MediaKom

Sehat Negeriku

KEMENKES RI
Edisi 112
NOVEMBER
2019

Lindungi Anak dari Cedera

ISSN 2460-1004

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

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

Etalase

LINDUNGI ANAK DARI CEDERA

drg. Widyawati, MKM

Memiliki anak balita adalah momen yang membahagiakan bagi orang tua. Menyaksikan si kecil bermain dan berlari akan memberikan kedamaian pada hati. Namun dibalik kecerian saat sang buah hati beraktivitas, orang tua jangan sampai mengabaikan keselamatannya.

Berangkat dari hal tersebut, Mediakom edisi kali ini mencoba mengangkat media utama mengenai bagaimana orang tua dapat melindungi anak dari cedera. Karena ketika bermain meski di lingkungan rumah, bahaya bisa saja menimpa si kecil baik terjatuh atau tertimpa barang-barang yang diletakan di atas sehingga mengalami cedera.

Selain itu, pada media utama juga akan diulas mengenai cara orang tua memberikan pertolongan kepada anak ketika mengalami kondisi kegawatdaruratan seperti tersedak atau terserang kejang demam. Juga akan diterangkan mengenai trauma kepala dan cara menyikapinya, apakah langsung dibawa ke IGD rumah sakit atau cukup dipantau saja.

Pada liputan khusus akan menyoroti dampak penyalahgunaan narkoba yang terjadi di masyarakat, bagaimana gambarannya saat ini serta upaya yang dilakukan untuk mencegahnya. Dari daerah kembali akan mengangkat kondisi kesehatan di wilayah kota Magelang.

Profil kali ini akan menemui Rekki Zakkia, seorang mantan pengidap skizofrenia yang telah berhasil sembuh dan menghasilkan karya berupa puisi yang telah berhasil dibukukan. Sementara untuk potret akan berjumpa dengan para personel Laskar Tuberkulosis.

Isi Piringku akan mengangkat kuliner khas kota Manado, bubur manado, silahkan disimak ulasannya untuk menambah referensi hidangan di dapur. Artikel ringan seputar kesehatan dapat dibaca pada rubrik info sehat dan tulisan menarik lainnya dapat dibaca pada serba-serbi.

Pojok informasi akan menyuguhkan tentang penggunaan *car seat* yang benar untuk anak. Simak juga rangkaian Hari Kesehatan Nasional pada rubrik foto.

Selamat membaca!

Salam Redaksi

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:** Astika Fardani, Dian Widiati, Dewi Indah Sari, Eri Yuni Wijiyanti, Ira, 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
Ilustrasi: Freepik, diolah

DAFTAR ISI

MEDIA UTAMA 16-28

Mengenal Tanda Kegawatan pada Anak

Rasa cemas yang melanda orang tua ketika mengetahui anak mereka mengalami kesakitan atau kecelakaan adalah hal yang lumrah. Namun, saat menemukan kondisi kegawatan pada anak, sebaiknya orang tua tetap tenang dan jangan panik. Lakukan pertolongan pertama segera, sebelum membawa anak ke Rumah Sakit (RS) untuk mendapat pertolongan lebih lanjut.

ETALASE 1

ISI PIRINGKU 5

- Bubur Manado, Makanan Sehat Kaya Gizi

POJOK INFORMASI 6

INFO SEHAT 8-11

- Ayo, Jangan Sampai Lupa Sarapan
- Manfaat Oatmeal dan Ragam Jenisnya

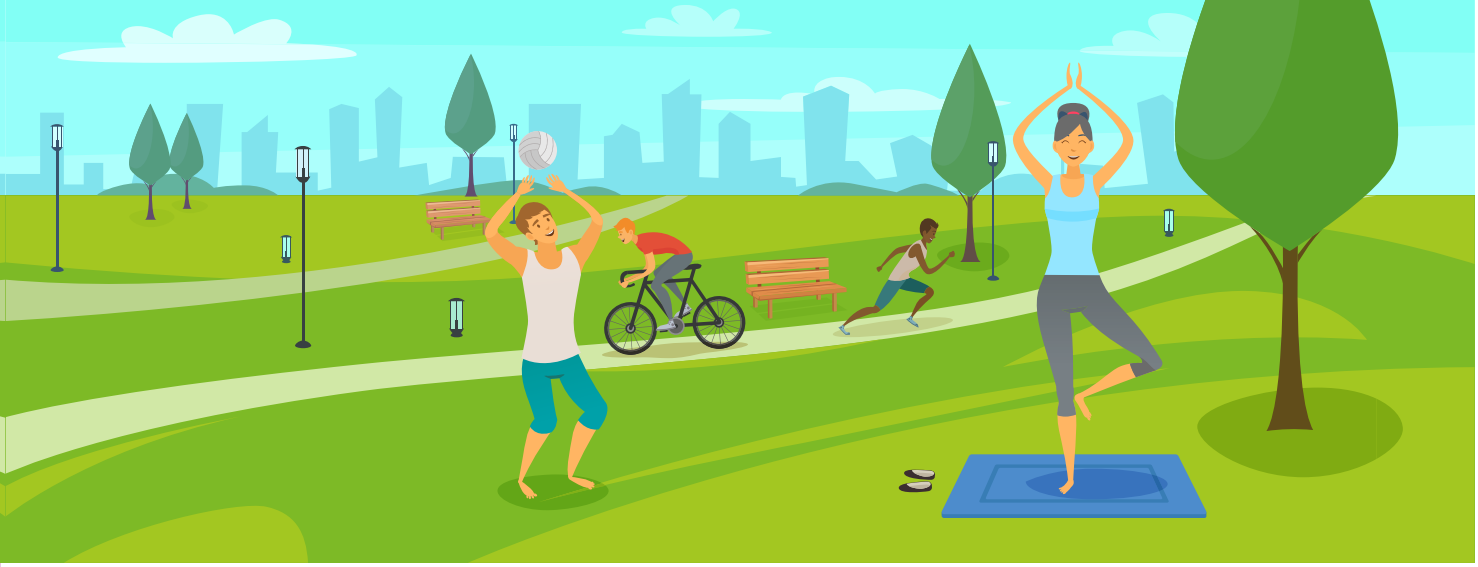
NEWS FLASH 12-15

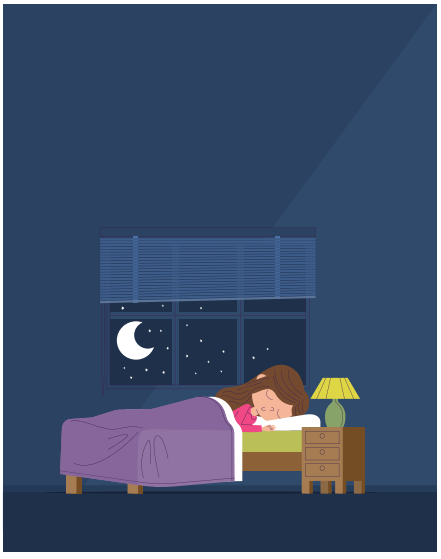
POTRET 30-33

- Laskar TBC dan HIV dari Jurangombo

PROFIL 34-37

- Rekki Zakkia, Sastrawan Mantan Penderita Skizofrenia





LIPSUS 38-43
- Potret Penyalahgunaan Narkoba pada Generasi Muda di Indonesia
- Upaya FIAN Berkontribusi dalam Pencegahan Narkoba

TEROBOSAN 44-45
- Tekan Angka Penderita TBC, Balkesmas Magelang Luncurkan SOWAN

RUANG JIWA 46-47

DAERAH 48-55
- Langkah Banyuwangi Wujudkan Pelayanan Kesehatan Paripurna
- Pemberdayaan ODGJ dan Pengguna Napza Ala Banyuwangi

GALERI FOTO 56-63

SERBA-SERBI 64-69
- Tomat, Buah Paling Populer di Dunia
- Cuci Tangan Lebih Efektif Usir Kuman di Tangan
- Tips Merawat Rambut Agar Tetap Sehat

LENTERA 70-71

RESENSI 72-75

KOMIKITA 76

Suara Pembaca

icha
@ichasoe
aku mau mager min. beres2 nya minta dibantuin sama @gocleanID ajah... Iyakan @gojekindonesia?

Zaenal Arifien
@ZaenalA79634612
Sambil bersih2 kolam biar fresh

Tya Nur Febriana
@tyaNF_
Turun jaga masih nginem, itung2 olahraga #JanganMager

Achmad Fauzi
@A_Uziii
Gowes dong min..ya kira2 PP ada 16KM an

mia lestari
@miaalestari
Saya ngucek cucian masih pake kekuatan tangan min wkwk habis berapa kalori tuh

H
@heyhidaa
Kalo nyuci pake tangan brp kalori min

You
@henirahayu__
Sudah tadi pagi

Bubur Manado, Makanan Sehat Kaya Gizi

Bubur Manado adalah salah satu kuliner khas dari Manado (Sulawesi Utara). Bahan dasar masakan ini adalah beras yang dicampur sayuran seperti kangkung, daun kemangi, ubi merah/kuning, dan jagung pipil. Disantap dengan hidangan pelengkap seperti ikan tongkol atau ikan asin bersama sambal dabu-dabu.

Hidangan yang di daerah asalnya dikenal dengan nama Tinutuan, termasuk golongan makanan sehat dan bergizi. Hal ini disampaikan oleh Prof. Ahmad Sulaeman, Ph.D dari Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor (IPB). “Sayur-sayuran di dalamnya seperti kita tahu mengandung serat tinggi, kaya akan antioksidan. Serat tinggi bisa memperlancar pencernaan dan baik untuk sistem cerna,” ujarnya seperti dikutip dari *detikhealth.com*.

Menurut Prof. Ahmad, dalam semangkok Bubur Manado terdapat bahan makanan yang penting bagi kesehatan. “Beta Karoten dan *Lycophene* dalam sayuran yang digunakan bisa menjadi antioksidan sehingga dapat membantu kulit lebih halus. Selain itu, antioksidan tersebut juga baik untuk penglihatan, di antaranya membantu mencegah masalah penglihatan seperti mata buram dan katarak,” jelas dia.

Ditambahkan Prof. Ahmad, Fitokimia dalam kemangi bisa membantu mengurangi keluhan nyeri menjelang menstruasi. Kandungan Asam Oksalat juga bisa membantu proses metabolisme tubuh. Bubur Manado dianggap sebagai makanan yang dapat ‘menghancurkan’ lemak serta unsur-unsur jahat lainnya bagi tubuh yang mungkin banyak dikonsumsi ketika akhir tahun.

Tidak hanya kandungan gizi, Bubur Manado dapat memperkenalkan rasa sayuran kepada janin bila dikonsumsi oleh ibu hamil. “Karena apa yang dimakan ibu kan bisa dirasakan oleh anaknya di dalam kandungan. Jadi kalau ibu biasa makan sayur, anaknya nih udah kenal sama rasa sayuran ini, di kandungan kan anak juga udah kenal rasa,” jelasnya.

Namun, bagi penderita asam urat disarankan oleh Prof. Ahmad agar berhati-hati mengonsumsi Bubur Manado. “Memang terkandung Purin di kangkung. Tapi buat yang tidak punya asam urat, makan sedikit saja enggak masalah ya, kecuali kalau sudah ada keluhan asam urat memang harus lebih hati-hati,” terangnya.

Nilai Gizi Bubur Manado

Dikatakan Prof. Ahmad, Bubur Manado cocok dijadikan menu sarapan. Kandungan kalori dalam Bubur Manado memenuhi kebutuhan asupan energi pada pagi hari yaitu 250 kalori sampai 300 kalori.

Selain itu untuk penderita kolesterol tinggi, ia juga mengatakan tidak perlu khawatir untuk mengonsumsi Bubur Manado, karena dalam 1 porsinya tidak ada kandungan kolesterol sama sekali. Hal ini dapat dilihat pada tabel komposisi gizi 1 porsi Bubur Manado yang diambil dari *factsecret.co.id*.

Penulis: Resty Kiantini
Editor: Sopia Siregar

INFORMASI GIZI

Ukuran Porsi	**1 porsi (240g)**
	Per porsi
Energi	**1462 kj** 349 kkal
Lemak	**7,63 g**
Lemak Jenuh	1,235 g
Lemak tak Jenuh Ganda	3,698 g
Lemak tak Jenuh Tunggal	2,136 g
Kolesterol	0 mg
Protein	**10,51 g**
Karbohidrat	**61,67 g**
Serat	4,5 g
Gula	1,56 g
Sodium	581 mg
Kalium	389 mg

Sumber: FatSecret.com

POJOK INFORMASI

Alur Pengaduan Masyarakat

1

Pengajuan

Masyarakat mengajukan pengaduan kepada Kemenkes secara langsung maupun atau elektronik

2

Saluran

Berbagai macam kanal aduan yang bisa diakses masyarakat meliputi :

SIAP Halo Kemenkes 1500-567
Email : kontak@kemkes.go.id
WA : 0812 6015 00567

3

Agen SIAP 1500567

Pengaduan yang masuk ke Kemenkes seluruhnya diterima langsung oleh petugas / agen SIAP 1500567 dan akan ditindaklanjuti langsung maupun diekskalasikan ke unit terkait

4

Admin UPT

Ekskalasi pengaduan diterima admin UPT Kemenkes melalui aplikasi SIAP 1500567 untuk segera ditindaklanjuti, dan jika diperlukan jawaban segera diekskalasikan kembali ke admin SIAP 1500567 untuk selanjutnya diteruskan ke masyarakat

UPT Kemenkes yang sudah bersinergi dengan aplikasi SIAP 1500567 meliputi :

a. RS Vertikal
b. Kantor Kesehatan Pelabuhan
c. Poltekkes Kemenkes
d. BBLK, BKOM, BPFK, dan BKTM

SIARAN RADIO KESEHATAN

Indonesia Sehat PAGI 07.00-10.00

LIVE STREAMING SENIN-JUMAT

yuk dengerin live streaming kita

radiokesehatan.kemkes.go.id

TEMUKAN DI Google Play

download juga appnya
SIARAN RADIO KESEHATAN

@RadioKesehatan
@RadioKesehatan
SiaranRadioKesehatan
0811 874 1919
021 225 13560
siaranradiokesehatan@gmail.com

Ayo, Jangan Sampai Lupa Sarapan

Tidak sedikit orang yang sering mengabaikan pentingnya sarapan sebelum memulai aktifitas pada hari tersebut. Anggapan bahwa sarapan untuk sekedar menghilangkan rasa lapar merupakan salah satu alasan yang sering dikemukan oleh orang yang enggan mengawali harinya dengan sarapan.

Hal tersebut juga diperkuat oleh beberapa hasil penelitian di dunia bahwa sebagian besar anak dan remaja di dunia enggan untuk sarapan. “Banyak penelitian di dunia yang menyatakan sekitar 10-30% anak dan remaja tidak pernah secara rutin melakukan sarapan. Kalaupun mempunyai kebiasaan sarapan, tetapi kuantitas dan kualitas makanan yang dikonsumsi tidak memadai untuk dapat disebut sebagai energi awal bagi hari itu,”demikian informasi yang ditulis oleh Staf Divisi Nutrisi dan Penyakit Metabolik Departemen Ilmu Kesehatan Anak FK Univ. Indonesia – RS Cipto Mangunkusumo, Jakarta, Titis Prawitasari, dalam artikel yang tersedia pada aplikasi Primaku.

Menurut Titis, sarapan merupakan kebutuhan tubuh yang seharusnya dipenuhi mengingat dalam waktu sekitar 6 jam telah “berpuasa”dari berbagai asupan karena istirahat tidur. Selain itu, pada anak, dengan mengonsumsi sarapan yang adekuat akan meningkatkan kemampuan daya ingat, konsentrasi, kemampuan memecahkan masalah, serta menganalisis sesuatu. Peningkatan kemampuan ini tidak saja berlangsung setelah kegiatan sarapan dilakukan, tetapi juga memengaruhi kinerja dan kemampuan di hari tersebut.

“Sarapan mempengaruhi kerja otak lewat dua mekanisme, yaitu: meningkatkan efisiensi proses berpikir serta menyediakan zat gizi yang esensial bagi sistim saraf pusat. Sarapan yang dilakukan dengan rutin juga terbukti membawa pengaruh positif terhadap metabolisme tubuh. Insulin akan menjadi lebih sensitif sehingga gula darah relatif terkontrol. Kadar

kolesterol bebas dan trigliserida terjaga, sehingga dalam jangka panjang akan memberi efek yang baik bagi kesehatan jantung,"terang Titis.

Lebih lanjut Titis mengatakan, sarapan yang dilakukan secara rutin terbukti dimiliki oleh individu dengan indeks massa tubuh yang lebih rendah, artinya anak yang secara regular melakukan kegiatan sarapan memiliki risiko lebih kecil untuk mengalami kegemukan. Terbukti pula, rutinitas sarapan juga menjamin terpenuhinya kebutuhan vitamin dan mineral yang dibutuhkan dalam tubuh.

MENU SARAPAN YANG TEPAT

Lantas, menu atau makanan apa yang tepat untuk dijadikan santapan pagi sebelum memulai aktivitas? Dijelaskan oleh Titis, sebetulnya tidak perlu menu khusus, namun sebaiknya merupakan bagian dari menu diet seimbang.

Untuk itu bisa terdiri dari gabungan antara karbohidrat yang simpleks yang cepat memberi energi dan karbohidrat kompleks yang dapat mempertahankan gula darah stabil lebih alam (indeks glikemik yang rendah). Tetapi tetap juga diperlukan protein dan lemak dalam komposisi sarapan untuk memberikan rasa kenyang dan berkontribusi dalam pemenuhan kebutuhan sehari-hari.

"Idealnya 50% dari energi yang didapat dari sarapan berasal dari karbohidrat. Oleh karenanya sereal dan produk susu sering menjadi pilihan,"jelas Titis.

Namun Titis tidak ingin menu sarapan sebatas seperti contoh yang telah disebutkan di atas saja. Menurutnya menu sarapan bisa menyesuaikan dengan kebiasaan, sosial budaya dan ketersediaan bahan yang ada di rumah. "Dan jangan lupa, orangtua harus menjadi panutan dalam menanamkan kebiasaan yang baik ini," pungkasnya.

Penulis: Didit Tri Kertapati
Editor: Faradina Ayu

Manfaat Oatmeal dan Ragam Jenisnya

Oatmeal atau banyak orang menyebutnya havermut, dikenal sebagai makanan sehat sumber karbohidrat yang memiliki kandungan serat tinggi. *Oatmeal* berasal dari tumbuhan *oat*, yang masuk dalam keluarga tumbuhan serelia sama seperti gandum.

Oat memiliki kandungan serat tinggi karena masih memiliki lapisan kulit ari serta bakal biji. Pengolahan *oat* menjadi *groats* atau bulir *oat* utuh, lalu dipanggang pada suhu rendah juga akan mengaktifkan enzim-enzim yang ada dalam *oati* yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh.

Mengutip laman *fatsecret.co.id*, dijelaskan, 1 mangkok *oat* yang telah dimasak memiliki kandungan 145 kalori yang terdiri dari 15% lemak, 69% karbohidrat, 6% protein, dan lain-lain. *Oat* sendiri memiliki kandungan lebih dari 50 nutrisi yang bermanfaat bagi tubuh kita. Seperti dilansir dalam laman *alodokter.com*, nutrisi yang terkandung dalam *oat* di antaranya, karbohidrat, serat, lemak, protein, vitamin B1, B2, B3, B5, B9, kalsium, magnesium, folat, fosfor, mangan, kalium, dan zat besi.

Karbohidrat yang terkandung di dalam *oat* sebagian besar berasal dari tepung halus atau pati. *Oat* juga memiliki kandungan serat unik yang bernama *beta-glucan*. Serat inilah yang berperan menurunkan kadar kolesterol jahat, gula, dan mengatur insulin dalam darah. Selain kaya serat, vitamin dan mineral, *oat* juga mengandung antioksidan.

Dengan kandungan nutrisi yang banyak tersebut, jelas mengonsumsi *oat* akan mendatangkan banyak manfaat, antara lain:

- **Menjaga berat badan.**
  Dengan kandungan serat yang tinggi, mengonsumsi *oatmeal* akan membuat kita kenyang lebih lama, sehingga keinginan untuk 'ngemil' berkurang.
- **Menurunkan kadar kolesterol darah.**
  Kandungan serat *beta-glucan* pada *oat* berperan untuk menghambat atau mengurangi penyerapan kolesterol jahat dalam tubuh (*Low Density Lipoprotein*/LDL).
- **Menstabilkan gula darah.**

Serat larut pada *oatmeal* mampu memperlambat penyerapan gula dan membantu memperbaiki kadar gula darah pada tubuh.

- **Melancarkan pencernaan.** Mengonsumsi makanan dengan serat yang tinggi baik untuk pencernaan dan mencegah terjadinya kanker usus.
- **Meningkatkan kekebalan tubuh.** Dengan adanya antioksidan dalam kandungan *oatmeal*, mampu meningkatkan kemampuan tubuh untuk melawan penyakit.

JENIS-JENIS OATMEAL

Oatmeal saat ini banyak ditemui di pasaran dalam bentuk kemasan yang dapat langsung disantap dengan cara menyeduh *oatmeal* dengan air panas. Namun, sebenarnya ada beberapa jenis *oatmeal* yang dibedakan berdasarkan cara pengolahannya.

