ke bayi, ikatan ibu dan bayi menjadi kuat. "Selama menyusui, ibu mengelus jari-jari bayinya yang lucu dan kecil-kecil, hal itu akan memberikan stimulasi ke dalam otak yang mengatakan bahwa ini adalah cip kasih sayang," jelas Menkes.

Saat menyusui, tubuh ibu juga mengeluarkan hormon oksitosin yang juga disebut hormon cinta. Hormon ini berperan merangsang dan melancarkan ASI jika ibu dalam kondisi emosi yang bahagia. "Saya kira semua ibu mengetahui kalau menyusui anak itu tentu kita akan mengelus anak. Dengan kita mengelus-elus anak, menyebabkan

ibu menjadi bahagia dan ASI menjadi bertambah lancar. Apalagi kalau bapaknya memberi perhatian yang lebih," papar Menkes.

Lebih lanjut dia mengatakan, ASI yang diberikan Ibu kepada bayinya merupakan rahasia Tuhan Yang Maha Kuasa, di mana ASI memiliki berbagai kandungan yang kaya akan nutrisi. Perpaduan antara ASI dengan aktivitas menyusui, selain bermanfaat untuk membangun kedekatan emosional juga membantu memenuhi kebutuhan tumbuh kembang bayi.

Tanggung Jawab Menyusui

Meski ASI begitu penting dan manfaatnya begitu besar, di dunia, masih kurang dari separuh bayi baru lahir yang sudah mendapat manfaat dari IMD dan bahkan lebih sedikit yang mendapat ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan mereka. WHO mencatat, secara global saat ini baru 41% bayi yang mendapat ASI eksklusif dari target tahun 2025 sebesar 50% populasi bayi di dunia.

Indonesia sendiri sepatutnya berbangga, karena cakupan IMD dan ASI eksklusif di negara ini cukup



tinggi. Menurut Menkes, angka IMD di Indonesia mencapai 58,2% dan bayi yang mendapat ASI eksklusif mencapai 74,5%. Namun, menurut Menkes harus menjadi perhatian adalah apa betul-betul bayi tersebut mendapat ASI eksklusif setiap hari secara terus menerus selama 6 bulan.

“Tetap harus dengan mulai menyusui. Ini penting sekali karena terkait gizi, ketahanan pangan, dan pengentasan kemiskinan. Kalau anak pandai dan sehat, pasti ekonominya akan bagus!” tandas Menkes.

Direktur Jenderal Kesehatan Masyarakat Kemenkes (Dirjen Kesmas), Kirana Pritasari, mengatakan tidak ada nutrisi yang terbaik bagi bayi selain ASI. Karena itu tidak ada alasan orang tua khususnya ibu tidak menyusui buah hati mereka.

“Jadi orang tua yang punya anak ikut bertanggung jawab memberikan makanan yang terbaik untuk bayi, itu adalah ASI,” tegasnya.

Tanggung jawab itu juga termasuk pada ibu yang bekerja. Kirana berpesan, wanita karir jangan sampai malas atau enggan menyusui bayi mereka apalagi hanya karena alasan khawatir bentuk badan dan payudara berubah. Padahal perubahan tubuh wanita pasca melahirkan dan menyusui adalah alami dan dapat diatasi dengan berolahraga.

“Itu alamiah ya, kalau berubah pasti. Beda puting susu yang sudah dengan yang belum menyusui pasti beda dan akan ada perubahan. Tapi dengan olahraga dan gizi yang cukup, tidak semua menjadi gemuk,” jelas Kirana.

Di sisi lain, dia menegaskan, menyusui merupakan amanat dari Undang-Undang (UU) Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan, sehingga seorang ibu wajib memenuhi hal ini. Apalagi menyusui pada hakikatnya tidak hanya menjadikan anak sehat, melainkan juga pemenuhan hak anak untuk tumbuh berkembang secara berkualitas. UU Kesehatan menyatakan bahwa setiap bayi berhak mendapatkan ASI eksklusif sejak dilahirkan hingga usia 6 bulan, kecuali atas indikasi medis.

“Dengan mendukung setiap ibu agar berhasil menyusui sesuai standar pemberian makan bayi dan anak, terbukti juga dapat mencegah kematian. Baik kematian ibu maupun bayi dan berkontribusi pada pencegahan *stunting* sehingga dapat meningkatkan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) di masa mendatang,” pungkas Kirana. ●

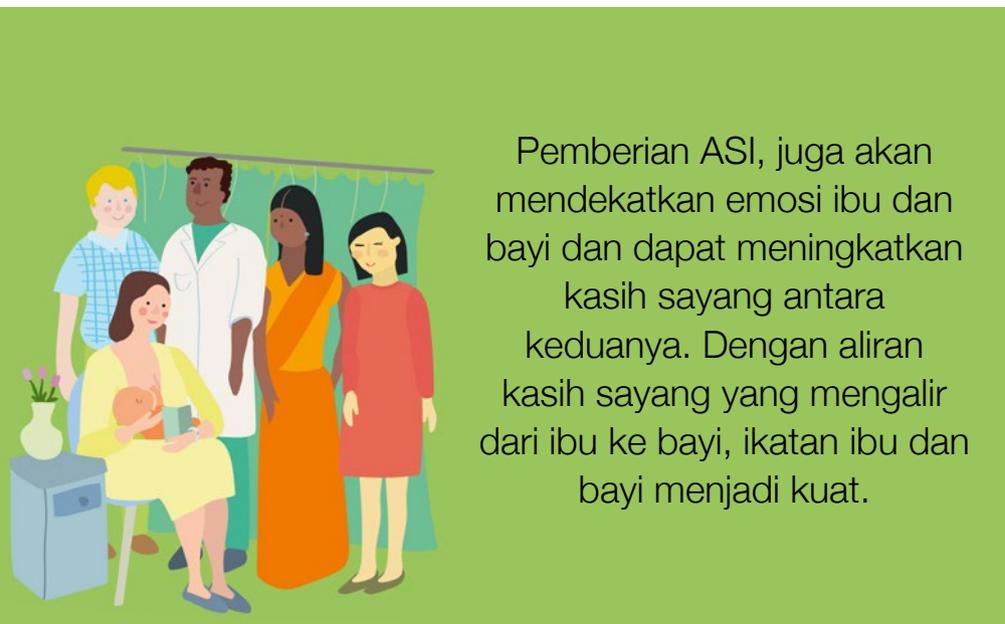
Penulis: Didit Tri Kertapati dan Nani Indriana

Editor: Sopia Siregar



“Jadi orang tua yang punya anak ikut bertanggung jawab memberikan makanan yang terbaik untuk bayi, itu adalah ASI.”

Kirana Pritasari
Direktur Jenderal
Kesehatan Masyarakat
Kemenkes



Pemberian ASI, juga akan mendekatkan emosi ibu dan bayi dan dapat meningkatkan kasih sayang antara keduanya. Dengan aliran kasih sayang yang mengalir dari ibu ke bayi, ikatan ibu dan bayi menjadi kuat.

Cegah Sakit dengan ASI Eksklusif

Bukan rahasia lagi, bahwa anak yang mendapat Air Susu Ibu (ASI) eksklusif dan pola asuh yang tepat akan tumbuh dan berkembang secara optimal dan tidak mudah sakit. Pemberian ASI juga mampu mempererat ikatan emosional antara ibu dan anak, sehingga anak diharapkan mampu menjadi pribadi yang kuat dan mandiri.

Menyusui merupakan salah satu investasi terbaik untuk kelangsungan hidup, meningkatkan kesehatan, perkembangan sosial, serta ekonomi individu. Angka kematian bayi menjadi salah satu indikator penting untuk mengetahui derajat kesehatan di suatu negara bahkan digunakan juga untuk mengukur tingkat kemajuan suatu bangsa. Salah satu cara menekan angka kematian bayi adalah dengan memberikan makanan terbaik, yaitu ASI.

Studi dari *The Global Breastfeeding Collective*, pada 2017, menunjukkan bahwa satu negara akan mengalami kerugian ekonomi sekitar US\$ 300 miliar per tahun akibat rendahnya

cakupan ASI eksklusif yang berdampak pada meningkatnya risiko kematian ibu dan balita serta pembiayaan kesehatan akibat tingginya kejadian diare dan infeksi lainnya. Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan dalam studi itu dapat mengurangi angka kematian balita hingga 13%.

ASI eksklusif memiliki kontribusi besar terhadap tumbuh kembang dan daya tahan tubuh anak, sehingga mereka bisa tumbuh dan berkembang secara optimal dan tidak mudah sakit. Hal tersebut sesuai dengan beberapa kajian dan fakta global. Kajian global "*The Lancet Breastfeeding Series*", pada tahun 2016, telah membuktikan kalau ASI eksklusif menurunkan angka kematian karena infeksi sebanyak 88% pada bayi berusia kurang dari 3 bulan.

Hasil lainnya, sebanyak 31,36% (82%) dari 37,94% anak sakit, karena tidak menerima ASI eksklusif. Sementara, investasi dalam pencegahan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), *stunting*, dan meningkatkan IMD dan

ASI eksklusif berkontribusi dalam menurunkan risiko obesitas dan penyakit kronis. Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan dalam studi itu dapat mengurangi angka kematian balita hingga 13%. Dalam rangka menurunkan





angka kesakitan dan kematian bayi, Badan Kesehatan Dunia (*World Health Organization/WHO*) dan Badan Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) untuk Anak-Anak (*United Nations Emergency Children's Fund/UNICEF*) merekomendasikan bayi diberi ASI eksklusif selama paling sedikit 6 bulan dan dilanjutkan sampai bayi berumur 2 tahun dengan tambahan Makanan Pendamping ASI (MPASI).

Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) dalam "*The 2030 Agenda For Sustainable Development*, menargetkan pada tahun 2030 dapat mengurangi angka kematian neonatal paling sedikit 12 per 1.000 kelahiran hidup dan kematian pada anak di bawah usia 5 tahun paling sedikit 25 per 1.000 kelahiran hidup. Hal tersebut dapat dicapai salah satunya jika pemberian ASI eksklusif terlaksana dengan baik.

"Kita bisa mencegah kematian anak dan mencegah kematian ibu," ujar Menteri Kesehatan Republik Indonesia (Menkes RI), Nila F. Moeloek, dalam acara Pekan ASI Sedunia, Rabu 7 Agustus 2019, di Kementerian Kesehatan (Kemenkes).

Menkes menjelaskan, dengan menyusui, banyak hormon yang dikeluarkan ibu, salah satunya hormon oksitosin. Salah satu fungsi hormone oksitosin adalah mengembalikan fungsi-fungsi organ termasuk peranakan ibu yang dikontraksikan sehingga kembali normal. "Kalau tidak bisa terjadi pendarahan dan kematian ibu bisa disebabkan karena pendarahan," jelas Menkes.

Menyusui secara eksklusif memberikan antibodi yang dibutuhkan bayi untuk tumbuh dan berkembang secara sehat. Melansir dari Jurnal *National Center for Biotechnology Information (NCBI)*, ASI memiliki *Secretary IgA (SIgA)*. SIgA merupakan antibodi dominan yang terkandung dalam kolostrum ASI dan berguna dalam memproteksi saluran pencernaan bayi. Dalam jangka panjang, menyusui juga menurunkan risiko kondisi kronis di kemudian hari, seperti obesitas, kolesterol tinggi, tekanan darah tinggi, diabetes, asma, dan leukemia.

Menyusui secara eksklusif memberikan antibodi yang dibutuhkan bayi untuk tumbuh dan berkembang secara sehat.



Efek Psikologis Menyusui

Menyusui juga berkontribusi pada kesehatan dan kesejahteraan ibu. Dianggap sebagai kontrasepsi alami dengan tingkat keberhasilan 98% dalam 6 bulan pertama setelah kelahiran. Menyusui juga mengurangi risiko ibu terkena kanker ovarium dan kanker payudara, diabetes tipe II, serta mengurangi depresi pascapersalinan.

Menyusui juga merangsang pertumbuhan mulut dan rahang bayi yang tepat serta merangsang pelepasan hormon untuk pencernaan dan rasa kenyang. Adanya sentuhan kulit ke kulit (*skin to skin touch*) saat menyusui menciptakan ikatan khusus antara ibu dan bayi yang menjadi kunci bagi tumbuh kembang bayi. Ikatan yang kuat dapat memengaruhi stimulasi, perilaku, ucapan, serta bagaimana anak nantinya berhubungan dengan orang lain.

Jurnal NCBI mengungkapkan, kandungan asam lemak pada ASI sangat menguntungkan bagi perkembangan otak bayi sehingga akan berdampak positif pada peningkatan kinerja kognitif pada anak. Menyusui juga menstimulasi produksi hormon oksitosin yang berdampak positif pada respons sosio afektif pada anak. Pada ibu menyusui, hormon oksitosin atau yang biasa disebut hormon cinta secara signifikan dapat mengurangi stres serta meningkatkan sensitivitas keibuan. ●

Penulis: Nani Indriana dan Didit Tri Kertaparti
Editor: Sopia Siregar

Bahagiakan Istri dengan Menjadi Ayah ASI

Butuh kepedulian dan kesadaran semua pihak, termasuk orang terdekat sang ibu, terhadap pentingnya Air Susu Ibu (ASI) eksklusif dan menyusui bayi hingga 2 tahun. Salah satu pihak paling penting yang harus memberi dukungan bagi ibu dalam mencapai keberhasilan menyusui bayinya adalah sang ayah. Dengan kepedulian dan dukungan ayah, maka proses menyusui ibu akan berjalan baik dan dapat memberi manfaat optimal bagi tumbuh kembang anak.

Kebahagiaan menyusui merupakan upaya bersama, membutuhkan informasi yang benar, dan dukungan kuat untuk menciptakan lingkungan yang memungkinkan ibu dapat menyusui secara optimal. Meskipun menyusui adalah keputusan ibu, namun akan lebih baik dengan adanya dukungan kuat dari ayah, keluarga, teman, tempat kerja, dan masyarakat.

Kebahagiaan yang muncul ketika buah hati lahir di tengah keluarga harus diawali dengan menjalin ikatan emosional sejak dini yakni dimulai sejak tangisan pertama kali si kecil. Seyogyanya tanggung jawab menyusui tidak hanya ada di pundak ibu tetapi juga ayah yang harus berperan aktif membantu dengan menjadi Ayah ASI.

Menteri Kesehatan Republik Indonesia (Menkes RI), Nila F. Moeloek, dalam acara Pekan ASI Sedunia, Rabu 7 Agustus 2019, di Kementerian

Kesehatan (Kemenkes), menyatakan dukungan Ayah ASI dapat memberikan kebahagiaan bagi istri sehingga ASI bisa mengalir dengan lancar kepada bayi dan mendorong pencapaian target ASI eksklusif. "Jadi peran ayah sangat penting karena dengan memberikan perhatian, ibu akan bahagia mengeluarkan ASI lebih banyak lagi untuk anak mereka," papar Menkes.

Kebahagiaan yang diperoleh ibu menyusui dalam bentuk dukungan Ayah ASI, menurut Menkes, dapat memicu keluarnya hormon oksitosin yang dapat membuat ibu menyusui jadi lebih sehat. Salah satu contoh, pascamelahirkan rahim ibu belum mengkerut atau kontraksi dengan sempurna. Rasa bahagia ibu akan mengeluarkan hormon oksitosin yang membantu kontraksi.

Tak heran, Pekan ASI Sedunia tahun 2019 mengangkat tema global "*Empower Parents Enable Breastfeeding*", yang diadaptasi menjadi

tema nasional yaitu "Ayah dan Ibu Kunci Keberhasilan Menyusui" dengan slogan "Ayo dukung Ibu Sukses Menyusui". "Mengapa kata ayah ini ada di dalam? Karena peran ayah ini penting. Karena itu tema kami adalah pemberian ASI eksklusif sedianya ini untuk menekankan pentingnya peran ayah," jelas Menkes.

Perlindungan Sosial

Karena menyusui melibatkan ibu dan pendukung terdekatnya atau ayah, maka perlindungan sosial orang tua yang adil gender terkait menyusui menjadi sangat penting. Perlindungan sosial orang tua yang adil gender mencakup beberapa hal, seperti cuti hamil/melahirkan bagi ibu, bahkan cuti berbayar, serta dukungan tempat kerja yang dapat membantu menciptakan lingkungan yang memungkinkan untuk dapat menyusui, baik pada sektor kerja formal maupun informal.

Direktur Jenderal Kesehatan Masyarakat, Kirana Pritasari, mengatakan terkait Pekan ASI Sedunia tahun 2019, diharapkan seluruh pihak turut berperan serta dalam upaya pemberdayaan keluarga. Terutama ayah dan ibu agar ibu dapat menyusui sesuai rekomendasi Pemberian Makanan Bayi dan Anak (PMBA).

"Dengan mendukung setiap ibu agar berhasil menyusui, akan berkontribusi pada pencegahan *stunting*, sehingga dapat meningkatkan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) di masa mendatang," kata Dirjen Kirana.

Pekan ASI Sedunia 2019 ini fokus pada kebijakan dan peraturan tentang perlindungan sosial orang tua, tempat kerja ramah orang tua dalam sektor formal dan informal, dan nilai-nilai ramah orang tua, dan norma sosial kesetaraan gender. Rangkaian kegiatan Pekan ASI Sedunia 2019 diselenggarakan baik di pusat maupun daerah dengan kegiatan-kegiatan berupa kampanye tentang ASI, *workshop*, seminar, *talkshow*, dan lomba terkait ASI.

“Sehubungan dengan hal tersebut, Saya mengajak seluruh elemen masyarakat untuk mendukung dan berperan aktif dalam berbagai kegiatan Pekan ASI Sedunia tahun 2019. Karena ini pada akhirnya dapat menciptakan lingkungan yang kondusif bagi ibu untuk dapat melaksanakan praktik menyusui di rumah, tempat kerja, maupun di lingkungan sekitar ibu,” jelas dia.

Ayah ASI

Pada peringatan Pekan ASI Sedunia tahun ini, hadir salah satu penggiat Ayah ASI yang juga berprofesi sebagai comedian dan penyiar radio, Sogi Indra Dhuaja. Pria ini bersama teman-temannya mendirikan komunitas Ayah ASI.

