

Mediakom

Sehat Negeriku



KEMENKES RI
Edisi **113**
DESEMBER
2019

YUK,
HIDUP
SEHAT!

ISSN 2460-1004



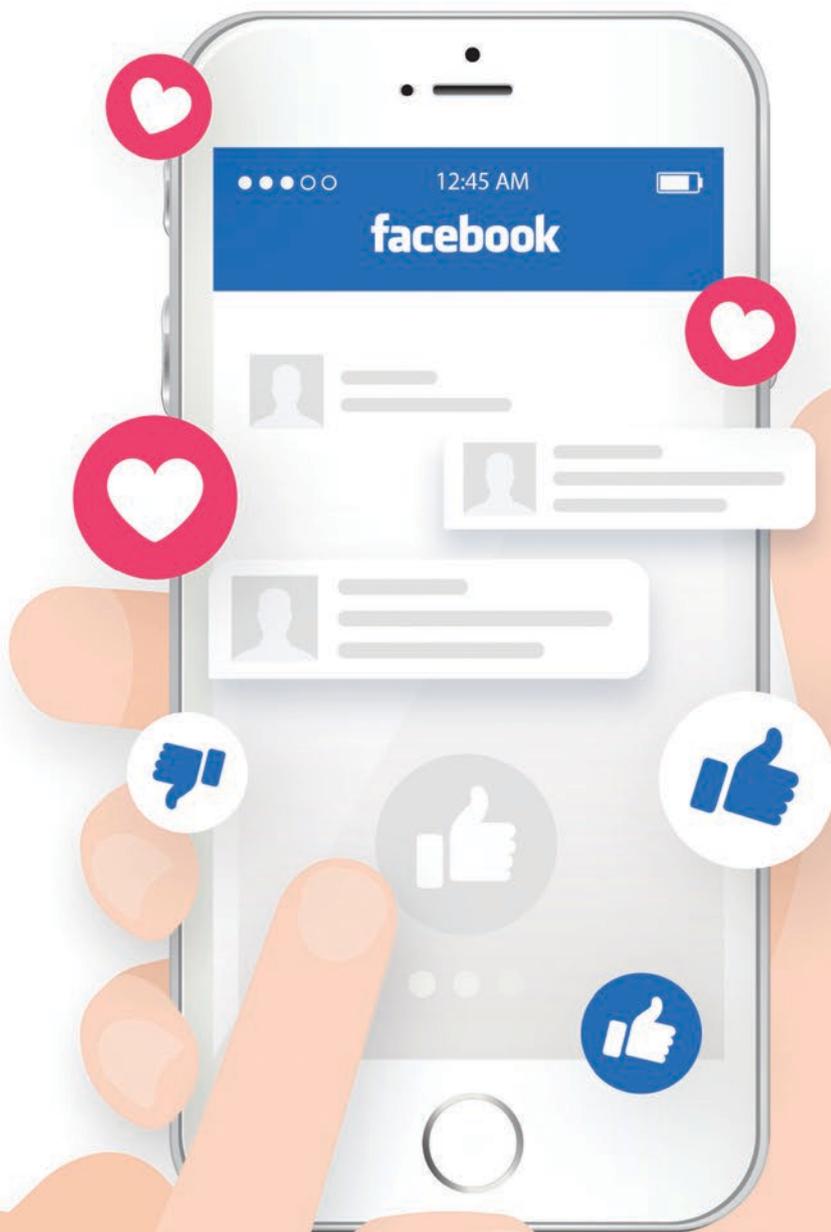
9 772460 100002

Salam Sehat Healthies!

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

yuk like dan follow verified account kita

Kementerian Kesehatan RI



Etalase

YUK, HIDUP SEHAT!

drg. Widyawati, MKM

Setiap orang memiliki keinginan untuk dapat hidup sehat, namun tidak sedikit yang hanya sebatas baru keinginan saja. Hal ini dapat tercermin dari aktifitas keseharian maupun pola hidup yang jauh dari sehat.

Pada edisi akhir tahun kali ini, tema utama Mediakom mengangkat tentang Hidup Sehat sebagai upaya untuk mencegah terkena resiko penyakit, khususnya penyakit tidak menular (PTM) yang umumnya disebabkan oleh gaya hidup. Langkah awal untuk menjalankan hidup sehat adalah dengan mengenali kondisi kesehatan tubuh diri kita sendiri. Salah satu caranya adalah dengan melihat indeks masa tubuh (IMT). Bagaimana caranya? Akan dijelaskan pada rubrik media utama.

Berikutnya adalah tentang bagaimana mengatur pola makan atau yang lebih dikenal dengan diet agar aman bagi tubuh. Masih berkaitan dengan makanan, namun redaksi mengulasnya dari sisi cara memasaknya. Bagaimana *sih* caranya memasak makanan yang sehat? Silahkan dibaca ulasannya.

Kebiasaan mager atau malas gerak yang saat ini menghinggapi sebagian orang juga merupakan bagian dari aktifitas yang kurang sehat. Padahal kita dianjurkan untuk melakukan aktifitas fisik minimal 30 menit dalam sehari. Pembaca akan diajak menelusuri dampak yang diperoleh ketika mager masih menjadi kebiasaan, namun juga diberikan tips untuk melawan mager. Pada media utama juga akan



dibahas mengenai fakta dan minus seputar *infused water* yang sudah marak belakangan ini.

Liputan khusus akan menyoroti tentang penyakit Hepatitis A yang kembali menyita perhatian setelah terjadi di beberapa daerah di Indonesia, salah satunya Kota Depok. Apa saja ciri-ciri, cara penularan dan bagaimana mencegah dan mengobati penyakit yang dikenal oleh masyarakat sebagai penyakit kuning ini? Semua akan disajikan dalam rubrik Lipsus.

Dari daerah akan membawa kita menelaah kondisi kesehatan di Provinsi Kepulauan Riau, daerah yang berbatasan dengan Singapura. Potret akan menghadirkan “wajah baru” Kementerian Kesehatan yang telah bersolek melalui program Kantor Berhias.

Novel terbaru dari Andrea Hirata, Orang-Orang Biasa, akan dikupas pada resensi buku. Sementara resensi film akan mengajak kita ikut ke dalam petualangan seru yang dihadirkan melalui “Jumanji: The Next Level”.

Selain itu, tips-tips dalam info sehat perlu disimak serta artikel ringan pada rubrik serba-serbi jangan sampai terlewatkan untuk memberikan kesegaran bagi kita. Meski edisi ini terbit pada akhir tahun, namun sangat cocok untuk referensi agar tahun 2020 dapat melaksanakan hidup sehat.

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, Sedy 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 18-29

Diet Sehat Tanpa Lapar

Mengatur pola makan atau lebih dikenal dengan diet dilakukan dengan beragam cara. Pilihlah cara yang tepat dan aman untuk dijalani.

ETALASE

ISI PIRINGKU

- Menu Tauge Goreng, Si Kaya Protein Nabati

POJOK INFORMASI

INFO SEHAT

- Mengenal Kale, Daun yang Banyak Manfaat
- Cantik dengan Jus Seledri
- Ragam Manfaat Minyak Ikan Bagi Kesehatan



1 NEWS FLASH 14-17

5 KOLOM 30-31

- Cermati 4 Hal Ini Saat Memilih Menu 'Rumah' Ala Restoran

POTRET 32-35

- Apa Itu Kantor BERHIAS?

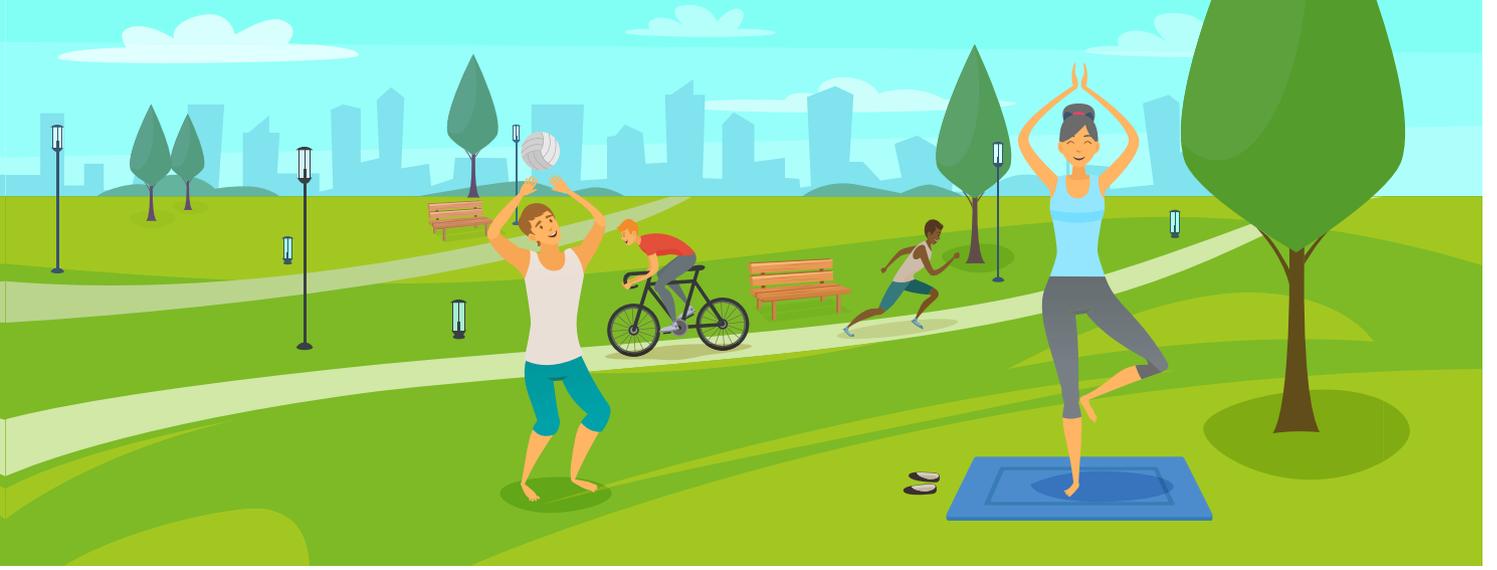


PROFIL 36-39

- dr. Desak Made Wismarini, MKM

LIPSUS 40-43

- Waspada! Peningkatan Kasus Hepatitis A
- Penjamah Makanan Menjadi Penular Hepatitis A