Steel-cuts Oat

Merupakan hasil olahan pertama dari *groats* dan masih berupa butiran kasar. Dinamakan *steel-cuts* karena setelah proses pemanasan, *groats* langsung dipotong menggunakan mesin pisau baja. Di antara semua jenis *oatmeal*, *steel-cuts oat* memiliki kandungan gizi paling tinggi. Namun untuk mengonsumsinya butuh waktu cukup lama, karena harus dimasak seperti memasak beras menjadi nasi.

Rolled oat

Berasal dari *groats* yang dikukus, ditumbuk, lalu digiling, sehingga menghasilkan bentuk pipih. *Rolled oat* lebih mudah menyerap air, sehingga memasaknya pun tidak membutuhkan waktu lama, hanya butuh waktu 10 menit-15 menit.

Rolled oat banyak digunakan untuk pembuatan makanan sehat yang sedang tren. Di mana *rolled oat* direndam semalaman dengan susu atau air putih lalu ditambahkan buah-buahan untuk kemudian disantap sebagai sarapan. Istilah kerennya yaitu *overnight oat.*

Quick oat

Quick oat cukup banyak ditemui di *supermarket* dan gerai makanan. Terbuat dari *oat* yang sudah digiling dan ditipiskan sehingga menjadi sangat tipis. *Quick oat* memerlukan waktu memasak sekitar 3 menit-5 menit.

Instant oat.

Instant oat memiliki tekstur yang lebih halus dibanding *quick oat*, sehingga untuk bisa mengonsumsinya, cukup dengan menambahkan air panas, tidak perlu dimasak. *Instant oat* banyak dipakai sebagai campuran minuman sereal.

Penulis: Ferri Satriyani
Editor: Sopia Siregar

KEMENKES TEMUKAN PELANGGARAN PENYEHAT TRADISIONAL HATRA AL FASDHU

Saat melakukan Sidak, tim Kementerian Kementerian Kesehatan Bersama Pemda Kota Tangerang temukan pelanggaran praktek Penyehat Tradisional di panti sehat Totok Darah Al Fasdhu millik H. Rodjiki di Tangerang, Kamis (7/11/2019).

Menurut, Kasubdit Pelayanan Kesehatan Tradisional Empiris Kemenkes, dr. Ady Iswadi Thomas, MARS, pelanggaran pertama yang cukup krusial ialah adanya tindakan penyayatan yang dilakukan oleh penyehat tradisional (Hattra) yang bukan merupakan tenaga medis atau tenaga kesehatan.

"Pelanggaran kedua yakni Hattra tidak memiliki Surat Terdaftar Penyehat Tradisional (STPT) dan praktiknya belum memperoleh izin dari Dinas Kesehatan setempat. Izin yang dimilikinya berasal dari Kejaksaan Negeri dan Kemenkumham," jelas Ady.

Pelanggaran lain yang dilakukan oleh Pengobatan Al Fashdu Yayasan Fattah Yasin tersebut bertentangan dengan Peraturan Pemerintah Nomor 103 Tahun 2014 tentang Pelayanan Kesehatan Tradisional dan Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes) Nomor 61 tahun 2016 tentang Pelayanan Kesehatan Empiris

Selain itu, pengelolaan limbah medis berupa darah dan jarum suntik juga belum memenuhi standar. Darah yang menetes hanya dialaskan koran dan jarum suntik yang sudah tidak terpakai dibakar di lahan kosong. Hal ini juga sangat berisiko bagi lingkungan sekitarnya karena pembuangan darah tidak steril dan berpotensi menularkan penyakit. Dan terkait jarum suntik yang tidak terbakar secara sempurna dapat mencederai seseorang.

Dalam Permenkes Nomor 61 tahun 2016 pasal 4 disebutkan bahwa Penyehat Tradisional yang akan melakukan pelayanan kesehatan tradisional empiris wajib memiliki STPT. Dalam PP 103 tahun 2014 pasal 23 disebutkan bahwa Hattra dilarang menggunakan alat kedokteran dan penunjang diagnostik kedokteran. Sementara pasal 23 diantaranya disebutkan bahwa Penyehat tradisional dilarang menggunakan alat kesehatan.

Ady mengatakan bahwa Pemerintah berkewajiban untuk memastikan bahwa setiap pengobatan tradisional yang saat ini banyak praktik di masyarakat terselenggara secara aman dan bermanfaat. "Jangan sampai nanti masyarakat menggunakan jasa praktik penyehat tradisional yang secara manfaat dan keamanannya tidak jelas, sehingga bisa menimbulkan risiko bagi klien dan juga masyarakat," tegas dr. Ady.

Penulis: Utami Widiasih
Editor: Prima Restri

MENKES BERI PENGHARGAAN 140 NAKES TELADAN

Menteri Kesehatan Republik Indonesia (Menkes), Letjen (Purn) dr. Terawan Agus Putranto, Sp.Rad (K), memberikan penghargaan kepada 140 tenaga kesehatan (nakes) yang berasal dari 29 provinsi, dalam acara Penganugerahan Penghargaan Tenaga Kesehatan Teladan di Puskesmas

KELAS IBU UNTUK GENERASI UNGGUL DIGELAR DI 34 PROVINSI

Kelas Ibu merupakan salah satu upaya meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan ibu dan keluarga sebagaimana yang tercantum dalam Buku Kesehatan Ibu dan Anak. Dalam rangkaian Hari Kesehatan Nasional ke – 55 tanggal 12 November 2019., Direktorat Kesehatan Keluarga menggelar Kelas Ibu yang dilaksanakan serentak di 34 provinsi.

Menteri Kesehatan Letjen (Purn) Terawan Agus Putranto, Sp.Rad (K)I pada saat melakukan *video conference* dengan perwakilan 3 provinsi dari Sulawesi Selatan, Banten dan Lampung memberikan apresiasinya, "saya berharap ilmu yang didapat dari pelaksanaan kelas ibu ini dipraktekkan dalam kegiatan sehari-hari, dan penyelenggaraannya didukung oleh pemberi kebijakan di unit masing-masing agar dihasilkan ibu hamil dan ibu balita yang sehat serta generasi Indonesia yang unggul dan berdaya saing," kata Menkes.

Gubernur Sulawesi Selatan, Nurdin Abdullah, mengatakan, dukungan yang diberikan pemerintahannya diantaranya untuk keberhasilan kelasi ibu adalah dengan mendorong kesehatan pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Menurut Nurdin, hasilnya cukup signifikan dimana terjadi penurunan prevalensi stunting menjadi 9% kasus.

Kepala Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, Reihana, mengatakan, terjadi penurunan kasus stunting di wilayahnya menjadi 27%, namun masih belum memenuhi target yang ditetapkan.

"Saat ini, kami harus lebih kerja keras lagi menurunkan stunting hingga 20%, Provinsi Lampung siap bersinergi dengan Kementerian Kesehatan dalam melaksanakan program ke depan," ucap Reihana.

Kepala Dinas Kesehatan Provinsi Banten, M. Yusuf, menyatakan telah melakukan beberapa upaya untuk menurunkan angka kematian Ibu diantaranya *roadshow* kelas ibu hamil dan ibu balita serta sosialisasi gerakan masyarakat hidup sehat (Germas)dan juga pendampingan ibu hamil dan balita. Dari kegiatan tersebut manfaat yang diperoleh salah satunya adalah terjadi penurunan angka stunting di Banten. "Prevalensi stunting menurun menjadi 26% ," sebut Yusuf.

Penulis: Sendy Pucy
Editor: Prima Restri

Tingkat Nasional Tahun 2019. Para nakes yang menerima penghargaan terdiri dari 25 dokter, 13 dokter gigi, 19 perawat, 25 bidan, 15 tenaga kesehatan masyarakat, 16 tenaga gizi (nutrisionis/ dietetik), 9 tenaga kesehatan lingkungan, 4 ahli teknologi laboratorium, dan 14 tenaga kefarmasian.

Menurut Menkes, para penerima penghargaan telah memberikan dedikasi pelayanan di tempat mereka mengabdi, sehingga patut mendapat apresiasi dari pemerintah. "Saya bangga dan amat berbahagia dapat bertatap muka dengan saudara sekalian yang terpilih berkat prestasi dan dedikasi dalam memberikan pelayanan kesehatan yang terbaik kepada masyarakat serta melakukan inovasi dan terobosan dalam bidang kesehatan," kata Menkes, sebagaimana dikutip dari rilis Kementerian Kesehatan (Kemenkes), Sabtu, (9/11/2019).

Menurut Plt. Kepala Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia (PPSDM) Kesehatan Kemenkes, Kirana Pritasari, para nakes teladan telah mengabdikan diri mereka untuk memberikan pelayanan kesehatan kepada masyarakat yang tinggal di pedalaman dan di pelosok. Di mana penduduk setempat tidak mendapat akses untuk pengobatan, sehingga para nakes teladan ini yang mendatangi mereka.

"Di Indonesia, terdapat puluhan ribu tenaga kesehatan di Puskesmas yang di antaranya adalah para tenaga kesehatan teladan yang telah bekerja dengan sungguh-sungguh dan menunjukkan prestasi kerja yang sebaik-baiknya. Mereka menunaikan tugasnya hingga di pelosok pedesaan, bahkan terpencil dan di kepulauan untuk mendekatkan pelayanan kesehatan bagi masyarakat," ujar Kirana.

Penulis: Didit Tri Kertapati
Editor: Sopia Siregar

ANGGOTA ASEAN LATIHAN MANAJAMEN KESEHATAN PENANGANAN BENCANA DI BALI

Pusat Krisis Kesehatan Kementerian Kesehatan menggelar pertemuan *Fourth Regional Collaboration Drill* (RCD) di Bali. RCD adalah latihan atau simulasi bersama bidang kesehatan dan merupakan salah satu kegiatan dari *ASEAN Regional Capacity on Disaster Health Management (ARCH) Project*.

Acara ini berkolaborasi dengan Japan International Cooperation Agency (JICA), ASEAN Secretariat (ASEC) dan National Institute of Emergency Medicine (NIEM) Thailand. Kegiatan ini diselenggarakan pada tanggal 25-28 November 2019 dan diikuti oleh perwakilan 10 negara anggota ASEAN.

Acara dibuka oleh Staf Ahli Menteri Kesehatan Bidang Desentralisasi Kesehatan, Pattiselanno Roberth Johan. Dalam sambutannya disampaikan bahwa kegiatan ini merupakan salah satu bentuk kerja sama penanggulangan bencana di bidang kesehatan antar negara ASEAN.

"Terkait dipilihnya Indonesia sebagai tempat pelaksanaan, karena Indonesia merupakan daerah rawan bencana, utamanya bencana alam. Di Indonesia sendiri ada 139 gunung api aktif. Simulasi akan dilakukan di Tanah Ampo Karangasem dengan skenario erupsi Gunung Agung," ujar Pattiselano .

ARCH merupakan proyek peningkatan kapasitas regional ASEAN dalam manajemen bencana bidang kesehatan, yang sudah dimulai sejak 2016 dan direncanakan akan terus berjalan hingga 2025. RCD secara umum bertujuan untuk menguji Standar Operasional Prosedur (SOP) ASEAN seperti proses *pre deployment* melalui *website*, pengembangan komprehensif tim, dan penjaminan mutu kualitas/ *quality assurance.*

Adapun tujuan khusus RCD untuk Indonesia adalah untuk menguji mekanisme penanggulangan bencana nasional diantaranya pengelolaan bantuan luar negeri, mekanisme *reception and departure center,* dan draf SOP Indonesia tentang *Emergency Medical Team (EMT)* gabungan atau *composite EMT.*

Kegiatan ini dinilai berhasil karena sesuai dengan target Indonesia dan juga mendapat apresiasi dari para perwakilan negara ASEAN serta mentor JICA. "Ini berkat kerja sama dan kerja keras semua pihak sehingga tujuan khusus Indonesia berhasil dicapai dan kedepannya akan dijadikan draf untuk SOP ASEAN terkait *composite EMT*," kata Kepala Pusat Krisis Kesehatan, Budi Sylvana.●

Penulis: Astika Fardani
Editor: Prima Restri

PROSES PERIZINAN PRODUK FARMASI DAN ALAT KESEHATAN AKAN DIPERMUDAH

Pemerintah memberi perhatian sungguh-sungguh terhadap masih tingginya impor produk farmasi dan alat kesehatan nasional. Untuk mengatasi hal itu, pemerintah menilai perlu upaya nyata untuk mendorong iklim kemudahan berusaha di dalam negeri yang bertujuan meningkatkan investasi pada industri obat-obatan dan alat kesehatan sehingga kemandirian bangsa dapat terwujud.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) selaku regulator di bidang farmasi dan alat kesehatan akan mempermudah proses perizinan agar geliat industri farmasi dan alat kesehatan di dalam negeri dapat meningkat. "Kuncinya adalah diperizinannya, bukan masalah yang lain-lain. Asal izinnya tidak berlarut-larut, kalau bisa sehari selesai, di situlah kuncinya," ujar Menteri Kesehatan RI (Menkes), Letjen (Purn) Terawan Agus Putranto, Sp.Rad (K), seperti dikutip dari rilis Kemenkes, Senin, (25/11/2019).

Menurut Menkes, akan dilakukan upaya deregulasi yang menghambat. Selain itu juga akan diusulkan insentif perpajakan dan percepatan izin edar farmasi dan alat kesehatan tanpa harus mengesampingkan mutu, keamanan, dan manfaat bagi konsumen. Dengan

SIMPOSIUM LITBANGKES DI BALI FOKUS MEMBAHAS STUNTING

Badan Litbangkes bekerjasama dengan Ikatan Ahli Kesehatan Masyarakat menyelenggarakan *(ISHR-NCIPHA)* yang diselenggarakan pada 27-30 November 2019 di Bali. Pertemuan yang mengangkat tema *Scientific Data and Politics in Health Development* ini menghasilkan beberapa pesan penting terkait berbagai masalah kesehatan, salah satunya stunting.

"Penting untuk memperkuat komitmen politik dari para pemangku kepentingan untuk mendukung pendekatan holistik dalam mengatasi stunting, terutama selama 1.000 Hari Pertama Kehidupan anak," ujar Harimat Hendarwan sebagai perwakilan panitia penyelenggara.

Pakar gizi dari Universitas Indonesia, Endang L. Achadi mengatakan bahwa stunting merupakan masalah gizi yang terjadi secara kronis dan berulang sehingga penurunan prevalensinya relatif lama. "Di negara yang dianggap sukses, penurunan tidak lebih dari 2% per tahun, diikuti dengan perbaikan indikator baik spesifik dan sensitif yang tinggi juga," ujar Endang.

Lebih lanjut Endang menuturkan bahwa penurunan stunting perlu difokuskan pada ibu hamil dan anak dibawah dua tahun. Menurut Endang, stunting yang berpengaruh terhadap kualitas SDM, dalam hal kecerdasan dan risiko penyakit tidak menular adalah stunting pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan. Selain itu, penurunan stunting pada anak usia diatas dua tahun sulit karena penambahan tinggi badan yang cenderung melandai.

International Symposium on Health Research atau Simposium Litbangkes adalah pertemuan tahunan yang menjadi ajang bagi para peneliti kesehatan dalam mendiseminasikan hasil-hasil penelitiannya. Selama tiga hari pertemuan ini telah mendiseminasikan 253 hasil penelitian yang disampaikan melalui presentasi oral sebanyak 121 kali. Sedangkan 132 sisanya dipresentasikan dalam bentuk poster.

Pertemuan ini menghadirkan para pakar kesehatan sebagai pembicara baik dari dalam maupun luar negeri. Sebanyak 1.145 peserta tercatat mengikuti pertemuan ini yang berasal dari berbagai lembaga penelitian, rumah sakit, dan perguruan tinggi.

Penulis: Dian Widiati
Editor: Prima Restri

demikian diharapkan tercipta kondisi pasar yang sehat, sehingga mampu menurunkan harga obat dan juga produk alat kesehatan.

"Saya ingin iklim investasi lebih simpel, lebih mudah, biar bisa bersaing di pasar. Dengan bersaing di pasar, maka pasarlah yang menentukan harga. Tidak boleh ada monopoli, dengan adanya persaingan yang sehat, saya yakin harga-harganya turun," tegas Menkes.

Penulis: Didit Tri Kertapati
Editor: Sopia Siregar

Mengenal Tanda Kegawatan pada Anak

Rasa cemas yang melanda orang tua ketika mengetahui anak mereka mengalami kesakitan atau kecelakaan adalah hal yang lumrah. Namun, saat menemukan kondisi kegawatan pada anak, sebaiknya orang tua tetap tenang dan jangan panik. Lakukan pertolongan pertama segera, sebelum membawa anak ke Rumah Sakit (RS) untuk mendapat pertolongan lebih lanjut.

Sikap tenang dan tidak panik dari orang tua, membuat mereka mampu melakukan deteksi dini terhadap kondisi anak dan dapat membuat keputusan yang tepat, apakah anak perlu dibawa ke RS atau tidak. "Orang tua harus mampu mengenali tanda kegawatan pada anaknya," ujar dr. Yogi Prawira, Sp.A.(K)., Staf Medikal Fungsional Anak Rumah Sakit Universitas Indonesia (RSUI), pada acara Seminar "*Injury Prevention for Kids"* yang diselenggarakan oleh RSUI,

VERYWELLHEALTH.COM

pada Sabtu, 23 November 2019.

Dokter emergensi dan rawat insentif anak yang akrab disapa dr. Yogi ini, menjelaskan, orang tua harus memiliki kesamaan persepsi dan dapat dengan hati-hati menentukan kondisi anak seperti apa yang masuk dalam kondisi kegawatan. Ada beberapa tanda kegawatan pada anak yang harus dikenali oleh orang tua, yakni:

Pertama, melihat penampilan si kecil. Untuk seorang dokter pun, yang tidak mendapat *training* untuk melihat seorang anak sakit atau tidak, kadang mereka juga tidak mampu mengenali tanda ini. Misalnya, anak umur 1 tahun saat diperiksa dokter diam dan tenang, hanya melihat dokternya saja.

"Kalau dokter yang enggak *aware*, bisa bilang anaknya anteng banget ya, anaknya pintar banget ya. Padahal kalau anak setahun harusnya sudah bisa mengenali orang dan saat didatangi dengan orang yang tidak dia kenal walau sebentar, anak sudah menangis. Nah, ada masalah di situ," sebut dr. Yogi.

Kedua, apakah anak sesak atau tidak. Sesak yang dimaksud adalah masalah di sistem pernafasan atau masalah sirkulasi. Orang tua dapat mengukur nafas anaknya dengan menghitung berapa kali dalam 1 menit atau 60 detik. Orang tua memegang dada si kecil, lalu menghitung naik dan turunnya nafas sebagai 1 kali nafas.

"Kalau anak di bawah 1 tahun, 30-40 kali dalam 1 menit itu masih normal. Tetapi kalau anak 12 tahun atau remaja, itu normalnya 10-15 kali dalam 1 menit. Jadi jika punya anak SMP, sebelumnya batuk-batuk, lalu saat tidur nafasnya terlihat cepat, pegang dadanya dan hitung dalam 1 menit, kalau di atas 15 kali itu sudah cepat, berarti harus segera dibawa ke RS," dia menjelaskan.

Orang tua harus paham, sesak nafas bisa dalam bentuk bernafas yang lebih cepat dari normal atau ada upaya nafas tambahan yang ditandai dengan cekungan antara dada dan perut atau di sela-sela iga. Harus hati-hati saat anak menengadah terus dan pada saat menarik nafas, seperti maju-mundur.

"Kemudian saat narik nafas ada cekungan, pianonya kelihatan di sela iganya. Antara dada sama perut kelihatan cekung, hati-hati kalau sudah seperti itu segera dibawa jangan tunggu besok, jangan tunggu dokter favoritnya, itu kegawatan. Masalah nafas itu hubungannya dengan oksigen, kelamaan berbahaya," tegasnya.

Untuk orang tua yang memiliki bayi di bawah usia 6 bulan, hidung bayi tidak boleh mampet sedikitpun karena bayi bernafas dengan hidung dan mulut. Saat bayi sesak, untuk meningkatkan pasokan oksigen yang dihirup (respirasi), bayi akan mengembangkempiskan cuping hidungnya.

"Kalau bayi di bawah 6 bulan hidungnya kembang kempis itu artinya sesak, segera dibawa jangan ditunggu kondisinya lebih berat," pesan dr. Yogi.

Ketiga, orang tua perlu mengenali keseharian anak apakah tergolong anak yang aktif atau tidak. Jika anak cenderung aktif, meski terkena demam tinggi sampai 39°C, tapi masih hari pertama dan anak masih aktif, maka orang tua jangan terlalu panik.

Anak-anak secara alami senang bermain dan meski sedang sakit, saat kondisi tubuhnya sedikit nyaman, mereka akan kembali bermain. Nah, jika anak sudah diberi mainan hanya diam dan hanya mau digendong orang tua, maka orang tua perlu hati-hati.

Keempat, apakah saat anak sakit dan menangis, dia bisa ditenangkan? Karena anak saat sakit, tubuhnya tidak nyaman dan mengomunikasikan dengan orang dewasa melalui tangisan. Anak akan tenang, jika orang tuanya menggendong. Jika dengan gendongan dan buaian tidak juga tenang, orang tua perlu waspada.