Menurut Sogi, keterlibatan ayah dalam keberhasilan menyusui sangat penting. Di mana berdasarkan hasil penelitian tahun 2016, menunjukkan dengan dukungan ayah keberhasilan ASI eksklusif 6 bulan mencapai 40%. Sementara tanpa dukungan ayah, keberhasilan ASI eksklusif hanya sampai 17,6%.

Sogi pun memberikan tips kepada para suami agar dapat menjadi Ayah ASI. Ayah ASI harus terus mencari ilmu tentang menyusui karena semakin banyak ilmu akan semakin banyak ayah bisa membantu. Ayah ASI harus membuat istri bahagia selalu dengan menjadi *cheerleader* atau penyemangat istri, menjadi pelindung istri dari segala godaan, harus sabar, dan harus berkomitmen mengurus anak bersama-sama.

Pada kesempatan terpisah, Direktur Pencegahan dan Pengendalian

Masalah Kesehatan Jiwa dan NAPZA, Dr. dr. Fidiansjah, Sp.Kj, MPH, mengatakan bahwa pasangan suami-istri harus memahami aspek rumah tangga. Di mana peran suami-istri dalam berbagai hal harus saling mendukung.

Menurut pria yang akrab dipanggil dr. Fidi ini, saat istri hamil atau menyusui, suami tidak boleh menciptakan suasana tegang di rumah tangga. Suami tidak perlu memberi hadiah kejutan, cukup memberi perhatian dan peduli akan kebutuhan dasar yang diperlukan istri saat

menyusui.

“Suami juga harus tahu betapa seluruh pekerjaan yang ada di rumah tangga itu membutuhkan waktu dan energi yang membuat dia (istri) pasti letih bahkan tidurnya pun berkurang. Sehingga bantuan suami, misalnya mengganti popok, menyiapkan minum untuk istri, itu sangat dibutuhkan,” jelas dr. Fidi. ●

Penulis: Didit Tri Kertaparti

Editor: Sophia Siregar



Golden Moment di Ruang Laktasi



Masa-masa menyusui juga disebut sebagai *golden moment* (periode emas) dalam tahapan tumbuh kembang bayi sehingga bayi dapat berkembang secara optimal hingga dewasa. Salah satu cara agar periode emas tersebut tidak terlewatkan oleh ibu, adalah dengan menyediakan ruang laktasi atau ruang menyusui di tempat bekerja ibu.



Menteri Kesehatan Republik Indonesia (Menkes RI), Nila F. Moeloek, dalam acara Pekan ASI

Sedunia, Rabu 7 Agustus 2019, di Kementerian Kesehatan (Kemenkes), mengungkapkan, salah satu amanat Presiden adalah menciptakan Sumber Daya Manusia (SDM) Indonesia yang berkualitas. Salah satunya dengan pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif pada bayi baru lahir hingga usia 6 bulan yang harus dilakukan secara terus-menerus selama periode tersebut.

Namun, tidak semua ibu menyusui bisa memberikan ASI eksklusif tanpa hambatan, terutama untuk ibu bekerja. Untuk mendukung pemberian ASI eksklusif pada semua bayi baru lahir, salah satu yang harus dilakukan ada memberi tempat menyusui atau ruang laktasi ini.

“Tolong dong, ini harus dilakukan ya, kalau enggak, kami Kementerian Kesehatan juga enggak mungkin mencapai SDM yang baik. Nah ini harusnya sinergis, saling tolong-menolong, harus saling mengerti,” tegas Menkes Nila.

Cara Pemberian ASI yang Benar

Air Susu Ibu (ASI) menjadi faktor penting bagi pertumbuhan bayi. Namun, permasalahan sering dihadapi ibu menyusui, antara lain merasa ASI tidak cukup. Padahal masalah sebenarnya adalah karena kurangnya dukungan dari orang terdekat, masalah fisik dan emosi, pilihan ibu yang membatasi ASI, dan kekhawatiran ASI kurang.

Untuk mewujudkan anak yang berkualitas, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI), mengutip *sehatnegeriku.com*, mengeluarkan strategi Pemberian Makanan Bayi dan Anak (PMBA) dengan merekomendasikan standar emas PMBA. Yakni, melakukan Inisiasi Menyusui Dini (IMD), memberikan ASI eksklusif, memberikan Makanan Pendamping ASI (MPASI), dan meneruskan pemberian ASI sampai berusia 2 tahun atau lebih.

Direktur Jenderal Kesehatan Masyarakat (Dirjen Kesmas) Kemenkes, Kirana Pritasari, mengatakan setelah bayi berusia 6 bulan, ASI saja tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi, sehingga perlu MPASI. “Pada usia 6 bulan ASI hanya memenuhi 2/3 dari kecukupan gizi bayi, pada usia 9 bulan hanya memenuhi ½ kebutuhan, dan pada usia 1 tahun hanya 1/3 dari kebutuhan,” kata Kirana.

Berdasarkan *Global Standard Infant and Young Child Feeding*, MPASI harus memenuhi syarat sebagai berikut:

1. Tepat waktu (*Timely*): MPASI mulai diberikan pada saat kebutuhan energi dan zat gizi lain melebihi yang didapat dari ASI.
2. Adekuat (*Adequate*): MPASI harus mengandung cukup energi, protein, dan zat gizi mikro.
3. Aman (*Safe*): Penyimpanan, penyiapan dan sewaktu diberikan MPASI harus higienis.

4. Tepat cara pemberian (*Properly*): MPASI diberikan sejalan dengan tanda lapar dan nafsu makan yang ditunjukkan bayi serta frekuensi dan cara pemberiannya sesuai dengan usia bayi.

Keberhasilan pemberian ASI eksklusif dan MPASI dipengaruhi oleh berbagai faktor. Antara lain pengetahuan dan keterampilan ibu dan tenaga kesehatan, tersedianya fasilitas menyusui di tempat kerja, komitmen ibu, dukungan ayah, keluarga, masyarakat, serta pengendalian pemasaran susu formula.

Satgas ASI Ikatan Dokter Anak Indonesia, dr Wiyarni Pambudi, SpA, IBCLC, mengatakan upaya peningkatan praktik PMBA itu harus dilakukan melalui dukungan ayah. “Dukungan ayah dapat berupa mendengarkan keluh kesah istri selama persalinan, sabar, ayah mencari informasi tentang menyusui sehingga ketika ada masalah ayah bisa memberikan solusi,” katanya.

Selain itu, pemerintah juga memberikan dukungan kepada ibu menyusui untuk mempertahankan praktik menyusui termasuk pada situasi sulit seperti bencana alam. Pemerintah melakukan perencanaan dan koordinasi pusat dan daerah untuk program PMBA dan ASI, pengaturan pemasaran susu formula sesuai dengan kode internasional dan rekomendasi *World Health Assembly* (WHA), serta promosi ASI eksklusif berupa penyuluhan kelompok maupun konseling menyusui melalui kelas ibu menyusui. Pada situasi bencana, dukungan pemerintah dapat berupa terapi mental pada ibu menyusui korban bencana dan menyediakan tenda menyusui. ●

Editor: Sopia Siregar



Makanya tanggung jawab pemberi kerja untuk memfasilitasi dan mengetahui pekerjaanya yang tengah menyusui.”

Dr. dr. Fidiansjah, Sp.KJ, MPH
Direktur Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan NAPZA

Menurut Menkes, sampai saat ini masih sedikit perkantoran yang peduli akan keberadaan ruang laktasi bagi pegawai mereka. Padahal pemenuhan ruang laktasi sudah ada peraturan tersendiri. Karena itu Menkes berharap perusahaan mau menjalankan aturan mengenai kewajiban menyediakan ruang laktasi ini. “Ada aturannya ya. Kalau nggak memperhatikan perempuan menyusui, *yuk* kita tutup nanti,” pungkasnya.

Direktur Jenderal Kesehatan Masyarakat (Dirjen Kesmas) Kemenkes, Kirana Pritasari, menambahkan menyusui merupakan pondasi utama gizi manusia. Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan dan dilanjutkan hingga bayi berusia 2 tahun bersamaan dengan Makanan Pendamping ASI (MPASI) dapat menunjang pertumbuhan bayi secara optimal.

Untuk itu, ibu bekerja perlu mendapat fasilitas menyusui sehingga dapat terus memberikan ASI eksklusif kepada bayinya. “Ini jadi masalah

kalau tempat kerja tidak memberi ibu waktu dan fasilitas untuk memerah dan menyimpan ASI,” kata Dirjen Kirana.

Sementara, Direktur Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan NAPZA, Dr. dr. Fidiansjah, Sp.KJ, MPH, menyebut sudah menjadi tanggung jawab institusi pemberi kerja untuk menyiapkan wadah bagi ibu bekerja agar dapat tetap menyusui buah hatinya. “Makanya tanggung jawab pemberi kerja untuk memfasilitasi dan mengetahui pekerjaanya yang tengah menyusui,” paparnya.

Apalagi, menyusui merupakan periode emas dalam fase pertumbuhan anak yang tidak tergantikan. Sehingga ketersediaan sarana yang dapat mendekatkan ibu dengan si kecil harus ada. Untuk itu, Fidi berharap setiap pimpinan institusi memahami hal tersebut, sehingga ibu dapat membawa bayinya ke tempat kerja agar momen menyusui tidak terlewatkan.

“Kalau di tempat kerja, semangatnya harus diwadahi nggak boleh periode

itu (menyusui), tapi anak kehilangan momentum dia bisa tidur di situ. Jadi bayi yang masih fase menyusui diajak ke tempat kerja sehingga mendapat kesempatan mendapatkan ASI pada jam tertentu,” imbuh dia. ●

Penulis: Didit Tri Kertaparti
Editor: Sopia Siregar



(Menit ke-0)

Tahap 1

Bayi menangis

Bayi menangis pertama akibat dari pengembangan jantung pada si kecil.



(Menit ke-0 - ke-3)

Tahap 2

Relaksasi

Saat bayi berhenti menangis, mereka mulai relaks dan mulai menyadari gerakan mulut dan tangan.



(Menit ke-3)

Tahap 3

Kesadaran

Pada saat ini, bayi akan mulai menggerakkan kepala, mulut bahkan pundaknya sementara berusaha membuka kedua mata kecilnya.



(Menit ke-8)

Tahap 4

Aktivitas

Pada tahap ini, si kecil akan mulai melihat ke arah Anda dan payudara, mulai mengeluarkan liur dan lidahnya, menggerakkan tangan ke mulut mereka, memijat dan mencari payudara dengan pipinya dan mengangkat tubuh mereka mendekati payudara.



(menit ke-35)

Tahap 6

Merangkak

Hal ini biasanya terjadi ketika si kecil berusaha meraih puting susu dengan berguling, bergeser dan melucur.

Tahap 5

Istirahat

Setelah melalui jam pertama, si kecil akan berada pada tahapan puasa dari aktivitas dan beristirahat



(menit ke-45)

Tahap 7

Pengenalan

Pada tahap ini, si kecil mulai terbiasa dengan payudara Anda dengan menyentuh, menjilat dan meremas puting selama kurang lebih 20 menit.



(menit ke-60)

Tahap 8

Menghisap

Satu jam setelah lahir (atau bisa lebih lama jika Anda menerima suntikan anestesi selama persalinan), si kecil akan memegang puting Anda dan mulai menghisapnya.

Periode Emas Menyusui*

(sumber: pinterest lovellilya.com)

Teks: Prima Restri



Tahap 9

Tidur

Biasanya 1,5-2 jam setelah lahir, si kecil (dan bahkan Anda juga) akan tertidur setelah melalui makan pertamanya. Untuk itu Anda bisa memastikan si kecil dalam kondisi nyaman, memiliki ruang yang bebas untuk bernafas melalui hidung dan mulutnya serta tak ada benda lain yang menghalangi gerak tubuhnya.

Pastikan Memberi ASI Eksklusif pada Bayi

Bayi berusia 0 hingga 6 bulan berhak memperoleh Air Susu Ibu (ASI) eksklusif, di mana hak mereka dilindungi payung hukum, yakni Peraturan Pemerintah (PP) Republik Indonesia Nomor 33 Tahun 2012 tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif. Berdasarkan PP tersebut, setiap ibu yang melahirkan harus memberikan ASI eksklusif kepada bayinya, kecuali ada indikasi medis, ibu tidak ada atau ibu terpisah dari bayi.

ASI merupakan makanan pokok bagi bayi usia 0 hingga 6 bulan dan pemberian ASI selama 6 bulan ini disebut sebagai ASI eksklusif. Di mana, selama 6 bulan tersebut, anak hanya diberikan ASI tanpa tambahan susu formula ataupun asupan makanan tambahan lain.

Dalam PP No.33/2012 Pasal 1 Ayat 2, menyatakan bahwa ASI eksklusif adalah ASI yang diberikan pada bayi sejak dilahirkan selama 6 (enam) bulan, tanpa menambahkan dan/atau mengganti dengan makanan atau minuman lain. Mengapa pada usia 0-6 bulan bayi wajib diberikan ASI? Hal tersebut karena ASI eksklusif memiliki banyak manfaat bagi bayi.

ASI sebagai makanan alamiah merupakan makanan yang terbaik yang dapat diberikan oleh seorang ibu kepada anak yang baru dilahirkannya. ASI saja dapat mencukupi seluruh kebutuhan bayi sampai bayi berusia 6 bulan. Setelah 6 bulan sampai 12 bulan, ASI saja memenuhi kebutuhan bayi sebanyak 60-70% dan sisa kebutuhan bayi dapat tercukupi dengan Makanan Pendamping ASI (MPASI).

Menurut salah satu konselor laktasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI), Lucia V. Pardede, ASI merupakan imunisasi pertama bagi bayi. "Sebetulnya karena ASI itu mengandung zat-zat, bukan hanya makanan, tapi juga enzim-enzim untuk pencernaan. Kemudian ASI juga mengandung bahan yang bisa memberi proteksi terhadap infeksi. Itu luar biasanya ASI yang tidak ada di susu formula," kata Lusi, panggilan akrabnya, saat ditemui *Mediakom*.

Lusi menjelaskan, selain bermanfaat bagi bayi, pemberian ASI juga bermanfaat bagi ibu. Dengan memberikan ASI, kondisi ibu pascamelahirkan menjadi lebih cepat pulih. Isapan bayi pada payudara ibu akan merangsang pengeluaran hormon oksitosin yang dapat merangsang otot rahim sehingga membantu proses pengembalian rahim (involusi). Hormon oksitosin juga mencegah terjadinya perdarahan pascamelahirkan sehingga dapat meminimalkan terjadinya anemia pada



Lucia V. Pardede,
Konselor laktasi Kementerian
Kesehatan Republik Indonesia.

ibu menyusui.

Di samping itu, pemberian ASI, juga menciptakan ikatan atau *bonding* antara ibu dan bayinya. “Ketika menyusui terjadi *bonding* dengan bayi. Kontak dari kulit ke kulit (*skin to skin contact*) itu menjadi komunikasi psikologis ibu dan bayi dan membuat mereka dekat,” imbuh Lusi.

ASI pun ternyata juga memberi manfaat pada keluarga, terutama dari sisi ekonomi. Pemberian ASI lebih mudah dan praktis untuk dilakukan dan tentunya lebih ekonomis karena tidak harus membeli.

Agar Manfaat Optimal

Lusi menambahkan, untuk memaksimalkan anak mendapatkan manfaat dari ASI, sebaiknya anak diberikan hanya ASI saja atau ASI eksklusif pada usia 0 hingga 6 bulan. Sedangkan pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI) sebaiknya diberikan ketika anak sudah berusia 6 bulan ke atas.

Namun, pada kenyataannya masih banyak anak usia 0 hingga 6 bulan yang tidak hanya diberi ASI tapi juga asupan lain, misalnya air putih, madu, ataupun bubur oleh orang tua mereka. Lusi menegaskan, pemberian ASI yang dibarengi dengan makanan padat tidak bisa disebut sebagai ASI eksklusif.

“Jadi ASI eksklusif itu harus benar-benar hanya ASI. Kalau sudah memberikan air putih, madu, itu namanya pemberian ASI secara parsial. Jadi dia dominannya ASI tetapi sudah ada cairan lain. Kalau ASI eksklusif itu benar-benar hanya ASI tidak ada cairan lain. Begitu definisinya, jadi yang lain tidak bisa disebut sebagai ASI eksklusif,” paparnya.

Mengutip dari *Infodatin* Edisi “Situasi dan Analisis ASI Eksklusif”, pola menyusui dikelompokkan menjadi 3 kategori. Yaitu, menyusui eksklusif, menyusui dominan, dan menyusui parsial sesuai dengan definisi Badan Kesehatan Dunia (*World Health Organization/WHO*).

Pola menyusui yang pertama adalah menyusui eksklusif. Menyusui eksklusif adalah pola menyusui dengan tidak



memberi bayi makanan atau minuman lain, termasuk air putih. Kecuali obat-obatan dan vitamin atau mineral tetes. Dalam kategori ini, pemberian ASI perah diperbolehkan.

Pola menyusui yang kedua adalah menyusui dominan. Pola menyusui dominan yaitu menyusui bayi tetapi pernah memberikan sedikit air atau minuman berbasis air, misalnya teh, sebagai makanan atau minuman prelakteal sebelum ASI keluar.

Kemudian pola menyusui yang ketiga adalah menyusui parsial. Pada pola menyusui ini, ibu menyusui bayi, namun juga memberikan makanan buatan selain ASI, baik susu formula, bubur atau makanan lainnya sebelum bayi berumur 6 bulan. Baik diberikan secara terus-menerus maupun diberikan sebagai makanan prelakteal.

Keharusan memberikan ASI eksklusif paling sedikit sampai bayi berusia 6 bulan juga merupakan rekomendasi dari WHO. Makanan padat seharusnya

diberikan sesudah anak berumur 6 bulan dan pemberian ASI terus dilanjutkan sampai anak berumur 2 tahun.

Di Indonesia, mengacu pada data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi anak yang mendapat ASI eksklusif tertinggi berada di Provinsi Bangka-Belitung sebesar 56,7% dan terendah di Provinsi Nusa Tenggara Barat sebesar 20,3%. Untuk seluruh Indonesia, prevalensi anak yang mendapat ASI eksklusif sebesar 37,7%, yang mendapat ASI dominan 3,3%, dan yang mendapat ASI parsial sebesar 9,3%.