TEROBOSAN 46-47

- Kepulauan Riau Raih Top 99 Inovasi Pelayanan Publik untuk Pencegahan Stunting

RUANG JIWA 50-51

- Karena Jiwa Juga Membutuhkan Liburan



DAERAH 50-57

- Menatap Program Kesehatan Kepulauan Riau
- KKP Tanjungpinang Sigap Menjalankan Tugas
- BTKL-PP Batam Dipercaya Kelola TCM untuk TB



GALERI FOTO 58-61

SERBA-SERBI 62-69

- Ragam Pelindung Layar Telepon Genggam
- Tepat Memilih Jenis Minyak Untuk Memasak
- Mengenal Ragam Kuliner Tradisional Indonesia yang Nyaris Punah
- Mitos dan Fakta Tersambar Petir



LENTERA 70-71

RESENSI 72-75



KOMIKITA 76

Suara Pembaca

Menjaga kebugaran di tengah kesibukan adalah sebuah keharusan, karenanya dibutuhkan cara untuk menyiasatinya. Berikut cara warganet menjaga kebugaran tubuh



sumanti pamungkas
@p_sumanti

Makan buah & sayur, istirahat cukup, hindari stres dg cara refreasing, olahraga teratur

BamsBulaksumur
@BamsBulaksumur

biasanya saya pagi hari mencuci baju sendiri terus menyapu rumah min, biar tubuh tetap bugar, selain itu tiap akhi pekan lari pagi

Meet Nono
@MeetNono

Aktivitas seimbang antara asupan makanan sehat, olahraga teratur dengan tidur cukup serta kontrol stress.

Sutan Batuah
@imannurkhalis

Selalu menjaga sholat dalam kehidupan, tidak korupsi dan tidak berserikat dengan para koruptor dan yang pasti berusaha untuk selalu bersedekah dan berbagi dengan yang kurang mampu serta tidak bohong.....

wahyu zugor
@wahyu_zugor_98

Olahraga disela aktivitas kantor donk... Semacam yang dilakuin kremenkes. Plus harapannya bisa berlaku di turunan faskes²

Ririshu
@RizkySriHadiUt1

Banyak minum air putih, tidur cukup dan yg pasti perbanyak makan buah dan sayur, bila ada waktu luang sempatkan olahraga

Triyanto Budi S
@TriyantoBudi

Rutin berolahraga aerobik (jalan, bersepeda) 5x/minggu minimal 45 menit. Pola makan sehat, tidak merokok, tidur sbml jam 23.00 bangun sbml Subuh. Kurangi makan gorengan, gula di ganti madu, makan buah sbml makan, minum 8 gelas air putih sbml makan, sbml mandi, dan sbml tidur.

Abdi Khalik dj
@AbdiKhalikdj

Tips kebugaran dari saya: 1. Selesai kerjakan satu pekerjaan usahakan luangkan waktu untuk peregangan ; 2. dijam istirahat biasanya sempatkan waktu 10-15 menit untuk tidur siang. 3. Hindari sarapan "berat" dipagi hari agar tidak cepat ngantuk dijam2 kritis; 4. Ngemil buah





TASTEMADE

dari bahan enamel dengan ornamen liong dan burung dara khas Tionghoa. Ya memang kuliner taube goreng ini dipengaruhi budaya Tionghoa. Dikutip dari kompas.com bahwa taube goreng dibawa ke Indonesia melalui jalur perdagangan. Persebaran taube goreng sejak abad ke 18, berjalan dari tepian sunda bagian barat, seperti pandeglang, banten yang dahulunya termasuk wilayah sunda. Akulturasi dengan budaya lokal menghasilkan taube goreng yang dikenal para pemburu kuliner saat ini.

Kaya Protein Nabati

Tauge goreng kaya akan protein nabati karena di dalamnya mengandung taube dan tahu. Dikutip dari nutrition.org.uk Protein merupakan kandungan dasar dalam sel dan jaringan tubuh. Dibutuhkan untuk hampir semua proses tubuh, mulai dari penciptaan dan pemeliharaan sel, perbaikan organ, regenerasi kulit, pertumbuhan tulang, perkembangan otot, dan sebagainya. Protein merupakan senyawa kedua yang melimpah dalam tubuh setelah air dengan proporsi signifikan terdapat dalam kulit dan darah. Selain itu, kumparan.com melansir serat yang terkandung dalam taube dapat merangsang asam lambung untuk mencerna makanan lebih efektif dan efisien. ●

Penulis: Nani Indriana
Editor: Prima Restri

Menu Tauge Goreng, Si Kaya Protein Nabati

Bogor yang terkenal sebagai kota hujan juga menyimpan pesona kuliner lokal, sebut saja taube goreng. Jajanan yang dikenal pemburu kuliner sebagai jajanan kaki lima ini sungguh pas dinikmati di kala hujan. Cita rasa yang dominan asin, gurih dan manis, dengan sentuhan segar dari taucu, sungguh membuat taube goreng terasa nikmat, apalagi jika ditambah kerupuk kuning. Penyuka pedas tinggal menambahkan sambal yang biasanya sudah disediakan.

Tauge goreng menjadi menu yang cocok bagi pecinta sayuran dan bagi vegetarian karena sama sekali tidak mengandung protein hewani. Dengan bahan baku taube, mie kuning, lontong, dan tahu, . Disiram dengan kuah taucu yang kental. Taucu adalah bumbu khas yang terbuat dari fermentasi kedelai. Ketupat biasanya diletakkan bertumpuk melingkari sebuah tiang bambu. Saus taucu disimpan dalam kendil yang terbuat dari tanah liat. Sementara sutil (sudip) yang digunakan untuk memasak biasanya berbahan dasar kayu.

Tauge goreng biasanya dimasak langsung di hadapan pembeli segera setelah proses pemesanan. Bagi yang lebih suka makan di rumah,

taube goreng yang di bawa pulang akan dibungkus dengan daun patat (mirip dengan daun kunyit). Tekstur taube yang renyah, tahu yang gurih dan ketupat yang nikmat tentu akan menambah kenikmatan pada gigitan pertama. Sensasi rasa yang aneh di lidah pun akan muncul, tetapi semakin lama semakin nikmat.

Uniknya, meskipun dinamai taube goreng, namun pengolahannya tidak melewati proses penggorengan, melainkan ditumis dengan air. Dimasak di dalam nampian datar berwarna kuning



KULINERGANSENGGOL.WORDPRESS.COM



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 :

- RS Vertikal
- Kantor Kesehatan Pelabuhan
- Poltekkes Kemenkes
- 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



download juga appnya
SIARAN RADIO KESEHATAN

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

Revan
Andini

Mengenal **Kale,** Daun yang Banyak Manfaat



WWW.LIVEEATLEARN.COM



COOKIEANDKATE.COM

DETIK.COM



Kale disebut memiliki kandungan gizi dan vitamin yang jauh melebihi sayuran manapun. Meski masih terbilang jarang di Indonesia, namun sayuran ini mulai dibudidayakan secara lokal. Kale pun sedikit demi sedikit merangkak menjadi daftar sayuran nomor satu bagi yang butuh asupan zat besi dalam jumlah yang banyak. Apakah Anda sudah kenal dengan sayuran ini? Dilansir dari laman *Womantalk*, artikel ini akan memperkenalkan si ratunya sayuran.

Kale atau *borecole* masuk ke dalam spesies tanaman *Brassica oleracea* kelompok Acephala. Sayuran berwarna hijau dan ungu ini yang masih punya hubungan saudara dengan kubis, kailan, dan brokoli. Daun kale mengandung segala nutrisi yang dibutuhkan tubuh. Ia kaya akan vitamin A, C, D, E, B1, B2, B3, B6, B9, K, kolin, besi, magnesium, mangan, fosfor, dan garam seperti K, Na dan Zn.

Kale pantas menyandang nama 'superfood' atau 'queen of vegetable', sebab jika dibandingkan dengan bayam yang kaya nutrisi, kale masih memimpin. Di dalam kale terkandung kalsium dan protein yang lebih tinggi dari bayam. Satu porsi kale memiliki lebih dari empat kali lipat jumlah vitamin C dan lebih banyak vitamin A daripada bayam dengan porsi yang sama

Namun kale tak selalu memberi dampak bagus, seperti dikabarkan The Daily Meal kale tidak boleh dimakan dalam keadaan mentah atau segar. Sayuran sejenis kembang kol, brokoli dan kubis ini bisa menjadi berbahaya kalau dimakan mentah, karena kale yang dimakan mentah memiliki kandungan alami yang menekan produksi hormon tiroid yang menjadi kunci penting dalam mengatur sistem metabolisme tubuh.

Bedasarkan penelitian yang dilakukan Universitas Linus Puling Insitute di Oregon State menyebutkan kale

mengandung progoitrin yakni senyawa yang mengganggu produksi hormon. Saat orang menyantap kale mentah dalam porsi banyak maka hormon dalam tubuh mengalami ketidakstabilan.