"Bayi misalnya, umurnya baru 1 bulan, kemudian nangis melengking tinggi, digendong, ditimang-timang, disusui tetap melengking tinggi. Hati-hati, tangisan melengking tinggi pada bayi bisa menunjukan tanda-tanda peningkatan tekanan di kepala. Bisa jadi, anak ini ada masalah di kepalanya," terang dr. Yogi.

Tanda-tanda lain yang bisa menjadi petunjuk juga bisa dilihat dari tatapan mata anak. Apakah anak mampu melakukan kontak mata atau hanya menerawang. Begitu juga berbicara, apakah masih bisa diajak berbicara atau kata-katanya sudah terpatah-patah.

Orang tua juga perlu hati-hati, saat bayi mengalami bercak-bercak di kulit. Hal itu bisa terjadi jika bayi kedinginan dan membuat pembuluh darahnya mengkerut dan menimbulkan bercak-bercak. Bayi dalam kondisi ini juga biasanya bagian gusi dan bagian dalam mulutnya membiru yang merupakan indikasi kadar oksigen di darah rendah.

SHISHUDUNIYA.COM

"Hal lain juga bisa kita lihat dan jadikan indikasi. Misal untuk menilai sirkulasi darah bagus atau tidak, kita bisa menekan jempol kaki bayi. Saat ditekan, kondisi kulit dari merah menjadi pucat. Jika sirkulasi baik, kulit seharusnya kembali merah dalam waktu 2 detik," ungkapnya.

Jangan Sepelekan Tersedak

dr. Yogi bercerita, sekitar 2 bulan sebelumnya, dia bertemu pasien anak di sebuah Instalasi Gawat Darurat (IGD) dengan kondisi sudah membiru. Setelah ditelusuri, ternyata saat anak diberi makan, kemudian anaknya batuk-batuk. Karena pengasuhnya tidak *aware*, anak tetap disuapi dan makin biru yang kemudian oleh tetangganya langsung dibawa ke RS.

"Akhirnya sampai RS, sudah terlalu lama jalan nafasnya. Jadi kalau tersedak, itu hitungannya adalah detik sampai maksimal menit. Padahal sudah ada tanda, makan batuk-batuk, hati-hati," katanya.

Anak di bawah 1 tahun yang tersedak, biasanya batuk-batuk pada awalnya. Kalau anak masih bisa batuk-batuk dengan kuat dan efektif, biarkan saja karena itu mekanisme dia mengeluarkan. Tapi kalau sudah sampai memegangi leher dan mata melotot, maka sudah tersumbat dan harus segera dibantu.

Berikut dr. Yogi menjelaskan cara membantu anak yang tersedak:

- Untuk anak usia di bawah 1 tahun, dengan syarat anaknya masih sadar tetapi batuknya sudah tidak efektif, anak dibalikkan dan ditopang posisinya (lihat gambar 5 *back blows*). Kemudian di antara 2 belikat yang ada di punggung letakkan tangan di tengah-tengahnya, sementara tangan yang lain memegang rahang (bukan leher). Hentakkan tangan yang di punggung sebanyak 5 kali, jangan hanya dielus atau diurut, tapi dihentakkan. Tujuannya meningkatkan tekanan di rongga paru, agar benda yang menyumbat jalan nafasnya bisa keluar.

5 back blows

5 bthrust

  Setelah itu balikkan anak dan lihat apakah masih sadar atau tidak? Kalau masih sadar dan benda belum keluar, maka posisikan anak seperti gambar (lihat gambar 5 *thrust*) dan kita dorong dengan arah ke belakang atas sebanyak 5 kali.
- Untuk anak yang lebih besar gunakan *Heimlich Maneuver*. Ini adalah pertolongan pertama dan darurat untuk membantu orang tersedak dengan menekan perutnya kuat-kuat. Gerakan ini akan menghasilkan tekanan besar pada perut dan dada sehingga objek yang tersangkut di saluran napas dapat terlepas keluar.

Untuk membantu, kita meminta izin orang yang tersedak untuk dipeluk dari belakang dengan posisi sejajar. Jika yang tersedak anak posisi penolong harus turun agar sejajar karena badan penolong akan menahan badan si anak. Posisi tangan di bawah ketiak, kemudian tangan digenggamkan dan diletakkan di tengah antara pusar dan dada. Lalu hentakkan tangan ke atas belakang agar benda keluar.

"Ini teknik yang harus dipelajari oleh semua orang yang sehari-hari bertemu dengan anak-anak, seperti guru Taman Kanak-Kanak (TK), Tempat Penitipan Anak (TPA), dan sebagainya," pungkas dr. Yogi.

Penulis: Didit Tri Kertapati
Editor: Sopia Siregar

Heimlich Maneuver

Pertolongan Saat Anak Kejang Demam

Kejang demam pada anak terjadi akibat dari respons tubuh karena adanya demam yang diakibatkan infeksi. Anak rentan terhadap kejang demam karena otak mereka belum matang sempurna dan pusat pengatur suhu tubuh mereka juga belum sempurna, sehingga berisiko kejang, terutama saat suhu tubuhnya tinggi.

Kejang demam menjadi salah satu persoalan yang kerap dihadapi orang tua, apalagi jika anak mereka masih berusia di bawah 5 tahun. Hal itu diungkapkan dr. Yogi Prawira, Sp.A.(K)., Staf Medikal Fungsional Anak Rumah Sakit Universitas Indonesia (RSUI), pada acara Seminar "*Injury Prevention for Kids"* yang diselenggarakan oleh RSUI, pada Sabtu, 23 November 2019.

Menurutnya, ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan anak mengalami kejang demam. Anak mengalami kejang demam biasanya ada faktor genetik, jadi perlu ditelusuri ke orang tua dan kakek-neneknya, apakah pernah ada yang mengalami. Kejang demam juga bisa terjadi karena demam tinggi yang penyebabnya bermacam-macam.

"Bisa karena infeksi telinga, infeksi virus saja, atau bisa karena infeksi kepala. Kalau kejang demam prosesnya di luar kepala," jelasnya.

Mengutip *Mediakom* Edisi 106, dr. Arie Khairani dari Rumah Sakit Pusat Otak Nasional mengatakan, kejang demam merupakan kejang yang terjadi karena terkena penyakit infeksi yang menyebabkan demam, seperti flu, pilek, dan infeksi telinga. Kejang demam biasanya terjadi pada anak, khususnya berusia 18 bulan sampai 5 tahun saat suhu anak mencapai titik tertentu, maka kejangnya bisa muncul.

"Biasanya dipicu oleh suhu tubuh 39°C, bahkan beberapa anak ada yang mengalami kejang saat suhu tubuhnya 38°C," jelas dr. Arie.

Dia menyampaikan, anak yang kejang pada suhu 38°C, biasanya lebih berisiko mengalami kejang berulang daripada anak yang kejang di suhu 39°C. Kejang demam dikelompokkan menjadi 2 jenis, yakni kejang demam sederhana dan kejang demam kompleks.

Pada kasus kejang demam sederhana, kejang berlangsung seluruh tubuh dengan durasi sebentar, kurang lebih 15 menit. Kejang jenis ini tidak akan berulang dalam waktu 24 jam. Sementara pada kejang demam kompleks, biasanya terjadi hanya 1 sisi tubuh yang bergerak dengan durasi lebih dari 15 menit serta bisa terjadi lebih dari sekali dalam sehari.

"Seorang anak cenderung mengalami kejang demam akibat warisan dari keluarga. Meskipun terlihat mengerikan, kejang demam umumnya tidak berbahaya bagi anak yang mengalaminya, sebab kejang demam tidak menyebabkan kerusakan otak," sebut dr. Arie.

Pertolongan Kejang Demam

Menurut dr. Yogi, setiap orang tua harus memiliki termometer digital di rumah. Dengan termometer, orang tua dapat mengukur suhu anak saat demam dengan akurat dan tidak mengira-ngira. "Harus tersedia termometer. Jangan mengukur suhu dengan 'tanganmeter' hanya diraba-raba, karena hasilnya akan tergantung suhu badan kita," paparnya.

Seorang anak dikatakan demam, kata dr. Yogi, apabila suhu tubuhnya mencapai 38°C. Dengan kondisi tubuh panas, maka yang diperlukan anak adalah asupan cairan yang lebih banyak dari biasanya.

RS.UI.AC.ID

"Meskipun terlihat mengerikan, kejang demam umumnya tidak berbahaya bagi anak yang mengalaminya, sebab kejang demam tidak menyebabkan kerusakan otak,"

dr. Yogi Prawira, Sp.A.(K).
Staf Medikal Fungsional Anak
Rumah Sakit
Universitas Indonesia

Langkah selanjutnya untuk menurunkan demam anak adalah dengan mengompres. Namun perlu diingat, jika dulu anak dikompres dengan air dingin, sekarang tidak boleh, harus dikompres dengan air hangat suam-suam kuku.

"Air hangat untuk membuka pembuluh darah agar melebar dan panasnya menguap. Kompres tidak ditaruh di kening tapi di daerah pembuluh darah yang besar, seperti di ketika, di selangkangan, atau seluruh badan. Itu yang bisa dikerjakan," jelas dia.

Untuk bayi, maka bisa dilakukan upaya *skin to skin*, di mana tubuh bayi ditempelkan ke badan ayah atau ibunya. Upaya ini fungsinya sama seperti kompres dengan air hangat. Satu lagi yang harus dicermati, jangan memakaikan anak baju-baju tebal ketika mereka demam.

"Dulu anaknya demam tinggi terus kemudian diselimuti, biar keluar keringat. Namun yang ada panasnya semakin tinggi, karena tidak menguap. Jadi kami sarankan kalau bisa diekspos agar panasnya menguap," dr. Yogi menambahkan.

Pemberian obat penurun demam dapat dilakukan, namun tetap harus dikontrol. Untuk obat-obatan bebas (*over the counter*) seperti parasetamol bisa diberikan dengan batasan, karena terlalu banyak parasetamol bisa mengganggu fungsi hati.

Apabila sebelumnya anak pernah mengalami kejang, dokter biasanya akan meresepkan obat anti kejang yang dimasukan lewat anus. "Itu boleh diberikan 1 kali saja yang merupakan cara menghentikan kejang pertama kali. Selanjutnya tetap harus dibawa ke RS," pungkasnya.

Karena anak sampai usia 5 tahun dapat sewaktu-waktu mengalami kejang karena demam, maka orang tua perlu belajar menangani kejang. Saat anak kejang demam jangan sekali-kali memasukkan sendok atau meminumkan kopi ke mulut anak, karena dapat menyebabkan anak tersedak. Orang tua juga harus menyingkirkan benda-benda yang bisa melukai anak, misal dengan meletakkan anak di alas yang lembut.

"Itu yang kadang membuat fatal karena tersedaknya. Biarkan jalan nafas terbuka dengan memiringkan anak. Karena setelah kejang, anak biasanya muntah sehingga kalau telentang anak bisa tersedak. Memiringkan anak merupakan salah satu cara menjaga jalan nafasnya," terang dr. Yogi.

Penulis: Didit Tri Kertapati
Editor: Sopia Siregar

Trauma Kepala Hambat Perkembangan Anak

1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) merupakan periode emas sekaligus periode krusial untuk mengoptimalkan pertumbuhan fisik dan perkembangan otak anak. Perkembangan otak yang optimal akan menghasilkan anak-anak pintar dan cerdas. Namun agar perkembangan otak tidak terhambat, orang tua harus menjaga agar kepala bayi dan anak mereka jangan sampai mengalami trauma akibat benturan atau goncangan.

Orang tua harus benar-benar menjaga jangan sampai bayi atau anak mereka mengalami trauma kepala, setidaknya dalam 2 tahun pertama kehidupan mereka. “Jangan terkena trauma berat, karena tengkoraknya belum menutup, biasanya ada yang sampai usia 18 bulan dan ada juga yang sampai 2 tahun. Pada usia tersebut dipegang di ubun-ubun masih lembut, otaknya di situ,” ujar dr. Achmad Rafli, Sp.A, dokter spesialis anak Rumah Sakit Universitas Indonesia (RSUI), yang menjadi salah satu pembicara dalam Seminar “*Injury Prevention for Kids*” yang diselenggarakan RSUI, pada Sabtu, 23 November 2019.

Menurutnya, kondisi kepala anak usia di bawah 2 tahun masih sangat rentan, karena pembuluh darahnya masih tipis, sehingga berisiko tinggi terjadi pendarahan. Pendarahan pada kepala mengakibatkan otak anak tidak berkembang sempurna.

“Emosinya juga psikologisnya kalau cedera kepala akan terganggu. Di otak kan terdapat daerah bahasa, daerah emosi,

daerah mengerti, kalau ada pendarahan di situ bisa terganggu, jadi mesti hati-hati," jelasnya.

Orang tua juga harus berhati-hati saat mengendong atau menimang bayi agar tidak mengalami *shaken baby syndrome* (sindrom bayi terguncang). *Shaken baby syndrome* adalah cedera otak serius yang disebabkan oleh guncangan yang keras pada bayi.

"Karena pembuluh darah bayi di otak bagian luarnya itu tipis, otaknya masih ada ruangan untuk tumbuh, kalau diguncang-guncang bisa pecah, ubun-ubunnya benjol, matanya jadi biru. Jadi kalau menidurkan harus pelan-pelan, tidak boleh kencang-kencang," imbuh dokter yang akrab dipanggil dr. Rafli ini.

Pemberian gawai terlalu dini juga menghambat perkembangan otak anak. Karena itu, anak berusia di bawah 2 tahun tidak boleh diberikan gawai sama sekali. "Aturan *Academia America of Pediatric* mengatakan tidak boleh di bawah usia 2 tahun. Kenapa? Anak tidak akan terstimulasi dan bisa menghambat bicara. Usia 2-3 tahun kalau boleh pun hanya 15 menit, itu pun ditemani," tegas dr. Rafli.

Orang tua dapat mengetahui perkembangan otak anak dengan cara melakukan pengukuran lingkar kepala mereka secara rutin. Sebagai patokan, setiap bulan lingkar kepala anak akan bertambah sekitar 1-2 (cm).

"Kalau ke dokter anak, kemudian dokter anaknya tidak mengukur, minta diukur karena itu wajib dan diplot di kurva. Itu yang paling gampang kalau mau tahu anaknya pintarnya seperti apa, ukur lingkar kepala pada usia 2 tahun pertama. Kalau normal walaupun peang itu tidak apa-apa," canda dr. Rafli.

Deteksi Dini Benturan Kepala Anak

Menurut dr. Rafli, dari hasil penelitian, sebanyak 78% anak-anak pada usia 2 tahun sangat rentan jatuh, sehingga orang tua harus rutin memeriksa kondisi ubun-ubun mereka saat memandikan. Jika benturan di kepala menyebabkan pendarahan, maka pada bagian ubun-ubun anak akan mengalami benjol.

TCMCDUBAI.COM

Tanda lain anak mengalami pendarahan karena benturan di kepala adalah muntah-muntah. Untuk anak usia 5 tahun, mereka akan lemas, tidak mau makan dan minum, dan cenderung tidur. Sementara untuk anak di bawah 2 tahun, tanda paling gampang mereka tidak mau menyusu dan tidak mau didiamkan ketika menangis.

Bagaimana jika anak jatuh? Hal pertama yang harus dilakukan orang tua adalah jangan panik kecuali anak jatuh dari tempat yang sangat tinggi seperti tangga, maka harus segera dibawa ke Rumah Sakit (RS). Jika anak jatuh dari tempat yang tidak terlalu tinggi, orang tua harus segera mengecek dan memeriksa kondisi anak setiap 2-3 jam selama 72 jam berikutnya.

"Jadi tolong diingat, kapan harus ke RS? Itu kalau anak lemas, muntah-muntah terus, dan semakin pucat, hati-hati khawatir ada pendarahan. Kalau ada pendarahan, anak biasanya enggak aktif, enggak mau 'ngapa-ngapain' dan harus diraba-raba khawatir ada patah. Kalau ada bunyi atau terlihat patah maka harus di bawa ke dokter terdekat," terangnya.

dr. Rafli menambahkan, setiap orang memiliki ragam tipe pendarahan. Ada pendarahan tipe cepat, di mana 24 jam pertama langsung bisa ketahuan. Ada juga pendarahan tipe lambat yang sampai 72 jam hingga berbusa baru ketahuan. Karena itu, dia menegaskan kembali peran orang tua yang harus cepat tanggap saat anak terjatuh.

Sebaiknya anak dipantau langsung oleh orang tua, tidak menyerahkannya ke Asisten Rumah Tangga (ART). Apalagi jika jatuh atau terbentur saat malam hari dan kondisinya tidak bisa diperkirakan, sebaiknya anak langsung dibawa ke RS.

"Lebih baik langsung ke Instalasi Gawat Darurat (IGD) untuk dipastikan oleh dokter daripada menunggu keesokan hari dan terlambat. Karena pendarahan otak pada bayi cepat sekali memburuk dan akan memengaruhi perkembangan otak terutama pada anak di bawah usia 2 tahun," papar dia.

Dia juga menegaskan, banyak mitos-mitos yang berkembang di masyarakat untuk mengatasi benjolan di kepala anak. Seperti, menggunakan bawang atau bahkan 'pantat' panci. Cara terbaik untuk mengatasi benjolan di kepala bayi atau anak di bawah 2 tahun adalah dengan terus memantau kondisi benjolan.

"Benjolannya bagaimana? Warna birunya membesar atau tidak? Karena pembuluh darah di atas, di bawah selaput otak kadang-kadang kalau terbentur akan membiru. Itu cukup kompres pakai air dingin dulu. Kalau semakin lebar dan ubun-ubunnya semakin membesar harus dibawa ke dokter agar diberikan terapi khusus," pungkasnya.

Penulis: Didit Tri Kertapati
Editor: Sopia Siregar

Enam Bahaya yang Mengintai Buah Hati

Orang tua mana yang tidak bahagia melihat anaknya aktif dan gembira melakukan aktivitas mereka. Namun, orang tua juga pasti ingin mereka melakukannya dengan aman tanpa mengalami cedera. Preventif dan pengawasan menjadi langkah pertama orang tua agar anak terhindar dari cedera. Di sisi lain, anak-anak juga harus dikenali dengan faktor risiko yang bisa membahayakan mereka.

Bermain, berlari, dan mengeksplorasi lingkungan sekitar menjadi karakteristik utama anak-anak berusia 1-5 tahun. Rasa ingin tahu anak-anak di usia tersebut juga besar ketika melihat sesuatu yang baru atau asing dan mendorong mereka untuk langsung melihat, menyentuh, bahkan mencobanya.

"Jadi ada apa saja mereka sukanya mengutak-atik. Colokan listrik, setrikaan panas, mereka tidak takut memegang. Itu memang tahapannya," jelas Ns. Defi Efendi, M.Kep., Sp.Kep.An., Staf Akademik Departemen Keperawatan Anak, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia (UI), dalam Seminar "*Injury Prevention for Kids*" yang diselenggarakan Rumah Sakit Universitas Indonesia, pada Sabtu, 23 November 2019.

Menurut Defi, anak pada usia 1-5 tahun tahap perkembangannya sudah berbeda dengan tahapan sebelumnya saat masih bayi. Saat ini, mereka sudah mampu berjalan dan memiliki energi yang melimpah seolah tidak kenal lelah. Di sisi lain, pengawasan orang tua justru mulai berkurang sehingga menjadikan anak rentan akan bahaya.

"Di sini justru berbahaya, di sini celah cederanya, karena mereka sudah mulai jalan sendiri. Nah ketika jalan-jalan sendiri ini ancaman cedera mulai hadir," terangnya.

Apalagi pada usia tersebut, anak-anak memang memiliki kebutuhan besar untuk aktivitas fisik. Tetapi perlu dicermati, di balik aktivitas tersebut ada faktor risiko yang melekat. Di sini peran orang tua sangat penting untuk melindungi anak dari bahaya saat berada di rumah. Sementara peran guru penting ketika anak-anak berada di sekolah.

Mengenalkan Bahaya

Menurut Defi, ada 6 bahaya yang harus dikenalkan pada anak sehingga dapat terhindar dari risiko mengalami cedera. "Anak-anak kita berada pada faktor risiko yang ada di mana-dimana dan siap mengancam. Kurang lebih ada 6 poin yang kita bicarakan terkait *injury prevention*-nya," sebut Defi.

Pertama, terkait dengan api. Tugas orang tua untuk mengenalkan bahwa api itu panas dan bisa berbahaya jika terkena tubuh, sehingga harus ditegaskan bahwa mereka tidak boleh bermain dengan api. Meski tampaknya saat diberi penjelasan, anak-anak terlihat tidak menegrti atau menangkap maksudnya, yakinlah sebenarnya ada informasi yang mereka serap.

Selain bahaya api, orang tua juga harus mengajarkan anak cara menyelamatkan diri saat terjebak di situasi kebakaran. Prinsip sederhana yang harus dimengerti anak, asap itu akan naik ke atas karena masa jenisnya rendah. Karena itu untuk menyelamatkan diri, anak jangan lari atau berdiri tapi merangkak di bawah.

Lantas bagaimana jika saat terjadi kebakaran ada api yang mengenai pakaian? "Sederhananya api kalau kena angin bertambah. Apalagi saat kebakaran biasanya kita panik dan meniup-niup, sehingga api membesar. Caranya adalah dengan membaringkan badan dan bergulung sambil kabur menghindari api," Defi menerangkan.