Sudah saatnya para ibu benar-benar memperhatikan pola pemberian ASI eksklusif pada anaknya. Tentu ibu ingin agar anaknya memperoleh manfaat ASI yang maksimal bukan?●

Penulis: Faradina Ayu
Editor: Sopia Siregar



THE GOLDEN PERIOD: 2 JAM PERTAMA YANG MEMENGARUHI KEBERHASILAN MENYUSUI

Oleh: dr. Eva Devita Harmoniati, SpA(K)

Dokter Spesialis Anak Rumah Sakit Anak dan Bunda Harapan Kita

Di berbagai belahan dunia, perdarahan *postpartum* (pascamelahirkan) dan kematian neonatus (bayi baru lahir) karena asupan yang tidak adekuat (memenuhi syarat) merupakan masalah penting yang menjadi perhatian bersama. Hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 menunjukkan penurunan angka kematian neonates yang kurang signifikan, yakni 40 per 1000 angka kelahiran hidup (SDKI 2012) menjadi 32 per 1000 kelahiran hidup.

Badan Kesehatan Dunia (*World Health Organization/WHO*) menyatakan bahwa lebih dari 1,5 juta kematian bayi per tahun disebabkan asupan Air Susu Ibu (ASI) yang tidak adekuat. *Skin to skin contact* (SSC) atau kontak kulit ke kulit dan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) dilaporkan dapat menurunkan morbiditas (kesakitan) dan mortalitas (kematian) pada bayi baru lahir.

Menyusui dan inisiasi dini SSC pada 1 jam pertama setelah bayi dilahirkan dapat menurunkan 22% kematian bayi pada 28 hari pertama kehidupan (masa neonatus). Data dari *The Baby Friendly Hospital Initiative* (BFHI) juga menunjukkan bahwa bayi baru lahir yang kontak langsung dengan ibunya selama minimal 1 jam setelah lahir, menunjukkan durasi menyusui yang lebih lama.

Mengingat pentingnya IMD melalui SSC, maka dalam pedoman “10 Langkah Keberhasilan Menyusui”, tindakan ini merupakan langkah dasar yang penting untuk dilakukan. Hal ini juga menjadi rekomendasi WHO, Dana Anak-Anak Perserikata Bangsa-Bangsa (*United Nations Children’s Fund/ UNICEF*), dan *American Academy of Pediatrics* (AAP) tanpa memandang metode melahirkan yang dijalani. Tenaga kesehatan terlatih (bidan, perawat, dokter) harus hadir mengawasi pada 1-2 jam pertama ini.

Skin to skin contact/care adalah tindakan menempatkan bayi baru lahir yang telah dikeringkan, tanpa busana ke atas dada ibu,





dengan selimut hangat dan tipis atau handuk di atas punggung bayi. Semua prosedur dapat dilakukan saat SSC atau ditunda sampai periode sensitif setelah lahir ini.

Dalam ulasan *The Cochrane Collaboration* tahun 2012, menyebutkan praktik yang penting setelah proses kelahiran adalah perawatan ibu dan bayi secara bersama, tidak dipisahkan. Hal ini memungkinkan SSC dan proses menyusui yang tak terbatas, yang

akan memengaruhi luaran untuk ibu dan neonatus.

Apabila praktik ini tidak dilakukan, maka akan menekan perilaku protektif bayi sehingga mengakibatkan disorganisasi perilaku, *self-attachment*, dan proses menyusui yang lebih sulit. Hal ini juga akan mengganggu proses *bonding* ibu dengan bayi, menurunkan respons afektif ibu pada bayi, dan dampak negatif pada perilaku ibu lainnya.

The Golden Period (The Sensitive Period)

Periode 2 jam pertama setelah bayi lahir, merupakan masa paling optimal untuk bayi mulai menyusui. Muncul gerakan *rooting*, *vocal cues*, aktivitas tangan ke mulut, mengecap bibir, dan lainnya. Pada periode ini bayi masih waspada dan dapat menemukan puting ibu tanpa bantuan.

Saat *the golden period*, *sensory stimuli* berupa sentuhan, kehangatan, bau ibu yang merupakan *vagal stimulant* akan merangsang pelepasan hormon oksitosin, prolaktin, dan beta endorfin ibu. Hal ini mengakibatkan suhu kulit di payudara meningkat dan kontraksi uterus, kemudian menurunkan tingkat stres, ansietas, meningkatkan respons, dan mencegah perdarahan. Hasil akhirnya akan meningkatkan *bonding* dan kepercayaan ibu untuk menyusui.

SSC juga memberikan pengaruh besar pada bayi, karena meningkatkan respons protektif pada stimulus taktil (sentuhan), bau, dan suhu. Hal ini akan menstimulasi perilaku yang membantu pemenuhan kebutuhan biologis bayi melalui aktivasi mekanisme neuroprotektif yang menjadi dasar perkembangan *neurobehavioral self regulation*. Hasil akhir dari proses ini akan menurunkan stres dan frekuensi menangis pada bayi, stabilitas kardiorespirasi, gula darah terjaga, dan membantu regulasi suhu.

Hormon oksitosin mencapai kadar tertinggi pada 30 menit pertama pascalahir yang mengakibatkan kontraksi uterus dan menurunkan risiko perdarahan. Hal ini mengakibatkan peningkatan aliran darah yang meningkatkan suhu kulit payudara, merangsang kontraksi mioepitel payudara yang memfasilitasi aliran ASI.

Proses ini juga menurunkan kortisol atau aktivitas sistem simpatis dan kelenjar subrenal, sehingga ibu merasa tenang dan menumbuhkan perilaku keibuan. Pada saat ini juga keluar hormon endorfin ibu yang merangsang pelepasan prolaktin, merangsang pelepasan oksitosin, dan mengakibatkan tumbuhnya rasa saling ketergantungan ibu dan bayi. ●

Editor: Sophia Siregar



SHUTTERSTOCK.COM

Potret



Peralatan yang disediakan oleh Pojok ASI



Pojok ASI Kemenkes untuk Cakupan ASI Eksklusif Lebih Tinggi

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan paling baik untuk bayi, khususnya usia 0 - 6 bulan, karena memiliki kandungan nutrisi, seperti vitamin, protein, karbohidrat, dan lemak yang diperlukan untuk tumbuh kembang bayi. Beberapa data kajian dan fakta global dalam *The Lancet Breastfeeding Series* tahun 2016 membuktikan bahwa ASI eksklusif menurunkan angka kematian karena infeksi sebanyak 88% pada bayi berusia kurang dari 3 bulan.

Tidak hanya bagi bayi, manfaat pemberian ASI pun juga dirasakan oleh sang ibu. Artikel berjudul "Inilah Sepuluh Manfaat ASI" yang dikutip dari laman www.kemkes.go.id menyebut bahwa ASI dapat mengurangi tingkat depresi pada ibu. Selain itu, ASI juga dapat membantu ibu menurunkan berat badan, mengurangi resiko kanker payudara pada ibu dan menghemat anggaran rumah tangga karena gratis.

Pemberian ASI merupakan pemenuhan hak bagi setiap ibu dan anak. Oleh karena itu, untuk mendukung pemberian ASI di tempat kerja, baik eksklusif maupun lanjutan (hingga usia 2 tahun), Kementerian Kesehatan (Kemenkes) memberikan fasilitas berupa Pojok ASI bagi karyawatnya yang sedang menyusui.

"Karena rekomendasi *World Health Organization* (WHO) itu bahwa makanan yang terbaik untuk bayi dan anak ada 4. Yang pertama IMD, kedua ASI eksklusif, ketiga MPASI, keempat bayi diberi ASI sampai usia 2 tahun. Nah, dari rekomendasi itulah kita usahakan dengan dibentuknya ruangan ASI ini kita mendukung ibu-ibu bisa memerah ASI dan bisa memberikan ASI-nya kepada bayinya, artinya agar bisa memberikan makanan yang terbaik bagi buah hatinya," urai Lismartina, salah satu konselor Pojok ASI Kemenkes saat ditemui oleh Mediakom.



Di samping itu, adanya Pojok ASI merupakan implementasi dari Peraturan Bersama Menteri Negara Pemberdayaan Perempuan, Menteri Tenaga Kerja dan Menteri Kesehatan tentang Peningkatan Pemberian Air Susu Ibu Selama Waktu Kerja di Tempat Kerja.

Pojok ASI Kemenkes Hadir Sejak 2006

Menurut Lis, sapaan akrab Lismartina, Pojok ASI didirikan pada tahun 2006. Ia mengatakan bahwa pada saat itu, Pojok ASI hanya ada satu dan masih bergabung dengan klinik (saat ini Unit Pelayanan Kesehatan Kemenkes). Berbeda dengan saat ini, Pojok ASI di Kemenkes tidak hanya ada satu, akan tetapi tersedia di beberapa lantai.

“Ada di lantai 1 sama di lantai 4 jadi ada 2 yang besar. Tapi sebenarnya setiap dua lantai dua lantai itu ada juga. Di lantai 5 dan 7 juga ada, tapi kecil ya ‘ngga sebesar ini,” ujar Lis.

Terbentuknya Pojok ASI merupakan kerjasama dari 3 satuan kerja di Kemenkes, yaitu, Direktorat Gizi, Direktorat Kesehatan Kerja dan Olahraga (Kesja OR) dan Biro Umum.

Lis mengungkapkan masing-masing direktorat memiliki peran yang berbeda-beda, misalnya saja Direktorat Gizi bertugas menyiapkan tenaga konselor dan materinya, Direktorat Kesja OR bertugas menyiapkan peralatan dan alat peraga dan Biro Umum menyiapkan tempatnya.

Peralatan Pendukung dan Konselor ASI

Pojok ASI menyediakan alat perah ASI bagi ibu yang tidak membawa peralatan sendiri. Pada setiap ruangan paling sedikit ada 3 buah. Selain peralatan, Direktorat Kesja OR juga menyediakan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) bagi ibu menyusui berupa *snack* dan minuman sehat untuk asupan energi bagi sang ibu.

Melalui Pojok ASI, karyawan

Kemenkes tak hanya bisa melakukan aktivitas pemerah dan menyimpan ASI pada saat jam kerja. Namun, mereka juga bisa melakukan konseling.

Saat ini ada 8 konselor ASI yang bertugas di Pojok ASI Kemenkes. Mereka *stand by* setiap Hari Selasa dan Kamis mulai pukul 10.00 hingga 14.00 WIB. Sehingga, mereka berjaga bergantian setiap minggunya. Lis menjelaskan untuk konselor hanya ada di 2 ruangan besar saja, namun, apabila di ruangan lain ada yang membutuhkan konseling, para konselor akan mendatangi mereka.

“Karyawan kita banyak ibu-ibu muda dan ternyata ibu-ibu muda ini perlu sekali pengetahuan tentang manfaat ASI, tentang bagaimana pemerah ASI,” kata Lis.

Konseling di Pojok ASI tidak hanya terbatas tentang ASI saja, akan tetapi juga mengenai MPASI (Makanan Pendamping ASI).

“Karena setelah ASI mereka harus MPASI. Agar setelah ASI eksklusif



selesai mereka bisa memberikan MPASI yang tepat juga untuk bayinya. Jadi, bukan hanya ASI saja walaupun di sini ditulisnya Ruang ASI tapi kita bahas juga tentang MPASI,” kata Lis.

Antusias Karyawan Kemenkes Tinggi

Antusiasme karyawan Kemenkes dalam menggunakan Pojok ASI cukup tinggi. Hal ini ditunjukkan dengan jumlah kunjungan Pojok ASI di ruangan utama kira-kira sebanyak 36 orang setiap harinya, jumlah itu belum termasuk beberapa Pojok ASI yang lainnya. Saat berkunjung ke Pojok ASI mereka diwajibkan mengisi absen yang disediakan. Dalam *form* absen tersebut mereka juga harus mengisi jumlah perahan ASI pada hari itu.

“Misalnya saja tanggal sekian dapetnya 150 cc, jamnya jam berapa, sudah dikasih MPASI belum, berapa kali, ada formulirnya, setiap orang mengisi jadi bisa terpantau,” jelas Lis.

Berdasarkan *form* yang diisi, rata-rata dalam sehari ibu-ibu yang memerah di Pojok ASI bisa menghasilkan paling sedikit 300cc dan paling banyak 500cc ASI setiap harinya.

Menurut Lis, ibu menyusui yang memanfaatkan Pojok ASI Kemenkes sebagian besar berhasil memberikan ASI eksklusif kepada buah hati mereka, bahkan tidak hanya ASI eksklusif, tapi hingga anak berusia 2 tahun.

“*Alhamdulillah*, rata-rata mereka bisa memerah ASI sampai 2 tahun. Kita dukung terus, kita motivasi terus. Kalau misalnya ada masalah kita bantu. Kalau misalnya ASInya mulai berkurang misalnya stress pekerjaan banyak atau tidak sempat memerah ASI itu bagaimana solusinya itu kita beri tahu,” terang Lis.

Kehadiran Pojok ASI di Kemenkes sangat dirasakan manfaatnya oleh karyawan Kemenkes yang sedang menyusui. Salah satunya, Endang (28) yang baru saja melahirkan anak pertamanya 8 bulan yang lalu. Menurut Endang, dengan adanya Pojok ASI ia merasa lebih nyaman dalam memberikan ASI maupun menyediakan ASI perah (ASIP) sebagai oleh-



oleh bagi sang buah hati, sehingga, kebutuhan ASI-nya tercukupi.

Namun, tidak hanya karyawan Kemenkes saja yang bisa memanfaatkan Pojok ASI, ibu non karyawan Kemenkes pun, menurut Lis, diijinkan untuk mempergunakan pojok ASI. “(Ibu menyusui non karyawan Kemenkes) Boleh. Kalau ada tamu yang sedang rapat di Kemenkes sering juga ke sini dan kita berikan konseling juga. Jadi banyak juga mereka yang datang ke sini, selain dari dalam Kemenkes, juga ada dari luar,” ungkap Lis. ●

Penulis: Faradina Ayu
Editor: Prima Restri

1. Lismartina, Konselor Pojok ASI
2. ASI Perah yang disimpan di Pojok ASI

Mimpi drg. Diono Mewujudkan Nakes Indonesia Berstandar Internasional

Masih ingatkah cita-cita kita kala masih anak-anak? Atau pun saat di sekolah baik di taman kanak-kanak ataupun di sekolah, sering dijumpai pertanyaan dari guru kita, “Apa cita-cita kamu?”. Bisa jadi kita ataupun teman sekelas kita ada yang menjawab ingin menjadi dokter, dokter gigi, tantara, insinyur dan sebagainya.

Pertanyaan yang sama kembali

Mediakom lontarkan ketika mendapat kesempatan untuk mewawancarai Kepala Pusat Peningkatan Mutu Sumber Daya Manusia Kesehatan, drg. Diono Susilo Yuskasran, MPH.

“Kalau saya memang cita-citanya itu dokter gigi, karena di keluarga saya itu, 4 bersaudara itu rutin dibawa orang tua saya ke dokter gigi. Entah itu kontrol, entah itu kalau masih kecilkan ada gigi susu yang harus dicabut, ada lubang





ditambah gitu. Nah kecintaan kepada dokter gigi tuh menculnya di situ, dari sejak kecil,” ujar pria yang akrab disapa Dion.

Selepas tamat dari SMAN 1 Bogor, Jawa Barat, Dion menempuh pendidikan di Fakultas Kedokteran Gigi Universitas DR Mustopo, Jakarta. Menurut Dion, profesi dokter gigi memiliki beberapa keunikan dibandingkan dengan jenis pekerjaan lainnya.

“Dokter gigi tuh sebenarnya profesi yang cukup unik ya, uniknya dia mengerjakan sesuatu sampai detil ya. Karena kan kecil-kecil ada perawatan saluran saraf-saraf itu kan kecil sekali, dan itu pengerjaannya tidak mudah. Dan masyarakat itu biasanya sadarnya setelah sakit, seharusnya, dari waktu sehat itu dia sering kontrol ya, kalau sudah sakit baru sadar butuh ke dokter gigi,” terang pria yang memperoleh gelar *Master Public Health* dari Universitas Mahhidol, Thailand ini.

Profil

Dokter Gigi di Puskesmas Cahaya Negeri

Seusai memperoleh gelar dokter gigi, Dion memulai perjalanan kariernya dengan menjadi tenaga dokter gigi fungsional di Puskesmas Cahaya Negeri di Kabupaten Bengkulu Selatan mulai tahun 1994. Saat itu, Dion ditempatkan di daerah transmigrasi dengan sarana yang belum cukup memadai, bahkan sebagai dokter gigi dirinya juga merangkap mengerjakan tugas yang seharusnya dikerjakan oleh tenaga kesehatan lain dikarenakan masih terbatasnya dokter di daerah.

“Dulu tuh saya dokter gigi, tapi mengerjakan semuanya. Saya dokter gigi, tapi memberikan pelayanan umum juga, termasuk khitanan, korban kecelakaan saya masuk, misalnya kecelakaan lalu lintas maupun orang yang ditabrak babi. Karena babi hutan banyak sekali disana,” sebut Dion.

Pada tahun 1998 Dion memutuskan untuk pindah ke Kementerian Kesehatan, tepatnya bergabung sebagai staf di Direktorat Jenderal Penunjang Medik. Selepas menyelesaikan beasiswa dari Mahidol University tahun 2001 setahun kemudian pria yang lahir di

Bogor ini mendapatkan promosi sebagai Eselon IV.

Menjadi Eselon IV PPSDM

“Tahun 2002 saya dapat promosi menjabat sebagai Eselon IV di PPSDM, tepatnya pusat pemberdayaan profesi dan tenaga kesehatan, di Puspronakes. Nah, di Puspronakes itu, saya sebagai kepala sub bidang peningkatan kemampuan profesi,” sebut pria yang mengaku mengagumi sosok Chairul Tanjung ini.