Dampaknya bisa terjadi gangguan stabilitas gula darah, terganggunya berat badan dan kesehatan metabolisme secara keseluruhan. Gangguan paling berat yakni adanya pembengkakan kelenjar tiroid yang menyebabkan gondok

Mengolah sayur kale ternyata tidak sesulit yang dibayangkan, banyak cara untuk menikmati sayur yang sangat sehat ini. Dilansir laman Resepkoki.id beberapa cara yang bisa dicoba di rumah:

Kale dengan versi tidak dimasak sering dijadikan salad dan *smoothies*. Kalau mau bikin salad, bisa kombinasikan dengan *salad dressing* dan bahan-bahan tambahan seperti crouton, keju, irisan dada ayam panggang, dan sebagainya. Sedangkan untuk *smoothies*, bisa tambahkan gula, lemon, madu, dan perasa lainnya.

Kale dengan versi dimasak. Ada beberapa cara yang bisa dilakukan, yaitu ditumis, dibuat campuran sup, maupun digoreng tepung ala keripik bayam. Cuci kale sebentar dan potong bagian batangnya. Keringkan daun kale dengan tisu dapur atau salad spinner. Setelah itu, daun kale bisa langsung dicampurkan dengan bahan lainnya.

Khusus olahan dengan menumis, daun kale perlu direbus dengan air garam agar teksturnya empuk dan pahitnya berkurang. Siapkan panci berisi air dan didihkan dengan api sedang. Taburkan garam secukupnya sesuai banyak air. Pastikan airnya mendidih hingga meletup-letup bergelembung. Masukkan daun kale dalam air mendidih lalu aduk perlahan. Biarkan kale agak layu, lalu tiriskan dan lekas celupkan dalam wadah berisi air es. ●

Penulis: Tuti Fauziah
Editor: Prima Restri

Cantik dengan Jus Seledri

Seledri adalah salah satu bahan yang biasa digunakan dalam masakan. Biasanya seledri kita temukan dalam masakan berkuah, seperti sop dan soto.

Seledri dalam masakan dapat berfungsi sebagai sayuran sekaligus penyedap rasa karena penambahan seledri akan membuat masakan memiliki aroma khas dan membuat orang tertarik menyantap masakan tersebut.

Ternyata fungsi seledri tidak sebatas sekadar sebagai sayuran dan penyedap rasa dalam masakan. Dalam artikel di *tribunnews.com*, dijelaskan akhir-akhir ini seledri ternyata juga dikonsumsi sebagai jus. Jus seledri menjadi terkenal karena dipercaya memiliki banyak manfaat untuk kesehatan tubuh bahkan untuk kecantikan.

Salah satu tip untuk menjaga kecantikan adalah dengan mengonsumsi jus buah dan sayuran yang kaya nutrisi, salah satunya jus seledri. Memang, bagi sebagian orang, sulit mengonsumsi jus sayuran karena rasanya tidak nikmat

FLIPBOARD.COM



Manfaat Jika Rutin

Berikut ini manfaat jus seledri untuk kecantikan jika mengonsumsi secara rutin, seperti dirangkum dari *Style Craze*:

Mencegah penuaan dini

Siapa yang tak ingin awet muda tanpa kulit berkerut? Tentu semua orang mau. Jus seledri mengandung Vitamin A, Vitamin C, dan Folat penting untuk produksi Kolagen. Kolagen mempunyai peran penting dalam kecantikan karena dapat mencegah kerutan dan menjaga elastisitas kulit. Konsumsi jus seledri secara rutin akan mencegah penuaan dini dan mengurangi kerutan wajah.

Mencerahkan kulit

Salah satu manfaat jus seledri adalah membuat kulit nampak bercahaya. Ini karena seledri mengandung banyak mineral yang berguna bagi kulit.

Mencegah kerusakan kulit

Kandungan Antioksidan dan air yang ada di jus seledri bermanfaat untuk mencegah dan memperlambat kerusakan kulit serta menangkal radikal bebas yang membuat sel-sel kulit cepat rusak.

Membuat kulit lembap

Jus seledri sangat cocok untuk tipe kulit muka kering. Dengan rajin mengonsumsi jus ini, dapat membuat kulit wajah lembap, karena ternyata seledri mengandung 95% air.

Mencegah masalah kulit

Masalah kulit yang biasa terjadi contohnya jerawat. Jerawat timbul karena kekusaman yang disebabkan oleh radikal bebas yang dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Radikal bebas dapat dicegah dengan Antioksidan yang terdapat dalam jus seledri.

Memperbaiki kualitas tidur

Dengan meminum jus seledri sebelum tidur secara rutin, dapat membuat tidur lebih lelap, meningkatkan kualitas tidur, dan otomatis membuat wajah tidak kusam akibat kurang tidur.

Memperlancar pencernaan dan mengurangi berat badan

Mengonsumsi jus seledri setiap pagi dan malam, sebagai pengganti sarapan dan makan malam, dapat mengurangi berat badan dan memperlancar buang air besar (mencegah sembelit). Seledri juga berfungsi memperbaiki sistem pencernaan, karena mengandung diuretik alami yang dapat melepaskan retensi air tapi tidak membuat dehidrasi.

jus buah, meski kandungan nutrisi jus sayuran tidak kalah dengan jus buah.

Cynthia Sass, MPH, RD, Ahli Gizi yang juga penulis, mengemukakan banyak orang mengira seledri tidak memiliki banyak nutrisi. Padahal seledri memiliki berbagai nutrisi yang menunjang kesehatan dan juga kecantikan, karena mengandung banyak air, Vitamin A, Vitamin B, Vitamin C, dan Antioksidan yang bermanfaat bagi tubuh dan kulit.

Menurut *cekaja.com*, membuat jus seledri tidak rumit dan bahannya juga mudah ditemukan atau dibeli. Siapkan 3-5 batang seledri, baik seledri lokal maupun impor karena keduanya memiliki nutrisi yang sama. Cuci bersih seledri agar bebas dari kuman, lalu dipotong kecil dan diberi air dan haluskan menggunakan *blender*. Seledri bisa langsung diminum atau disaring dulu. Untuk menambah kesegaran, jus dapat dicampur dengan es batu.

Untuk mengurangi aroma seledri yang tidak disukai oleh sebagian orang, saat membuat jus, tambahkan lemon, madu, atau buah dan sayuran lain seperti wortel, tomat, atau nanas. Selain mengurangi aroma yang kurang disukai, buah-buahan dan sayuran juga menambah nutrisi yang bermanfaat bagi tubuh. ●

Penulis: Christin Natalia
Editor: Sophia Siregar



Ragam Manfaat Minyak Ikan Bagi Kesehatan

Minyak ikan terkenal memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh. Dengan manfaat itu, minyak ikan kerap menjadi salah satu bahan utama suplemen, baik dalam bentuk kapsul, pil, maupun cairan dan merupakan suplemen yang marak dikonsumsi masyarakat saat ini.

Manfaat dari minyak ikan diperoleh karena menjadi salah satu sumber Omega-3, yang merupakan zat esensial bagi tubuh. Sayangnya Omega-3 hanya bisa diperoleh dari makanan atau dengan kata lain tubuh tidak bisa memproduksi sendiri zat tersebut.

Omega-3 yang ada dalam minyak ikan berbentuk Asam Dokosaheksaenoat (*Docosahexanoic Acid/DHA*) dan Asam Eikosapentaenoat (*Eicosapentaenoic Acid/EPA*). Pada dasarnya, Omega-3 memiliki 3 bentuk, selain DHA dan EPA juga Asam Alfolinolenat (*Alphalinolenic Acid/ALA*). Hanya saja, berdasarkan penelitian,

manfaat DHA dan EPA bagi kesehatan lebih besar dibanding ALA.

Kadar DHA dan EPA yang tinggi dapat ditemukan pada berbagai jenis ikan terutama ikan laut, seperti tuna, makarel, sarden, salmon, dan herring. Cara memperoleh minyak ikan adalah dengan mengekstrak minyak pada ikan laut dan mengemasnya ke berbagai bentuk seperti kapsul, sehingga mudah dikonsumsi untuk sehari-hari.

Penuh Manfaat

Omega-3 khususnya DHA dan EPA memiliki beberapa manfaat bagi kesehatan. DHA dan EPA diteliti mampu menurunkan kadar Trigliserida (salah satu jenis lemak yang ada dalam darah) dan meningkatkan kadar *High Density Lipoprotein/HDL* atau lipoprotein berdensitas tinggi yang merupakan kolesterol baik.

DHA dan EPA juga memiliki efek antiradang yang berguna bagi beberapa penyakit peradangan kronis. Dengan

meningkatnya usia harapan hidup di Indonesia dan populasi lanjut usia (lansia), maka penderita penyakit degeneratif juga akan meningkat seperti peradangan sendi, demensia, dan penyakit metabolis (hipertensi, penyakit jantung koroner, diabetes melitus). Minyak ikan dapat mengurangi risiko penyakit-penyakit tersebut.

Jantung dan Pembuluh Darah

EPA dan DHA dalam minyak ikan dapat menggantikan Asam Arakidonat yang menyebabkan peradangan, sehingga mengurangi risiko peradangan pada pembuluh darah dan mengurangi risiko sumbatan pada arteri koroner jantung. *American Heart Association* menyarankan pasien dengan riwayat penyakit jantung koroner untuk mengonsumsi 1 gram EPA+DHA pada minyak ikan setiap harinya. Sementara pada pasien tanpa riwayat penyakit jantung, disarankan mengonsumsi 500 miligram (mg) EPA+DHA setiap harinya atau mengonsumsi ikan yang kaya Omega-3 sebanyak minimal 2 kali per minggu.