Orang tua juga harus mengajarkan anggota keluarga untuk memahami jalur evakuasi di rumah. Hal ini untuk menghindari situasi terjebak di dalam rumah saat terjadi kebakaran atau kejadian lainnya. "Ketika terjadi suatu kondisi bencana, sekeluarga sudah punya alur harus kabur dari mana," katanya.

Kedua, terkait keselamatan di air. Orang tua wajib mengawasi anak saat mereka berenang meski mereka sudah menggunakan pelampung atau pengaman lain. Menurut Defi, di luar negeri pengelola kolam renang akan memberikan kartu penjaga bagi keluarga yang hadir , sehingga jelas siapa yang bertanggungjawab ketika anak-anak berenang.

"Di luar negeri ada kartu untuk keluarga yang berenang. Misalnya si ayah mau ke toilet, kemudian kartunya diberikan kepada ibu, sehingga yang bertanggung jawab terhadap anak adalah ibunya," terang dia.

Saat anak berenang, orang tua tidak boleh menyuapi anak makanan. Anak hendaknya sudah makan minimal 2 jam sebelum berenang, agar tubuh memiliki waktu untuk mencerna makanan dan mencegah makanan keluar dari perut karena belum tercerna dengan sempurna.

dr. Yogi Prawira, Sp.A.(K)., Staf Medikal Fungsional Anak Rumah Sakit Universitas Indonesia (RSUI), menambahkan anak menelan air saat berenang tidaklah berbahaya. Justru berbahaya jika mereka tersedak air saat berenang.

"Berenang itu airnya tertelan tidak bahaya, yang bahaya kalau tersedak. Anak kecil baru belajar berenang kemudian air masuk ke paru-paru, kalau dia bisa batuk, enggak apa-apa. Tetapi kalau air tetap dalam paru-paru bisa membuat infeksi dan sebagainya," ungkap dr. Yogi.

Karena itu, saat anak tersedak air, sebaiknya segera hentikan aktivitas berenang ajak anak keluar dari kolam. Orang tua harus memeriksa kondisi anak secara seksama dan memastikan kondisi anak masih normal atau memerlukan pemeriksaan oleh tenaga medis.

"Jadi kalau sampai tersedak, minggir dulu. Dinilai lagi cara nafasnya, apakah jadi cepat? Kalau cepat, jangan berenang lagi. Kalau anaknya tenang, aktif, dan masih mau bermain mungkin enggak sampai masuk ke paru-paru, tidak ada masalah," kata dia.

Ketiga, terkait keselamatan di tempat bermain. Menurut Defi, ada banyak hal yang perlu diajarkan pada anak di tempat bermain, di antaranya membiasakan budaya antre. Dengan mengantre banyak yang bisa dipelajari, salah satunya aspek keamanan.

"Kalau tidak mau antre, maka cenderung ribut, *crowded*, gaduh yang dapat menyebabkan risiko cedera semakin meningkat. Contoh anak usia pra sekolah, 5 tahun ke bawah, ada risiko saat mereka bermain ayunan. Maka harus diajarkan posisi antre agar mereka tidak terkena ayunan," sebut Defi.

Keempat, keselamatan ketika terjadi gempa. Seperti halnya keselamatan saat kebakaran, anak perlu diajarkan alur evakuasi saat gempa dan diajarkan untuk menyiapkan tas bencana atau *emergency disaster kit*. "Jadi sekiranya terjadi kondisi kegawatan dan bencana ada tas yang bisa ditenteng untuk keselamatan," ulas Defi.

Kelima, keselamatan dalam berlalu lintas. Anak-anak perlu diajarkan setidaknya mengenali lampu lalu lintas. Selain itu juga diajarkan mengenai penggunaan *car seat* yang tepat sesuai usia anak.

Keenam, keamanan dari orang asing. Hal ini sangat perlu diajarkan kepada anak-anak, terlebih semakin tingginya angka predator anak di Indonesia. Hal yang perlu diajarkan pada anak adalah ada jenis sentuhan yang boleh dan sentuhan yang tidak boleh, sehingga jangan sampai anak tidak tahu bahwa sentuhan yang dilakukan orang lain kepadanya sudah termasuk sentuhan yang tidak benar.

"Area sentuhan yang terlarang yaitu bokong, area kemaluan, paha, dan area dada. Itu yang perlu diajarkan kepada anak-anak meskipun mereka masih kecil. Justru yang kecil menjadi sasaran predator karena dia tidak paham," tegas Defi.

Anak juga perlu diajarkan bagaimana melepaskan diri dari situasi yang tidak aman ketika ada orang asing mengancam. "Diajarkan untuk lari meninggalkan orang yang berbuat kekerasan, sambil berteriak minta tolong, menghindar, dan kemudian menceritakan hal yang dialami kepada orang yang dipercaya. "la-ter-hin-cer", lari, teriak, hindari, dan ceritakan," pungkas Defi.

Penulis: Didit Tri Kertapati
Editor: Sopia Siregar

Jangan Abaikan Gizi si Kecil

Kekurangan gizi pada anak dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan, salah satunya stunting atau tubuh pendek. Untuk mencapai tumbuh kembang anak yang optimal, orang tua tak boleh mengabaikan nutrisi dan gizi anak. Meski perhatian orang tua kerap terabaikan terutama saat anak memasuki usia sekolah.

Seorang tenaga medis membawa anaknya untuk diimunisasi di sebuah Rumah Sakit (RS). Namun, dokter poli anak yang hendak mengimunisasi anaknya, melihat kondisi anak tersebut pucat dan tidak sehat. Saat ditanya, tenaga medis ini mengatakan kondisi anaknya memang seperti itu setiap hari.

Dokter tersebut kemudian menganjurkan dilakukan pemeriksaan Hemoglobin (Hb) atau sel darah merah si anak yang ternyata hasilnya Hb anak tersebut 8. Sementara ukuran normal Hb untuk anak-anak di atas 11 atau 12. Kisah tersebut disampaikan dr. Yogi Prawira, Sp.A.(K)., Staf Medikal Fungsional Anak Rumah Sakit Universitas

FREEPIK.COM

Indonesia (RSUI), pada acara Seminar "*Injury Prevention for Kids"* yang diselenggarakan oleh RSUI, pada Sabtu, 23 November 2019.

Menurut dr. Yogi, sudah sepatutnya orang tua memperhatikan asupan yang diberikan kepada buah hatinya. Jangan sampai kebutuhan gizi pada anak seperti zat besi yang sangat dibutuhkan pada fase pertumbuhan anak tidak terpenuhi.

"Anemia sering dianggap biasa sehingga 50% anak Indonesia mengalami anemia. Padahal kalau anak anemia, mereka akan gampang sakit dan akan ada masalah perilaku. Kalau kita biarkan anak kita mengalami anemia dan tidak ditangani dengan baik maka mereka akan menjadi *lost generation*. Mereka akan kehilangan konsentrasi di skeolah, jadi kita harus *aware*," jelasnya.

Dia mengatakan, setelah orang tua memberikan Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif pada anak hingga usia 6 bulan, maka saat pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI), harus ditambah dengan makanan yang kaya zat besi. Pemberian makanan kaya zat besi harus rutin diberikan oleh orang tua. "Jika makanan kaya zat besi tidak rutin diberikan, anak bisa diberikan suplementasi yang bisa diminta ke dokter anaknya," sebut dr. Yogi.

Tolak Ukur Anak Stunting

Masih terkait dengan gizi anak, saat ini kondisi anak yang gizinya tidak terpenuhi dengan baik kerap disebut sebagai anak stunting. Namun, Menurut dr. Yogi, cap anak stunting tidak serta-merta dapat diberikan kepada seorang anak, harus ada kriteria yang menjadi tolak ukurnya.

"Stunting itu ada definisinya, jangan sampai *over diagnose* atau *under diagnose*. Hal yang terpenting bagi orang tua adalah ada kesadaran untuk melakukan penimbangan, pengukuran tinggi badan, dan pengukuran lingkar kepala, secara rutin dan diplot di kurva anaknya," jelas dia.

Dia menambahkan, terkait kurva pengukuran anak, sampai saat ini yang menjadi acuan tetap kurva Badan Kesehatan Dunia (*World Health Organization*/WHO). Sedangkan penggunaan kurva Indonesia tidak disarankan dalam menilai tumbuh kembang anak, karena selain tidak sesuai standar, kurva Indonesia juga hanya menggambarkan kondisi anak Indonesia. Di mana ada yang gizinya kurang, gizinya baik, gizinya berlebih, diplot saat itu kemudian dibuat *chart*-nya, dan itu menjadi gambaran anak Indonesia saat ini.

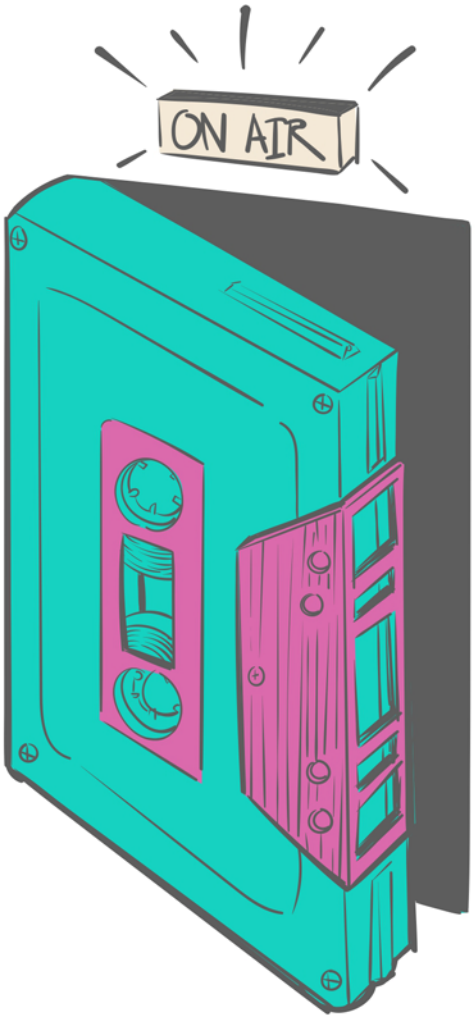
"Jangan karena kita tidak ingin anak kita dilabeli stunting, kita ikuti kurva yang tidak standar. Untuk anak di bawah 5 tahun gunakan kurva standar WHO yang ada di buku Kartu Menuju Sehat (KMS) atau ikuti yang ada di aplikasi Primaku dari Ikatan Dokter Anak Indonesia. Di atas 5 tahun pilihannya bisa pakai CDC NCHS 2000, kalau WHO 2005," papar dokter yang juga praktik di Rumah Sakit Umum Pusat Nasional (RSUPN) Dr. Cipto Mangungkusumo ini.

Sementara itu dr. Achmad Rafli, Sp.A, dokter spesialis anak Rumah Sakit Universitas Indonesia (RSUI), mengatakan orang tua juga harus memberikan perhatian pada kondisi kesehatan anaknya yang telah berusia 5 tahun atau lebih. Karena selain masih pada fase pertumbuhan juga agar dapat segera mengetahui apabila ada masalah kesehatan.

"Anak itu di atas usia 5 tahun, minimal 6 bulan sekali ke dokter anak. Kenapa? Karena masih ada masalah kesehatan dan ada imunisasi sampai usia 18 tahun. Nah itu gunanya kontrol teratur ke dokter anak agar dijelaskan mana yang penting," tandas dr. Rafli.

Penulis: Didit Tri Kertapati
Editor: Sopia Siregar

SIARAN RADIO KESEHATAN



Program Pilihan Terbaik

Yuk langsung dengerin live streaming kita di

radiokesehatan.kemkes.go.id

Download juga aplikasi **Siaran Radio Kesehatan**

TEMUKAN DI Google Play

@RadioKesehatan @RadioKesehatan SiaranRadioKesehatan

0813 8838 7357 021 225 13560 siaranradiokesehatan@gmail.com

Laskar TBC dan HIV dari Jurangombo

Penyakit HIV/AIDS, berasal dari virus yang menyerang kekebalan tubuh atau *Human Immunodeficiency Virus* (HIV) yang akhirnya menyebabkan penyakit kronis yang membuat sistem imun tubuh lemah melawan infeksi atau disebut *Acquired Immune Deficiency Syndrome* (AIDS). Ketidakmampuan tubuh melawan infeksi, membuat penderita HIV/AIDS sangat rentan dan berisiko terkena penyakit infeksi lain, seperti Tuberkulosis (TBC).

Karena itu, mencegah penderita HIV/AIDS agar tidak terkena penyakit TBC menjadi tugas penting bagi petugas kesehatan daerah, seperti petugas kesehatan di Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas) Jurangombo, Magelang, Jawa Tengah. Salah satu langkah besar yang dilakukan Puskesmas Jurangombo untuk melakukan pencegahan, adalah membentuk Laskar Teticuloshiv.

Laskar di sini adalah pasukan atau gabungan petugas kesehatan. Sementara, Teticuloshiv adalah kependekan dari 'Temukan, Obati Tuberkulosis, HIV, dan AIDS'. Pembentukan Laskar Teticuloshiv berangkat dari tingginya temuan kasus HIV/AIDS yang merupakan kasus nomor 3 tertinggi di kota mereka, sementara temuan kasus TBC masih minim.

"Dengan latar belakang itu dan tingginya risiko penderita HIV/AIDS terkena TBC, kami mengintegrasikan 2 program untuk dapat menemukan dan mengobati pasien yang terkena HIV/AIDS dan TBC," jelas Penanggung Jawab Program TBC di Puskesmas Jurangombo, Ita Maria Telica, kepada *Mediakom*.

TBC memang erat kaitannya dengan HIV/AIDS. Dengan daya tahan tubuh yang rendah, maka para penderita HIV/AIDS sangat rentan dengan serangan TBC. Melansir dari rilis Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes), situasi TBC di Indonesia dinilai cukup mengkhawatirkan. Di mana, Kemenkes mencatat ada sebanyak 4.400 kasus TBC Resisten Obat (TBC RO), 52.929 kasus TBC anak, dan 7.729 kasus TBC HIV.

Ita mengatakan, Laskar Teticuloshiv terdiri dari dokter, perawat, bidan, ahli gizi, tenaga promosi kesehatan (promkes) dan kesehatan lingkungan (kesling) yang bekerja sama dengan Kader Ketuk Pintu TBC. “Saat ini ada 17 orang yang tergabung dalam Laskar Teticuloshiv,” katanya.

Laskar Teticuloshiv bertugas melakukan pengumpulan data dengan mengunjungi rumah pasien terduga TBC dan HIV/AIDS. Dalam kunjungan ke rumah warga, Laskar Teticuloshiv melakukan investigasi kontak untuk mendapatkan informasi dan memantau keadaan pasien. Kunjungan dilakukan dari rumah ke rumah untuk mengakomodir warga yang enggan datang ke Puskesmas. Sehingga kegiatan ini juga tergabung dalam Program PIS-PK (Program Indonesia Sehat-Pendekatan Keluarga).

Tujuan program yang mulai dijalankan pada tahun 2018 ini adalah untuk meningkatkan penemuan kasus TBC dan HIV di masyarakat, meningkatkan kemandirian masyarakat dalam mengatasi masalah kesehatan yang mereka hadapi, menurunkan angka kesakitan dan kematian akibat penyakit TBC dan HIV, serta menghilangkan diskriminasi di masyarakat terhadap pasien TBC dan HIV.

Laskar di sini adalah pasukan atau gabungan petugas kesehatan. Sementara, Teticuloshiv adalah kependekan dari ‘Temukan, Obati Tuberkulosis, HIV, dan AIDS’.

Menurut Ita, karena Laskar Teticuloshiv menggabungkan antara TBC dan HIV, maka pasien TBC merupakan populasi kunci yang harus diperiksa HIV-nya. “Kami fokus ke kunjungan rumah suspek TBC ataupun HIV yang populasi kunci. Kami jemput bola, bekerja sama dengan WPA (Warga Peduli AIDS) dan Kader Ketuk Pintu TBC, masyarakat, ataupun kader kesehatan,” paparnya.

Kasus HIV Tinggi

Menurut Ita, penyebab tingginya kasus HIV/AIDS di wilayah Puskesmas Jurangombo adalah seks bebas dan penggunaan narkotika dan obat-obatan terlarang (narkoba) dengan mayoritas penderita adalah perempuan. “Biasanya disebabkan oleh seks bebas dan narkoba. Korban biasanya masih usia produktif yang kebanyakan berusia 20 tahun ke atas,” Ita memaparkan.

Bahkan, Ita menambahkan, dia dan timnya juga menemukan ibu hamil yang terinfeksi HIV, sehingga program Laskar Teticuloshiv juga berintegrasi dengan Program Kesehatan Ibu dan Anak (KIA). “Ada juga yang ibu hamil, yang menjadikan program kami terintegrasi dengan KIA. Yang kami temukan 5 kasus semuanya ibu hamil. Jadi masalah kami kompleks, ada yang belum nikah, ada yang sudah hamil ternyata kena HIV, anaknya kalau tidak terpapar Antiretorviral (ARV), maka otomatis kena,” imbuhnya.

Pelaksanaan program di lapangan pun, menurut Ita masih menemui kendala. Karena mengajak masyarakat untuk berobat bukanlah perkara mudah. Untuk mengatasi hal tersebut, Ita dan tim terus melakukan edukasi secara berkala baik di dalam gedung maupun di luar gedung. Selain itu, Laskar Teticuloshiv juga melibatkan Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM) dan Warga Peduli AIDS untuk membantu mendapat akses yang lebih mudah ke masyarakat.

LSM berperan memberikan motivasi jika sudah ada pasien yang terdiagnosis terinfeksi HIV/AIDS. “Di LSM tersebut biasanya juga ada Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA). Jadi mereka memberi motivasi supaya mau berobat dan minum obat, karena kalau berbicara dengan sesama ODHA rasanya lebih mengena,” ungkap dia.

Usaha memang tidak pernah mengkhianati hasil. Perjuangan Laskar Teticuloshiv meningkatkan penemuan kasus TBC berbuah hasil positif. Berdasarkan data Puskesmas Jurangombo, setelah terbentuknya Laskar Teticuloshiv, penemuan kasus TBC di Puskesmas tersebut meningkat. Pada tahun 2017 tercatat sebanyak 3 orang, kemudian tahun 2018 meningkat menjadi 6 orang, dan tahun 2019 menjadi 11 orang.

1. **Pemegang program TBCC Puskesmas Jurang Ombo, Ita Maria Telica.**
2. **Laskar Tetikuloshiv mengunjungi warga untuk tes dahak.**

Namun, langkah Laskar Teticuloshiv dalam menanggulangi TBC dan HIV/AIDS tidak berhenti sampai di situ. Masih banyak pekerjaan rumah yang harus mereka selesaikan. Ke depan, mereka berencana melibatkan berbagai program di Puskesmas dan jejaring yang ada di wilayah Puskesmas Jurangombo untuk meningkatkan kunjungan rumah suspek TBC dan HIV.

Selain itu, Ita juga berencana melakukan penyegaran kepada tenaga kesehatan yang tergabung dalam Laskar Teticuloshiv. Salah satunya terkait tata laksana deteksi dini kasus TBC dan HIV/AIDS. Dengan begitu, penderita dapat segera mendapatkan pengobatan yang dapat menurunkan angka kesakitan dan angka kematian.

Ita juga berharap Laskar Teticuloshiv bisa mengedukasi masyarakat terkait TBC dan HIV/AIDS, sehingga pengetahuan masyarakat akan penyakit-penyakit tersebut meningkat. Dengan demikian, stigma masyarakat tentang TBC dan HIV/AIDS juga bisa berubah dan tidak terjadi diskriminasi lagi terhadap penderita di masyarakat.●

Penulis: Faradina Ayu
Editor: Sopia Siregar

REKKI ZAKKIA

Sastrawan Mantan Penderita Skizofrenia

Sukses Berkarya Lewat Puisi

Rekki Zakkia, adalah seorang penulis esai dan sastrawan asal Yogyakarta, yang hampir kehilangan imaji sastranya bahkan semangat hidupnya setelah sekian lama memerangi penyakit Skizofrenia yang ia derita. Namun, semangat dan perjuangannya sebagai Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ), untuk sembuh meski memakan waktu bertahun-tahun, membuahkan hasil manis berupa buku kumpulan puisi berjudul "Matahari Sebutir Pasir".

Kemampuan Rekki untuk menulis esai dan puisi sudah hadir sejak usia belia. Saat menginjak Sekolah Menengah Pertama (SMP), Rekki sudah menggemari banyak buku, mulai buku sastra, puisi, sampai buku filsafat karya penulis Indonesia maupun internasional. Seperti, buku kumpulan puisi dan sastra karya W.S, Rendra, Pramoedya Ananta Toer, Raudal Tanjung Banua, dan Faisal Kamandobat.

"Sejak SMP, saya sudah banyak membaca buku-buku filsafat. Jadi masa kecil saya terlalu dini untuk mengenal banyak ilmu, yang sebenarnya belum saatnya, kalau kata beberapa orang," ucap pria yang akrab disapa Rekki ini.