Garis tangan Dion untuk mengabdikan di Badan PPSDM terus berlanjut, tahun 2005 dipindah sebagai kasubid perencanaan dan kerjasama luar negeri kemudian di tahun 2010 menjabat sebagai kasubid sertifikasi, pustanserdik. Setelah 9 tahun menjabat sebagai Eselon IV, pada tahun 2011 Dion mendapat promosi sebagai Eselon III.

“Di tahun 2011 saya dapat promosi sebagai Kepala Bidang Pendidikan Berkelanjutan di Pustanserdik. Setelah 4 tahun pindah ke Pusrengun sebagai Kepala Bidang Pendayagunaan Sumber Daya Manusia Kesehatan Luar Negeri

sejak tahun 2016 sampai dengan 2019. Lalu Juli awal saya menjabat sebagai Kepala Pusat Peningkatan Mutu,” terang pria yang juga memperoleh gelar *Diploma Health Administrator* dari *National University* Korea Selatan ini.

Jumlah Tenaga Kesehatan di Indonesia Sudah Memenuhi

Sudah hampir 17 tahun Dion bergerak di ruang lingkup SDM Kesehatan, sehingga dapat memberikan kondisi SDM Kesehatan di Indonesia. Menurut Dion saat ini Indonesia telah memiliki 30 jenis tenaga kesehatan dan dari jumlah tersebut jika dihitung dengan berdasarkan rasio kebutuhan maka jumlah tenaga kesehatan yang ada telah memenuhi.

“Kalau secara rasio, sebenarnya itu sudah melebihi, secara rasio. Tetapi ketika kita membicarakan distribusi, ini menjadi kendala. Karena distribusi itu tidak serta merta kalo produksinya banyak distribusinya bisa jalan semua,” jelas anak kedua dari empat bersaudara ini.

Selain kendala distribusi yang belum bisa merata karena kondisi geografis



drg. Diono Susilo Yuskasran, MPH.
Kepala Pusat Peningkatan Mutu
SDM Kesehatan Kemenkes RI.



negara Indonesia yang luas dan terdiri dari banyak pulau, masalah lain yang dihadapi tenaga kesehatan Indonesia adalah kendala Bahasa sehingga belum mampu bersaing dengan tenaga kesehatan negeri lain saat akan didayagunakan ke luar negeri.

“Sekarang ini kan eranya era globalya. Secara global itu belum semua Tenaga kesehatan kita mampu, dalam artian mampu bersaing, berkompetisi. Belum mampunya bukan karena kurikulum, bukan karena kompetensi, tapi lebih banyak dari sisi bahasa sebenarnya. Dari sisi bahasa itu sebenarnya jadi sisi penghambat ya rupanya pada saat kita akan menadayagunakan tenaga kesehatan ke luar negeri,” papar Dion.

Melihat kondisi tersebut ditambah akan dimualinya Masyarakat Ekonomi ASEAN (MEA) pada tahun 2025, sebagai Kepala Pusat Peningkatan Mutu Sumber Daya Manusia Kesehatan, Dion beserta jajarannya membuat 3 pendekatan agar kualitas tenaga kesehatan Indonesia mampu berdaya saing di dunia internasional. Pendekatan mutu yang dilakukan berupa pendekatan mutu bagi Aparatur Sipil Negara (ASN), pendekatan bagi Non ASN dan ketiga pendekatan yang bisa digunakan untuk keduanya.

Untuk ASN, kata Dion, merujuk pada 30 jenis tenaga kesehatan yang telah ditetapkan saat ini maka dibuat sistem berjenjang. Dimana bagi pejabat fungsional kesehatan yang belum mampu memenuhi kualifikasi maka tidak dapat naik ke tingkat di atasnya. “Ada jenjang kualifikasinya, mulai dari tingkat terendah sampai tingkat tertinggi, kita bagi menjadi 5 level ya, perumpamaannya seperti itu. Tingkat 5 sih yang paling expert,” sebut Dion.

Untuk menggambarkan jenjang tersebut, Dion mencontohkan, bagi mahasiswa yang baru lulus kuliah kemudian diterima sebagai ASN untuk posisi jabatan fungsional kesehatan maka harus memulai dari level yang sesuai dengan pendidikannya tidak bisa langsung ke level tertinggi. “Jadi kita ingin memastikan bahwa apa yang mereka kerjakan sudah sesuai dengan

“Mimpinya adalah bagaimana kita bisa meningkatkan mutu tenaga kesehatan, terutama sekali adalah dalam pemenuhan kebutuhan pelayanan kesehatan masyarakat”.



kemampuan dan kompetensinya, nah itu yang dari sisi ASN. Untuk yang Non ASN nya sendiri itu ada jenjang karir namanya,” lanjut pria ramah ini.

Peningkatan Mutu dengan Pemberian Beasiswa

Dion menambahkan selain melakukan pendekatan mutu, upaya lain yang dilakukan untuk meningkatkan kompetensi tenaga kesehatan Indonesia adalah dengan memberikan bantuan beasiswa. Pemberian bantuan beasiswa tidak hanya untuk yang akan mengambil pendidikan S2 tetapi beasiswa juga diberikan bagi mereka yang akan mengambil pendidikan sub spesialis.

“Itu dibuat memang untuk mengantisipasi MEA selain untuk meningkatkan daya saing. Jadi itu di berikan bantuan, baik itu berupa Pendidikan Spesialis, Pendidikan sub spesialis termasuk juga untuk yang Pendidikan S1, S2, dan S3,” tambah Dion.

Disampaikan oleh Dion, meski salah satu tujuan pemberian beasiswa diperuntukan untuk mempersiapkan Indonesia daam menghadapi MEA namun tujuan utama dari program

peningkatan mutu tenaga kesehatan Indonesia adalah agar pelayanan kesehatan bagi masyarakat semakin baik. “Bagaimana juga mutu pelayanan di dalam negeri *quality controlnya* bisa dilihat. Kan lebih terkontrol kalau pekerjaannya sesuai dengan kompetensinya,” jelas pria berkacamata ini.

Dion berharap program-program yang dibuat oleh Puskat Mutu benar-benar berjalan dengan optimal sehingga tenaga kesehatan Indonesia dapat memberikan pelayanan yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Di sisi lain, peningkatan kompetensi juga dapat menjadikan tenaga kesehatan Indonesia mampu berdaya saing di dunia internasional.

“Mimpinya adalah bagaimana kita bisa meningkatkan mutu tenaga kesehatan, terutama sekali adalah dalam pemenuhan kebutuhan pelayanan kesehatan masyarakat, yang kedua adalah tentunya saya menangkap peluang yang ada diluar, misinya adalah inginnya adalah jadi tuan rumah di negeri sendiri menjadi tamu terhormat di negeri orang,” pungkas Dion. ●

Penulis : Didit Tri Kertapati

MENGENAL SOSOK MENTERI KESEHATAN DARI MASA KE MASA

Posisi Menteri Kesehatan tak luput dari kondisi politik. Dalam beberapa masa posisi ini bahkan dipimpin oleh sosok yang datang dari luar dunia kesehatan. Namun, perjalanan panjang selama 74 tahun ini telah membawa Kemenkes sebagai pelayan masyarakat yang mumpuni. Siapa sajakah sosok-sosok Menkes yang memimpin gerbong kesehatan Indonesia?



Dr. Moh. Ali Lie Kiat Teng dan Bung Karno.

Pada tanggal 17 Agustus tahun 2019, bangsa Indonesia berusia 74 tahun, berbagai peristiwa telah dilalui oleh bangsa ini. Begitu juga dengan posisi di pemerintahan, telah terjadi pergantian mulai dari Presiden hingga para Menteri dan salah satunya adalah Menteri Kesehatan (Menkes).

Sepanjang 74 tahun usia Kemerdekaan Indonesia, tercatat 25 kali posisi Menkes berganti. Meski tercatat sudah 25 kali jabatan Menkes terisi namun untuk jumlah individunya baru mencapai 21 orang saja sebagai memegang jabatan yang pembuat

kebijakan di bidang kesehatan.

Hal tersebut terjadi karena pada awal kemerdekaan atau zaman order lama, sistem pemerintahan Indonesia sempat mengalami beberapa kali pergantian yang berdampak pada penyusunan kabinet. Masih di zaman orde lama, dimana pengaruh partai politik cukup berperan dalam penentuan jabatan Menteri maka tak heran untuk jabatan sekelas Menteri Kesehatan juga pernah diemban oleh orang dengan latar belakang pendidikan bukan dokter ataupun ilmu kesehatan.

“Selama Orde Lama Kemenkes selalu dipimpin oleh dokter klinis, tapi yang aneh pernah Kemenkes



Dr. Boentaran Martoatmodjo, Menteri Kesehatan Indonesia yang pertama pada masa Kabinet Presidensial.



dipimpin non dokter yaitu : Ir. Mananti Sitompul selama 18 bulan. Luar biasa bukan? Pada masa tersebut komunitas kesehatan dapat menerima seorang Menkes yang bukan dokter,” tulis Yaslis Ilyas pada laman Kompasiana, 30 Oktober 2014.

Sosok Dr. J.Leimena

Catatan lainnya pada masa Orde Lama dalam kurun waktu 14 tahun yakni medio 1945-1959, Menkes mengalami pergantian sebanyak 13 kali dengan masa kerja berkisar antara 2 bulan hingga 34 bulan saja. Pada periode ini pula Dr. J. Leimena menjabat Menkes selama 3 periode.

“Dr. J Leimana bisa menjabat pada 3 periode yang berbeda. Pada zamannya, Dr J. Leimana adalah pemimpin politik yang handal yang kebetulan berprofesi dokter sehingga didaulat menjadi Menkes 3 kali dengan masa memimpin selama 66 bulan atau 5,5 tahun. Artinya, dr. J. Leimana memimpin Kemenkes terlama pada masa Orde Lama sebelum Dekrit Presiden Soekarno,” jelas Ilyas.

Era Soeharto

Pada zaman Orde Baru dari tahun 1966-1998, dibawah Presiden Suharto, Kemenkes hanya dipimpin oleh 4 orang Menkes yaitu: Prof. Dr. G.A. Siwabessy, Dr. Suwardjono Surjaningrat, Dr. Adhyatma, dan Dr. Prof. Dr. Suyudi. Pada masa Orde Baru

**Dr. J. Leimena,
Menteri Kesehatan pada
3 periode yang berbeda.**



**Dr. Prof. Dr. Suyudi.
Salah satu Menteri Kesehatan pada
masa Orde Baru.**

ini berhasil mencatatkan beberapa capaian diantaranya pemerataan tenaga kesehatan melalui program dokter PTT dan bidan desa serta diterbitkannya UU nomor 23 tahun 1992 tentang Kesehatan pada masa bhakti dr. Adhyatma, MPH. Selanjutnya Prof.dr.dr. Sujudi yang menjabat pada tahun 1993 s.d. 1998 dikenalkan akan program Pekan Imunisasi Nasional (PIN) dengan target Indonesia Bebas Polio dan hingga sekarang program tersebut terus berlanjut dimana imunisasi polio diberikan kepada semua anak di bawah 5 tahun.

Era Reformasi

Kemudian masuk pada Era Reformasi, dari tahun 1998-sekarang, dibawah Presiden B.J. Habibie, Presiden Presiden Abdurrahman Wachid, Presiden Megawati, Presiden Susilo B Yudoyono dan terakhir Presiden Joko Widodo. Pada era ini, setidaknya mulai terjadi pergeseran kepemimpinan di Kemenkes dimana setelah Prof. dr. Faried Anfasa Moeloek, dilanjutkan oleh Dr. dr. Achmad Sujudi, MHA, untuk pertama kalinya Menkes RI adalah seorang perempuan yakni Dr. dr. Siti Fadilah Supari, Sp.JP(K) yang ditunjuk oleh Presiden SBY di periode pertamanya.

MENTERI KESEHATAN DARI MASA KE MASA

No	Nama	Profesi	Periode	Lama Kerja
1	Dr. Boentaran Martoatmodjo	Dokter	19/8/1945 s.d. 14/10/1945	2 Bulan
2	Dr. Darma Setiawan	Dokter	14/10/1945 s.d. 26/6/1947	20 Bulan
3	Dr. J. Leimena*	Dokter	3/7/1947 s.d. 4/8/1949	23 Bulan
4	Ir. Mananti Sitompul	Insinyur	19/12/1948 s.d. 13/7/1949	18 Bulan
5	Dr. Surono	Dokter	4/8/1949 s.d. 20/12/1949	4 Bulan
6	Dr. J. Leimena*	Dokter	20/12/1949 s.d. 6/9/1950	9 Bulan
7	Dr. Sutopo	Dokter	21/1/1950 s.d. 6/9/1950	8 Bulan
8	Dr. J. Leimena*	Dokter	6/9/1950 s.d. 30/7/1953	34 Bulan
9	Dr. F.L. Tobing	Dokter	30/7/1953 s.d. 9/10/1953	3 Bulan
10	Dr. Moh. Ali Lie Kiat Teng	Dokter	9/10/1953 s.d. 12/8/1955	22 Bulan
11	Dr. J. Leimena*	Dokter	12/8/1955 s.d. 24/3/1956	7 Bulan
12	Dr. Handrianus S	Dokter	24/3/1956 s.d. 9/4/1957	13 Bulan
13	Dr. Azis Saleh	Dokter	9/4/1957 s.d. 10/7/1959	27 Bulan
14	Prof. Dr. Satrio	Dokter	10/7/1959 s.d. 25/6/ 1966	6 Tahun 11 Bulan
15	Prof. Dr. G.A.Siwabessy	Dokter	25/6/ 1966 s.d. 29/3/1978	11 Tahun 9 Bulan
16	Dr. Suwardjono Surjaningrat	Dokter	29/3/1978 s.d. 21/3/1988	10 Tahun
17	dr. Adhyatma MPH	Dokter	21/3/1988 s.d. 17/3/1993	5 Tahun
18	Prof. Dr. dr. Sujudi	Dokter	17/3/1993 s.d. 16 /3/1998	5 Tahun
19	Prof. DR. dr. Faried Anfasa Moeloek	Dokter	16 /3/1998 s.d. 23/10/1999	19 Bulan
20	Dr. dr. Achmad Sujudi, MHA	Dokter	23/10/1999 s.d. 20/10/2004	5 Tahun
21	DR. Dr. S. Fadilah Supari, SPJP (K)	Dokter	20/10/2004 s.d. 22/10/2009	5 Tahun
22	dr. Endang Rahayu Sedyaningsih, MPH, DR.PH	Dokter	22/10/2009 s.d. 30/4/2012	2 Tahun 6 Bulan
23	Prof. dr. Ali Ghufon Mukti, M.Sc., Ph.D. (Plt)	Dokter	30/4/2012 s.d. 14/6/2012	2 Bulan
24	dr. Nafsiah Mboi, SpA, MPH	Dokter	14/6/2012 s.d. 19/10/ 2014	2 Tahun 4 Bulan
25	Prof. Dr. dr. Nila F Moeluk, SP.M (K)	Dokter	27/10/2014 s.d. Oktober 2019	5 Tahun

Dr. dr. Siti Fadilah Supari, Sp.JP(K), perempuan pertama yang menjadi Menteri Kesehatan RI.



Pada periode kedua, Presiden SBY kembali menunjuk seorang perempuan yakni dr. Endang Rahayu Sedyaningsih, MPH, yang bertahan selama 3 tahun saja dikarenakan meninggal dunia. Prof. dr. Ali Ghufon Mukti, M.Sc., Ph.D. sempat menjadi peaksana tugas Menkes selama 33 hari sebelum Presiden SBY menunjuk dr. Nafsiah Mboi, SpA, MPH sebagai Menkes. Presiden terpilih, Joko Widodo meneruskan tradisi pendahulunya dengan menjadikan perempuan sebagai Menkes, kali ini mantan Gubernur Jakarta tersebut mengangkat Prof. Dr. dr. Nila F Moeloek sebagai Menkes di Kabinet Kerja Jilid 1.

Penulis: Didit Tri Kertapati
Editor: Prima Restri



SENTUHAN PUTRI DIANA MEMBAWA ANGIN PERUBAHAN CITRA KUSTA DI INDONESIA

Stigma atau pelemban pada kusta di Indonesia awalnya negatif, penderita kusta cenderung ‘dipinggirkan’. Tapi hal ini berubah, banyak mata terbuka, pada saat seorang keturunan bangsawan Eropa bercengkrama dengan penderita kusta di Indonesia. Angin perubahan pun terus berlanjut ke arah yang baik.



Pada November 1989 Putri Diana berkunjung ke Indonesia. Dalam kunjungannya tersebut perempuan yang dijuluki sebagai *Princess of Wales* ini mendatangi Rumah Sakit Kusta Sitanala. Dunia pun menyoroti aksi Putri Diana saat di RS Kusta Sitanala, dimana ia dengan santainya duduk di tempat tidur penderita kusta dan berjabat tangan dengan mereka.

“Diana bahkan tak ragu menyentuh perban yang membungkus luka para pasien. Tindakannya tersebut menuai

pujian sebab Diana membantu menepis mitos dan kabar bohong yang terlanjur menyebar soal penyakit kusta,” demikian tulisan dalam dokumen pameran arsip Kementerian Kesehatan.

Setahun sebelumnya, Presiden RI kala itu, Soeharto, mengadakan pertemuan dengan sejumlah mantan penderita penyakit kusta. Dalam pertemuan yang dilakukan di Gedung Bina Graha Jakarta tersebut, Presiden Soeharto berbincang dan mendengarkan cerita para mantan penderita Kusta, aksi ini mendapat pujian secara nasional.



1. Kunjungan Lady Diana, tahun 1989.
2. Kunjungan MR. Ryoichi Sasakawa, pendiri The Sasakawa Memorial Health Foundation Jepang (SMHF), tahun 1988.



"Saat ini penyakit kusta sudah sangat menurun dan dinyatakan dan dengan bukti tahun 2012 Indonesia sudah dinyatakan tereliminasi dari penyakit kusta walaupun pada tahun 2017 kemarin dari sisi jumlah Indonesia masih peringkat ketiga di dunia, pertama India, kedua Brasil."

dr. Ali Muchtar, Sp.PK, MARS

Direktur Utama
Rumah Sakit Kusta
Sitanala

"Apa yang dilakukan Presiden Soeharto itu merupakan yang pertama di Indonesia. Ini membuktikan bahwa seorang penderita kusta yang telah berobat dan sembuh sama sekali tidak berbahaya lagi dan tidak perlu ditakuti," kata Menkes kala itu, dr. Adhyatma, sebagaimana tertulis dalam arsip Kemenkes.