Alergi

EPA dan DHA pada minyak ikan bermanfaat menurunkan risiko alergi asma pada anak-anak maupun dewasa. Mengonsumsi minyak ikan selama kehamilan bermanfaat untuk mengurangi risiko atopi/alergi pada anak-anak.

Banyak studi pada ibu hamil dan menyusui telah membuktikan bahwa ibu hamil dan menyusui yang mengonsumsi Omega-3 secara cukup akan mengurangi kejadian eksim/*eczema*, asma/mengi, dermatitis, dan alergi makanan pada anaknya. Hal ini disebabkan karena EPA/DHA dari Omega-3 akan disalurkan ke bayi melalui tali pusat dan air susu ibu. EPA dan DHA mampu mengubah sistem imun dengan cara mengurangi zat-zat peradangan seperti Prostaglandin, Leukotrien, dan Tromboksan.

Demensia Alzheimer

Omega-3 terutama EPA dan DHA merupakan zat yang esensial dalam perkembangan otak. EPA dan DHA berperan dalam fungsi saraf dan mengatur stres oksidatif agar tidak terjadi kerusakan pada jaringan otak. Melalui beberapa studi terakhir, DHA berperan penting dalam pengobatan penyakit Alzheimer. Kurangnya asupan DHA dan kadar DHA dalam otak dapat menyebabkan penurunan kognitif secara cepat dan dini sehingga timbul Demensia.

Rheumatoid Arthritis

Merupakan peradangan sendi akibat sistem kekebalan tubuh yang menyerang jaringannya sendiri atau karena proses autoimun. Ada beberapa zat yang dapat memicu peradangan sendi, seperti TNF-Alfa dan IL-1.

Kadar EPA dan DHA yang tinggi dapat mengurangi jumlah TNF-Alfa dan IL-1 sehingga mengurangi proses peradangan. Hal ini sudah dibuktikan melalui beberapa studi metaanalisis, di mana konsumsi Omega-3 sebanyak lebih dari 2,7 gram per hari selama 3 bulan berturut-turut dapat mengurangi penggunaan obat-obatan antinyeri golongan NSAID (*Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs*) pada pasien *Rheumatoid Arthritis*.

Rekomendasi Dosis

Berdasarkan *Dietary Guidelines for Americans*, jumlah asupan EPA dan DHA setiap harinya harus mencapai 250-500 mg per hari. Bagi pasien dengan riwayat penyakit jantung, *American Heart Association*

menyarankan konsumsi 1.000 mg kombinasi DHA dan EPA per hari.

Batas maksimum konsumsi minyak ikan adalah 3.000 mg per hari. Pada umumnya, 1 kapsul minyak ikan mengandung 300 mg kombinasi EPA dan DHA, meski dapat bervariasi.

Bagi wanita hamil dan menyusui, Badan Kesehatan Dunia (*World Health Organization/WHO*) merekomendasikan untuk mengonsumsi 300 mg kombinasi EPA dan DHA per hari dengan catatan 200 mg harus berupa DHA. Bagi anak-anak usia 7-12 tahun, sebaiknya mengonsumsi 90-120 mg kombinasi DHA dan EPA per hari.

Meski memiliki banyak manfaat, mengonsumsi minyak ikan bukan tanpa risiko. Sebagian masyarakat tidak mau mengonsumsi minyak ikan karena takut terhadap kandungan merkuri/raksa di air laut yang terserap oleh ikan. Merkuri dapat berada pada tubuh ikan karena tercemar oleh zat polutan antara lain dari pertambangan batu bara dan besi yang mengontaminasi air laut sehingga terserap oleh tubuh ikan.

Dengan meningkatnya polusi lautan, memang harus diakui tingkat merkuri di air laut semakin meningkat. Akan tetapi, merkuri hanya larut dalam air dan tidak larut dalam minyak. Saat kita mengekstraksi minyak dari tubuh ikan, merkuri akan tertinggal di tubuh ikan tersebut, tidak ikut terekstraksi ke dalam minyak ikan. Oleh karena itu, minyak ikan tidak mengandung merkuri sehingga aman untuk dikonsumsi bahkan oleh ibu hamil dan menyusui. ●

Penulis: dr.Gloria Teo
Editor: Sopia Siregar



KEMENKES PERIKSA KESEHATAN PEKERJA INDONESIA DI BRUNEI DARUSSALAM

Menteri Kesehatan RI dan Kedutaan Besar RI di Bandar Seri Begawan (BSB) memberikan edukasi kesehatan bagi Pekerja Migran Indonesia (PMI) melalui kegiatan Sosialisasi dan Pemeriksaan Kesehatan bagi PMI di Bandar Seri Begawan dan Kuala Belait pada 6-8 Desember 2019.

Tujuan kegiatan sosialisasi kesehatan ini adalah untuk memberikan

edukasi dan sosialisasi kesehatan kepada para PMI khususnya tentang Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dan Kesehatan Lingkungan di *shelter* atau penampungan. Dipimpin oleh Kepala Biro Kerja Sama Luar Negeri, Tim Kesehatan Kementerian Kesehatan telah memberikan pelayanan pemeriksaan kesehatan kepada lebih dari 222 PMI dan Staf KBRI.

Kegiatan sosialisasi kesehatan dilakukan melalui Konseling Kesehatan Jiwa dan Manajemen Pengelolaan Stres, Pemeriksaan Kesehatan umum meliputi pemeriksaan Gula Darah, Tekanan Darah, Kolesterol, Asam Urat, serta Pemeriksaan Kesehatan Kewanitaan meliputi Tes IVA (Inspeksi Visual dengan Asam Asetat), Pemeriksaan Payudara Klinis (SADANIS), dan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) sebagai upaya deteksi dini risiko Penyakit Tidak Menular.

Duta Besar RI di BSB, Dr. Sudjatmiko, MA menyampaikan bahwa salah satu pertimbangan dilaksanakannya kegiatan sosialisasi kesehatan ini karena selama tahun 2019 sebanyak 30 orang PMI di Brunei Darussalam meninggal karena penyakit jantung, paru-paru, dan stroke.

Dubes Sudjatmiko juga berharap agar semua WNI yang bekerja di Brunei Darussalam selalu dalam keadaan sehat dan bisa bekerja dengan baik serta menekankan pentingnya pemeriksaan kesehatan menyingkapi kasus kesakitan dan kematian di Brunei, "Jangan ada lagi WNI yang pulang dalam keadaan sakit atau meninggal" tegasnya. ●

Penulis: M.Noer Ibtidail

Editor: Prima Restri

KEMENKES RAIH GOLD MEDAL WINNER CONTACT CENTRE KEDUA KALI DI SPANYOL

Kementerian Kesehatan peroleh penghargaan *Gold Medal Winner*. *Contact center* SIAP 1500567 memenangi kompetisi *Contact Center World*. Kompetisi ini melibatkan 118 peserta perwakilan 38 perusahaan dan 13 negara, 6 Desember 2019, di Barcelona, Spanyol.

Contact center SIAP 1500567 merupakan sistem informasi, aspirasi dan pengaduan Kementerian Kesehatan yang melayani pengaduan dan permohonan informasi dari masyarakat. Sejak



KEMENTERIAN KESEHATAN DAPAT PENGHARGAAN PENGELOLAAN PENGADUAN

Menteri Pendayagunaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi Republik Indonesia, Tjahjo Kumolo, pada Senin 9 Desember 2019 memberikan penghargaan kepada Instansi Pemerintah Penyelenggara Pelayanan Publik. Pada kegiatan yang dilaksanakan di salah satu Hotel di Jakarta tersebut, Kementerian Kesehatan masuk TOP 10 sebagai instansi pusat dengan kategori 'Pengelola dengan Pendorong Perubahan Terbaik'.

Adapun Rumah Sakit Jantung dan Pembuluh Darah Harapan Kita

Kementerian Kesehatan masuk TOP 3 sebagai unit pelaksana pelayanan dengan kategori 'Pengelola Sistem Pengaduan Pelayanan Publik Terbaik'.

Deputi Pelayanan Publik Kementerian Pendayagunaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi, Diah Natalisa mengatakan bahwa proses seleksi dan evaluasi pelayanan pengaduan publik merupakan kerja sama dengan Kantor Sekretariat Presiden dan Ombudsman RI. Dimana dari 312 peserta yang ikut seleksi, kemudian pada tahap pertama menghasilkan TOP 30 besar instansi pusat dan TOP 10 besar unit pelaksana

pelayanan. Sedangkan seleksi kedua menghasilkan TOP 10 besar instansi pusat dan TOP 3 besar unit pelaksana pelayanan.

Kepala Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat, drg Widyawati, MKM yang mewakili Kementerian Kesehatan menerima penghargaan mengaku bangga atas capaian pelayanan pengaduan publik di lingkungan Kementerian Kesehatan.

"Selama dua kali sosialisasi dan pendampingan, terdapat 16 unit pengaduan yang terlibat aktif. Setelah seleksi, 1 instansi pusat dan 4 unit pelaksana pengaduan mendapat penghargaan", ujar Widya. ●

Penulis: Prawito

Editor: Prima Restri



beroperasi 2014 telah melayani 3.000 pengaduan dan 15.000 permohonan informasi kesehatan.

Sekretaris Jenderal Kementerian Kesehatan Oscar Primadi, mengapresiasi penghargaan *Gold Medal Winner* yang diterima *contact center*. Apresiasi kepada *contact center* SIAP 1500567 saat memberi arahan *morning briefing* kepada pejabat struktural Sekretariat Jenderal, 9 Desember 2019, di Jakarta.