Kecintaanya pada dunia filsafat ikut memengaruhi pola pikir Rekki terhadap dunia politik di Indonesia. Tak heran, pada usia yang masih belia, Rekki sudah memulai debutnya sebagai seorang penulis esai sosial politik. "Saya sering nulis di *Horison* (majalah sastra – redaksi). *Kaki Langit* itu angkatan pertama pada tahun 1998," jelasnya. Untuk informasi, *Kaki Langit* adalah rubrik sisipan di *Majalah Sastra Horison* yang diperuntukkan untuk karya-karya guru dan siswa.

GALERIBUKUJAKARTA.COM

“Saya dulu banyakan diam karena tidak paham. Jadi ada kemampuan berbahasa yang hilang dari otak saya, sampai saya harus belajar memahami bahasa mulai lagi dari satu per satu kata.”

Inspirasi hadir dari buah pikir dan pengalaman hidupnya sendiri, mulai dari kisah cinta sampai kondisi politik negara.

Rekki yang pada tahun 1998 duduk di kelas 2 di salah satu Sekolah Menengah Atas (SMA) di Yogyakarta, juga melibatkan diri sebagai aktivis dalam organisasi pelajar. Salah satu yang dilakukan organisasi pelajar tersebut adalah mengkritisi kebijakan dunia Pendidikan di Indonesia saat itu.

"Saya dulu tahun 1998 ikut terlibat sebagai aktivis pelajar pada masa Orde Baru dan terlibat banyak, seperti mengorganisir banyak pelajar untuk demonstrasi pada waktu itu," kenang Rekki.

Dengan pola pikirnya yang kritis dan terbuka serta menuntut adanya sistem demokrasi yang tidak sesuai dengan kondisi politik dan pemerintahan saat itu, membuat dirinya dinilai terlalu frontal dan akhirnya dikeluarkan dari sekolah. Hal ini menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kondisi kejiwaannya dan membuat Rekki didiagnosis menderita Skizofrenia pada Januari 1999. "Penyakit itu menyerang kemampuan kognitif otak saya untuk berbahasa dan berkomunikasi," papar dia.

Keluarga menempuh berbagai upaya pengobatan untuk mengobati Rekki, tidak hanya melalui jalur medis tapi juga jalur keagamaan. Mesi akhirnya mereka menyadari dan memahami kalau pengobatan terbaik untuk Skizofrenia adalah melalui perawatan medis.

Rekki menjalani pengobatan medis untuk Skizofrenia yang dia idap selama 3 bulan, dan memutuskan untuk tidak meneruskan pengobatan karena merasa sudah pulih dan sembuh. Tanpa konfirmasi kembali ke dokter, dia memutuskan untuk menghentikan pengobatan yang bertahan hingga beberapa tahun. "Setelah 3 bulan pengobatan, saya merasa sudah pulih. Saya berhenti berobat, namun kambuh lagi di tahun 2004," Rekki bercerita.

Kambuhnya penyakit Skizofrenia Rekki yang kedua kali tidaklah mudah. Butuh perjuangan yang lebih keras dan memakan waktu yang lebih lama untuk dapat sembuh. Tidak hanya itu, kehilangan kemampuan kognitif bagi dirinya yang seorang penulis, hampir menghancurkan mimpi dan cita-cita pria kelahiran Muntilan ini.

"Saya dulu banyakan diam karena tidak paham. Jadi ada kemampuan berbahasa yang hilang dari otak saya, sampai saya harus belajar memahami bahasa mulai lagi dari satu per satu kata," katanya.

Tidak ada pemulihan instan. Setelah melewati rangkaian pengobatan dan terapi penunjang lainnya, sedikit demi sedikit, ia mulai bisa kembali mengekspresikan diri melalui tulisan. "Membaca dan menulis itu cukup membantu saya untuk menjaga

FACEBOOK.COM/REKKI.ZAKKIA

kewarasan,” Rekki menegaskan.

Perjuangan keras dirinya untuk sembuh juga berbuah manis. Rekki kembali produktif dan mampu menghasilkan karya yang bisa dinikmati masyarakat luas. Sejauh ini, ia sudah menghasilkan 1 buku kumpulan puisi, beberapa kumpulan puisi bersama, juga kumpulan cerita pendek (cerpen) bersama.

Buku kumpulan puisinya “Matahari Sebutir Pasir”, merupakan murni hasil buah pikir seorang Rekki Zakia. Inspirasi hadir dari buah pikir dan pengalaman hidupnya sendiri, mulai dari kisah cinta sampai kondisi politik negara.

Menjadi *Support System*

Tahun 2011, Rekki dinyatakan sembuh dari Skizofrenia. Sejak saat itu, dia memulai aksinya untuk membantu sesama penyandang Skizofrenia. Ada beberapa cara yang Rekki tempuh, salah satunya melaui pendekatan personal. Dia mencontohkan, dirinya pernah melaporkan tindakan pemasungan pada salah satu ODGJ di Desa Bedolan, Magelang, dengan harapan ada tindak lanjut penanganan.

“Keadaan pasungnya waktu itu, kakinya diblok kayu dan itu menyebabkan tulangnya menjadi mengecil karena bertahun tahun tidak bergerak,” imbuhnya.

Rekki juga bergabung dalam Komunitas Peduli Skizofrenia Indonesia (KPSI). KPSI berfokus pada isu Skizofrenia yang merupakan gangguan jiwa berat yang paling banyak menerima stigma. Dalam wadah ini, dia bisa lebih banyak berbagi pengalaman. “Di KPSI juga ada dokter, penyuluh kesehatan, dan sesama *survivor* yang bisa saling membantu,” jelasnya.

Rekki saat ini aktif menjadi motivator untuk membantu ODGJ, khususnya orang dengan Skizofrenia, agar mereka bisa kembali berdaya. Rekki berharap edukasi tentang kesehatan jiwa pada masyarakat bisa menumbuhkan kesadaran bersama dalam mendukung pemulihan ODGJ di Indonesia.

Penulis: Nani Indriana
Editor: Sopia Siregar

POTRET PENYALAHGUNAAN NARKOBA PADA GENERASI MUDA DI INDONESIA

Kasus peredaran dan penyalahgunaan NAPZA (Narkotika, Alkohol, Psikotropika, dan Zat Adiktif lainnya) atau narkoba di tengah masyarakat Indonesia sudah kerap terjadi. Kondisi ini jelas memprihatinkan dan memunculkan berbagai gerakan perang terhadap narkoba dari berbagai komponen bangsa.

Menurut Kepala Badan Narkotika Nasional (BNN), Komjen. Pol. Drs. Heru Winarko, S.H., kecenderungan penggunaan narkoba semakin meningkat. Korban berjatuhan pun semakin banyak dan bervariasi mulai dari kalangan anak-anak hingga aparat negara.

"Korbannya meluas mencakup di kalangan anak-anak, remaja, generasi muda, Aparatur Sipil Negara (ASN), anggota TNI dan POLRI, kepala daerah, anggota legislatif, hingga di lingkungan rumah tangga," ujar Heru seperi dikutip dari laman *kompas.com*.

Lebih ironis, beberapa korban penyalahgunaan narkoba tersebut, masih berusia remaja dan anak-anak dan mengalami tren peningkatan yang cukup besar. "Hasil dari penelitian kita, bahwa penyalahgunaan itu beberapa tahun lalu, milenial atau generasi muda hanya sebesar 20% dan sekarang meningkat 24%-28%. Itu adalah kebanyakan pengguna anak-anak dan remaja," jelas Heru dalam keterangan resmi yang dikutip dari *bnn.go.id*.

Data BNN juga mencatat angka penyalahgunaan narkoba di kalangan pelajar di tahun 2018 (dari 13 Ibu Kota Provinsi di Indonesia) mencapai angka 2,29 juta orang. Salah satu kelompok masyarakat yang rawan terpapar penyalahgunaan narkoba adalah mereka yang berada pada rentang usia 15-35 tahun atau generasi milenial.

Selanjutnya, Heru menjelaskan, bahwa kalangan remaja yang terpapar narkotika lebih rentan sebagai pengguna jangka panjang. Karena mereka memiliki waktu yang cukup panjang dalam mengonsumsi narkoba.

"Karena kalau milenial yang sudah menggunakan, maka rentang penggunaannya jangka panjang. Sehingga *market* mereka (pengedar narkoba) terjaga dan mereka enggak pusing lagi. Misalnya umur 15 tahun mengunakan narkoba sampai umur 40 tahun, berapa jangka waktu mereka menggunakan narkoba," tukas Heru.

Menurut BNN, jenis narkoba yang paling banyak dipakai adalah sabu, disusul ganja, ekstasi, dan heroin. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009 tentang Narkotika, narkotika merupakan zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman, baik sintetis maupun semi sintetis yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa nyeri, dan dapat menimbulkan ketergantungan.

Heru menambahkan, di Indonesia saat ini terdapat 74 narkotika jenis baru atau disebut juga dengan *New Psychoactive Substances* (NPS). NPS juga sering disebut sebagai narkoba sintetis, *legal highs, herbal highs*, pil pesta, kokain sintetis, ganja sintetis, ekstasi herbal, *N-methoxybenzyl*, dan banyak nama lainnya. Beberapa di antaranya telah masuk dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (Permenkes RI) Nomor 20 Tahun 2018 tentang Perubahan Penggolongan Narkotika.

"Dari ke-74 NPS tersebut, yang telah diatur dalam Permenkes RI Nomor 20 Tahun 2018 tanggal 3 Juli 2018 sebanyak 66 jenis dan yang belum diatur dalam Permenkes sebanyak 8 jenis," katanya seperti dikutip dari *detik.com*.

Salah satu NPS yang marak belakangan ini muncul dalam bentuk tembakau sintesis yang disebut dengan tembakau gorila. BNN menyebut tembakau gorila merupakan campuran antara tembakau atau rokok dan ganja sintetis.

Efek Negatif Narkoba

Dari laman resmi BNN, *bnn.go.id*, narkoba memiliki efek negatif bagi penggunanya. Mereka dapat mengalami dehidrasi, halusinasi, tingkat kesadaran menurun, gangguan kualitas hidup hingga kematian.

Hal senada diungkapkan Kepala Pusat kesehatan Haji Kemenkes yang juga Ketua Umum Forum Indonesia Anti Narkoba (FIAN), Dr. dr. Eka Jusup Singka, MSc. Eka mengungkapkan, jika pengguna sudah mulai ketergantungan dan menjadi pecandu bisa menimbulkan

Dr. dr. Eka Jusup Singka, MSc. Ketua Umum Forum Indonesia Anti Narkoba (FIAN). Selain kelainan otak dan perilaku, narkotika jenis tertentu seperti putau juga bisa menyebabkan kematian.

efek berbahaya, seperti kelainan otak dan kelainan perilaku.

"Tergantung, sudah rusak *deh* kalau sudah jadi pecandu, sudah bahaya. Kelainan otak, kelainan tingkah laku kemudian kalau sudah ketagihan, apapun dia bisa lakukan. Mulai mencuri, bohong, macam-macam. Dan ini akan mengganggu komunitas dia, artinya keluarga yang paling kena kemudian lingkungan kerja, lingkungan kantor, dan sebagainya," papar dr. Eka.

Dia menambahkan, selain kelainan otak dan perilaku, narkotika jenis tertentu seperti putau juga bisa menyebabkan kematian. "Kalau sabu bisa menyebabkan kelainan jiwa, kalau putau itu bisa menyebabkan kematian, dia suntik, bisa kena HIV/AIDS juga," imbuhnya.

Peran Orang Tua

Menurut dr. Eka, untuk mencegah penyalahgunaan narkotika, khususnya yang melibatkan pelajar dan generasi muda, informasi tentang bahaya narkoba harus disampaikan sejak dini. Apalagi, harga obat-obatan terlarang tersebut saat ini dijual dengan harga bervariasi dan terjangkau.

"Ada yang murah meriah, jadi banyak anak-anak di jalanan itu pakai. Dengan uang RP 5 ribu, Rp 10 ribu, atau Rp 15 ribu sudah dapat. Enggak bener kayak begini, kalau dulu mungkin eranya orang-orang kaya, sekarang sudah semua (kalangan). Ada paket-paketnya, dijual dengan paket murah, paket mahal, dan sebagainya," dr. Eka mengungkapkan.

Alasan anak-anak muda mengonsumsi narkoba, jelas dia, kebanyakan karena kondisi psikologis di rumah mereka. Karena itu salah satu upaya agar anak terhindar dari penyalahgunaan narkoba adalah menciptakan suasana nyaman di keluarga, dengan begitu anak merasa betah di rumah dan tidak mudah terpengaruh hal-hal negatif di luar rumah. "Yang paling penting suasana rumah harus menang dari lingkungan. Kalau enggak dia main di luar, di luar salah," kata dr. Eka.

Orang tua juga sangat berperan agar anak-anak mereka tidak terlibat dalam penyalahgunaan narkoba. Orang tua wajib memberi kasih sayang kepada anak-anak mereka. "Anak-anak bisa kena narkoba karena mungkin orang tuanya sibuk dan tidak memberi kasih sayang atau orang tuanya keras di rumah. Sehingga mereka akhirnya lari keluar, berteman dengan orang yang salah, terpengaruh dan dikasih narkoba," ujarnya.

Mengingat saat ini banyak kasus peredaran narkoba dalam bentuk jajanan anak-anak, Eka juga mengingatkan agar para orang tua memperhatikan apa yang dikonsumsi oleh anaknya. "Anak-anak jangan dilepas di tempat-tempat umum, di sekolah-sekolah. Lebih baik dibawakan makanan dari rumah selama anak memang belum tahu mana makanan baik, mana yang tidak," tandas dr. Eka.●

Penulis: Faradina Ayu
Editor: Sopia Siregar

UPAYA FIAN BERKONTRIBUSI DALAM PENCEGAHAN NARKOBA

Peningkatan peredaran dan penyalahgunaan NAPZA (Narkotika, Alkohol, Psikotropika, dan Zat Adiktif lainnya) atau narkoba di Indonesia, termasuk semakin maraknya pengguna narkoba dikalangan usia produktif, membuat banyak komponen masyarakat merasa prihatin. Salah satu bentuk keprihatinan dan upaya mencari solusi adalah dengan membentuk organisasi masyarakat untuk pencegahan dan pemberantasan narkoba. Salah satu organisasi yang baru terbentuk adalah Forum Indonesia Anti Narkoba (FIAN).

FIAN dibentuk secara resmi pada tanggal 1 Oktober 2019, tepat pada peringatan Hari Kesaktian Pancasila. FIAN diketuai oleh Dr. dr. Eka Jusup Singka, MSc yang saat ini juga menjabat sebagai Kepala Pusat Kesehatan Haji Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI).

Saat ditemui *Tim Mediakom*, di ruangan kerjanya, Eka menjelaskan bahwa FIAN terbentuk karena adanya kepedulian masyarakat terhadap bahaya narkoba di negara ini. "FIAN dibentuk atas kepedulian masyarakat terhadap bahaya narkoba yang ada di negara ini. Saya sebagai salah satu warga negara tentu memiliki kepedulian terhadap masyarakat kita yang ada sekarang," jelas dr. Eka.

Ia menambahkan tentang dasar pembentukan FIAN, yaitu Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2019 tentang Narkotika. Di mana Undang-Undang Narkotika Pasal 104 menyatakan, bahwa masyarakat mempunyai hak dan tanggung jawab seluas-luasnya dalam melakukan pencegahan, pemberantasan, dan penyalahgunaan peredaran gelap narkoba. "Nah, dengan

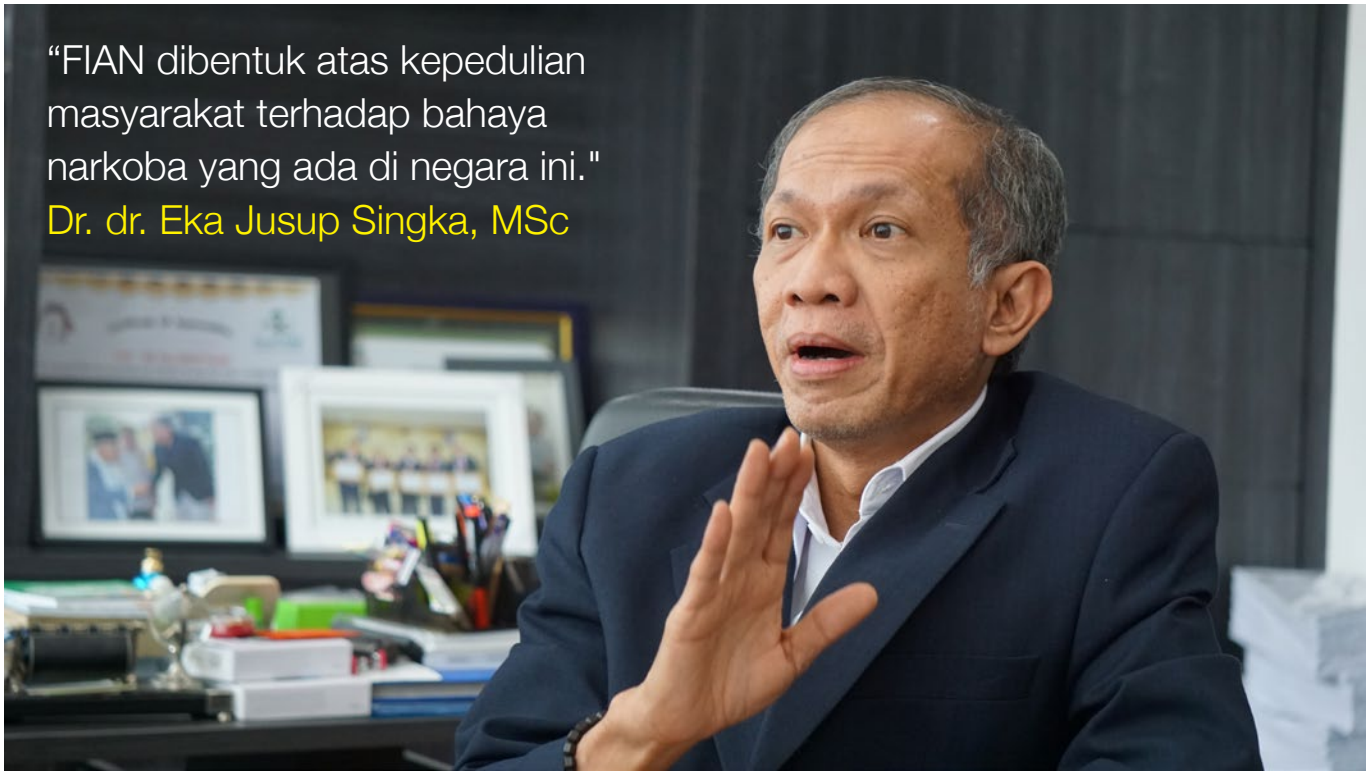
dasar itulah FIAN dibentuk," tandasnya.

Anggota FIAN merupakan anggota masyarakat yang memiliki kepedulian akan bahaya narkoba. Terdiri dari berbagai profesi, seperti Pegawai Negeri Sipil, Pegawai Swasta, Praktisi Hukum, dan beberapa anggota yang merupakan mantan pengguna yang telah bersih dari narkoba dan peduli terhadap pencegahan narkoba. Dalam kegiatan mereka, anggota FIAN bekerja secara sukarela, bahkan pembiayaan kegiatan FIAN diambil dari sumbangan para anggotanya.

Penyuluhan Masyarakat

Menurut dr. Eka, kegiatan FIAN berfokus dalam pencegahan narkoba di masyarakat. Diawali dengan meningkatkan pengetahuan anggota mengenai narkoba dengan segala akibatnya. Sementara, kepada masyarakat, FIAN fokus memberikan penyuluhan efek penyalahgunaan narkoba, ciri-ciri penggunanya, dan bagaimana agar bisa terbebas dari penyalahgunaan narkoba. Dalam melakukan kegiatannya, FIAN berkoordinasi dengan beberapa lembaga seperti Badan Narkotika Nasional (BNN), Kemenkes, dan Kementerian Sosial RI.

FIAN juga melakukan pemberdayaan masyarakat, agar masyarakat lebih peduli terhadap bahaya narkoba dan lebih peka pada lingkungan sekitarnya. FIAN juga aktif memberikan penyuluhan ke Sekolah Dasar (SD), bekerja sama dengan beberapa lembaga, seperti Rumah Sakit Ketergantungan Obat (RSKO) Cibubur, RS Jiwa Soeharto Heerjan, dan BNN. Penyuluhan yang diberikan berupa informasi-informasi tentang narkoba, peringatan agar berhati-hati saat membeli jajanan di sekolah, jangan menerima pemberian makanan/minuman dari orang yang tidak dikenal,



pemberdayaan Unit Kesehatan Sekolah (UKS) dan kantin sekolah, agar anak-anak tidak membeli jajanan di luar sekolah.

Kegiatan rutin yang kerap dilakukan FIAN untuk kampanye anti narkoba adalah dengan melakukan jalan pagi bersama. FIAN juga menerapkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dalam setiap kegiatannya. Eka menjelaskan, FIAN menjalankan prinsip GERMAS PLUS, yaitu aktivitas fisik, perbanyak makan buah dan sayur, cek kesehatan rutin, plus tidak pakai narkoba.

FIAN memiliki semboyan "Menjalin Kasih Dengan Cinta", di mana dalam melakukan aktivitas, FIAN memilih pendekatan kekeluargaan. Dia memberi contoh, saat mendekati anak jalanan, FIAN memakai pakaian santai dan mengajak ngobrol anak-anak, sehingga meraka mau bercerita secara bebas. Jika ternyata ada yang mengonsumsi narkoba, maka FIAN akan melakukan pendekatan persuasif untuk mengajak anak-anak tersebut menjalani rehabilitasi.