Pertemuan yang dilakukan oleh Presiden Soeharto kemudian dilanjutkan dengan Pekan Oahraga Bekas Penyandang Kusta sehingga membuat mata dunia berpaling ke Indonesia dalam hal melawan diskriminasi penderita kusta. Pendiri *The Sasakawa Memorial Health Foundation*, Mr. Ryoichi Sasakawa pun bertandang ke RS Kusta Sitanala. Hingga akhirnya yang fenomenal kehadiran *Princess of Wales* ke rumah sakit yang berada di daerah Tangerang, Banten tersebut mampu membuka mata dunia bahwa kusta bukanlah penyakit kutukan, sebagaimana disampaikan oleh Direktur Utama Rumah Sakit Kusta Sitanala, dr. Ali Muchtar, Sp.PK, MARS

"Orang populer di dunia, datang kemari kemudian bersalaman itu kan ikut mempromosikan bahwa penyakit kusta tidak seburuk yang diceritakan," ujar Ali.

Berawal dari Pusat Rehabilitasi Kusta di Lenteng Agung

Bagaimana RS Kusta Sitanala mampu membuat tokoh dunia berdatangan memiliki cerita tersendiri. Bermula, kata Ali, dari dibuatnya pusat

rehabilitasi penderita kusta di kawasan Lenteng Agung namun karena untuk penderita kusta diperlukan lahan yang luas untuk keperluan rehabilitasi medik maka dipindahkanlah ke daerah Sewan, Tangerang.

"Mulanya pusat yang merawat orang-orang penderita Lepra itu ada di Lenteng Agung tetapi karena memerlukan lahan yang lebih luas karena penderita kusta itu selesai penyakitnya sudah, tetapi sampai dia mandiri dalam arti jiwanya cukup stabil dan bisa bekerja baru dilepas, ini memerlukan tempat yang lebih luas untuk dilatih dalam bidang rehabilitasi medik, maka dipindah ke sini tahun 1951 itu dan resmiah penderita kusta di rawat di rumah sakit Sewan yang saat itu diresmikan oleh Ibu Wakil Presiden, Rahmi Hatta," terang Ali.

Pada tahun 1962 Menteri Kesehatan saat itu, Prof. dr. Satrio mengubah nama "Leprosarium Sewan" menjadi pusat Rehabilitasi Sitanala". Kemudian pada tahun 1978 secara resmi diubah menjadi rumah sakit.

"Di tahun 1978 pusat rehabilitasi sitanala diubah menjadi rumah sakit kusta dr. sitanala Tangerang, saat itu berdasarkan Keputusan Menteri kita menjadi UPT Kemenkes," sebut Ali.





Transformasi ke Rumah Sakit Umum

Sejarah telah menuliskan keberhasilan RS Kusta Sitanala menerobos stigma masyarakat terkait penderita kusta dengan kehadiran kepala negara hingga tokoh dunia. Di sisi lain upaya kuratif yang dilakukan RS Kusta Sitanala dengan memberikan pelayanan hingga mencapai tahapan rehabilitasi karya sosial medik bagi penderita kusta dinilai mampu membantu penurunan angka penderita kusta di Indonesia.

Sejalan dengan keberhasilan penurunan penderita kusta di Indonesia, RS Kusta Sitanala pun mulai melakukan transformasi menjadi rumah sakit umum.

“Mengapa kita berubah? Saat ini penyakit kusta sudah sangat menurun dan dinyatakan dan dengan bukti tahun 2012 Indonesia sudah dinyatakan tereliminasi dari penyakit kusta walaupun pada tahun 2017 kemarin dari sisi jumlah Indonesia masih peringkat ketiga di dunia, pertama India, kedua Brasil,” jelas Ali.

Menurut Ali, Indonesia sudah mampu mengeliminasi penyakit kusta didasarkan pada perhitungan epidemiologis, dimana eliminasi diukur

berdasarkan temuan kasus yang kurang dari 1 kasus dari 10 ribu penduduk. Untuk tahap pengobatannya pun kini sudah dapat dilakukan oleh Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama (FKTP).

“Selain jumlah penderitanya menurun, sistem pengobatan juga dikembalikan ke semula, harapannya sejak awal bahwa sejak penemuan kasus baru dan pengobatan awal itu ada di FKTP semacam puskesmas atau klinik itu sudah bisa menemukan kasus awal dan pengobatan di tingkat awal. Kalau tidak ada masalah bisa dilakukan di FKTP namun jika ditemukan sudah terlambat dan ada reaksi dalam pengobatan itu baru dirujuk ke rumah sakit,” Ali menerangkan mengenai alasan lain RS Kusta Sitanala akan diubah menjadi RS Umum.

Keseriusan RS Kusta Sitanala berubah menjadi RS Umum ditunjukkan dengan keberhasilan meraih predikat Akreditasi Paripurna selama 2 kali dan juga saat ini tengah menyelesaikan untuk proses uji Amdal. Sebagai catatan bahwa selam ini selain khusus menangani pasien kusta, RS Kusta Sitanala juga telah memberikan pelayanan umum kepada masyarakat dan terkait dengan kesiapan menjadi rumah sakit umum juga

telah dikembangkan layanan lainnya seperti *medical check up*, vaksinasi internasional bagi calon jamaah umroh dan juga yang hendak berpergian ke luar negeri.

Tidak hanya itu, 2 layanan unggulan baru pun akan disiapkan di rumah sakit yang memiliki lahan masih sangat luas tersebut. “Kita menguatkan di sisi *traumatology* dan rehabilitasi medis paripurna,” pungkas Ali. ●

Penulis: Didit Tri Kertapati

Editor: Prima Restri



GERMAS PAS, APLIKASI MAKAN SEHAT



Era milenial memicu banyak perubahan tren, termasuk wisata kuliner yang belakangan ini menjadi salah satu tren yang paling berkembang di masyarakat, khususnya pada kalangan muda. Namun, tingginya antusiasme masyarakat mengunjungi banyak tempat yang menjual kuliner, belum seimbang dengan kesadaran akan pentingnya keamanan dan kesehatan pangan, yang tidak sekadar enak dan mengenyangkan.

Di Indonesia, masih banyak rumah makan, restoran, dan tempat menjual jajanan yang belum menyediakan makanan sehat dan bersih. Hal itu dipersulit, karena sebagian masyarakat masih lebih senang mencari tempat makan yang murah dan mengenyangkan.

Untuk mendorong kesadaran masyarakat akan pentingnya keamanan dan kesehatan pangan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) melakukan inovasi yang memudahkan masyarakat memperoleh rumah makan yang tidak hanya enak dan murah, tapi juga aman



dan sehat. “Padahal makanan yang bersih itu tidak harus mahal, banyak yang murah. Berawal dari situ dibuatlah suatu aplikasi, Germas PAS,” ujar Kepala Sub Bagian Advokasi Hukum dan Hubungan Masyarakat, Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Kemenkes, Bagus Satrio Utomo, kepada *Mediakom*.

Germas PAS adalah singkatan dari Pangan Aman Sehat yang diluncurkan pada 11 Februari 2019 melalui *platform* berbasis *Android*. Masyarakat cukup mengunduhnya dari *Playstore* dan menginstalnya ke ponsel pribadi.

Selain memberikan informasi terkait tempat makan yang sudah layak sehat, Germas PAS juga menampilkan informasi laik sehat lainnya. Seperti depot air minum, jasa boga (katering), kantin institusi, kantin sekolah, jajanan, dan sentra makanan.

“Sampai saat ini sudah ada lebih dari 100 ribu Tempat Pengolahan Pangan (TPP) yang terdaftar dan sekitar 40 ribu di antaranya telah memperoleh sertifikat laik sehat,” sebut Bagus.

Dia mengatakan, bagi TPP yang belum bergabung ke dalam Germas PAS, dapat melakukannya dengan terlebih dahulu mendaftar ke Dinas Kesehatan (Dinkes) setempat untuk kemudian Dinkes melakukan inspeksi.

Setelah dilakukan inspeksi dan dinyatakan lulus, maka Dinkes akan memberikan sertifikat laik higiene.

Lebih lanjut, Bagus mengatakan, Germas PAS juga akan mencoba membangun integrasi dengan badan yang menerbitkan sertifikat halal. Sehingga masyarakat dapat mengonsumsi pangan yang halal dan juga sehat. Ke depan, tidak menutup kemungkinan Germas PAS juga berkolaborasi dengan penyedia aplikasi jasa layanan pemesanan makanan yang tengah digandrungi masyarakat.

“Mungkin ke depannya nanti akan menggandeng aplikasi layanan jasa lainnya. Nantinya layanan makanan *online* akan ada statusnya jika sudah memiliki sertifikat laik higiene,” terang pria ramah ini.

Banyak Manfaat

Bagus bercerita, meski aplikasi Germas PAS ini belum mencapai setahun usianya sejak diluncurkan, sudah banyak pihak yang memanfaatkannya. Dia memberi contoh, beberapa waktu lalu dirinya dihubungi perusahaan internasional yang ingin mengadakan acara dan butuh rekomendasi katering yang sudah memiliki sertifikat laik sehat. “Saya sarankan untuk memanfaatkan Germas PAS dan mereka puas, merasa

terbantu,” kisah pria yang hobi naik bus ini.

Bagus berharap aplikasi Germas PAS ini benar-benar dimanfaatkan oleh para pengusaha pangan. Selain sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas layanan yang diberikan agar sesuai standar kesehatan juga sebagai ajang promosi gratis. Untuk masyarakat, Bagus meminta keberadaan aplikasi ini dimanfaatkan agar mereka dapat memperoleh makanan yang sehat dan bebas dari penyakit.

“Aplikasi Germas PAS ini mendorong masyarakat agar lebih cerdas memilih pangan yang aman dan sehat, agar terhindar dari risiko penyakit. Kami ingin mengedukasi masyarakat agar lebih cerdas dalam memilih tempat makan. Makan yang bersih dan aman itu tidak harus mahal kok,” pungkasnya. ●

Penulis: Didit Tri Kertapati

Editor: Sopia Siregar



“Aplikasi Germas PAS ini mendorong masyarakat agar lebih cerdas memilih pangan yang aman dan sehat, agar terhindar dari risiko penyakit.”

Bagus Satrio Utomo
Kasubbag Advokasi Hukum dan
Hubungan Masyarakat
Direktorat Jenderal Kesehatan
Masyarakat Kemenkes



MENIKMATI WAKTU MENYUSUI BUAH HATI*

DR.dr. FIDIANSJAH, Sp.KJ, MPH

Menyusui bukanlah hal aneh atau asing bagi seorang ibu. Apalagi dengan adanya gerakan pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif yang berupaya membangun kesadaran masyarakat tentang pentingnya ASI dan menyusui. Gerakan yang berupaya menginformasikan kepada masyarakat, ada komponen gizi di ASI yang terbaik bagi tumbuh kembang bayi dan tidak bisa tergantikan oleh nutrisi lain.

Namun, manfaat itu baru mencakup aspek gizi fisik. Menyusui dan memberi ASI eksklusif juga memiliki manfaat lain yang tidak kalah penting. Menyusui adalah sarana untuk membangun hubungan personal dan membangun keterikatan psikologis antara orang tua dengan anak karena ada kontak dalam proses itu. Orang tua di sini, tidak hanya ibu tapi juga ayah.

Dengan mendapat ASI, anak mendapat manfaat fisiknya dan psikis. Manfaat psikis terjadi dengan adanya kedekatan antara bayi dan ibu saat proses menyusui. Saat menyusui, bayi mendengar detak jantung dan tarikan nafas ibu yang berirama dan memberi ketenangan pada bayi. Proses itu membentuk hubungan emosional antara ibu dan bayi.

Karena itu, penting agar ibu menyusui dalam keadaan tenang dan bahagia, bukan dalam kondisi takut dan tegang, agar proses menyusui bisa berjalan baik dan nyaman bagi ibu maupun bayi. Di sinilah peran penting ayah, yakni menjaga kondisi emosi

istrinya dalam keadaan baik tanpa terganggu dengan masalah lain, seperti masalah kantor suami.

Untuk menguatkan ikatan emosi ibu dan bayi, penting untuk menjaga kontak mata dan berbicara dengan bayi. Ini penting untuk membangun dasar atau pondasi hubungan yang kuat antara ibu dan bayi. Saat bayi menangis karena haus dan memperoleh ASI, akan terlihat keceriaan, ketenangan, dan kesejukan dalam ekspresinya. Ibu harus membalas dengan ekspresi setara yang menguatkan hubungan emosional interpersonal antarmereka.

Pada zaman dahulu, saat masyarakat belum banyak terganggu dengan teknologi, aktivitas menyusui lebih dinikmati oleh para ibu. Saat ini, dengan kemajuan teknologi, tantangan ibu lebih berat. Kerap kita temui, ibu menyusui masih memegang ponsel sehingga proses pengikatan emosional antara ibu dan bayi tidak berjalan efektif.

Jangan juga menyusui sambil bekerja. Tak perlu lama, sisihkan waktu dan berikan interaksi utuh pada buah hati saat menyusui. Jangan dibarengi dengan pekerjaan-pekerjaan lain, apalagi bermain gawai atau menonton film.

Karena itu, ibu harus sadar dan paham, agar tidak menyia-nyaiakan waktu antara dia dan bayinya. Letakkan sejenak semua perangkat yang dapat mengganggu proses menyusui dan proses menjalin komunikasi dengan buah hati. Jangan sampai proses menyusui hanya sekadar proses memberikan makanan kepada bayi.

Perlu diketahui, bahwa keterlambatan bicara salah satunya terjadi karena ibu tidak memanfaatkan waktu berkomunikasi dengan bayinya kala menyusui. Anak mendengar bahasa yang diucapkan oleh orang dewasa. Mereka memang tidak mengerti, tetapi bahasa yang kita berikan, akan merangsang stimulus-stimulus pendengaran mereka. Walaupun mereka tidak mengerti kosa kata dan menyerap menjadi suatu kalimat seperti saat kita berdialog, mereka sudah mulai memperhatikan dan dengan memberi ekspresi tertentu.

Ibu saat menyusui bisa bernyanyi atau melantunkan ayat-ayat suci yang diyakini bisa mengantarkan respons-respons bahasa pada si kecil. Apalagi jika ditambah sentuhan dan elusan pada rambut atau pipi mereka yang sangat dibutuhkan dalam interaksi antara ibu dan bayi.

Jika bayi merasa nyaman dalam menyusui, wajahnya akan terlihat damai. Bayi akan mengeluarkan ekspresi tidak suka seperti merengut, berarti msaih ada ada yang dicemaskan dan dibutuhkan oleh bayi. Saat bayi menangis, ibu harus paham apakah tangisan itu karena bayi butuh ASI atau tidak. Jangan sampai ibu merespons salah dan membuat bayi semakin tidak nyaman.

Saat seorang ibu memilih untuk tidak menyusui anaknya, maka sentuhan emosional dengan bayinya akan tergantikan oleh pengasuh. Kerap bayi dan anak lebih dekat ke pengasuh, karena tidak mendapat sentuhan pada



fase penting menyusui.

Karena itu, untuk para Ibu, nikmatilah waktu-waktu saat menyusui buah hati. Berikanlah kehangatan dalam setiap momen menyusui, lepaskan segala kesibukan dan curahkan seluruh kasih sayang untuk anak tercinta. Untuk para ayah jangan lupa selalu mendukung istri memberikan ASI eksklusif sampai 6 bulan dan berlanjut hingga usia 2 tahun. Perhatian dan dukungan sekecil apapun yang diberikan sangat berarti bagi istri tercinta, ibu dari anak-anak Anda.

*Disampaikan Dr. dr. Fidiansjah, Sp.KJ, MPH, Direktur Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan NAPZA Kemenkes RI, kepada Didit dari *Mediakom*.

Editor: Sopia Siregar





STOP Pita Merah, Minimalikan Kasus HIV

Permasalahan *Human Immunodeficiency Virus* (HIV) dan *Acquired Immune Deficiency Syndrome* (AIDS) menjadi tantangan kesehatan di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Apalagi saat ini banyak ditemukan kasus HIV yang tidak lagi terbatas pada populasi kunci seperti pada Ibu Rumah Tangga (IRT) dan remaja.

Di tahun 2018 terjadi penemuan kasus HIV pada IRT yang menggemparkan Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas) Kedung Badak, Kota Bogor, saat itu. Menggemparkan, karena artinya penularan HIV tidak lagi terbatas pada populasi kunci. Populasi kunci adalah populasi yang terkonsentrasi pada

kelompok-kelompok yang berisiko tinggi terserang virus HIV-AIDS, antara lain pekerja seks, pengguna NAPZA jarum suntik (penasun), lelaki yang berhubungan seksual dengan lelaki lain (Lelaki Sesama Lelaki/LSL), dan waria.

Hal ini menjadi tantangan bagi Puskesmas Kedung Badak. Apalagi kebijakan pengendalian HIV-AIDS di Kota Bogor mengacu pada kebijakan

global “*Getting to Zero*” di tahun 2030, yaitu menurunkan hingga meniadakan kematian yang disebabkan keadaan yang berkaitan dengan AIDS dan meniadakan diskriminasi terhadap Orang Dengan HIV-AIDS (ODHA).

“2018 adalah tahun yang “memukul” Puskesmas kami. Dari 1.171 pemeriksaan HIV pada masyarakat di wilayah kerja, ditemukan 6 kasus HIV baru, dengan 5 di antaranya adalah ibu hamil yang merupakan IRT,” ungkap Kepala Puskesmas Kedung Badak, dr. Agustina Susana, saat ditemui Tim *Mediakom*.

Di samping itu, masih rendahnya tingkat pengetahuan masyarakat terhadap HIV juga berperan dalam stigmatisasi dan diskriminasi terhadap ODHA. Hal ini berdampak pada rendahnya cakupan akses layanan tes HIV bagi kelompok risiko serta



Puskesmas Kedung Badak, Kota Bogor.



keinginan untuk memulai pengobatan Antiretroviral (ARV) bagi kelompok positif HIV. Berdasarkan data Dinas Kesehatan (Dinkes) Kota Bogor, hingga 2018, baru sekitar 21% atau sebanyak 1.006 ODHA di Kota Bogor yang mengakses ARV.