"Penghargaan *contact center* SIAP 1500567 harus meningkatkan pelayanan kepada masyarakat yang lebih baik dari sebelumnya. Seperti

meningkatkan jaringan dan integrasi dengan sejumlah *contact center* lain yang ada di pusat maupun daerah," jelas Oscar.

Menurut Oscar, pengelolaan pelayanan pengaduan masyarakat harus lebih cepat, mudah dan transparan, terutama pada penyelesaian pengaduan dan permintaan informasi kesehatan. Pelayanan pengaduan tidak cukup hanya sampai pada *sent* atau mengirim, tapi harus masuk pada *delivered*, yakni pelayanan yang langsung terasa kepada masyarakat peningkatannya.

Menurutnya, patut bersyukur atas

penghargaan *Gold Medal Winner* untuk *Contact Center* SIAP 1500567 untuk kedua kalinya. Sebelumnya, tahun 2016 pernah mendapat *Gold Medal Winner* di Las Vegas, USA. ●

Penulis: Prawito

Editor: Prima Restri



MENKES BERHARAP MASJID CETAK SDM UNGGUL

Menteri Kesehatan Letjen (Purn) Terawan Agus Putranto, Sp.RAD (K), meresmikan penggunaan Masjid Al Afiah di kantor Kementerian Kesehatan (Kemenkes) pada Kamis 12 Desember 2019. Dalam sambutannya Menkes berharap, selain sebagai tempat suci bagi umat Islam untuk beribadah, masjid juga dapat menjadi pusat kajian keagamaan sehingga dapat mencetak generasi yang handal.

“Saya berharap dengan adanya Masjid ini dapat memperoleh SDM Kesehatan yang unggul,” kata Menkes.

Seraya agar harapannya dapat terwujud, Menkes berpesan kepada para pegawai Kemenkes yang beragama Islam agar selalu mengerjakan shalat lima waktu. “Saya berpesan kepada pegawai, jangan sampai meninggalkan salat, dan berperan serta menjaga toleransi dengan umat beragama lainnya,” imbuhan Menkes.

Sekretaris Jenderal Kementerian Kesehatan, Oscar Primadi, dalam laporannya menyebutkan, Masjid Al Afiah terletak di lantai 3 Blok A Gedung Adhyatma, Kemenkes. Masjid ini pertama kali dibangun pada tahun 1989 dan mulai digunakan oleh pegawai Kemenkes pada tahun 1990.

Seiring berjalannya waktu, sebut

Oscar, ada beberapa bagian pada masjid yang mengalami kebocoran bahkan hingga merembes ke ruang rapat pimpinan di lantai 2. Setelah beberapa kali dilakukan perbaikan, pada tahun 2018 diusulkan untuk melakukan renovasi Masjid namun baru dapat terealisasi pada tahun 2019 ini.

“Maksud renovasi dikarenakan adanya kebocoran dan juga meningkatnya jumlah jamaah sejak pegawai dari Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit pindah kantor ke Kemenkes Kuningan,” jelas Oscar.

Oscar menambahkan, renovasi masjid seluas 727 m² ini dikerjakan sejak 15 Juli 2019 sampai dengan 11 Desember 2019. Diharapkan renovasi ini dapat menyelesaikan masalah kebocoran yang sering terjadi selama ini dan juga dapat memberikan rasa nyaman dan khushyuk bagi para pegawai yang melaksanakan shalat berjamaah sehingga memberikan dampak positif terhadap pekerjaan.

“Al Afiah ini kan berarti sehat dan selamat, diharapkan berawal dari Masjid ini kita bisa menebar kebaikan dan kesehatan serta meningkatkan kinerja dari seluruh pegawai Kemenkes,” pungkas Oscar. ●

Penulis: DIdit Tri Kertapati
Editor: Prima Restri



DUA PEGAWAI KEMENTERIAN KESEHATAN RAIH ANUGERAH ASN 2019

Kementerian Pendayagunaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi (PANRB) menyelenggarakan Anugerah Aparatur Sipil Negara (ASN) 2019. Dari 3 kategori yang diperebutkan dalam Anugerah ASN 2019, Kementerian Kesehatan berhasil memperoleh 2 penghargaan untuk kategori PNS Inspiratif dan PPT Pratama Teladan.

Sebagai bentuk apresiasi atas prestasi para pegawai pemerintah, dilaksanakan malam Anugerahan ASN 2019 pada Senin 2 Desember 2019 di Jakarta. Para pemenang selain memperoleh piagam juga berhak atas Piala Adhigana.

Dilansir situs Menpan RB, tercatat ada 1.051 kandidat dari 281 instansi pemerintah yang mengikuti Anugerah ASN 2019. Hingga pada akhirnya dari 3 kategori yang ada ditentukan masing-masing pemenang yang berhak



membawa pulang Piala Adhigana.

Menteri Kesehatan, Letjen (Purn) Dr. dr. Terawan Agus Putranto, Sp.Rad (K) memberikan langsung piala ini kepada dua ASN Kemenkes yang dinilai berprestasi, yakni *pertama* Dr. dr. Virna Dwi Oktariana, Sp.M (K), Kepala Divisi Glaukoma dan Koordinator Pendidikan ilmu Kesehatan Mata di Departemen Mata RSCM Kirana, diapresiasi atas keberhasilannya yang telah menciptakan *implant glaucoma* yang cocok untuk masyarakat Indonesia.

Kedua Dr. dr. Iwan Dakota, Sp.JP(K), MARS adalah Direktur Utara RS Jantung dan Pembuluh Darah (RSJPD) Harapan Kita, pembaruan yang dilakukan dr. Iwan adalah *Cardiovascular Care Unit Network*, perjanjian prakunjungan *online* dan layanan mengantarkan obat ke rumah. ●

Penulis: Resty Kinanti
Editor: Prima Restri



POS KESEHATAN TERSEDIA DI JALUR TOL DAN NON TOL SAAT LIBUR AKHIR TAHUN

Kementerian Kesehatan RI menyiapkan fasilitas pelayanan kesehatan dalam rangka menunjang aktifitas libur Natal dan tahun baru 2020. “Pos kesehatan tersedia baik di jalur tol maupun non tol, seluruhnya terintegrasi dengan pos yang disiapkan Kemenhub, PUPR, TNI/Polri,” Direktur Jenderal Pelayanan Kesehatan Kemenkes RI, Bambang Wibowo, sebagaimana dikutip dari rilis Kemenkes.

Bambang mengatakan kalau dari sisi kesehatan, kita mementingkan promotif preventif untuk mengedukasi masyarakat, kemudian layanan emergency lewat 119 baik layanan konsultasi maupun ambulans, menyiapkan pos kesehatan dan RS untuk rujukan.

Sekretaris Jenderal Kementerian Kesehatan, Oscar Primadi, menambahkan, mudik dan libur merupakan suasana dimana mobilitas

massa sangat besar. Sehingga hal ini perlu dilakukan upaya-upaya kesiapsiagaan apabila terjadi kegawatdaruratan, yang salah satunya dengan menyiapkan fasilitas dan layanan kesehatan yang prima.

“Memang kita minta fasilitas pelayanan kesehatan agar lebih meningkatkan kewaspadaan, dari sisi kesiapan tenaga, kesiapan fasilitas dan sarana prasarana,” tuturnya. Penyediaan pos kesehatan di jalur mudik juga menjadi perhatian Kemenkes sehingga dapat membantu masyarakat saat mengalami kondisi darurat di perjalanan. ●

Penulis: Alami Aulia
Editor: Prima Restri



Diet Sehat Tanpa Lapar

Mengatur pola makan atau lebih dikenal dengan diet dilakukan dengan beragam cara. Pilihlah cara yang tepat dan aman untuk dijalani.

Ari Ramandini, 36 tahun, merasa tubuhnya lebih sehat, bugar, dan tak mudah lelah setelah menjalani diet sehat dengan pola makan yang baik dan berimbang. Ia bisa lebih leluasa beraktifitas di kantor dan di rumah dengan lebih produktif. "Saya nggak gampang capek lagi, merasa lebih sehat, fresh dan aktivitas di kantor dan di rumah jadi lebih baik," jelas perempuan yang akrab disapa Ai ini.

Ai mengubah pola makan sehari-hari dengan menu makanan sehat, berimbang dan bergizi. Jika biasanya ia mengkonsumsi dua gelas kopi manis

setiap hari, makan besar 3 kali sehari, dan mengkonsumsi kudapan berat usai pulang kerja, sekarang ia mulai menggantinya dengan asupan yang sehat dan berimbang "Dulu pokoknya makan enak dan kenyang," akunya.

Menurut Ai, diet sehat lebih mudah dilakukan karena tak menyengsarakan. Ia tetap bisa makan kenyang dengan konsumsi makan besar dan menyantap camilan seperti biasa. "Misalnya pagi, masih tetap sarapan roti, susu, dan telur. Siangnya masih bisa menyantap nasi, sayur, dan lauk. Malam pun boleh makan dengan porsi yang terjaga tentunya," jelas perempuan berambut panjang ini.

Ai mulai menjalani diet sehat 5 bulan lalu. Awalnya, ia melakukan diet hanya untuk menurunkan berat badannya yang melonjak hingga 20 kilogram setelah melahirkan. Berbagai macam upaya ia coba agar berat badannya kembali ideal, mulai dari diet mayo, diet karbo, hingga mengkonsumsi produk penurun berat badan, namun hasilnya tetap tak sesuai harapan. “Setelah melahirkan berat badan naik 20 kilogram, hampir lewat lima tahun berat badan saya hanya turun 10 kilogram. Karena itu saya coba berbagai macam diet tapi gagal. Mulai diet mayo, diet karbo, sampai konsumsi produk penurun berat badan, tapi hasilnya tidak sesuai harapan,” jelasnya.