Saat ini FIAN telah tersebar di 16 provinsi di Indonesia. Di antaranya di DKI Jakarta, Jawa Barat, dan Sulawesi Tengah. dr. Eka berharap FIAN terus berkembang dan masyarakat semakin menyadari pentingnya menjaga

keluarga dan lingkungan dari bahaya narkoba.●

Penulis: Ferri Satriyani
Editor: Sopia Siregar

Tekan Angka Penderita TBC, Balkesmas Magelang Luncurkan SOWAN

Untuk menurunkan angka penderita TBC di Jawa Tengah, Balai Kesehatan Masyarakat (Balkesmas) Magelang membuat inovasi dalam bentuk Klinik *Holistic Care* dengan metode SOWAN. Menurut Kepala Balkesmas Magelang Sigit Setya Boedi, S.KM, M.Kes, tujuan dibuat program SOWAN adalah untuk mengendalikan peningkatan kasus penyakit TB, TB MDR, HIV/AIDS, penyakit dampak rokok, mewujudkan target eliminsi TB Jawa Tengah tahun 2028.

"Metode SOWAN merupakan satu rangkaian proses dalam intervensi secara menyeluruh pada aspek biologis -psiko- sosial dan spiritual pada klien dan keluarganya. SOWAN mengintegrasikan pelayanan kuratif dengan preventif, promotif, dan rehabilitative," ujar Sigit.

Dalam bahasa jawa SOWAN berarti berkunjung yang mana dimaknai bahwa petugas kesehatan yang pro aktif mendekati klien. SOWAN yaitu S (*Suporrting)*: Informasi tentang perawatan diri secara holistic. O (*Observation)*: Kemampuan klien dalam memonitor dirinya sendiri. W (*Well-being)*: Mampu meningkatkan efikasi diri dengan mengidentifikasi hambatan. A (*action):* Memelihara kemampuan klien dalam merawat diri. N (*Nursing)*: Mempertahankan kemampuan klien dalam merawat diri.

Sigit mengatakan Balkesmas Magelang berusaha menolong terutama pasien TB untuk sembuh, agar penularan lingkungan juga akan teratasi, sehingga program pemerintah tentang TB itu terselesaikan. Program SOWAN membangun relasi antara pasien, keluarga, masyarakat, lingkungan dan kepala puskesmasnya sendiri dengan Balkesmas Magelang bekerja sama dengan lintas sektor terkait. Dimana Balkesmas Magelang berusaha merangkul masyarakat dengan mengintervensi untuk memulihkan kondisi fisik, psikologis, sosial, dan spiritual.

"Yang membedakan pelayanan

"SOWAN mengintegrasikan pelayanan kuratif dengan preventif, promotif, dan rehabilitative."

Sigit Setya Boedi, S.KM, M.Kes,

Kepala Balkesmas Magelang

FOTO-FOTO: BALKESMASMAGELANG.COM

pengobatan TB di balkesmas magelang dengan yang lain adalah karena adanya Klinik Holistic yang meningkatkan kemandirian, ada hipnoterapi yang dilakukan oleh para petugas kesehatan, kemudian ada edukasi dari dokter," tutur Sigit.

Pendekatan personal membangun semangat untuk sembuh

Menurut Sigit, Klinik holistic membuat sisi positif dari hipnoterapi sehingga timbul percaya diri dan semangat baru dalam kurun waktu yang tidak terlalu lama pada pasien. Untuk alur dalam pengobatan ini adalah dari poliklinik kemudian rujuk ke klinik holistic, selanjutnya diberikan support system mental dan spiritual di klinik holistic.

Sigit menuturkan bahwa metode sowan ini lebih pada upaya pendekatan secara pribadi dengan memberikan semangat supaya mereka sembuh dan konsisten minum obat secara teratur serta bagaimana memanusiakan mereka. Sehingga ke depannya program SOWAN ini diharapkan dapat menjangkau wilayah yang lebih luas lagi.

"Penjemputan pasien TB yang tidak mau datang, Balkesmas berencana membuat integrasi dan bekerjasama dengan Dinas Kabupaten Kota dan bermitra dengan puskesmas, misal ada beberapa daerah yang memang bukan daerah tanggung jawab kami lalu kami beri rujukan. Hal ini sejalan dengan misi Gubernur Jawa Tengah untuk menciptakan Rumah Sakit Tanpa Dinding dimana rumah sakit yang bisa sampai menyentuh masyarakat secara langsung" tutupnya.●

Penulis: Ariesha Widipuspita
Editor : Prima Restri

MENJADI *SUPERHERO* BAGI ANAK

DR.dr. FIDIANSJAH, Sp.KJ, MPH

Kemunculan tokoh *superhero* dalam fim kartun kerap dinantikan oleh anak-anak. Bahkan tidak sedikit anak-anak yang sering mengikuti 'aksi' sang pahlawan fiktif tersebut, mulai dari menirukan ucapan hingga gerakan khasnya.

Layaknya *superhero* dalam fim kartun maka orang tua harusnya menjadi *superhero* bagi anak pada kehidupan nyata. Setiap nasehat yang disampaikan selalu diingat, hingga kebersamaan yang dihadirkan di tengah keluarga menjadi sesuatu yang benar-benar menjadi momen yang dinantikan.

Lantas bagaimana caranya menjadi *superhero* bagi anak?

Catatan kecil kali ini coba menyampaikan hal ini. Mungkin tidak dapat dituangkan dengan luas namun semoga goresan ringkas ini dapat menjadi tambahan pengetahuan bagi para orang tua.

Perlu dipahami bagaimana sosok *superhero* dalam konsep, dimana orang tua jangan sampai terjebak pada keinginan pribadinya bukan mengarahkan berdasarkan potensi anak. Sebagai permisalan, katakanlah saya adalah seorang dokter saya ingin paksa anak saya menjadi dokter, itu tidak bisa. Karena potensi walaupun bapaknya dokter, belum tentu kapasitas kecerdasan dari anak itu memang cocok untuk dokter.

Akibatnya potensi yang sesungguhnya malah tidak muncul. Tapi karena diikuti sebuah keterpaksaan dan beban, bukan kenikmatan dan kenyamanan, dia gagal menjadi *superhero* yang sebenarnya, karena dia tidak tahu potensi dirinya sebenarnya apa. Itu yang paling banyak terjadi di dalam kekeliruan orang tua karena memaksakan.

Role Model

Perlu ditekankan jangan terjebak dengan aspek-aspek yang sifatnya harus juga unggul dalam banyak hal. Karena itu hal yang paling mendasar dan sering tidak dipahami oleh para orang tua di dalam mencoba fase-fase pola asuh terletak pada kemampuan dia untuk menjadikan *role* model komunikasi.

Role model komunikasi juga tentu adalah *role* model untuk menyampaikan pesan dan juga kesiapan dia menerima pesan dari orang lain, itu kan sederhananya begitu. Kalau komunikasi adalah interaksi dua arah dari orang yang memberi pesan kepada penerima pesan kemudian terjadi hubungan timbal balik. Jadi bekal utama di dalam bekal orang tua menjadi *superhero* adalah kemampuan dia untuk berkomunikasi efektif.

Karena dari komunikasi akan menjadi sebuah bekal pada anak untuk juga menjadikan *role* model berikutnya, contoh yang paling klasik: anak sedang asik bermain lalu membuat kebisingan, orang tua yang sedang kerja terganggu padahal sebuah keceriaan anak itu naluri, fitrah dari keceriaan,

kesenangan, dan sebagainya. Banyak orang tua dengan teriakannya, dengan kemarahannya, dengan nada yang keras, lalu mengajarkan hal yang memang seharusnya dia lakukan pada rekan atau teman baiknya. Kerasnya suara orang tua dengan ramainya anak, lebih keras suaranya. Ini yang dikatakan: Orang tua menasehati anak untuk tidak berteriak tetapi orang tua sendiri menasihati dengan teriak. Dimana letak dari sinerginya?

Padahal semestinya, "Nak, ayo main yang baik, Papa lagi kerja." Nah jadi bagaimana kita mencontohkan bicara pelan dengan sebuah bukti, menasihati dengan suara pelan lalu kata-katanya pun dengan cara yang lemah lembut bukan malah dengan kekerasan, *dimarahin*, dicubit, dan segala macam.

Kebiasaan menilai seorang anak

Di sisi lain memang masyarakat masih terbiasa menilai seorang anak dari berbagai sudut pandang, ada yang ditinjau oleh kemampuan kognitifnya, ada yang dinilai dari kemampuan berinteraksi sosialnya, ada yang dinilai dari kemampuan berkomunikasinya. Nah tentu sudut pandang ini bisa kita pakai sebagai landasan melihat anak apakah sudah matang atau belum.

Contoh orang menilai kemampuan anak ditingkat kognitif misalnya: tanyakan anak dibawah 7 tahun tentang pertanyaan sederhana saja, mana lebih berat paku 1 kilo dengan kapas 1 kilo? Hampir semua anak dibawah 7 tahun akan menjawabnya paku, karena dia bias antar abstarksi kata 1 kilo dengan paku dan kapas.

Ini yang disebut dengan kemampuan komunikasi di bawah 7 tahun belum bisa membandingkan, 1 kilonya sama kalau misalnya ditanya. Tapi dia terjebak oleh substansi kapas dengan paku, yang satu besi yang satu lembut. Sehingga jika ditanya 1 kilo kapas dan 1 kilo paku jawabannya beratan paku. Itu yang kita sebut melihat sudut pandang anak tentang kematangannya.

Ada yang melihat dengan interaksi sosialnya, tadi yang kami sebutkan kenapa tadi kata, cara komunikasi jadi penting karena itulah kelebihan manusia, terletak pada kemampuan berkomunikasi terhadap apa yang dia terima dan apa yang bisa diresponkan.

Hal mendasar lainnya, orang tua tidak boleh menempatkan posisi untuk melepaskan proses pendidikan kepada si pendidikan, sehingga isu pendidikan seolah-olah gurunya adalah yang utama. Guru dalam artian bukan hanya sekedar mengajarkan substansi tapi guru juga ketika memberikan teladan terhadap apa yang memang anak perlu dapat dalam pembentukan karakter.

Jelas, bahwa orang tua harus menjadi *role model* terhadap karakter di dalam menjalani situasi perjuangan kehidupan dalam proses pendidikan anak. *Role* model yang paling utama adalah ketika yang didapat di sekolah dengan yang didapat di rumah sama.

Dengan demikian sang anak pada kehidupannya dapat menjadi *superhero* karena adanya peranan orang tua yang *superhero* juga. Jadi sekian jam ia mungkin berinteraksi di sekolah atau di luar, tapi sekian menit dia berinteraksi di rumah ada orang tuanya, dan dapat menjadikan kompensasi kebanggaan dari anak yang bisa dipetik dari orang tuanya.

Pada kesempatan lain insya Allah kita akan berbincang bagaimana men-*superhero*-kan setiap anak.

Salam.

***Sebagaimana disampaikan Dr. dr. Fidiansjah, Sp.KJ, MPH, Direktur Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan NAPZA Kemenkes RI, kepada Didit dari *Mediakom* dengan ditambahkan sedikit pengantar.**

Editor: Prima Restri

TERIAK KERAS ASIX Meningkatkan Cakupan ASI Ekslusif di Jurangombo

Terbukanya akses dan kerjasama lintas sektor menjadi keunggulan dari program TERIAK KERAS ASIX. Dua hal ini terus Puskesmas Jurangombo untuk peningkatkan cakupan air susu ibu (ASI) eksklusif.

Cakupan ASI eksklusif di Indonesia belum mencapai angka yang diharapkan yaitu sebesar 80%. Data Kementerian Kesehatan menunjukkan pencapaian ASI eksklusif tahun 2013 baru sebesar 54,3%. Gambaran Cakupan ASI Ekslusif secara nasional merupakan cerminan dari masih rendahnya capaian ASI Ekslusif di hampir semua daerah di Indonesia, termasuk kota Magelang dengan cakupan ASI Ekslusif di tahun 2014 sebesar 52,01%.

Sebagai upaya meningkatkan cakupan ASI Ekslusif di Kota Magelang, pada tahun 2013 diterbitkan Perda Kota Magelang No 14/2013 tentang Peningkatan Pemberian Air Susu ibu Ekslusif. Namun lahirnya Perda tidak dibarengi dengan peningkatan cakupan ASI Ekslusif, termasuk di wilayah kerja Puskesmas Jurangombo. “Tahun 2016 capaian nya sangat rendah sekali bahkan dari target 50% baru tercapai 9,8%,” kata Deni Ismaati, pemegang program Gizi di Pukesmas Jurangombo, Kota Magelang.

Rendahnya cakupan ASI Ekslusif memacu Puskesmas Jurangombo untuk menelurkan inovasi TERIAK KERAS ASIX (TErpadu MembeRIkan AKses dan KERjasama dengan AntusiAS menuju ASI Xlusif) yang bertujuan meningkatkan cakupan ASI Ekslusif. Program ini memiliki sasaran Spesifik Ibu Hamil dan keluarga terdekat, karena keberhasilan menyusui ditentukan oleh dukungan keluarga. “Ibu hamil ya sasarannya, keluarga yang terdekat kita undang juga. Ilmunya harus terpapar sejak hamil supaya ketika lahir harapan kita nanti sudah siap dengan ilmunya,” kata Deni kepada Mediakom.

Mulai dari manajemen laktasi sampai group *whatsapp*

Ada delapan jenis kegiatan yang tertuang dalam TERIAK KERAS ASIX, dimana seluruhnya dijalankan dengan kerjasama lintas program dan sektor terkait. Hal ini dilaksanakan untuk memastikan program berjalan dengan baik dan membuahkan hasil yang diinginkan. “Kegiatan intinya ada Komunikasi, Informasi (KIE) manajemen laktasi dan pertemuan kelompok pendukung ASI,” Jelas Deni.

Kegiatan lain adalah Pendampingan menyusui oleh kader motivator ASI, Kampanye ASI Ekslusif pada kelompok lansia dan pada kelompok WUS (Wanita Usia Subur). “Ada kader-kader yang dilatih sebagai motivator asi oleh konselor asi. Lalu ada tambahan kampanye asi eksklusif pada kelompok lansia karena karena banyak yang gagal ASI Ekslusif karena nenek atau mbah mbah kurang pengetahuan asinya,” kata Deni.

Sebagai bentuk Apresiasi, diberikan Penghargaan kepada Bayi Ekslusif berupa sertifikat ASI dan PMBA (Pemberian Makan Bayi dan Anak). “Jadi harapannya nanti nyambung setelah asi eksklusif lulus lalu ada pemberian makan setelah itu mereka dapet ilmunya juga,” imbuhnya. Sebagai bentuk pelayanan terpadu penjaringan sasaran konseling menyusui juga dibuat Grup *WhatsApp* ASI Bunda Kota Magelang.

Kerjasama lintas sektor dilaksanakan melalui PKK, dimana kader motivator ASI pelaksana pendampingan menyusui merupakan pengurus PKK Kelurahan. Dan TERFOKUS KB-KES, merupakan keterpaduan forum kesehatan kelurahan, Sub-PPKBD dan puskesmas. Biasanya dilaksanakan melalui pertemuan

"Kegiatan intinya ada Komunikasi, Informasi (KIE) manajemen laktasi dan pertemuan kelompok pendukung ASI."

Deni Ismaati
Pemegang program Gizi
Pukesmas Jurangombo

yang dihadiri oleh masyarakat. "Kita perencanaan kegiatan disitu, sama monitoring evaluasi tentang kegiatan-kegiatan kesehatan yang akan kita laksanakan termasuk evaluasinya setiap bulan," tambah Deni.

Cakupan ASI ekslusif naik signifikan

Capaian cakupan bayi yang mendapatkan ASI ekslusif sampai 6 bulan (E6 Murni) pun mengalami peningkatan yang sangat signifikan meskipun belum mencapai target yang ditetapkan. "Yang murni itu yang benar-benar 6 bulan mendapatkan ASI eksklusif" jelas Deni. Dimana dari target 50% di Tahun 2016 dengan capaian 9,8% meningkat sangat tajam menjadi 16,9% di tahun 2017 dan mendekati target 50% , yaitu sebesar 43,59% di tahun 2018.

Sementara cakupan bayi ASI Ekslusif 0-6 Bulan juga meningkat secara bertahap meski belum mecapai target 60%. Tahun 2016 capaiannya baru sebesar 41,45%. Setahun setelah inovasi dilaksanakan mulai terjadi peningkatan di tahun 2017 menjadi 48,82% dan pada tahun 2018 menjadi 58,3%

Pengembangan TERIAK KERAS ASIX

Pelaksanaan TERIAK KERAS ASIX menghadapi banyak tantangan, utamanya dari Ibu Bekerja yang harus dilakukan dengan pendekatan intensif agar termotivasi menyediakan asi perah untuk bayinya yang ditinggal bekerja.

Secara bertahap dilakukan penambahan kader motivator ASI di setiap keluarahan area kerja Puskesmas Jurangombo. "Awalnya satu kelurahan hanya 1 kader motivator ASI, di tahun 2019 ini ada 6 motivator ASI di setiap kelurahan, jadi totalnya 18," imbuh Deni. Dengan harapan semakin banyak Motivator ASI berbanding lurus dengan jumlah ibu menyusui yang diampingi.

Pengembangan ke depan, TERIAK KERAS ASIX tidak hanya menyasar ibu hamil, melainkan beranjak kepada Wanita Usia Subur (WUS). "Kemarin yang sudah terlaksana masuk di kegiatan kesehatan reproduksi remaja, jadi PKPR remaja SMA," jelas deni. Dengan terpapar sedini mungkin diharapkan akan terus meningkatkan cakupan ASI Ekslusif di Kecamatan Jurangombo.

Penulis: Nani Indriana
Editor: Prima Restri

Sahabat Bunda dan Alarm HPL, Mendampingi Ibu Hamil Hingga Masa Persalinan

Berupaya menurunkan angka kematian ibu saaat melahirkan, Kota Megelang meluncurkan program Sahabat Bunda dan Alarm Hari Perkiraan Lahir (HPL).

Berangkat dari riwayat ibu melahirkan yang meninggal karena serotinus (lebih bulan) pada tahun 2018, Magelang mengembangkan inovasi program kesehatan untuk ibu hamil. “Agar hal seperti ini agar kejadian serupa tidak terulang lagi,” kata Drayke Rosyana, Pemegang program Kesehatan Ibu an Anak (KIA) Puskesmas Jurangombo, Kota Magelang.

Pemerintah Pusat dan Daerah terus berupaya untuk menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI). Dikutip dari buku Kementerian Kesehatan Bekerja 2015-2019, pada tahun 2030 Indonesia menargetkan penurunan AKI menjadi kurang dari 70 per 100.000 kelahiran hidup. Upaya penurunan AKI dilaksanakan menggunakan pendekatan upaya kesehatan berkelanjutan atau *continuum of care* sejak sebelum masa hamil, masa kehamilan, persalinan dan nifas.

Upaya ini juga dilakukan oleh Puskesmas Jurangombo, Kota Magelang melalui Inovasi Sahabat Bunda dan Alarm Hari Perkiraan Lahir (HPL). “Sahabat Bunda diterapkan sejak tahun 2018 dan berkesinambungan dengan alarm HPL. Kalau Sahabat Bunda melalui aksi sedangkan Alarm HPL melalui aplikasi,” jelas Drayke kepada Mediakom.

Sahabat bunda adalah kegiatan pendampingan ibu hamil oleh bidan willayah dan kader posyandu yang ada di wilayah kerja Puskesmas Jurangombo. Bertujuan mendampingi dan memberikan penanganan apabila ada kasus kehamilan dengan risiko tinggi serta sekaligus untuk meningkatkan cakupan ASI Ekslusif. “Sahabat bunda mengandung makna kita menempatkan ibu hamil sebagai sahabat, artinya apapun kondisi ibu hamil bisa disampaikan kepada Kader untuk kemudian diteruskan informasinya ke bidan wilayah” tambah Drayke.

Proses penjaringan dimulai dari Pendataan Ibu Hamil. Melalui screening kartu Ibu Hamil bisa terlihat pada usia berapa ibu hamil, lalu diperhatikan juga riwayat kehamilan sebelumnya. “Beberapa contoh kondisi risiko tinggi misalnya usia Ibu saat kehamilan pertama >35 tahun, ada riwayat

ASACINTA.BLOGSPOT.COM

pasenta previa atau jarak melahirkan kurang dari 2 tahun" tambah Drayke.

Selain penjaringan dan pendataan, dilakukan juga pemasangan stiker Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi (P4K) di semua rumah ibu hamil, kunjungan rumah, serta pendampingan ibu hamil hingga masa nifas. Edukasi tentang ASI juga dilakukan melalui wadah grup ASI.

Puskesmas juga memasang peta Ibu hamil risiko tinggi tambahnya. Selama Inovasi berlangsung, pada tahun 2018 dilakukan kunjungan keada 82 Ibu hamil (75%) dari 109 ibu hamil. Sementara pada tahun 2019 sebanyak 55 Ibu hamil dikunjungi dari 82 ibu hamil yang ada di wilayah kerja Pukesmas jurangombo.