Angka pengidap HIV-AIDS di Provinsi Jawa Barat sendiri juga mengkhawatirkan. Jawa Barat merupakan provinsi ketiga dengan kasus HIV tertinggi setelah DKI Jakarta dan Jawa Timur. Hingga Desember 2018, ditemukan sebanyak 37.485 kasus HIV positif, di mana sebanyak 22.597 kasus memulai pengobatan ARV dan 12.975 kasus dalam pengobatan ARV.

Di Kota Bogor sendiri, hingga tahun 2018 ditemukan sebanyak 4.597 kasus HIV, di mana 1.487 di antaranya adalah kasus positif AIDS. Terjadi pergeseran





“2018 adalah tahun yang “memukul” Puskesmas kami. Dari 1.171 pemeriksaan HIV pada masyarakat di wilayah kerja, ditemukan 6 kasus HIV baru, dengan 5 di antaranya adalah ibu hamil yang merupakan IRT.”

dr. Agustina Susana
Kepala Puskesmas
Kedung Badak,

peningkatan kasus HIV yang sebelumnya dengan faktor risiko IUD atau pengguna jarum suntik menjadi hubungan seks LSL.

5 Komponen STOP Pita Merah

Permasalahan-permasalahan tersebut memicu Puskesmas Kedung Badak melahirkan inovasi STOP Pita Merah. Pita merah adalah lambang internasional untuk HIV-AIDS. STOP Pita Merah memiliki kepanjangan, **S**uluh, **T**emukan, **O**bati, **P**ertahankan menuju masyarakat bebas HIV melalui pendekatan keluarga. Penggagas inovasi STOP Pita Merah adalah dr. Tengku Yenni Febrina, M.Kes.

dr. Susana atau yang akrab disapa dr. Susi menjelaskan, bersama-sama, Puskesmas Kedung Badak mencoba membuat kegiatan menghentikan kasus HIV-AIDS yang dapat berjalan bekesinambungan. Komponen STOP Pita Merah tergambar dalam 5 jari, yang artinya ada 5 kegiatan.

Pertama, TARA MENYAPA, adalah kegiatan penyuluhan melalui nyanyian, salah satunya dengan menciptakan mars STOP Pita Merah. “Tujuannya untuk menurunkan stigma terhadap ODHA dan membuat masyarakat terbiasa mendengar kata HIV. Saat penyuluhan ke masyarakat, kami

memulai dengan menyanyikan mars,” dr. Yenni, panggilan akrab dr. Tengku Yenni Febrina, menjelaskan.

Penyuluhan dilakukan tidak hanya oleh petugas kesehatan namun melibatkan seluruh sektor. “Penyuluhan dilaksanakan mulai dari Kantor Urusan Agama (KUA) sampai kegiatan masyarakat seperti pengajian, arisan, kegiatan Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK), dan sebagainya,” jelas dr. Susi.

Kedua, IBU PERI, kependekan dari **I**nformasi **B**ersama **U**ntuk **P**engunjung jaga di**R**I. Kegiatan ini berupa pemutaran video terkait HIV di Televisi Jejaring Puskesmas, KUA, kelurahan, hingga kecamatan. Penyuluhan berisi informasi tentang Ibu hamil dan HIV, informasi dasar HIV, ajakan untuk tes HIV, serta pengobatan HIV.

Ketiga, SATGAS HIV, yang melibatkan seluruh komponen dari Rukun Tetangga (RT), Rukun Warga (RW), lurah, dan tokoh masyarakat setempat. Lurah sebagai penanggung jawab, beranggotakan kader, guru, masyarakat, dan tokoh masyarakat yang bertugas melakukan kegiatan suluh dan temukan, meningkatkan pengetahuan warga terkait HIV, dan mengajak masyarakat untuk tes HIV.

Keempat, JEJARING LAYANAN TES HIV. Puskesmas Kedung Badak melibatkan klinik bidan dan dokter praktik swasta untuk dilatih pemeriksaan HIV. Jejaring dalam layanan tes HIV saat ini mencakup 2 praktik dokter umum, 9 bidan praktik mandiri, serta 3 klinik swasta di Kedung Badak, Kedung Jaya, dan Kedung Waringin.

“Untuk memastikan berjalan, kami membuat perjanjian dengan dokter dan bidan praktik. Kami memberi reagen dibarter dengan pencatatan dan pelaporan bulanan, sehingga ada timbal balik,” jelas dr. Yenni.

Kelima adalah KLINIK STROBERI, yang berisi layanan HIV berkesinambungan mulai dari pemeriksaan Infeksi Menular Seksual (IMS), konseling dan tes HIV, serta perawatan dukungan dan pengobatan ARV. Sasarannya adalah para



pekerja seksual, LSL, waria, penasun, pelanggan seks, pasangan ODHA, ibu hamil, penderita Tuberkulosis, pasien dengan gejala IMS, serta pasien dengan gejala penurunan daya tahan tubuh.

“Kami juga bekerja sama dengan pengumpul barang bekas, memfasilitasi ODHA kurang mampu untuk menabung barang bekas yang hasilnya dapat dimanfaatkan untuk melakukan pemeriksaan *viral load*,” papar dr. Yenny.

Kolaborasi Kunci Sukses

Menggerakkan pemangku kepentingan (*stakeholder*) agar mau bekerja sama dan berkontribusi, menjadi tantangan lain bagi Puskesmas Kedung Badak. Mereka mengawasi dengan membuka wawasan *stakeholder* terkait stigmatisasi terhadap ODHA dan berlanjut dengan penguatan kerja sama melalui SK Satgas HIV dan perjanjian antara Puskesmas dengan dokter dan bidan praktik. Monitoring dan evaluasi terhadap program juga dijalankan.

Kolaborasi Puskesmas dengan bidan dan dokter praktik swasta menuai hasil positif. Ini terlihat pada temuan kasus HIV di wilayah kerja Puskesmas serta peningkatan cakupan ibu hamil yang melakukan tes HIV. Sampai Agustus 2019, sebanyak 625 ibu hamil sudah melakukan tes, meningkat tajam dari 7 ibu hamil di tahun 2017. “Artinya

Pencegahan Penularan HIV Ibu ke Bayi

Terdapat 3 fase kritis penularan HIV dari ibu ke bayinya, yaitu pada saat di kandungan, proses kelahiran, dan pada saat proses menyusui. Pada 3 fase tersebut diutamakan langkah penanggulangan pencegahan. Terutama mencegah penularan HIV dari ibu ke bayinya.

Pada masa kehamilan, selama 6 bulan, ibu sudah harus mengonsumsi ARV. Artinya sejak kehamilan trimester pertama, ibu sudah harus tes HIV. Semakin cepat pengobatan ARV dilakukan, semakin tinggi kesempatan menyelamatkan bayi.

Penanggulangan pencegahan penularan saat proses melahirkan dilakukan melalui proses kelahiran terencana atau melalui operasi sesar dan pemberian profilaksis segera setelah bayi lahir. Profilaksis merupakan tindakan pencegahan infeksi yang mungkin terjadi jika sang anak positif HIV. Setelah bayi berusia 18 bulan, baru bisa dilakukan *rapid test* untuk mengetahui apakah bayi positif atau negatif HIV. ●



dr. Tengku Yenni Febrina, M.Kes.
Penggagas inovasi STOP Pita Merah.

sudah setengah target dari seluruh ibu hamil yang diperiksa dalam setahun,” jelas dr. Yenny.

Selain itu, calon pengantin yang melakukan pemeriksaan HIV pun meningkat signifikan dari 102 di 2017 menjadi 618 calon pengantin di 2019. “Besarnya harapan kami STOP Pita Merah dapat diterapkan di Puskesmas lain di Kota Bogor sehingga target *getting to zero* dapat tercapai di 2030,” pungkas dr. Susi. ●

Penulis: Nani Indriana
Editor: Sopia Siregar

Atasi TB dengan *Something Ka Door Door*

Untuk menurunkan kasus penyakit menular Tuberkulosis (TB) di wilayah kerjanya, Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas) Pulo Armyn, Kota Bogor, membuat inovasi *Something Ka Door Door*. Inovasi melalui pendekatan dari rumah ke rumah ini, untuk meningkatkan efektivitas penyuluhan TB di masyarakat sekaligus melakukan deteksi dini TB di setiap rumah warga.

Penyakit TB masih menjadi permasalahan kesehatan di berbagai daerah, tak terkecuali di Puskesmas Pulo Armyn, Kota Bogor. Hal ini memicu keprihatinan Kepala Puskesmas Pulo Armyn, dr. Djohan Musali, M.Kes. Dia mengatakan, saat Puskesmas Pulo Armyn melakukan Survei Mawas Diri (SMD), hasilnya ada beberapa warga terindikasi TB.

Lebih memprihatinkan, sebagian besar warga yang terindikasi TB merasa kebingungan tata cara berobat ke Puskesmas. Hasil lainnya, tambah dr. Djohan, cakupan BTA positif (pemeriksaan bakteri penyebab TB) di Puskesmas Pulo Armyn jumlahnya sangat kurang dan selalu menduduki peringkat 2 dari bawah di wilayah Kota Bogor.

Keprihatinan dr. Djohan tak hanya sampai di situ. Dia tak rela jika TB menghambat prestasi generasi penerus bangsa. "Saya melihat bahwa TB bisa menghambat prestasi seseorang. Anak yang dapat beasiswa tiba-tiba kena TB, kemudian putus sekolahnya, dan pendidikannya terhambat," papar dr. Djohan kepada *Mediakom*.

Berawal dari permasalahan tersebut, pada tahun 2017, bertepatan dengan hari TB, dr. Djohan membuat inovasi yang diberi nama *Something Ka Door Door*. Inovasi ini merupakan upaya Puskesmas Pulo Armyn untuk menekan angka TB dengan metode jemput bola. Yaitu, dengan melakukan kunjungan dari rumah ke rumah untuk memberikan penyuluhan tentang TB dengan tujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penyakit tersebut.

"*Something Ka Door Door* itu biasanya kalau orang Sunda kan 'Sampurasun', permisi *gitu*. Jadi kunjungan penyuluhan





ke rumah-rumah warga tentang TB,” jelasnya.

Selain memberi penyuluhan, dalam program *Something Ka Door Door*, petugas juga melakukan deteksi dini TB di tiap rumah warga. “Kami lihat di rumah mereka ada enggak yang menderita TB atau yang serumah dengan penderita TB? Setelah itu kami kasih pot dahak untuk pemeriksaan dahak mereka. Jika ada warga terdeteksi TB, mereka akan diberi obat dan kader akan melakukan pendampingan selama masa pengobatan tersebut,” urai dr. Djohan.

Lebih lanjut dr. Djohan menjelaskan, kegiatan *Something Ka Door Door* juga termasuk mengecek keadaan kondisi rumah warga yang dikunjungi, apakah memiliki pencahayaan yang bagus atau tidak. Jika rumah tersebut tidak memiliki pencahayaan yang bagus, kader dan tenaga kesehatan akan memberikan genting kaca ke pemilik rumah agar ada cahaya matahari yang masuk yang dapat membunuh kuman TB, sehingga penularan di rumah tersebut bisa dicegah.

Menurut dr. Djohan, dari situ pula muncul penggalan ‘*thing*’ dari *Something Ka Door Door*. “*Something Ka Door Door*, ‘*thing*’nya itu genting. ‘*Door door*’ itu pintu ke pintu,” jelasnya.

Lintas Sektor

Dalam pelaksanaan program itu, dr. Djohan menggandeng lintas sektor, seperti sekolah, kecamatan, kelurahan, masjid, bidan praktik mandiri, Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu), dan apotek. Masing-masing memiliki peran. Seperti sekolah, kelurahan, kecamatan, dan masjid yang dilibatkan sebagai



“*Something Ka Door Door* itu biasanya kalau orang Sunda kan ‘*Sampurasun*’, permisi *gitu*. Jadi kunjungan penyuluhan ke rumah-rumah warga tentang TB.”

**dr. Djohan
Musali, M.Kes.**
Kepala Puskesmas
Pulo Armyin

Jumantuk (Juru Pemantau Batuk) dan diberi pelatihan untuk kegiatan itu.

Sementara apoteker berperan sebagai fasilitator penyuluhan obat. Sedangkan untuk lintas program, dr. Djohan melibatkan kesehatan lingkungan untuk terapi pencahayaan rumah dengan pembagian genting kaca pada rumah yang tidak cukup mendapatkan cahaya matahari.

Selain melakukan upaya mengatasi TB, dr. Djohan juga melakukan upaya pencegahan TB dengan mengintegrasikan program *Something Ka Door Door* dengan program inovasi lain yang diberi nama CANTIK. CANTIK adalah kepanjangan dari Cari, yAkiNkan, dan sunTIK.

Menurut dia, CANTIK adalah

upaya untuk mencegah TB sejak dini dengan memastikan anak-anak sudah mendapatkan imunisasi BCG. Program ini dilakukan dengan cara menyisir rumah warga untuk mencari anak yang belum mendapat imunisasi BCG dan menyakinkan orang tua agar bersedia anak mereka diimunisasi BCG.

“Kami bikin data di Posyandu. Di papan tulis, kami tulis nama anak-anak yang ada di Posyandu tersebut. Kemudian kami cek apakah sudah mendapat imunisasi BCG atau belum,” urai dr. Djohan.

Dengan inovasi *Something Ka Door Door*, Puskesmas Pulo Armyin bisa mendeteksi warga yang terinfeksi TB dengan lebih mudah dan mendorong peningkatan jumlah deteksi kasus. Pada 2018, CNR (*Case Notification Rate*) di Puskesmas Pulo Armyin mencapai 72 orang dari target 84 orang dan sampai Juni 2019 mencapai 54 orang dari target 86 orang. Sementara tingkat SR (*Success Rate*) di Puskesmas Pulo Armyin mencapai 86% dari target 90% dengan tingkat SR sampai Juni 2019 mencapai 49% dari target 90%. ●

Penulis: Faradina Ayu
Editor: Sopia Siregar

Cakupan Program TB

Tahun 2018 dan 2019

Indikator	Target	2018	Target	s/d Juni 2019
CNR (Case Notification Rate)	84	72	86	54
SR (Sukses Rate)	90%	86%	90%	49%
Suspek	447	329	460	226

Tingkatkan Pemberian ASI Eksklusif Melalui Galaksie

Pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif memiliki peran yang sangat besar dalam tumbuh kembang buah hati yang juga merupakan hak bagi setiap bayi sejak terlahir ke dunia. Puskesmas Pulo Arymn yang berada di wilayah Kota Bogor, mempunyai program Galakan ASI Eksklusif atau biasa di sebut dengan Galaksie sebagai upaya peningkatan pemberian ASI Eksklusif pada bayi.

“Galaksie itu artinya Galakan ASI Eksklusif, dengan adanya Galaksie ada kelas ASI kemudian Ada Kampung ASI,” kata Kepala Puskesmas Pulo Armyn dr. Djohan Musali.

Program Galaksie mulai dilaksanakan pada tahun 2017, terdiri dari kelas ASI, Kelas Gizi, Kelompok Pendukung Asi melalui Kampung Asi. Karena masalah ASI bukan saja dialami oleh ibu menyusui maka kelompok ASI yang mendiskusikan masalah ASI setiap 2 bulan sekali juga melibatkan suami dan keluarganya dengan menghadirkan motivator ASI dan juga Duta ASI.

Djohan mengatakan, cakupan ASI Eksklusif di puskesmas Pulo Arymn sebelum adanya program Galaksie masih rendah dikarenakan adanya wanita yang bekerja yang tidak sempat melakukan penyimpanan ASI dan juga kurangnya pemahaman masyarakat terkait ASI eksklusif. Untuk itu juga dilakukan sosialisasi manfaat ASI melakukan kegiatan yang biasanya di sebut “Pawai” dengan melibatkan profesi bidan dan perawat.

“Pawai yang kami lakukan ini tentang ASI Eksklusif masal bareng masyarakat dengan kecamatan dan kelurahan, dari ibu kader atau massa pawai dengan menggunakan spanduk, kami lakukan 6 bulan sekali, melibatkan suami dan kami beri namanya kelompok suami Hebat untuk mendukung Gerakan ASI,” jelas Djohan.

Saat ini, lanjut Djohan, peningkatan jumlah pemberian ASI eksklusif pada bayi di wilayah Puskesmas Pulo Armyn telah mengalami peningkatan yang cukup signifikan dan hasilnya juga mulai terlihat.

“Evaluasi dari Program Galaksie ini kita bisa ambil kesimpulan bahwa program ini berhasil terutama dari sisi Gizi anak-anak meningkat dan juga intelektualnya kecerdasannya dimana kami melihat dari perkembangan bayi,” pungkas Djohan. ●

Penulis:
Christin Natalia
Editor:
Didit Tri Kertapati



MediaKom

YUKdibaca
YUKdijawab
KUIS MEDIAKOM



- 1 | *Inovasi yang dilakukan Puskesmas Pulo Armyn Kota Bogor untuk meningkatkan efektivitas penyuluhan TB di masyarakat?*
- 2 | *Berapa jumlah kasus penderita HIV yang ditemukan di Kota Bogor pada tahun 2018?*
- 3 | *Periode 2 jam pertama setelah bayi lahir dikenal dengan istilah apa?*
- 4 | *Pada tahun berapa Leprosarium Sewan berubah nama menjadi Pusat Rehabilitasi Sitanala?*
- 5 | *Siapa nama Menteri Kesehatan dengan masa periode terlama?*
- 6 | *Siapa nama Menteri Kesehatan pertama di Indonesia?*
- 7 | *World Breastfeeding Week atau Hari Pekan ASI Sedunia diperingati setiap tanggal berapa?*



Segera Kirimkan Jawabanmu

via email
mediakom.kemkes@gmail.com

Sertakan pula didalam email, **Data Nama, Alamat,**
dan **Nomor HP** yang bisa **DIHUBUNGI**

www.mediakom.sehatnegeriku.com



BACA
ARTIKELNYA
DAPATKAN
HADIAHNYA



PERINGATAN HUT RI KE 74

Dalam rangka memeriahkan HUT RI ke 74 tahun 2019, Kementerian Kesehatan menyelenggarakan serangkaian aktivitas perlombaan yang diikuti oleh seluruh staf kementerian. Perlombaan yang dilombakan diantaranya tarik tambang, balap karung, balap sepeda, basket, panahan dan lain sebagainya.