Merasa lelah dengan berbagai diet yang dilakukan, Ai memberanikan diri berkonsultasi dengan ahli gizi. Setelah melakukan konsultasi dengan ahli gizi, dia jadi tahu cara diet yang lebih sehat. Seperti, menu makanan apa saja yang sebaiknya dikonsumsi, berapa banyak porsi makannya, dan kapan kita harus mengonsumsinya.

Pengalaman Ai adalah salah satu contoh bagaimana orang berusaha untuk diet dengan berbagai cara. Beragam metode diet tersebut diciptakan untuk mendapatkan berat badan yang ideal. Diet dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) memiliki arti aturan makanan khusus untuk kesehatan. Kata Diet sendiri berasal dari bahasa Yunani yaitu Diata, yang berarti cara hidup atau jalan hidup.

Menjaga berat badan dan mencegah terjadinya penyakit

Dokter spesialis gizi medik dari Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo, dr. Nurul Ratna Mutu Manikam, M.Gizi, Sp.GK, mengungkapkan bahwa diet itu sendiri berarti mengatur pola makan. “Sebenarnya diet itu adalah mengatur makan, yang diatur adalah porsinya, termasuk di dalamnya jumlah dan juga kandungannya. Misalkan individu pola makannya sudah benar tapi isinya hanya karbohidrat dan lemak, proteinnya kurang, jadi dengan diet artinya diperbaiki yang tadinya kurang

protein dikasih protein. Falsafahnya adalah mengatur makan,” ujarnya saat ditemui Mediakom.

Selanjutnya, dr. Nurul juga mengungkapkan bahwa diet tidak hanya bermanfaat untuk menurunkan berat badan saja. Namun, menurutnya diet juga berguna untuk mencegah terjadinya penyakit. “Kegunaan diet itu adalah mencegah, kalau dia belum sakit ya, dia mencegah terjadinya penyakit,” kata dr. Nurul.

Selain itu, dr. Nurul juga menambahkan kalau diet bermanfaat pula bagi penderita penyakit tertentu agar komplikasinya tidak semakin berat. “Kalau dia udah sakit dia mencegah supaya komplikasinya tidak semakin berat,” imbuh dr. Nurul.

Misalnya saja bagi penderita diabetes, menurut dr. Nurul diet bagi penderita diabetes tidak dilakukan untuk menyembuhkan diabetes akan tetapi diet dilakukan untuk mengatur supaya komplikasi diabetesnya diperlambat. “Jadi nggak cepet ya, jadi gagal ginjal mungkin atau dia nggak cepet jadi ke stroke mungkin, itu dengan cara diet tertentu,” ungkapnya.

Low Calorie Diet

Lantas bagaimana metode diet yang sehat dan aman untuk dilakukan? dr. Nurul mengungkapkan diet yang benar adalah diet yang sesuai dengan GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat), isi piringku dan piramida makanan. dr. Nurul menambahkan bahwa cara ini terbilang konvensional tetapi secara saintifik terbukti aman digunakan jangka panjang.

“Konsep dari diet sehat yaitu *low calorie diet*, seperti isi piringku ada sumber makanan pokok, lauk, sayur dan buah. Untuk makanan pokok bisa nasi atau roti gandum. Sedangkan lauknya 1 – 2 potong ditambah sayur. Intinya sekali makan dengan komposisi lengkap, ada sumber karbohidrat, protein dan juga ada sumber lemak dari protein,” terangnya.

Menurut dr. Nurul dengan menerapkan *low*

“Kegunaan diet itu adalah mencegah, kalau dia belum sakit ya, dia mencegah terjadinya penyakit.”

dr. Nurul Ratna Mutu Manikam, M.Gizi, Sp.GK

Dokter spesialis gizi RS Cipto Mangunkusumo





KOLORSHEALTHCARE.COM

calorie diet, kita melakukan diet sehat yang dianjurkan oleh dokter gizi dan sudah sesuai dengan anjuran Menteri Kesehatan. Lebih lanjut, dr. Nurul menegaskan, inti dari diet sehat adalah tidak mengubah pola makan, “Pola makan tetap, ada sarapan, makan siang dan makan sore. Kalau ada yang makan sore cenderung cepat gemuk, karbohidratnya dikurangi, jangan ada lemak, lauknya cukup satu saja dan tidak digoreng tapi dikukus,” ungkap dr. Nurul.

Berdasarkan penjelasan dr. Nurul hal ini dikarenakan jika saat seseorang diet dengan mengubah pola makannya, seperti misalnya tidak makan pagi atau tidak makan selama lebih dari 12 jam, maka tubuh akan mengeluarkan hormon stres. Selain itu, ia mengatakan diet dengan mengubah pola makan tidak akan berlangsung lama. “Dengan melewatkan salah satu pola makan berarti sudah mengubah pola hidup. Kebanyakan orang yang melakukan diet dengan mengubah pola makan dietnya tidak jangka lama dan mudah untuk cepat naik lagi berat badannya karena sudah merubah metabolisme tubuhnya” kata dr. Nurul.

dr. Nurul menjabarkan pola makan yang sebaiknya dilakukan saat melakukan diet dengan memperhatikan

waktu makan dan apa yang dikonsumsi. Contohnya ketika memulai sarapan jam 7 pagi, 3 jam setelah sarapan, sebelum makan siang jika terasa lapar bisa mengonsumsi snack ringan seperti buah. Setelah itu, sekitar jam 1 atau 2 siang adalah jam yang tepat untuk makan siang. Lalu pada jam 4 sore, jika lapar bisa snack buah.

Kemudian, dr. Nurul mengungkapkan, waktu yang baik untuk makan malam adalah 2-3 jam sebelum tidur. Sebab, jika waktu makan malam terlalu dekat dengan waktu tidur dapat menyebabkan kegemukan. “Bahayanya kalau makan malam terlalu dekat dengan jarak tidur adalah tubuh kita terus mengolah makanan sedangkan malam hari aktivitas kita sedikit. Efeknya makanan tadi disimpan dalam tubuh sehingga menyebabkan kegemukan. Triglisericid naik, karena makan malamnya terlalu dekat dengan jam tidur,” jelasnya.

dr. Nurul menyebut bahwa tidak ada aturan khusus yang menetapkan waktu terbaik untuk mulai diet. Karena menurutnya, diet pada dasarnya adalah kebiasaan mengatur pola makan yang menjadi gaya hidup. “Kita bisa mulai mengubah kebiasaan makan menjadi lebih baik, bahkan mulai dari detik ini, dengan memilih makanan bernutrisi

Tidak ada aturan khusus yang menetapkan waktu terbaik untuk mulai diet. Karena diet pada dasarnya adalah kebiasaan mengatur pola makan yang menjadi gaya hidup.

tinggi untuk mencukupi kebutuhan gizi tubuh. Oleh karena itu, kita bisa kapan saja memutuskan menjalani diet,” pungkasnya. ●

Penulis: Eri, dkk.
Editor: Prima Restri

Fakta dan Mitos Seputar Infused Water



Mengonsumsi air rendaman untuk detoksifikasi menjadi tren baru di masyarakat. Buah-buahan biasanya menjadi pilihan bahan untuk direndam. Tapi, apakah pola ini bermanfaat untuk kesehatan?



WINEANDGLUE.COM

Gerda, 40 tahun, sudah beberapa bulan belakangan ini rutin mengonsumsi *infused water*, air rendaman potongan buah. Dia biasanya merendam potongan lemon dan madu di tumbler selama semalaman penuh, lalu diminum keesokan harinya. “Saya merasa lebih kurus dan sehat sejak mengonsumsi *infused water*,” kata Gerda, pada awal Desember lalu.

Namun, ternyata hal tersebut tidak sepenuhnya benar. Menurut dr. Nurul Ratna Mutu Manikam, M.Gizi, Sp.GK, Staf Pengajar di Departemen Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, *infused water* tidak berkhasiat menyehatkan, apalagi menyembuhkan penyakit tertentu.

“Faktanya, *infused water* adalah air biasa yang ‘berasa’ sesuai bahan rendamannya. Khasiat minum ini sama saja dengan air putih biasa. Bedanya, ada rasanya,” jelas Nurul.

Nurul menambahkan, bagi yang tidak begitu suka minum air putih, *infused water* ini bisa menjadi cara tepat untuk mencukupi kebutuhan air dalam tubuh. “Khasiat minum air sebanyak 8 gelas sehari bisa menjaga stabilitas sendi dan memperbaiki metabolisme,” tambahnya.

Menurut Nurul *infused water* juga memiliki efek samping. Penderita penyakit pencernaan seperti maag, tidak disarankan mengonsumsi rendaman yang mengandung bahan tertentu. Efeknya tergantung terhadap ketahanan tubuh masing-masing dan apa yang dimasukkan ke dalam *infused water*, seperti jahe dan lemon. “Efek panas pada jahe dan asam pada lemon, dapat menimbulkan reaksi negatif bagi orang yang menderita penyakit maag,” papar Nurul.

Pada dasarnya, Nurul menyatakan bahwa manfaat *infused water* terlalu



VANAVILU.WORDPRESS.COM

dilebih-lebihkan. Di dalam tubuh sudah ada organ liver yang berfungsi untuk detoksifikasi tubuh secara alami.

“Secara ilmiah, buah dan sayuran yang mengandung vitamin C ternyata kadar vitaminnya berkurang saat direndam beberapa lama di air,” ujar Nurul.

Nurul pun mengingatkan, bahwa madu yang biasa dicampurkan ke dalam *infused water*, juga mengandung fruktosa yang kandungannya sama dengan sirup. Maka disarankan bagi yang menyukai *infused water* dengan campuran madu, agar tidak berlebihan dalam mengonsumsinya.