Secara simultan, pada tahun 2019 dikeluarkan juga Inovasi Alarm Hari Perkiraan Lahir (HPL). Merupakan aplikasi yang terintegrasi dengan sistem puskesmas Gizi-KIA. Berisi permberitahuan hari perkiraan lahir ibu hamil yang kurang 14 hari melalui SMS ke handphone bidan wilayah kelurahan jurangombo. Setelah mendapatkan SMS, bidan wilayah akan mengunjungi ibu hamil dan memeriksa kondisi kehamilan. Integrasi dengan Simpus GIZI KIA, memungkinkan Bidan dan petugas Puskesmas untuk melihat status ibu hamil dan menentukan kebutuhan ibu hamil sesuai dengan kondisinya.

Sejak inovasi berjalan, ada 50 SMS yang masuk ke puskesmas. "Selanjutnya setelah mendapatkan SMS, dlakukan pencocokan dengan catatan kondisi Ibu hamil puskesmas, misalnya ibu Anita akan melahirkan, lalu bagaimana kondisinya. Berdasarkan data kohort ternyata dipelukan kunjungan bidan dan kader, sehingga dilakukan kunjungan bersama bidan dan kader," kata Drayke kepada tim Mediakom

Diterapkannya kedua Inovasi juga memberikan manfaat secara langsung kepada Bidan di wilayah kerja Puskesmas Jurangombo. Terutama untuk saling melengkapi data sekaligus juga crosscheck jika ada perpindahan lokasi tempat tinggal ibu hamil. Bidan juga jadi lebih memahami kondisi seputar ibu hamil. "Diharapkan dengan adanya program sahabat bunda, Target Angka kematian ibu 0 di kota magelang dapat tercapai," tutup Drayke.

Penulis: Nani Indriana
Editor: Prima Restri

Kapak Mas, Memupuk Kader Aktif Tingkatkan Derajat Kesehatan Masyarakat

Peningkatan kesehatan masyarakat salah satunya dimulai dari aktifnya peran kader kesehatan di masyarakat. Puskesmas Jurangombo melakoninya.

Untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat setinggi-tingginya, arah pembangunan kesehatan lebih fokus pada upaya promotif dan preventif dengan tidak mengabaikan upaya kuratif dan rehabilitatif. Peran serta masyarakat dalam upaya promotif preventif terus ditingkatkan melalui upaya pemberdayaan masyarakat. Hal inilah yang dilakukan oleh Puskesmas Jurangombo di Magelang, Jawa Tengah melalui program inovasi yang diberi nama Kapak Mas, akronim dari Kader Aktif Penyuluhan Kesehatan Masyarakat.

Menurut pemegang program Kapak Mas, Anik Purwanti, ini dihadirkan untuk menyelesaikan permasalahan kesehatan dan menurunkan angka kesakitan di wilayah kerja Puskesmas Jurangombo. Yaitu dengan memanfaatkan peran serta kader kesehatan.

Pemilihan nama Kapak Mas, menurut Anik bukan tanpa alasan. Anik menjelaskan kata Kapak Mas diambil dari Kapak yang merupakan alat untuk menebang pohon atau kayu. Sedangkan Mas merupakan barang berharga. “Kami mengibaratkan memiliki kader kesehatan yang sangat kuat, tangguh dan mampu mengatasi permasalahan kesehatan yang muncul di masyarakat,” terangnya.

Membentuk kader untuk lebih aktif

Dengan adanya inovasi dari program promosi kesehatan Puskesmas Jurangombo ini, Anik dan

tim berharap agar kader bisa lebih aktif, sehingga dapat menurunkan angka kesakitan di masyarakat. “Diharapkan dengan adanya Kapak Mas ini kita bisa memberikan edukasi kepada kader lewat pertemuan yang diadakan dan memotivasi kader agar menjadi lebih aktif baik di posyandu maupun masyarakat di lingkungan mereka masing masing, supaya bisa menurunkan angka kesakitan,” jelas Anik.

Anik Mengatakan saat ini Puskesmas Jurangombo memiliki 289 orang dan tiap-tiap posyandu atau RW memiliki 5 kader. “Masing-masing posyandu atau RW punya minimal 5 kader, jadi ini yang kita manfaatkan”, katanya.

Anik membeberkan tidak ada kriteria khusus untuk menjadi seorang kader kesehatan di program Kapak Mas. Ia mengatakan, kemampuan baca-tulis merupakan modal terpenting untuk dapat bergabung menjadi kader di Kapak Mas. Selain kemampuan baca-tulis, Anik menyebut keikhlasan juga menjadi syarat untuk menjadi kader karena merupakan karya sosial.

“Nggak ada kriteria khusus, yang penting bisa baca tulis terus sukarela ikhlas karena mereka ‘kan kerjanya *nggak* digaji, kerja sosial”, tutur Anik.

Terintegrasi dengan program lain

Anik menjelaskan dalam Kapak Mas pembinaan bagi kader tidak hanya untuk satu program saja, namun terintegrasi dengan semua program seperti dari kesehatan ibu dan anak (KIA), gizi, kesehatan lingkungan, pencegahan dan pengendalian penyakit (P2P). “Pembinaannya kami berintegrasi dari semua program. Jadi dari KIA bisa isi tentang masalah yang ada di KIA, yang dari gizi misalnya ada tentang ASI eksklusif, kesehatan lingkungan terkait STBM (Sanitasi Total Berbasis Masyarakat), dan dari P2P misalnya tentang HIV/TB, dan lain-lain”, kata Anik.

Namun, Anik mengatakan ada sejumlah program yang memiliki kader khusus, seperti kader Jumantik (Juru Pemantau Jentik) dan motivator ASI. “Itukan (kader Jumantik dan motivator ASI) hanya ada beberapa orang saja jadi mereka dapat pelatihannya khusus”, ujarnya.

Agar wawasan para kader kesehatan tetap ter-*update* sehingga dapat menyampaikan info-info terbaru, Anik dan tim mengadakan pelatihan rutin setiap setahun sekali. Selain dari Puskesmas Jurangombo, para kader juga disibukkan untuk mengikuti pelatihan yang diselenggarakan oleh Dinas Kesehatan Kota Magelang.

Setelah mendapat pembinaan dan pelatihan, kader Kapak Mas akan terjun ke masyarakat untuk memberikan penyuluhan terkait dengan beberapa isu kesehatan seperti, PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat), Kesehatan Ibu dan Balita, ASI eksklusif dan CERDIK.

Meningkatnya angka PHBS

Anik menyampaikan dengan adanya program Kapak Mas, kesadaran masyarakat akan kesehatan semakin meningkat. Hal ini dibuktikan dengan meningkatnya angka PHBS di Puskesmas Jurangombo.

Pada tahun 2017 angka PHBS di Puskesmas Jurangombo tercatat sebanyak 92,35 % kemudian meningkat pada tahun 2018 menjadi 94,6 %. Selain PHBS, angka keluarga yang tidak merokok juga mengalami kenaikan, pada tahun 2017 sebanyak 51,56% selanjutnya di tahun 2018 meningkat sebanyak 55,66%.

Di samping itu program D/S (Balita yg datang di Posyandu dan ditimbang) juga mengalami peningkatan, pada tahun 2017 sebanyak 80,92% balita yang ditimbang di posyandu, kemudian meningkat pada tahun 2018 sebanyak 81,84%. Selain itu, angka ASI eksklusif pun juga meningkat, pada tahun 2017 tercatat sebanyak 48,82% selanjutnya meningkat pada tahun 2018 sebanyak 58,33%.

Hingga saat ini, kegiatan Kapak Mas sudah berjalan di 3 kelurahan, yaitu Kelurahan Jurangombo Utara, Kelurahan Jurangombo Selatan dan Kelurahan Magersari.

Anik Purwanti.
Pemegang program Kapak Mas.

Penulis: Faradina Ayu
Editor: Prima Restri

Gerak Magelang Membangun Kota Modern dan Cerdas

Pemerintah Kabupaten Magelang memberikan perhatian serius terkait dengan penciptaan dan pengembangan inovasi. Dua inovasi telah tercipta, Jamilah Kepo dan Mubeng Kampung.

Magelang merupakan salah satu wilayah strategis di tengah Jawa Tengah. Kabupaten yang terdiri dari 21 Kecamatan, dengan luas 1.085,73 km2 atau sekitar 3,34 persen dari luas Provinsi Jawa Tengah. Magelang tidak memiliki sumber daya alam, hanya mengandalkan sektor jasa sebagai penopang roda perekonomian. Dengan semangat membangun kota modern dan cerdas yang terus dijaga, salah satunya dengan menciptakan berbagai inovasi. Pemerintah Kabupaten Magelang memberikan perhatian serius terkait dengan penciptaan dan pengembangan inovasi, dengan mendorong masyarakat dan pemerintahan daerah menciptakan berbagai inovasi dalam pelayanan dan pengingkatan kesejahteraan warga. Beberapa program inovasi yang dikembangkan oleh Puskesmas Jurangombo adalah Jamilah Kepo dan Mubeng Kampung.

Jamilah Kepo

Dari sekian banyak program inovasi yang dimiliki Puskesmas Jurangombo, Magelang Selatan, salah satunya yaitu JAMILAH KEPO (Jangan Lupa Memilah Sampah Kertas Plastik dan Organik). Jamilah Kepo merupakan inovasi dari Program Kesehatan Lingkungan Puskesmas Jurangombo bersama dengan PKK, DLH dan masyarakat yang peduli dengan lingkungan.

Didasari dengan keinginan mengurangi timbunan sampah di masyarakat maka munculah inovasi Jamilah Kepo. Selain untuk mengurangi timbunan sampah, masyarakat juga ingin memanfaatkan sampah menjadi kompos dan memanfaatkan kembali

Sulistyowati, pemegang Program Jamilah Kepo.

barang-barang bekas yang sudah tidak terpakai lagi. Jamilah Kepo dapat meningkatkan nilai ekonomis barang-barang bekas dan dapat meningkatkan kreatifitas warga dalam memanfaatkan sampah.

Kegiatan dan pelaksanaan Jamilah Kepo meliputi:

I. Kegiatan pokok berupa pemilahan sampah sesuai dengan jenisnya
2. Pelaksanaan program Kesling:
   - Menyusun rencana kegiatan
   - Berkoordinasi dengan lintas program dan lintas sektor yang berkaitan dengan pelaksanaan inovasi Jamilah Kepo
   - Melaksanakan Kegiatan Jamilah Kepo
3. Lintas program terkait Promosi Kesehatan berupa Penyuluhan di Masyarakat
4. Lintas sektor terkait Keluharan dan PKK
5. Sumber dana berupa swadaya masyarakat

Mubeng Kampung

Mubeng Kampung atau Muter Bareng Keliling Kampung yang merupakan inovasi lain yang dimiliki oleh Puskesmas Jurangombo yang merupakan tindak lanjut dari Program Kemenkes yaitu PIS-PK dan hasil kaji banding di Puskesmas Kalicacing, Kota Salatiga.

Kegiatan Mubeng Kampung mempunyai tujuan untuk mempermudah masyarakat dalam mendapatkan akses dan pelayanan kesehatan serta meningkatkan cakupan penyuluhan kesehatan.

Kegiatan Mubeng Kampung meliputi penyuluhan kesehatan keliling kampung, menjaring suspect TB, Pelayanan KB mobile dengan Mobil Pelayanan dari PLKB, Konseling gizi dan Pemeriksaan kesehatan.

Mubeng Kampung merupakan peran lintas program terkait yang meliputi Usaha Kesehatan Masyarakat yang terdiri dari koordinasi penyusunan jadwal kegiatan, koordinasi dengan lintas sector, koordinasi dengan kader kesehatan di wilayah yang akan dilaksanakan kegiatan inovasi Mubeng Kampung.

Peran lintas Sektor dalam kegiatan Mubeng Kampung yaitu Kader Kesehatan menggerakkan masyarakat. PLKB menyediakan Mobil Pelayanan KB dan Babinsa dan Babinkamtibmas menggerakkan masyarakat dalam penyuluhan.

Penulis: Tuti Fauziah
Editor: Prima Restri

Galeri Foto

Rangkaian Hari Kesehatan Nasional ke-55 tahun 2019, telah memasuki acara puncaknya pada Minggu, 24 November 2019 di Lapangan Parkir Sarinah, Jakarta.

Berbagai kegiatan digelar untuk memeriahkan jalannya acara yang dikemas dalam kegiatan yang seru, menarik dan menyehatkan diantaranya karnaval kostum gizi seimbang yang diikuti kurang lebih 20 tim, senam sehat bersama, flashmob, pemeriksaan gratis. Ada juga pertunjukan kolosal angklung yang diikuti oleh 2000 peserta serta pemberian doorpize menarik.

Melalui peringatan ini, Kementerian Kesehatan berupaya mengajak masyarakat membudayakan perilaku hidup bersih dan sehat sebagai langkah promotif preventif untuk mencegah tertular penyakit serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan, sehingga derajat kesehatan masyarakat Indonesia yang setinggi-tingginya bisa tercapai.

"Mari kita bergerak untuk hidup sehat, mari kita bersama-sama untuk membudayakan GERMAS," ajak Sekjen Oscar Primadi.

Menurutnya, pembudayaan perilaku hidup bersih dan sehat sangat penting diterapkan dalam setiap aspek kehidupan. Pasalnya di zaman yang semakin maju dan modern, yang menawarkan berbagai kemudahan, Indonesia masih menghadapi tantangan kesehatan yang kompleks diantaranya stunting, angka kematian Ibu dan bayi yang masih ada, dan Penyakit Tidak Menular (PTM).

Karenanya, ia pun berharap agar momentum peringatan ini sekaligus dijadikan sebagai penguatan sinergi lintas sektor dan lintas program untuk bersama-sama saling bahu membahu dalam upaya menguatkan podasi pembangunan kesehatan masyarakat Indonesia.

Hari Kesehatan Nasional diperingati tanggal 12 November setiap tahunnya. Peringatan tahun ini mengangkat tema "Generasi Sehat Indonesia Unggul,". Rangkaian peringatan HKN ke-55 telah dimulai sejak 7 November lalu dengan menyelenggarakan Pameran Pembangunan Kesehatan di ICE BSD Serpong, Tangerang.

Peringatan puncak HKN ke-55 diihadiri oleh Direktur Utama BPJS Kesehatan, perwakilan Kementerian/ Lembaga, perwakilan Gubernur DKI Jakarta, pimpinan lintas sektor, perwakilan badan organisasi internasional, Rumah Sakit yang berada dibawah naungan Kemenkes, para penggiat kesehatan dan masyarakat umum.

GERMAS
PAMERAN
MBANGUNAN
KESEHATAN
DALAM RANGKA
AN NASIONAL KE - 55
TAHUN 2019

@kemenkes_ri
Kementerian Kesehatan RI
@kemenkes
Kementerian
Kesehatan RI

Galeri Foto

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
Anugerah Menteri Kesehatan
Tahun 2019
DALAM RANGKA HKN KE-55

Galeri Foto

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
NAKESTELADAN 2019
GERMAS
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat
PENGANUGERAHAN
PENGHARGAAN

BNI
JUARA 3
INOVASI PELAYANAN KESEHATAN
TEMA PIS-PK & GERMAS

Katakan tidak

BNI
ATM

Galeri Foto

HARI KESEHATAN NASIONAL
Indonesia

MENGAPA SAAT TIDUR KITA BISA BERMIMPI?

Saat tidur, tak jarang kita mengalami mimpi, baik mimpi indah maupun mimpi buruk. Bahkan, kita bisa benar-benar merasa bahagia saat bermimpi indah dan sebaliknya bisa merasa sedih jika sedang bermimpi buruk.

Bagi sebagian orang mimpi adalah bunga tidur. Namun, ada pula yang menganggap bahwa mimpi yang dialami sebagai suatu pertanda atau firasat. Lantas mengapa mimpi bisa terjadi?

Menurut penulis buku dan analis mimpi Lauri Quinn Loewenberg bermimpi adalah proses berpikir dan sebenarnya merupakan lanjutan dari pikiran kita sepanjang hari. “Semua yang kita pikirkan ternyata tidak berhenti meski kita tertidur,” kata Lauri seperti dikutip dari laman Kompas.com.

Hal serupa juga disampaikan oleh Profesor Psikiatri dari *Tufts University School of Medicine Ernest Hartmann* yang menjelaskan bahwa mimpi saat tidur ada koneksinya dengan fungsi otak. Mimpi menjadi salah satu kegiatan mental yang secara alamiah terjadi karena saat tidur otak masih bekerja.

Seseorang bisa bermimpi ketika ia banyak menerima hal baru. Namun, mimpi tidak hanya menghampiri ketika seseorang menerima hal baru saja, mimpi juga bisa hadir dari kenangan lama yang tersimpan dalam memori otak.

Empat Tahapan Tidur

Dilansir dari laman Halodoc, ternyata untuk bisa mengalami mimpi kita harus melewati 4 tahapan tidur terlebih dahulu. Empat tahapan tidur tersebut adalah, pertama, tahap 1 NREM (*Non-Rapid Eye Movement*). Tahap ini sering juga dikenal sebagai tidur ayam. Tidur ayam diartikan sebagai kondisi tidur, tetapi mental, pikiran dan tubuh berada di tengah-tengah antara tidur terlelap dan setengah sadar. Sehingga pada tahap ini, seseorang masih bisa dibangunkan atau terbangun dengan mudah meski sudah terlelap.

Yang kedua adalah tahap 2 NREM. Pada fase ini pernafasan dan denyut jantung semakin teratur, hal ini juga diikuti dengan penurunan suhu tubuh. Memasuki fase ini kesadaran semakin menurun.

Selanjutnya, tahap ketiga adalah 3 NREM. Memasuki tahap 3 NREM seseorang akan tertidur lebih nyenyak. Dalam fase ini otak akan merilis gelombang delta yang membuat seseorang yang sedang tidur menjadi kurang responsif.

Yang keempat adalah tahap REM. Nah, pada fase inilah mimpi terjadi. Memasuki tahap ini, biasanya terjadi peningkatan aktivitas karena munculnya mimpi, misalnya saja napas dan detak jantung yang semakin cepat, pergerakan mata yang cenderung agresif, gelisah, hingga tekanan darah yang mengalami peningkatan.

Fase REM ini sering disebut juga dengan paradoks tidur. Artinya, kita tidur dengan otak dan sistem tubuh lainnya yang aktif bekerja, sementara itu otot-

otot tubuh menjadi lebih rileks.

Menurut data dari *The American Sleep Foundation* menyatakan seseorang kira-kira menghabiskan 20 persen dari waktu tidur pada tahapan ini atau selama 70 hingga 90 menit.

Penulis: Faradina Ayu
Editor: Prima Restri

MENGENAL SEJARAH DAN PERKEMBANGAN TERMOMETER

Alat kesehatan yang bernama thermometer sepatutnya dimiliki oleh setiap keluarga karena bermanfaat untuk mengecek suhu tubuh seseorang. Dan saat ini bentuk dan modelnya lebih parktis sehingga memudahkan anggota keluarga untuk menggunakannya.

Meski demikian, butuh proses yang cukup lama hingga pada akhirnya dunia mengenal termometer sebagai alat yang tidak hanya berfungsi untuk mengukur suhu air saja. Dikutip dari Okezone, pada 1593, Galileo Galilei menemukan termoskop air sederhana yang berfungsi untuk pengukuran berbagai suhu dan mengukur perbedaan jenis cairan.

Setelah penemuan yang kini dikenal dengan Termometer Galileo tersebut pada tahun 1612, seorang ilmuwan dari Italia bernama Santorio Santorio, menjadi penemu pertama yang memasukkan skala numerik pada termoskop.

Penemuan Santorio tersebut diyakini sebagai termometer klinis sederhana pertama, karena dirancang untuk diletakkan di mulut pasien untuk pengambilan suhu. Namun, seperti penemuan Galilei, instrumen tersebut belum begitu akurat.

Kemudian, pada 1654, termometer cairan dalam kaca pertama ditemukan oleh Grand Duke of Tuscany, Ferdinand II. Duke menggunakan alkohol sebagai cairannya namun, alat tersebut masih belum akurat dan tidak menggunakan skala standar.

Skala Fahrenheit

Pada 1709 seorang fisikawan Jerman bernama Daniel Gabriel Fahrenheit, menemukan termometer alkohol dilanjutkan dengan penemuan termometer merkuri pada 1714. Pada 1724, ia memperkenalkan skala suhu standar yang menyandang namanya – Skala Fahrenheit – untuk mencatat perubahan suhu secara akurat.

Dilansir Kumparan, Fahrenheit adalah orang pertama yang menggunakan air raksa dalam termometernya. Air raksa menjadi jalan keluar untuk masalah pengaturan suhu pada thermometer kala itu karena akan sangat berpengaruh pada keadaan membeku dan mendidih suatu cairan, disamping air raksa yang tidak menguap.

Keberhasilan Fahrenhit diikuti oleh Astronom Swedia, Anders Celsius yang pada tahun 1742 menemukan skala "Celsius" untuk menentukan satuan angka suhu. Lord Kelvin merupakan penemu Skala Kelvin pada 1848.

Skala Kelvin mengukur suhu panas dan dingin yang sangat ekstrem. Kelvin mengembangkan gagasan tentang suhu absolut yang disebut "Hukum Kedua Termodinamika" dan mengembangkan teori dinamika panas.