Selain bertujuan untuk merayakan Hari Kemerdekaan Indonesia, lomba 17 Agustus ini dilakukan untuk mempererat silaturahmi seluruh staf di lingkungan Kemenkes. Bahkan, setiap lomba yang diadakan pun juga memiliki makna dan filosofinya masing-masing.

Melihat aksi konyol dan juga aksi para peserta pasti akan menghibur setiap orang. Para peserta yang melakukan hal konyol pasti akan mengocok perut dan menghibur setiap penontonnya. ●





Galeri Foto







SENYEIMBANGKAN DENGAN MUSIK



"Bagi saya musik adalah bagian dari hidup yang tidak dapat di pisahkan". Kalimat tersebut beberapa kali di ucapkan oleh drg. R Satriyo Nugroho, MM atau yang lebih akrab disapa Yoyok ini. Bagi Yoyok, musik terus melekat dalam kehidupannya. "Setiap pulang kerja saya selalu ambil gitar, jadi memang musik tidak bisa lepas dalam keseharian saya", begitu ujarnya saat tim mediakom mendatangnya di RS Sitanala.

Belajar musik secara otodidak sejak kelas 5 SD, Yoyok beberapa kali meraih prestasi yang

membanggakan. Yoyok bercerita, "Saat SMA, biasa manggung di acara-acara pentas seni, sampai jadi mahasiswa. Pernah juga ikut Lomba Band Antar Mahasiswa se-Jawa, tapi saat itu tidak juara. Lalu awal tahun 90-an saya ikut lomba cipta lagu kebersihan dan kesehatan mahasiswa, memperebutkan piala gubernur DKI saat itu Pak Wiyogo Atmodarminto, Alhamdulillah menang juara 1, judul lagunya "Ciptakanlah Kebersihan" namun sayang lagunya tidak dipublikasikan".

Saat menjalani pelatihan Pendidikan Pelatihan Kepemimpinan III (Diklatpim), Yoyok diminta untuk menciptakan mars Diklatpim pada saat itu. Baginya menciptakan lagu adalah hal yang menyenangkan, terkadang bila *mood* sedang baik, Yoyok dapat menciptakan lagu dalam waktu 1 jam saja, sudah



lengkap lirik dan aransementnya. Dalam bermusik, yoyok banyak terinspirasi dari musisi jazz Jack Lesmana dan George Benson. Saat ini yoyok telah menciptakan lebih dari 10 lagu, yang menjadi koleksi pribadi.

Bagi Yoyok, bermain musik tidak mengganggu aktivitasnya sebagai ASN, saat ini Yoyok masih aktif menjabat sebagai Kepala Bagian Sumber Daya Manusia RS. Sitanala Tangerang. "Main musik itu kan hobi, jadi tidak mengganggu. Waktunya diatur, kalau dapat tawaran manggung pas hari kerja ya kita dahulukan kerja, bermusik di hari libur saja", ungkapnya.

Bahkan saat inipun, kedua anak Yoyok mulai mengikuti jejak ayahnya bermain musik, "Anak saya itu dua,

perempuan semua, yang satu belajar main piano, yang satu lagi belajar main biola, tapi di sekolah dua-duanya malah ikut ekstra kulikuler gitar. Saya sebenarnya tidak pernah mengarahkan mereka ke musik, tapi dua-duanya memang suka musik sejak dari kecil", ujarnya sambil tertawa.

Saat masih bertugas di Kantor Pusat Kemenkes RI, Yoyok aktif sebagai Tim Pembina Paduan Suara Kemenkes Pusat, yang tampil setiap upacara dan acara-acara resmi Kemenkes. Dan akitifitas tersebut dilanjutkan sampai saat ini, di RS. Sitanala yoyok tergabung sebagai pemain *keyboard* dalam Paduan Suara Komite Medik yang merupakan paduan suara yang terdiri dari para dokter yang bertugas



"Saya itu ingin sekali punya album sendiri. Cuma terbentur masalah waktu karena harus ke studio dan latihan dengan *band*, semoga bisa tercapai."

drg. R Satriyo Nugroho,
MM

di RS. Sitanala, dan kerap tampil di acara-acara yang diselenggarakan oleh Rumah Sakit.

Paduan Suara Koite Medik bisa latihan seminggu sekali dengan jadwal menyesuaikan waktu luang anggotanya. Tidak hanya itu, Yoyok juga tergabung dalam band yang terdiri dari teman-teman dan dosen dari almamaternya. *Band* inipun masih aktif mengisi acara-acara di almamater. Yoyok memiliki cita-cita ingin membentuk sebuah band yang anggotanya karyawan RS Sitanala. "Saat ini saya ingin membuat *band* di sini, mungkin butuh waktu untuk mencari anggota dan latihan", ujarnya.

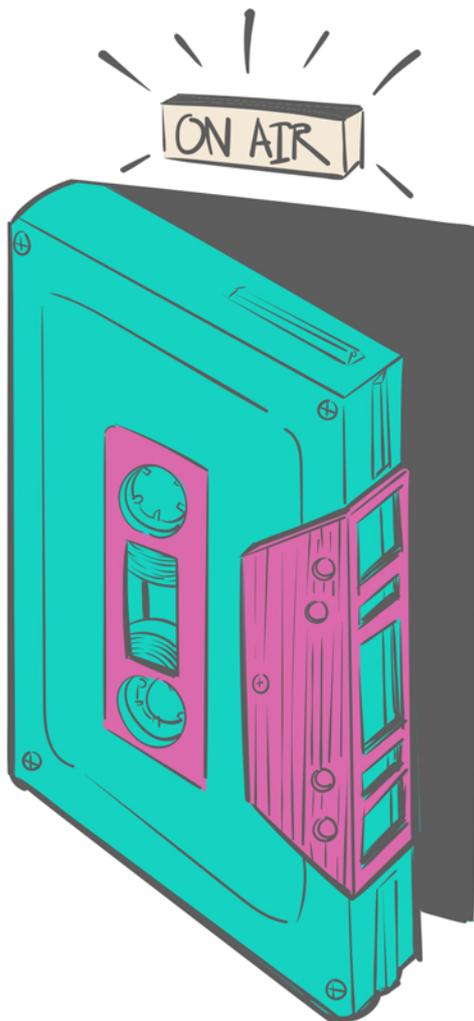
Ke depan, bapak dua anak ini ingin memiliki album sendiri. "Saya itu ingin sekali punya album sendiri. Cuma terbentur masalah waktu karena harus ke studio dan latihan dengan *band*, semoga bisa tercapai", ucapnya dengan penuh optimis. ●

Penulis: Ferri Satriyani
Editor: Prima Restri





SIARAN
RADIO KESEHATAN



Program Pilihan Terbaik



Indonesia Sehat Siang
SENIN - JUMAT | 11.00 - 14.00 WIB



Indonesia Sehat Pagi
SENIN - JUMAT
07.00 - 10.00 WIB



Indonesia Sehat Sore
SENIN - JUMAT
15.00 - 18.00 WIB



Indonesia Sehat Malam
SENIN - JUMAT
19.00 - 22.00 WIB

Yuk langsung dengerin live streaming kita di

radiokesehatan.kemkes.go.id



Download juga aplikasi Siaran Radio Kesehatan



@RadioKesehatan @RadioKesehatan SiaranRadioKesehatan

0813 8838 7357 021 225 13560 siaranradiokesehatan@gmail.com



MEMAHAMI LANGKAH PANJANG PENENTUAN HASIL RISET UNTUK DIKUKUHKAN JADI OBAT

Indonesia kaya akan tumbuhan obat-obatan, namun keberagaman tumbuhan tersebut belum sepenuhnya terbukti secara ilmiah. Butuh proses penelitian ilmiah yang panjang agar khasiat dari tumbuhan obat tersebut terbukti manfaatnya seperti yang diyakini oleh masyarakat.

Terkait tumbuhan bajakah hasil penelitian 3 orang siswa SMA Kalimantan Tengah yang disebut dapat membantu penyembuhan kanker, Kepala Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan, dr. Siswanto, MHP, DTM, mengatakan bahan

proses penelitian para siswa tersebut masih tahap awal dan harus dilakukan penelitian lebih lanjut.

Penemuan Riset Akar Bajakah Masih di Tahap Awal

Siswanto menyebutkan siswa SMA itu, kalau tidak salah dibantu pihak Universitas Lambung Mangkurat dengan uji *in vitro cell line* kanker payudara dengan ekstrak akar bajakah. "Tentu ini dalam pengembangan obat kanker masih awal banget," ujar dia.

Siswanto mengatakan bajakah

dalam bahasa Dayak artinya akar-akaran dan hal ini berarti bukan termasuk spesifik merujuk pada spesies sebuah tumbuhan. Bajakah, lanjut Siswanto, biasa dimanfaatkan oleh masyarakat setempat untuk berbagai keperluan termasuk digunakan untuk pengobatan secara tradisional.

"Kami tidak tahu bajakah spesies yang mana yang diteliti dua siswa SMA yang menang di Korsel itu. Langkah pengembangan berikutnya masih panjang dan harus urut," jelas Siswanto.

Siswanto menerangkan, tahapan selanjutnya yang harus dilakukan untuk membuktikan khasiat dari bajakah para siswa SMA tersebut adalah dengan mencari bahan kimia aktif yang terkandung di dalam bajakah yang memang dapat menghambat pertumbuhan sel kanker. Kemudian, kata Siswanto, bahan tersebut diisolasi dan selanjutnya dilakukan pengujian *in vitro* ulang bahan aktif tersebut dengan *cell line* kanker payudara.

"Kalau terbukti menghambat sel kanker, lanjut uji hewan coba yang dibuat kanker. Kalau uji hewan coba terbukti, baru masuk uji klinis pada manusia," papar Siswanto.

Uji Coba pada Manusia

Langkah berikutnya, kata Siswanto, untuk uji pada manusia maka harus menggandeng industri farmasi agar bahan uji diproduksi secara Cara Pembuatan Obat yang Baik (CPOB). Selanjutnya akan dilakukan uji fase 1, uji farmakokinetik dan farmakodinamik.

Setelah terbukti terdistribusi menuju jaringan kanker dan mampu menghambat, masuk uji klinis fase 2, untuk pembuktian efikasi pada sampel pasien kanker dengan jumlah terbatas.

Setelah uji fase 2 terbukti, baru masuk uji fase 3 untuk melihat efektivitas pada jumlah pasien yang lebih banyak.

“Kalau fase 3 sudah lolos, barulah bisa diproduksi secara ekonomi untuk dimintakan ijin edar pada Badan POM,” sebut Siswanto.

Tunggu Tahapan Riset yang Kokoh Sebelum Percaya Khasiat Obat

Siswanto mengimbau agar masyarakat tidak buru-buru mempercayai bahwa tumbuhan bajakah dapat menyembuhkan kanker.

“Seluruh tahapan (riset) harus dilewati dengan kokoh. Artinya, masyarakat tidak dianjurkan untuk rame-rame konsumsi Bajakah untuk mengobati kanker. Bagi penderita kanker sebaiknya konsultasi kepada dokter yang ahli dibidangnya,” imbaunya.

Terkait proses riset tumbuhan obat sendiri Kementerian Kesehatan telah melakukannya sejak tahun 2012 lalu, melalui Riset Tumbuhan Obat dan Jamu (Ristoja), Badan Litbangkes membangun database pengetahuan etnofarmakologi, ramuan obat tradisional, dan tumbuhan obat di Indonesia.

Ristoja telah dilakukan pada 405 etnis di 34 provinsi di Indonesia pada tahun 2012, 2015 dan 2017. Ristoja yang melibatkan 2.170 peneliti dan 2.354 pengobat tradisional telah berhasil mengidentifikasi 2.848 spesies tumbuhan obat dan 32.014 ramuan.

Kementerian Kesehatan sendiri berusaha memaksimalkan potensi tumbuhan obat yang ada di Indonesia salah satunya melalui Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Tumbuhan Obat dan Obat Tradisional Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan telah menerbitkan buku “Jamu Sainifik” yang berisi hasil penelitian ramuan jamu saintifik. Masyarakat dapat memanfaatkan informasi dari buku ini untuk pengobatan karena memiliki khasiat yang nyata dan teruji secara ilmiah. ●

Penulis: Didit Tri Kertapati
Editor: Prim Restri



MENGENAL *INFORMED CONSENT* DALAM TINDAKAN KEDOKTERAN

Informed consent atau persetujuan tindakan kedokteran, berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes) Nomor 290/Menkes/Per/III/2008 tentang Persetujuan Tindakan Kedokteran, adalah persetujuan tindakan kedokteran yang diberikan oleh pasien atau keluarga pasien setelah mendapatkan penjelasan secara lengkap mengenai tindakan kedokteran dan kedokteran gigi yang akan dilakukan terhadap pasien. Dengan adanya *informed consent* ini, dokter memperoleh rasa

aman dalam menjalankan tindakan medis kepada pasien dan mencegah tuntutan malpraktik kepada dokter.

Berdasarkan data yang diterima Yayasan Pemberdayaan Konsumen Kesehatan Indonesia (YPKKI), sepanjang Oktober 1998 sampai November 2001 terdapat 46 kasus pengaduan malpraktik. Kasus malpraktik tersebut antara lain berupa informasi operasi yang dinilai tidak transparan dan *informed consent* yang dianggap tidak jelas.

Dalam pengajuan *informed consent*

kepada pasien dan keluarga pasien, informasi atau keterangan harus diinformasikan secara jelas. Dalam bahasa yang sederhana yang mudah dipahami dengan menyesuaikan tingkat pendidikan dan intelektualnya.

Setelah mendapatkan informasi dan mengerti dengan seluruh informasi yang telah disampaikan dan pasien telah memberikan persetujuannya untuk dilakukan tindakan kedokteran, maka barulah dokter dapat melakukan tindakan terhadap pasien yang

bersangkutan. Sebelumnya, pasien akan diminta untuk menandatangani formulir surat pernyataan/persetujuan tindakan kedokteran sebagai tanda bahwa pasien telah menyetujui.

Berdasarkan peraturan terkait, *informed consent*, dalam tindakan kedokteran secara lebih rinci berfungsi sebagai berikut:

1. Persetujuan tindakan kedokteran atau kedokteran gigi yang akan dilakukan oleh dokter atau dokter gigi terhadap pasien. Hal ini diatur dalam Pasal 45 ayat (1) Undang-Undang Nomor 29 Tahun 2004 tentang Praktik Kedokteran (selanjutnya disebut Undang-Undang Praktik Kedokteran). Berdasarkan hal tersebut, tindakan kedokteran hanya dapat dilakukan

setelah *informed consent* disetujui dan ditandatangani oleh pasien.

Sesuai Pasal 7 ayat (3) Permenkes Persetujuan Tindakan Kedokteran, persetujuan oleh pasien tersebut diberikan setelah pasien mendapat penjelasan yang meliputi:

- a. diagnosis dan tata cara tindakan kedokteran,
 - b. tujuan tindakan kedokteran yang dilakukan,
 - c. alternatif tindakan lain dan risikonya,
 - d. risiko dan komplikasi yang mungkin terjadi,
 - e. prognosis terhadap tindakan yang dilakukan, dan
 - f. perkiraan pembiayaan.
2. Perlindungan hukum bagi tenaga medis atau tenaga kesehatan yang

memberikan pelayanan kesehatan secara langsung kepada pasien. Hal ini diatur dalam Pasal 10 Permenkes Persetujuan Tindakan Kedokteran. Berdasarkan ketentuan dalam peraturan tersebut, maka *informed consent* menjadi dasar bagi tenaga medis atau tenaga kesehatan melakukan tindakan kedokteran terhadap pasien sehingga tuntutan hukum malpraktik dapat dihindari. ●

Penulis: Rika Rianty
Editor: Sopia Siregar



AKHIR DARI BAIK

PRAWITO

Bagito (57) salah satu ASN di Kementerian Kesehatan, mengatakan dulu ketika bekerja di bagian keuangan, setiap saat yang terpikir dalam benaknya selalu uang dan uang. Setiap hari hampir pasti mendapatkan sejumlah rupiah, besarnya bervariasi. Secara nyata rupiah itu mengalir, sehingga tak pernah sampai kosong tak punya uang. Waktu itu, kerja luar biasa sibuk hingga larut malam baru pulang kerja, karena mengejar berbagai target yang telah ditetapkan pimpinan.

Saat itu, waktu hanya untuk bekerja, istirahat dan makan banyak terabaikan, terkadang kerja keluar kota, sehingga urusan makan dan istirahat hanya sekenanya, selagi sempat. Demikian pula berkumpul bersama keluarga, juga tak ada waktu khusus, hanya waktu yang tersisa, sebab sabtu-minggu terkadang lembur di kantor dan kerja luar kota. Pokoknya, 'kerja, kerja, kerja' dan *output*-nya 'uang, uang dan uang'.

Memang saat itu, rekening lebih gendut, beberapa nomor rekening pribadi terisi, bukan sekedar rekening gaji semata. Tapi ada rekening lain yang dipergunakan untuk menampung penghasilan di luar gaji. Anehnya, penghasilan di luar gaji lebih besar, bahkan bisa 3 atau 4 kali lipat gaji yang diterima setiap bulannya. Sehingga banyak keperluan dan kebutuhan hidup keluarga dengan mudah dipenuhi, termasuk kebutuhan sekundernya.

"Sekalipun banyak uang, saya sering merasa ada kegalauan yang

luar biasa, sehingga ketika malam hari dalam keadaan lelah dan mengantuk, kesulitan untuk bisa segera tidur. Terkadang sampai larut malam, bahkan menjelang pagi, baru tertidur, menjelang subuh sudah terbangun lagi, karena tuntutan harus segera sampai kantor untuk bekerja kembali. Akhirnya, di kantor terasa lelah dan lemas", ujar Bagito mengenang masa lalunya.