Tren konsumsi *infused water* muncul di Indonesia terkait dengan perilaku masyarakat Indonesia dalam mengonsumsi makanan dan minuman yang berisiko.

Menurut data Riset Kesehatan Dasar Indonesia tahun 2013, masyarakat Indonesia gemar mengonsumsi makanan dan minuman yang cenderung manis, asin, berlemak, berpengawet, dibakar, dan menggunakan bumbu penyedap. Bahkan, 77,3% masyarakat

memasukkan bumbu penyedap di dalam setiap olahan makanannya. Akibatnya antara lain obesitas dan berbagai komplikasi yang menyertainya.

Kecenderungan konsumsi air di Indonesia

Nurul menambahkan mengonsumsi air putih dapat membantu meningkatkan metabolisme tubuh dan membuang racun-racun yang mengakibatkan berbagai penyakit degeneratif.

Menurut Mitchell, *Journal of Biological Chemistry* 158, otak dan jantung terdiri dari 73 persen air, dan paru-paru sekitar 83 persen air. Kulit mengandung 64 persen air, otot dan ginjal 79 persen, dan bahkan tulangnya mengandung 31 persen air. Kurang asupan air dapat mengakibatkan dehidrasi.

Dehidrasi adalah kondisi dimana tubuh kekurangan cairan dengan gejala air seni yang keruh, bibir kering, merasa haus, atau tenggorokan terasa kering. Dehidrasi juga memengaruhi sakit kepala. Menurut *Europea Journal of Neurology*, konsumsi air putih yang cukup akan meredakan dehidrasi

sehingga menolong kurangi rasa sakit pada kepala.

Namun ternyata konsumsi air masyarakat Indonesia masih sangat minim. Fakta ini tercantum dalam Laporan Ilmiah Berjudul “Air Bagi Kesehatan” yang disusun oleh Dr. Budi Iman Santoso, SpOG (K), Prof. DR. Hardinsyah, MS, DR. Dr. Parlindungan Siregar, Sp.PD-KGH, dan Dr. Sudung O. Pardede, Sp.A (K) yang diterbitkan pada 2011.

Di laporan ilmiah tersebut, dijelaskan bahwa sebagian masyarakat Indonesia masih mengonsumsi air dalam jumlah yang kurang dibandingkan dengan kebutuhannya. *The Indonesian Hydration Regional Study (THIRST)* mengungkapkan, 46,1 % subjek yang diteliti mengalami kurang air atau hipovolemia ringan. Hipovolemia merupakan kondisi penurunan volume darah akibat kehilangan darah maupun cairan tubuh. ●

Penulis: Dewi Indah Sari, dkk

Cara Memasak yang Sehat



Setiap orang memiliki cara masing-masing dalam mengolah makanan. Pilihlah cara pengolahan yang tepat agar nutrisi makanan tetap terjaga saat siap dikonsumsi.

Kebiasaan mengolah atau memasak makanan di masyarakat sangat beragam. Indra, pegawai Kementerian Kesehatan di Jakarta, lebih senang memasak lauk dan sayur dengan cara menumis karena lebih praktis dan cepat. Hal yang mirip juga dilakukan oleh Arif. “Saya memasak dengan cara merebus dan menumis karena lebih praktis dan lebih sehat,” kata Arif.

Ike, ibu rumah tangga yang tinggal di Bekasi mengatakan keluarganya

lebih senang memasak lauk dengan cara direbus karena kesukaan akan sayuran dan makanan berkuah. Kalau ibu Sri berbeda lagi pendapatnya, ia lebih suka memasak dengan digoreng karena cita rasanya lebih gurih.

Menurut dr.Nurul Ratna Mutu Manikam, Sp.GK, Ahli Gizi dan Pengajar dari Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, cara memasak yang paling sehat adalah dengan cara dikukus selain bahan makanan yang dapat dikonsumsi secara mentah. Karena mengolah makanan dengan

cara tersebut agar siap santap tanpa kehilangan nutrisi secara signifikan.

Jenis-jenis cara memasak sehat yaitu mengukus, merebus, membakar, menumis, menggoreng dan konsumsi makanan yang tidak dimasak. Mengukus makanan adalah memasak bahan makanan dengan uap air yang mendidih menggunakan panci pengukus.

Panci yang digunakan terdiri dari dua susun, panci bagian bawah berisi air dan panci bagian atas berisi makanan dengan dasar berlubang. Keuntungan mengukus adalah zat gizi tidak larut dalam air atau hilang dan lebih kecil kemungkinan hangus. Contoh makanan yang dikukus antara lain pepes ikan, garang asem, dimsum, siomay dan sayuran seperti tomat, wortel dan brokoli.



STROKEBESTPRACTICES.CA

membungkus makanan dengan daun pisang atau aluminium foil.

Penumisan adalah teknik memasak cepat dengan menggunakan sedikit minyak dan api besar (panas tinggi), biasanya untuk bumbu. Kegiatan ini disebut menumis dan hasilnya disebut sebagai tumisan atau tumis saja. Dalam menumis, bahan yang dimasak dipotong-potong kecil atau dimemarkan terlebih dahulu agar panas cepat masuk.

Menggoreng adalah cara memasak bahan makanan dengan minyak. Bahan makanan yang digoreng relatif kehilangan nutrisi dalam jumlah banyak. Zat gizi yang rusak karena proses pemanasan dalam suhu yang sangat tinggi. Oleh karena itu disarankan menggoreng dengan minyak nabati dalam waktu yang singkat dengan suhu yang tidak terlalu tinggi. Minyak yang digunakan maksimal 2 kali penggunaan.

Dari sekian banyak cara memasak yang sehat adalah dengan cara mengukus, merebus dan menumis, karena kandungan gizi yang tetap terjaga. Juga dianjurkan mengkonsumsi makanan mentah tanpa dimasak seperti salad, karedok, lalapan. Pilihan

cara memasak turut berperan dalam menerapkan hidup sehat sehingga tidak hanya memilih yang praktis saja tetapi juga harus memilih cara memasak yang sehat. ●

Penulis: Ira, dkk.
Editor: Prima Restri

Dari sekian banyak cara memasak yang sehat adalah dengan cara mengukus, merebus dan menumis, karena kandungan gizi yang tetap terjaga.

Cara-cara mengolah makanan

Merebus adalah memasak bahan makanan dalam air. Merebus bahan makanan merupakan cara memasak yang relatif mudah. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam merebus makanan yaitu jumlah air, suhu dan waktu perebusan disesuaikan dengan jenis makanannya. Wortel, brokoli, bayam dan sebagainya dianjurkan untuk direbus dalam pengolahannya.

Membakar adalah cara masak makanan langsung di atas panas misalnya dengan menggunakan alas teflon atau api dalam waktu singkat. Makanan yang diolah dengan cara dibakar sebaiknya bagian yang hangus tidak dikonsumsi karena mengandung zat karsinogenik yang membahayakan bagi tubuh. Untuk menghindari makanan terbakar api langsung dapat



MADISONWP.ORG

Stop Mager, Biar Badan Sehat dan Segar!

Mager alias malas gerak adalah hal biasa dan sering dirasakan banyak orang. Dengan berbagai alasan, mager menjadi keseharian semua usia, mulai anak-anak hingga orang dewasa.

Pada akhir November lalu, Badan Kesehatan Dunia (WHO) mengumumkan mayoritas remaja di seluruh dunia tidak cukup aktif secara fisik. Studi yang dilakukan para peneliti WHO ini menemukan lebih dari 80% remaja yang bersekolah tidak beraktivitas fisik setidaknya satu jam dalam sehari. Tak hanya pada remaja, data WHO juga menyebutkan bahwa secara global, 1 dari 4 orang dewasa tidak cukup aktif.

Gaya hidup sedentari atau kebiasaan hidup dengan tidak banyak bergerak ini memang telah menjadi isu penting di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Berbagai penelitian menunjukkan adanya keterkaitan antara gaya hidup sedentari dan meningkatnya kejadian penyakit degeneratif, seperti penyakit jantung, diabetes melitus, hipertensi, dan kanker. Tentu tidak ada yang mau menderita berbagai penyakit ini. Salah satu caranya adalah dengan menjaga fisik tetap aktif.

Tetap aktif ini dilakukan oleh Mia Amalia, salah satu pegawai Kementerian Kesehatan, yang

hampir setiap sore selepas jam kerja menyambangi pusat kebugaran di kantornya. Setidaknya 3-4 kali seminggu dalam 2 tahun terakhir, perempuan berusia 28 tahun ini menyempatkan waktu untuk berolahraga dengan dipandu instruktur.

Mia menghabiskan waktu sekitar 1 jam setiap kali berolahraga dengan jenis latihan seperti kardio, penguatan otot dan *High-Intensity Interval Training* (HIIT). Selain termotivasi oleh teman-teman yang berolahraga bersamanya, Mia rajin berolahraga karena ingin lebih sehat. Sekarang dengan tinggi dan berat badan 156cm/56 kg, Mia merasa lebih bugar.

Proporsi penduduk yang kurang aktivitas fisik meningkat

Mungkin Mia adalah satu dari sedikit orang yang memiliki aktivitas fisik yang cukup. Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan terjadinya peningkatan proporsi penduduk yang kurang aktivitas fisik dalam lima tahun. Jika pada tahun 2013 proporsi aktivitas fisik kurang pada penduduk di atas 10

tahun sebesar 26,1%, pada tahun 2018 meningkat menjadi 33,5%.