Termometer terus berkembang sehingga penggunaanya tidak hanya untuk mengukur suhu air saja tetapi juga berbagai hal. Pada 1867, Sir Thomas Allbut menemukan termometer yang digunakan untuk keperluan medis. Termometer portable itu memiliki panjang 15 centimeter dan mampu mencatat suhu pasien dalam 5 menit.

Termometer ini menyerupai termometer modern dan terus dikembangkan untuk urusan medis. Termometer ini digunakan untuk mengukur temperatur seseorang dengan cara menempatkannya di bawah lidah, di bawah ketiak, atau di dalam anus.

Selanjutnya, seorang dokter ahli bedah, Theodore Hannes Benzinger berhasil menemukan termometer telinga. Yang kemudian pada tahun 1984 David Phillips menciptakan termometer telinga inframerah yang dapat mengukur temperatur badan dengan sangat cepat.

Saat ini termometer lebih identik sebagai alat pengukur suhu tubuh dibandingkan di awal penemuan. Perkembangan thermometer juga membuat perangkat yang digunakan berlaih dari sebelumnya menggunakan air raksa kini menggunakan teknologi yang lebih modern.

Penulis: Didit Tri Kertapati
Editor: Prima Restri

JENIS TERMOMETER YANG DIGUNAKAN SAAT INI

Termometer digital

Termometer ini menggunakan sensor panas elektronik untuk merekam suhu tubuh baik melalui mulut, ketiak, atau dubur. Termometer digital yang digunakan untuk mengukur suhu melalui dubur, umumnya lebih elastis.

Termometer digital telinga

Termometer digital telinga atau termometer timpani, merupakan termometer yang memanfaatkan sinar inframerah untuk mengukur suhu di dalam liang telinga, tepatnya di gendang telinga (membran timpani). Penggunaan thermometer ini dengan cara mengarahkan sensor inframerah tepat pada lubang telinga. Untuk mendapatkan hasil yang akurat pastikan telinga dalam keadaan bersih.

Termometer dot digital

Termometer dot digital memiliki bentuk yang mirip *dot atau empeng*, sehingga cocok digunakan anak-anak yang masih memakai dot. Cara penggunaannya, bayi cukup mengisap termometer dot selama 3 menit untuk mendapatkan hasil suhu tubuh yang akurat.

Termometer dahi

Termometer ini menggunakan inframerah untuk mengukur suhu pada area dahi dan arteri temporal di pelipis. Meski dapat memberi hasil yang cepat, termometer jenis ini belum dapat dikatakan memiliki tingkat akurasi yang setara dengan termometer digital biasa.

Termometer air raksa

Meski murah, namun termometer air raksa tidak lagi dianjurkan untuk digunakan. Sebab, termometer ini mudah pecah, selain itu air raksa yang keluar dari tabung termometer mudah menguap dan terhirup. Hal ini berisiko menyebabkan keracunan.

Sumber: alodokter

HANDPHONE ANDROID PERTAMA DI DUNIA

Di era milenial sekarang ini hampir dalam setiap melakukan aktifitas manusiat tak pernah lepas dari handphone. Padahal sebelum gawai secanggih seperti saat ini, hanya sedikit orang yang mampu memilikinya.

Dikutip dari laman didyouknow.org, telepon selular pertama di dunia di produksi pada tahun 1946 oleh perusahaan Bell System dari St. Louis, Missouri, Amerika Serikat yang saat itu diperuntukan untuk digunakan di dalam mobil. Kemudian pada 3 April 1973 terjadilah peristiwa panggilan melalui telpon genggam yang dilakukan oleh Martin Cooper dari Motorola kepada saingannya, Joel S. Engel dari Bell Laps.

Saat itu telpon genggam buatan Motorola tersebut dijuluki “batu bata” karena bobotnya yang hampir mencapai 1 kilogram. Untuk satu ponsel “batu bata” tersebut harganya juga cukup Tuti Fauziah

yakni dibandrol dengan harga $3.995! Maka tidak heran saat itu handphone menjadi barang mahal karena hanya segelintir orang yang memilkinya

Seiring berkembangnya teknologi maka dunia telekomunikasi juga ikut berimbas, seperti pada tahun 1983 untuk pertama kalinya dunia mengenal jaringan 1G yang dapat digunakan sebagai media untuk berkomunikasi. Pada tahun 1991 jaringan 2G ditemukan yang juga berdampak dengan model telpon genggam lebih baik sekaligus juga kemunculan perdana *smartphones*.

Ditemukannya jaringan 3G pada tahun 2001 pada akhirnya benar-benar merubah wajah telpon selular di masyarakat global. Tercatat pada tahun 2003 ketika handphone Nokia 1100 dikenalkan pertama kali langsung habis terjual sebanyak 1 juta hanya dalam waktu satu minggu. Sampai saat ini Nokia 1100 masih tercatat sebagai handphone yang paling laris di penjuru karena mampu terjual sebanya 200 juta unit disusul dengan produk Apple yakni iPhone yang dikeluarkan pada 2011 terjual sebanyak 100 juta unit.

Lantas siapa yang pertama kali memproduksi handphone Android pertama di dunia? Bukan Motorola yang berhasil melakukan panggilan telepon selular pertama di dunia juga bukan Nokia yang mampu menjual 1 juta unit hanya seminggu setelah dilempar ke pasaran. Hp Android pertama di dunia adalah HTC Dream, yang diperkenalkan ke pasar pada Oktober 2008 oleh perusahaan T-Mobile G1 di Amerika. Hp andrpid pertama saat itu ditawarkan seharga $179.

Android sendiri dibuat pada Oktober 2003 oleh Andy Rubin, Rich Miner, Nick Sears dan Chris White. Pada tahun 2005 perusahaan raksasa Google membeli android dan di tahun 2007 hasil pengembangan sistem operasi Android berbasis Linux diluncurkan.

Pada ponsel berbasis Android saat ini tersedia hampir satu miliar aplikasi yang dapat dimanfaatkan oleh para penggunanya. Diyakini pengguna handphone Android saat ini mencapai sekitar 6 miliar pelanggan di seuruh dunia.

Penulis: Didit Tri Kertapati

MISTERI KEHIDUPAN

PRAWITO

Suti dan Sutinah, kakak beradik dari satu keluarga. Ayah dan ibunya sama, Mbah Pawiro begitu masyarakat memanggilnya. Keluarga ini berprofesi sebagai petani dan pedagang sekaligus. Menjual peralatan pertanian seperti cangkul, pupuk, obat hama, benih dan segala macam kebutuhan untuk bertani. Selain itu, mereka juga mengerjakan sawah dan ladangnya sendiri. Tetapi juga menggarap milik orang lain melalui bagi hasil atau sewa.

Suti dan Sutinah tumbuh sehat hingga dewasa. Kemudian keduanya menikah dengan laki-laki pujaannya. Keduanya segera bertempat tinggal secara mandiri meneruskan profesi orang tuanya dengan bertani dan berdagang.

Suti secara ekonomi lebih mapan dibanding Sutinah. Usaha maju, aset bertambah banyak. Mengendalikan 3 buah pabrik padi, beberapa toko kelontongan di pasar Gumawang dan Sidodi yang ramai pelanggan. Iapun memiliki rumah besar, megah di pinggir jalan raya. Bersebelahan dengan rumah sarang burung walet dengan hasil Rp 25 juta/ bulan tahun 2017.

Sementara Sutinah, secara ekonomi tak seberuntung Suti. Lahan sawah bertani padi kurang berhasil. Sering terserang hama wereng, tikus dan walang sangit. Sehingga hasil panen tak sesuai harapan, terkadang hanya kembali modal biaya untuk menggarab sawahnya. Usaha dagang barang kebutuhan sehari-hari, kurang laku. Bahkan warung sering buka tutup karena habis modal. Untuk memenuhi kebutuhan hidup hanya pas-pasan.

Tak dapat membangun rumah tempat tinggal yang layak dan permanen. Ia baru mampu membangun rumah bata setengah tiang atasnya dari papan. Intinya, keluarga Sutinah hidup dalam keadaan susah, bila dibanding Suti.

Suti, selama hidup hanya mendapat karunia 1 anak laki-laki. Tumbuh sehat dan cerdas. Namanya Wido Winarno, dengan nama panggilan Wido. Sayang, anak semata wayang ini, tak dapat melanjutkan pendidikan perguruan tinggi. Padahal Suti sangat berharap kepada Wido menjadi penerus keluarga. Tahun ajaran 1985, ketika Wido hendak mendaftar kuliah di salah satu fakultas negeri di Bandar Lampung, ia jatuh sakit jiwa. Suti sudah menghabiskan

dana milyaran untuk mengobati, tapi tidak sembuh, justru Wido meninggal di usia 30-an. Sekalipun demikian, Suti hidup dengan berlimpahan harta.

Saat yang sama, Suti dan suami mulai sakit-sakitan. Berbagai penyakit menggerogoti tubuhnya. Suami menderita gula dan darah tinggi. Hanya sakit beberapa saat, terus opname di rumah sakit, kemudian meninggal. Kini, Suti tinggal seorang diri mengurus

segala urusan. Mulai dari gurita bisnis, aset yang kian banyak dan aktifitas sosialnya. Bersamaan dengan kondisi sakit Suti yang tak kunjung sembuh, bahkan lebih berat karena komplikasi.

Suti tetap tegar dan sabar menjalani sakit dan mengendalikan bisnisnya. Terus berobat ke berbagai rumah sakit yang dapat menyembuhkan sakitnya. Mulai dari osteoporosis, jantung, darah tinggi dan penyakit lainnya. Berobat ke rumah sakit tingkat daerah, rujukan provinsi, rujukan nasional hingga yang bertaraf internasional dengan biaya mandiri. Tak menggunakan jaminan kesehatan swasta, apalagi BPJS, karena Suti ingin cepat mendapat pelayanan dan sembuh. Puluhan milyar telah habis untuk pengobatan selama sakit, tapi Tuhan mentakdirkan ia meninggal umur 65 tahun tahun 2018.

Sebelum meninggal, Suti telah mewakafkan dan menyerahkan 1/3 tanah dan hartanya untuk kepentingan sosial. Ada tempat ibadah, pendidikan dan lembaga sosial lainnya yang telah menerima hibah dari Suti. Sisanya, Suti wariskan dan hibahkan kepada 9 keponakan. Semua keponakan itu merupakan anak dari Sutinah. Ya, secara ekonomi Sutinah kurang mampu dan banyak anak.

Semua anak Sutinah ini awalnya susah, berubah menjadi lebih mapan ekonominya. Usahanya maju, punya tempat tinggal dan sejumlah kendaraan roda empat. Semua itu tak lepas dari jasa baik Suti, baik dari pembimbingan bisnis maupun warisan dan hibah darinya.

Saat ini, Sutinah masih hidup bersama anak dan cucunya. Sedangkan keluarga Suti telah meninggal semua. Tak ada generasi yang meneruskan. Sehingga semua harta yang banyak itu diwariskan kepada keponakan, sebagian besar kepada anaknya Sutinah. Kita yang masih hidup dapat belajar dari kisah ini, antara lain:

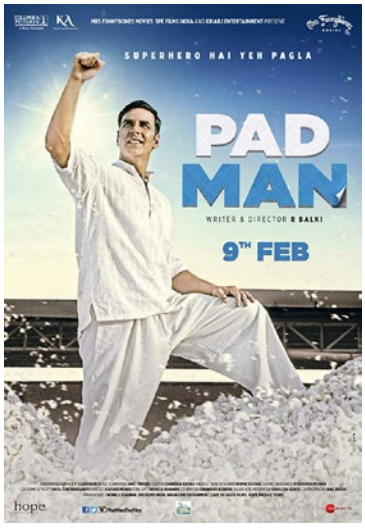
Pertama, hidup itu misteri. Ada yang awalnya sempit, akhirnya lapang. Ada pula yang awalnya lapang, tapi berakhir sempit. Tapi ada juga yang sejak awal hingga akhir sempit. Hanya saja manusia inginnya dari awal hingga akhir itu hidup lapang, sehat, kaya raya dan bahagia.

Kedua, takdir Tuhan, hidup bagai roda berputar, bergantian. Antara sehat dan sakit, lapang dan sempit, susah dan senang. Manusia diminta menjalani hidup dengan penuh syukur dan sabar. Bila mampu, ia akan bahagia.

Ketiga, apapun kondisi kita, harus bisa memberi manfaat kepada diri sendiri, keluarga dan orang lain. Semakin banyak menebar manfaat semakin baik disisi Tuhan dan semakin dicinta manusia.

Jadi, karena hidup itu misteri, maka menjalani hidup penuh syukur dan sabar adalah cara terbaik. Apakah ditakdirkan menjadi Suti atau Sutinah atau yang lain, semua kehendak Tuhan. Manusia hanya bisa usaha dan doa. Hasilnya ditangan Tuhan juga. Semuanya baik, kalau mau syukur dan sabar. Selamat menjalani misteri hidup, semoga tetap bahagia. Amin.

PERJUANGAN SUAM
KESEHATAN DAN KE



Film menarik yang diangkat dari kisah nyata dan disutradai oleh R. Balki, sangat inspiratif di awal tahun 2018. Bagaimana tidak, seorang pria sederhana mampu menyadarkan mengenai betapa pentingnya kesehatan dan kebersihan untuk masa depan keluarga. Selain itu film ini memberikan inspirasi kepada penonton untuk berbuat sesuatu yang serupa dilakukan Lakshmi di film ini. Selain memberikan inspirasi kepada penonton, film ini juga memberikan info-info yang mungkin saja belum diketahui penonton mengenai sebagian kecil fakta yang terjadi di India.

Lakshmikant Chauhan yang diperankan oleh Akshay Kumar adalah seorang pria yang berprofesi sebagai pekerja buruh dan hidup sangat sederhana bersama ibu, istri serta 2 orang adiknya. Kehidupan

Judul: Padman; **Jenis Film:** Komedi-Drama; **Produser:** Twinkle Khanna, Gauri Shinde; **Sutradara:** R.Balki; **Penulis Naskah:** R.Balki, Swanand Kirkie; **Durasi Film:** 2 jam 20 menit; **Perusahaan:** Grazing Goat Pictures, Hope Productions; **Pemain:** Akshay Kumar, Sonam Kapoor, Radhika Apte; **Rilis:** 9 Februari 2018 (Indonesia)

MI UNTUK
EBAHAGIAAN ISTRI

sehari-hari Lakshmi memperbaiki apapun yang rusak, segala sesuatu yang dikerjakannya pastilah berhasil. Lakshmi baru saja menikah dengan seorang wanita bernama Gayatri yang diperankan oleh Radhika Apte.

Namun suatu hari dia bingung dengan kondisi ketika istrinya sedang datang bulan (haid), dirinya harus menjauh dengan istrinya selama kurang lebih 4-5 hari. Karena menurut tradisi di India, jika perempuan sedang datang bulan akan merasa dirinya kotor dan tidak boleh bersentuhan dengan pria, sekalipun suaminya sendiri. Bahkan perempuan tersebut harus tidur di luar sesuai dengan tempat yang tersedia biasanya. Dan keberadaan perempuan yang sedang menstruasi dirahasiakan.

Karena tabunya menstruasi, perempuan dilarang menggunakan apapun saat menstruasi. Perempuan, secara tradisi memakai kain lap yang bisa dikatakan adalah karung "rug" di dalam sari mereka.

Tentu saja hal tersebut tidak masuk akal bagi Lakshmi yang sangat mencintai Gayatri. Lakshmi pun mencari berbagai cara untuk membuat istrinya tidak merasa kotor dan tidur di luar ketika datang bulan. Lakshmi pun berinisiatif membelikan istrinya pembalut (pad). Akan tetapi istri serta ibunya dan warga sekitarnya merasa hina dengan kelakuan Lakshmi, terutama ketika membelikan sang istri pembalut.

Lakshmi tidak berhenti sampai disitu, dia terus mencari solusi agar bisa membuat istrinya aman. Dia semakin tertarik pada pembalut, meneliti tentang pembalut di setiap waktu luangnya sampai Lakshmi berpikir dia bisa menciptakan pembalut sendiri dengan harga yang jauh lebih murah.

Namun tentu saja niatnya tidak berjalan semudah bayangannya, dia gagal berulang kali dan bahkan sampai dianggap gila oleh masyarakat sekitarnya. Namun Lakshmi yakin apa yang ada didalam pikirannya, dan berusaha semakin keras untuk mengubahnya menjadi kenyataan.

Apakah Lakshmi mampu mematahkan pola pikir yang sudah lama terpendam dari diri ibu dan warga sekitarnya mengenai pembalut. Keyakinan yang menyebabkan banyak perempuan menjadi korban, merasakan berbagai macam keluhan bahkan sampai merenggut nyawa mereka? Tontonlah film ini untuk mendapatkan jawabannya.

Penulis: Tuti Fauziah
Editor: Prima Restri

RESENSI BUKU

BIG DATA YANG MENGUNGKAP KEBOHONGAN MANUSIA

Big data menjadi topik yang banyak dibicarakan dalam satu dekade terakhir. Penguasaan terhadap data konon menjadi penentu bagi industri di masa depan sekaligus membuka tabir sejati manusia di dunia.

Penulis buku *Everybody Lies*, Seth Stephens-Davidowitz punya pandangan berbeda tentang fungsi *big data*. Menurut dia, ketidakjujuran orang dalam survei, sering kali membuat bingung ilmuwan sosial.

Data yang dihasilkan pun seringkali meragukan, apakah cukup menggambarkan realitasnya atau tidak. Sebaliknya, kata Seth, orang lebih jujur dan terbuka menanyakan atau mengungkapkan perasaaannya pada *Google*.

Seth memakai dua *tools, Google Trends* dan *Google Adsword* sebagai pembuktian hipotesisnya. Keduanya dipakai untuk mencari tahu apa yang paling banyak dicari orang untuk kemudian dijadikan basis strategi digital marketing. Seperti, model pakaian apa yang paling banyak dicari orang, topik apa yang sedang ramai dibicarakan dan sebagainya.

Dari kata-kata kunci itulah kemudian dapat diungkap gambaran yang lebih wajar dari suatu studi kasus. Mengawali tulisannya, Seth memprediksi calon presiden Amerika Serikat Donald Trump akan memenangi pemilihan presiden bahkan tiga tahun sebelum masa pemilihan. Padahal banyak survei memerlihatkan tidak ada harapan Trump akan menang.

Dalam kampanyenya, Trump seringkali menggunakan isu-isu rasial, diskriminasi dan rasis menyebabkan sebagian besar masyarakat enggan memilihnya. Namun dalam penelusuran *big data*, Seth menunjukkan pencarian *Google* di beberapa wilayah Amerika cenderung ke kata-kata dengan nada rasis, seperti *nigga*, *nigger*, *negrojoke*, *bad black*, dan lain sebagainya.

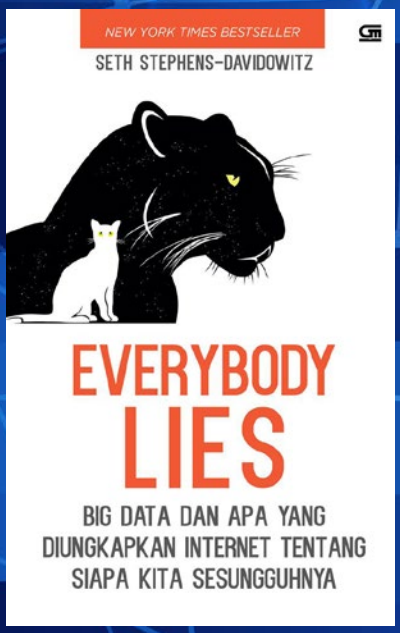
Ia juga memasukkan beberapa penelurusan dalam ilmu-ilmu lain, seperti kesehatan, politik, dan ekonomi yang telah menggunakan *big data* dalam mendiagnosis gejala penyakit tertentu terhadap kesehatan seseorang. Hal ini salah satunya penelitian yang pernah dilakukan dan dibiayai oleh Microsoft terhadap pencarian *Bing*.

Melalui hasil pencarian terhadap gejala-gejala yang diderita seseorang terhadap mesin pencari *Bing* maka para dokter berupaya memprediksi penyakit yang dialami oleh seseorang. Hal ini terbukti membantu para dokter mendiagnosis penyakit pasiennya.

Meski bermula dari sebuah penelitian, buku ini ditulis dalam gaya bahasa yang ringan dan disertai banyak studi kasus.

Selain *Google*, Seth juga menampilkan bagaimana data-data dari sumber lain seperti sosial media atau bahkan data non digital yang bisa dipakai untuk mengungkap banyak hal. Kuncinya, menggunakan pendekatan yang baru dan kreatif pada data. Buku ini layak dibaca bagi para peneliti berbasis *platform online* agar mendapatkan ide serta variasi metodologi penelitian.●

Penulis: Indah Wulandari
Editor: Prima Restri



Judul: Everybody Lies: Big data dan Apa yang Diungkapkan Internet tentang Siapa Kita Sesungguhnya
Pengarang: Seth Stephens-Davidowitz
ISBN: 9786020612096
Penerbit: Gramedia Pustaka Utama
Terbit: Maret 2019
Jumlah Halaman: 336

Komik Pesan Kesehatan

AGUSCENGIR/2019

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/