Menjelang pensiun, beberapa tahun terakhir ini saya mendapat tempat kerja dengan tugas pokok dan fungsi teknis, tak terkait langsung dengan keuangan dan dinas luar kota. Setiap hari seluruh pekerjaan diselesaikan dalam kantor, bahkan satu tahun hanya 2 kali ke luar kota. Jadi tak ada tambahan lumpsum dan transport perjalanan luar kota.

Sebab itu, Bagito dapat menyelesaikan pekerjaan tepat waktu jam kantor, tak ada lembur atau membawa pekerjaan ke rumah. Sampai kantor lebih pagi, karena pulang kantornya juga tepat waktu. Sampai rumah masih sore, jadi sempat ketemu keluarga, warga dan shalat berjamaah di Masjid lingkungan rumah.

Secara finansial, memang ada penurunan pendapatan, rekening yang dulu gendut, kini sudah ramping dan langsing, bahkan beberapa rekening sudah tutup karena tak

berisi lagi. Sekalipun demikian, alhamdulillah seluruh kebutuhan hidup, termasuk biaya sekolah dan kuliah anak-anak tetap tercukupi dan tak ada yang berkekurangan. Semua anak-anak lulus sekolah dan kuliah dengan nilai yang baik.

“Hanya saja, saat ini saya merasakan ada ketenangan jiwa, rasa syukur yang mendalam kepada YME atas nikmat dan karuniaNya, serta adanya rasa aman, nyaman dan terima kasih yang banyak kepada semua pihak khususnya orang tua, keluarga dan sahabat handaitolan”, kata Bagito

Bagitopun merasakan kelegaan hati, kepasrahan total atas hidup dan mati kepadaNya. Susah-senang, lapang-sempit, kaya-miskin, sehat-sakit dan kondisi apapun, semua kuserahkan kepadaNya dengan rasa tulus ikhlas, bahkan tak ada rasa kecewa dan duka atas kehendakNya. “Semoga rasa lega dan bahagia ini terus berlangsung hingga Tuhan menjemputnya”, ujar Bagito mengakhiri ceritanya.

Banyak contoh dan pelajaran yang bisa kita ambil dalam hidup ini, baik dari kisah diri sendiri maupun orang lain, sehingga kita dapat mengambil hikmah dari setiap peristiwa. Bila hal itu positif, bagaimana belajar cara mencapainya. Begitu juga sebaliknya, bila hal itu negatif, maka berusaha untuk menghindarinya. Nah, pelajaran apa yang dapat kita petik dari kisah Bagito di atas ?

Pertama; manusia tidak pernah tahu takdirnya. Siapa jodoh, rezeki, tempat tinggal dan azalnya. Ada seorang yang bercita-cita menjadi dokter, tapi takdirnya menjadi pengusaha mebel. Ada juga yang tidak ingin jadi ASN, tapi takdirnya malah menjadi ASN. Sebaliknya, ada yang sangat ingin jadi ASN, tapi sampai akhir hayat tak pernah kesampaian cita-cita ASN itu. Jadi manusia hanya bisa berikhtiar dan berdoa, tapi takdir akhir menjadi kewenangan Yang Maha Kuasa. Sebab itu, jangan pernah ada dalam diri kita berkata dan bersikap mendahului takdir.

Kedua; Jabatan, kekayaan dan kemewahan, setiap manusia menginginkannya, sangat sedikit yang mampu mengendalikan dan menempatkan sebagai ujian dan sekaligus amanah, karena begitulah fitrahnya manusia. Karena ia bukan malaikat. Sebab itu, banyak manusia yang berlomba untuk mencapainya, bahkan ada yang menghalalkan dengan

segala cara. Sebab itu, berhati-hati dengannya. Kendalikan dan tempatkan sebagai amanah yang akan diminta pertanggung jawabannya. Jangan lupa juga selalu berdoa, berlindung kepa Allah, semoga selamat darinya.

Ketiga; Kemiskinan, kesulitan dan sakit berkepanjangan, setiap manusia ingin menghindarinya, kalau bisa. Hanya saja manusia kalau sudah di takdirkan dariNya demikian, tak akan mampu mengelaknya. Ia hanya bisa ikhtiar dan berdoa, selanjutnya menerima takdir dariNya. Sekalipun demikian, takdir ini bukan hal yang buruk, kalau sabar menghadapinya, bahkan sebagai berkah hidup yang luar biasa dariNya. Sebab itu jangan sampai mencela dan meratap terhadap takdirnya. Boleh jadi hal ini hanya sementara, setelah itu ada kemudahan, kemurahan dan kesehatan lahir dan batin, sebagaimana janjiNya.

Keempat; perjalanan hidup yang baik, ditentukan di akhir perjalanan. Apakah berakhir dengan baik atau sebaliknya. Ada orang yang awalnya baik, tapi akhirnya buruk. Ada pula yang awalnya buruk, tapi akhirnya baik. Tapi, memang lebih baik, bila dari awal hingga akhir selalu baik. Mati dalam keadaan baik, karena saat meninggal sedang berbuat baik. Manusia akan meninggal dengan kebiasaan yang dilakukan. Kalau selalu berbuat buruk, dikhawatirkan mati saat berbuat buruk. Tapi kalau selalu berbuat kebaikan, semoga saat seperti itu ia meninggal.

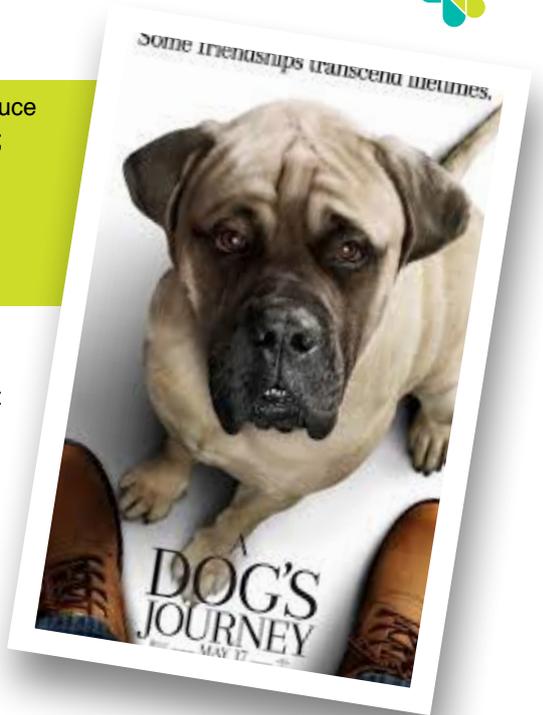
Sebab, manusia akan banyak dikenang oleh saudara dan sahabat yang ditinggal dengan apa yang terakhir ia lakukan sebelum ajalnya tiba. Kalau sedang berbuat kebaikan, maka kebaikan itu yang akan menjadi kenangan dan sekaligus kebaikan itu pula yang menjadi titik akhir kehidupannya. Inilah akhir yang baik yang menjadi harapan. Harapan kita semua, karena kebaikan itulah yang akan mereka bawa ke alam baka. Semoga...!●



Persahabatan Sejati Melampaui Banyak Masa



Judul: A Dog's Journey; **Berdasarkan:** Novel A Dog's Journey yang ditulis W. Bruce Cameron, terbit tahun 2012; **Sutradara:** Gail Mancuso; **Produser:** Gavin Polone; **Penulis Naskah:** W. Bruce Cameron, Cathryn Michon, Maya Forbes, Wallace Wolodarsky; **Pemain:** Josh Gad, Dennis Quaid, Marg Heigenberger, Betty Gilpin, Kathryn Prescott, Henry Lau; **Genre:** Drama Keluarga/Fantasi; **Produksi:** Universal Pictures; **Rilis:** 17 Mei 2019



Banyak film yang menggambarkan kisah persahabatan manusia dan anjing. *A Dog's Journey* menjadi salah satu film yang memiliki ide berbeda dengan cerita menyentuh. Tak selalu menceritakan kesetiaan anjing dengan satu pemilik, *A Dog's Journey* hadir dengan ide cerita lebih segar. Film ini menggambarkan bagaimana hewan peliharaan bisa menjadi sahabat terbaik yang menjaga

jika itu harus menuju ke tempat-tempat yang tidak pernah terbayangkan.

Bailey awalnya menjalani kehidupan nyaman di pertanian bersama sahabat dan pemiliknya, Ethan (Dennis Quaid) dan istri Ethan, Hannah (Marg Helgenberger) di peternakan mereka di Michigan. Dia bahkan memiliki teman bermain baru, cucu Ethan dan Hannah, CJ yang tinggal bersama kakek-nenek dan ibunya setelah ayahnya meninggal dunia dalam kecelakaan. Masalah muncul saat ibu CJ, Gloria (Betty Gilpin), kerap bertengkar dengan kedua mertuanya dan memutuskan membawa CJ pergi dari peternakan tersebut ke New York.

Kepergian cucu dan menantu yang mendadak jelas membuat Ethan dan Hannah terpukul dan sedih, begitu pula Bailey. Apalagi Bailey, ternyata mengidap penyakit serius dan hidupnya tinggal menunggu waktu. Saat jiwa Bailey bersiap untuk kehidupan yang baru, ia berjanji kepada Ethan untuk menemukan CJ dan melindunginya dengan cara apa pun seperti permintaan Ethan padanya.

Perjalanan jiwa baru Bailey dimulai dengan beberapa kali reinkarnasi dan beberapa kali berganti pemilik hingga akhirnya Bailey menemukan kembali CJ dewasa (Kathryn Prescott). Perjalanan hidup CJ sendiri tidaklah mulus dan menghadapi banyak tantangan baik dari ibunya

maupun perjalanan karirnya.

Namun, kehidupan yang berat terasa lebih mudah jika dilalui bersama yang kita cintai dan yang mencintai kita. Hal itu yang dirasakan CJ terhadap sahabatnya Trent (Henry Lau) dan Bailey, sang anjing setia. *A Dog's Journey* mengajarkan kita arti kesetiaan, persahabatan, kasih sayang, dan cinta tidak hanya kepada hewan tapi juga sesama manusia. ●

Penulis dan Editor: Sopia Siregar



pemiliknya dan keturunannya bahkan melampaui masa ke masa.

Film *A Dog's Journey* sendiri merupakan sekuel dari *A Dog's Purpose* (2017), film *box office* yang mengharukan tentang Bailey (pengisi suara Josh Gad), anjing kesayangan yang terus bereinkarnasi untuk menemukan takdirnya yang baru namun menjalin ikatan kesetiaan dan persahabatan tak terpatahkan dengan pemilik dan keturunannya. Perjalanan Bailey melewati masa ke masa, namun akan selalu mengarahkannya kembali ke orang-orang yang dia cintai bahkan





'Obat' Bahagia Bernama 'Hati yang Gembira'

Siapa yang menyangka jika seorang Sophie Navita, salah satu MC kondang tanah air, pernah merasa tidak percaya diri. Bahkan dirinya mengaku pernah mengalami *bullying* saat duduk di bangku sekolah dasar, karena mengalami *culture shock*.

Lahir dan sempat tinggal di Singapura hingga usia 9 tahun membuat Sophie kecil tidak fasih berbahasa Indonesia. Hal ini sempat membuat Sophie kecil tertekan ketika harus pindah ke Indonesia. Cerita ini tertuang dalam buku pertamanya yang berjudul "Hati yang Gembira Adalah Obat".

Di dalam bukunya istri dari musisi Pongki Barata ini mengungkapkan gagasan-gagasannya tentang berbagai pengalaman yang terjadi dalam hidupnya. Dari mulai kehidupan masa kecilnya, kariernya, pengalamannya sebagai ibu bagi 2 orang putera dan sebagai duta Air Susu Ibu (ASI). Selain itu, dalam buku ini Sophie juga berbagai resep makanan sehat andalannya. Gagasan tersebut ia tulis dalam tiga *chapter* besar, antara lain *Journey to Self Discovery*, *Mindful Parenting*, dan *Happy Healthy*



Judul Buku

Hati yang Gembira Adalah Obat

Penulis

Sophie Navita

Penyunting

Baiq Nadia Yunartha & Starin Sani

Penerbit

B first (PT Bentang Pustaka)

Tebal Buku

188 halaman

ISBN

978-602-1246-68-9

Recipes.

Pada bagian pertama, Sophie menceritakan tentang kehidupan masa kecilnya bersama keluarganya di Singapura. Ia juga mengungkapkan hubungannya dengan orang tua dan adik-adiknya. Ayah Sophie bekerja sebagai kapten radio pada sebuah kapal di Singapura dan Ibu Sophie yang pekerja keras membuat mereka sangat sibuk dan tidak bisa memberikan perhatian penuh pada buah hatinya, sehingga sebagai anak sulung Sophie harus membantu kedua orang tuanya mengasuh adik-adiknya. Masalah mulai terjadi ketika ia dan adik-adiknya harus pindah ke Indonesia. Bahasa dan budaya baru membuatnya kerap memperoleh tekanan.

Sedangkan pada bagian kedua ia membagikan pengalamannya menjadi orang tua bagi dua anak laki-lakinya. Misalnya saja, tentang alasannya memberikan pendidikan *homeschooling* bagi anak-anaknya. Pada bab ini juga Sophie juga mengisahkan latar belakang dirinya bisa didapuk menjadi duta ASI.

Jika dilihat sekilas dari sampulnya, buku ini terlihat seperti buku resep,



memang hal tersebut tak sepenuhnya salah. Karena dalam bagian ketiga, Sophie membagikan resep andalannya sebagai *the raw food chef*. Disamping itu, Sophie juga menceritakan tentang ketertarikannya membuat makanan berbasis tanaman (*plant based foods*). Ketertarikannya terhadap makanan berbasis tanaman dimulai dari keinginannya untuk hidup lebih sehat. Sophie memiliki alergi terhadap makanan yang mengandung gluten dan gula yang berlebih, sehingga ia sering mencari alternatif bahan makanan yang bersahabat dengan tubuhnya.

Pada buku pertamanya, Sophie ingin menyampaikan pesannya bahwa merasa bahagia adalah hal yang penting dan hak mendasar bagi setiap orang. Menurutnya, dengan mencari tahu jati diri, kita bisa menemukan kebahagiaan kita. Kebahagiaan tidak harus datang ketika kita mendapat pengakuan dari orang lain. Dan ternyata berdasarkan pengalaman hidup yang telah dilaluinya, kebahagiaan dapat diperoleh dengan melakukan cara-cara yang sangat sederhana, mulai dari berpikir positif, memilih makanan yang baik, menjaga kebugaran tubuh, istirahat cukup, hingga memilih teman yang baik. Sophie menyampaikan gagasannya

dengan bahasa yang ringan, tanpa menggurui dan mudah dipahami. Dia juga membebaskan pembacanya untuk setuju atau tidak dengan apa yang ia ungkapkan. Saat membaca buku *Hati yang Gembira Adalah Obat*, kita seakan sedang bertatap muka langsung dengan Sophie dan mengobrol santai dengannya. Namun, saking santainya, Sophie seringkali menggunakan dua bahasa saat menulis buku ini, Bahasa Indonesia dan Inggris.

Sophie menyebut bukunya sebagai *self development book*. Banyak kalimat bijak yang bisa ditemukan dalam buku ini. Misalnya saja saat kita dihadapkan dengan berbagai macam pilihan. Sophie selalu mengingatkan pembaca bahwa tidak ada pilihan yang benar atau salah. Namun, dalam setiap pilihan akan selalu ada konsekuensi dan kita harus menerima dengan ikhlas tanpa penyesalan. Sehingga, kita tetap dapat merasa bahagia dengan apapun yang menjadi pilihan kita. Jika ingin tahu bagaimana cara menemukan kebahagiaan dalam diri kita, buku ini bisa menjadi salah satu referensi. ●

Penulis: Faradina Ayu
Editor: Prima Restri

Komik Pesan Kesehatan

HUEE..



ANAK GANTENG GAK SABARAN NIH... LAPER BANGET YA?..



ANAKNYA MASIH DIKASIH ASI BUN? NANTI BUNDANYA MAKIN GEMUK LHO BADANNYA KALO MASIH MENYUSUI..



WAJARLAH BUN, KAN HABIS MELAHIRKAN DAN MENYUSUI. BISA DIATASI DENGAN RAJIN OLAHRAGA DAN MAKAN MAKANAN SEHAT KOK.

AGUSCENGIR/2019



LAGIPULA, ASI INI KAN MAKANAN TERBAIK BUAT BAYI BUN. SUPAYA TUMBUH KEMBANG ANAK OPTIMAL. SAKING PENTINGNYA, PEMERINTAH MEWAJIBKAN PEMBERIAN ASI LHO..



"JANGAN SAMPAI MALAS ATAU ENGGAN MENYUSUI BAYI, APALAGI KARENA ALASAN KHAWATIR BENTUK BADAN DAN PAYUDARA BERUBAH. PADAHAL PERUBAHAN TUBUH WANITA PASCA MELAHIRKAN DAN MENYUSUI ADALAH ALAMI. DENGAN OLAHRAGA DAN GIZI YANG CUKUP, TIDAK SEMUA MENJADI GEMUK."

dr. KIRANA PRITASARI
DIRJEN KESMAS






*Salam Sehat,
Healthies!*

Setelah lelah bekerja, saatnya kamu asyikin dengan olahraga agar tubuhmu lebih bugar

Beberapa manfaat olahraga antara lain :
Mengurangi kecemasan, mengendalikan stres,
Meningkatkan daya tahan dan sistem kekebalan tubuh, mengendalikan kolesterol, dan memperbaiki kelenturan sendi dan kekuatan otot

#Healthies mau olahraga apa hari ini?

Informasi kesehatan terkini lainnya,
yuk langsung follow twitter #Minkes

@KemenkesRI

sehatnegeriku.kemkes.go.id

Hai Healthies! sudah follow IG kita?

live streaming, insta story, post foto dan video tentang kegiatan yang lagi happening di Kemenkes RI

yuk segera follow

@kemenkes_ri

ikuti juga sosmed kita lainnya healthies!

 @KemenkesRI  Kementerian Kesehatan RI

 Kementerian Kesehatan RI

<http://sehatnegeriku.kemkes.go.id/>