Riset Kesehatan Dasar juga mencatat peningkatan jumlah penduduk dengan berat badan lebih dan obesitas pada orang dewasa usia 18 tahun ke atas. Proporsi berat badan lebih tahun 2013 sebesar 11,5%, meningkat menjadi 13,6% pada 2018. Adapun proporsi obesitas tahun 2013 sebesar 14,8% sedangkan tahun 2018 sebesar 21,8%.

Melakukan aktivitas fisik yang terukur

Peningkatan proporsi berat badan lebih dan obesitas pada masyarakat Indonesia tentunya menjadi hal yang mengkhawatirkan. Hal ini dikarenakan kemungkinan penyakit degeneratif seperti diabetes melitus, hipertensi, dan jantung juga semakin besar. Untuk itu salah satu cara mencegahnya adalah dengan rajin melakukan aktivitas fisik, utamanya aktivitas fisik yang terukur.

Menurut dr. Nurul Ratna Mutu Manikam, M.Gizi, Sp.GK, ahli gizi Rumah Sakit Cipto Mangun Kusumo, ada dua jenis aktivitas fisik, yaitu



aktivitas fisik yang terukur dan yang tidak terukur. Aktivitas fisik disebut terukur jika ada interval dan durasinya, contohnya olahraga. Sedangkan aktivitas fisik tidak terukur dikerjakan tidak terstruktur, misalnya melakukan pekerjaan rumah seperti menyapu.

Beraktivitas fisik terukur atau olahraga bagi sebagian orang adalah hal yang berat. Lalu bagaimana untuk memulainya? Nurul yang juga dosen di Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia memberikan tips untuk menemukan motivasi. “Awalnya memang harus dipaksa dengan komitmen untuk sehat.”, ujarnya. Ia juga mengingatkan untuk mengenali diri sendiri agar menemukan olahraga yang cocok dengan kepribadian sehingga dapat dijalani dengan senang.

“Misalnya orang yang kepribadiannya suka berkelompok, maka aerobik atau bergabung dengan komunitas sepeda merupakan olahraga yang paling cocok. Untuk orang yang tipenya soliter, biasanya olahraga seperti jogging merupakan jenis yang tepat. Ada juga yang suka berkompetisi, bulu tangkis, basket atau voli bisa menjadi pilihan”, tutur Nurul.

Nurul yang juga aktif melakukan penelitian di bidang gizi menjelaskan olahraga juga sebaiknya menyesuaikan usia. Anak-anak lebih cocok berolahraga yang bersifat rekreasi, bersepeda, berenang atau karate. Untuk orang dewasa, tidak masalah melakukan olahraga apapun asal tidak memiliki penyakit penyulit. Misalnya orang yang menderita penyakit jantung tidak disarankan melakukan olahraga yang bersifat rekreasi seperti basket, futsal, tenis, voli dan sejenisnya. Adapun untuk lansia yang paling disarankan adalah bersepeda atau berenang.

Olahraga yang paling baik adalah jenis olahraga aerobik

Aerobik yaitu olahraga yang memerlukan banyak oksigen dan melibatkan banyak otot-otot besar.



Olahraga tipe ini dilakukan dalam intensitas yang rendah dan dalam kurun waktu yang cukup lama, misalnya bersepeda, berenang, dan jalan cepat.

Lalu kapan dan berapa lama sebaiknya olahraga dilakukan? Olahraga bisa dilakukan kapan saja. Namun jika memungkinkan dapat dilakukan mengikuti siklus metabolisme tubuh, yaitu pada pagi atau sore hari. Dokter Nurul tidak menyarankan berolahraga dengan lambung terisi penuh. Menurutnya olahraga sebaiknya dilakukan empat jam setelah makan. Jika olahraga dilakukan pagi hari, cukup minum susu satu jam sebelum olahraga.

“Sebaiknya olahraga dilakukan minimal 30 menit per hari dan maksimal 250 menit per minggu. Olahraga kurang dari 30 menit kurang bermanfaat karena pembakarannya belum sempurna,”, jelas dokter yang kerap menjadi pembicara dalam berbagai seminar kesehatan ini. ●

Penulis: Dian Widiati dan Astika Fardani
Editor: Prima Restri



Ketahui Risiko Penyakit Kronis dengan IMT

Memahami kondisi kesehatan tubuh sangat penting untuk menghindari datangnya penyakit. Salah satu cara termudah dengan melihat indeks masa tubuh.

Perilaku hidup masyarakat Indonesia kini semakin tidak sehat. Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2018 menunjukkan sebanyak 95,5% penduduk Indonesia di atas usia 5 tahun tercatat kurang mengonsumsi buah dan sayur. Meningkat ketimbang tahun 2013 yang sebesar 93,5%.

Sementara itu, Riskesmas juga menunjukkan sejumlah 33,5% penduduk berumur lebih dari 10 tahun masih malas beraktivitas fisik. Padahal pada 2013, hanya 26,1%. Kedua kondisi tersebut nampaknya berkontribusi pada meningkatnya angka obesitas pada kelompok usia dewasa, baik berdasarkan cara pengukuran indeks massa tubuh (IMT), maupun lingkaran perut.

Pengukuran menggunakan metode IMT dan lingkaran perut merupakan cara termudah yang dapat diaplikasikan oleh masyarakat awam guna mengetahui status proporsi

tubuhnya. Menurut dr. Nurul Ratna Mutu Manikam, M.Gizi, Sp.GK dari Departemen Ilmu Gizi FKUI-RSCM, IMT, IMT dapat digunakan untuk mengetahui apakah proporsi tubuh kita itu ideal atau tidak. Tepatnya, apakah seseorang itu massa tubuhnya normal, kurus atau gemuk.

Cara mengukur IMT

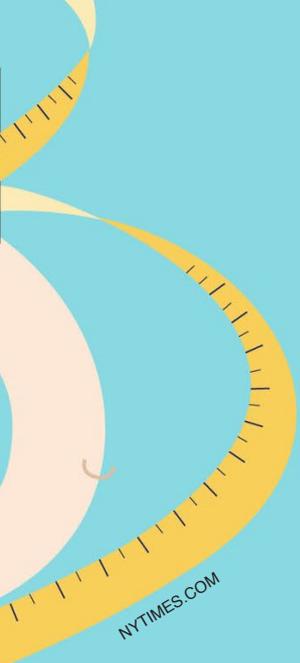
Mengukur IMT sangatlah mudah. Rumusnya yaitu berat badan anda dalam satuan kilogram (kg) dibagi dengan nilai kuadrat dari tinggi badan anda dalam satuan meter (m). Sebagai contoh, bila berat badan anda saat ini 70 kg dan tinggi badan 175 cm, maka hitungan IMT anda ialah $70/(1,75)^2 = 22,85$. Angka ini kemudian dibandingkan dengan rentang standar ukuran indeks. Nilainya bervariasi, tapi umumnya yang normal berkisar antara 18,5-23. Jika di bawah rentang itu maka dikatakan kurus, sedangkan di atas itu masuk kelompok *overweight* dan obesitas.

Ada tiga referensi yang bisa

dijadikan acuan untuk mengetahui IMT tubuh anda apakah masuk dalam kelompok kurus, ideal, kelebihan berat atau bahkan obesitas. Nurul mengungkapkan para akademisi dan klinisi telah bersepakat menetapkan tiga patokan tadi. Pertama untuk ras kaukasia atau 'warga kulit putih', batas nilai IMT sampai dengan 27 masih dikatakan normal. Nilai antara 27-30 termasuk kelebihan berat badan. Sementara tergolong obesitas jika IMT di atas 30.

Cut off point atau nilai ambang batas kedua berdasarkan ketentuan yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan (Kemenkes). Nilai indeksnya sedikit di bawah acuan internasional tersebut. Berdasarkan aturan Kemenkes, yang disebut gemuk/obesitas bila IMT sudah di atas 27.

Yang terakhir lebih ketat lagi. Para ahli gizi sepakat menggunakan referensi 'The Asia Pacific Perspective: Redefining Obesity, February 2000'. Ukuran IMT ini dikhususkan bagi penduduk Asia Pasifik



yang secara ukuran tubuh lebih kecil. IMT dengan nilai 23-25 sudah dikatakan memiliki berat badan yang berlebih. Di atas itu (> 25), dinilai sudah kegemukan/obesitas. Ini yang paling tepat menjadi acuan bagi orang Indonesia.

Pada dasarnya, pengukuran IMT dapat dilakukan pada siapa saja. Selain orang dewasa, pada anak-anak bisa dilakukan untuk mengetahui status gizinya yaitu normal, kurus atau gemuk. Tidak berlaku bagi bayi baru lahir yang hanya diukur panjang dan berat badannya saja. Anak-anak dapat diukur IMT-nya sejak usia dua tahun. Dokter Nurul memberikan pengecualian pengukuran IMT, bagi ibu hamil dan atlet. "Ibu hami tidak bisa di ukur IMT karena ada bayi, jadi berat badannya akan berubah. Atlet juga tidak bisa dihitung (dengan metode) IMT," kata Nurul.

"Seorang atlet yang IMT-nya 25 belum tentu gemuk karena komposisi ototnya lebih banyak daripada massa lemaknya. Contoh pelari, massa lemaknya tidak boleh lebih dari 10%. Jadi sepuluh persennya lemak, sisanya air, tulang dan otot. Artinya ototnya jauh lebih dominan daripada lemaknya. Sehingga untuk atlet ini tidak berlaku," terangya lagi.

Deteksi dini penyakit kronis

Tidak hanya proporsi tubuh, dokter ahli gizi itu mengatakan bahwa dengan IMT, masyarakat juga dapat mengetahui sejak dini risiko penyakit degeneratif atau kronis. Peningkatan IMT, bisa dikatakan linier dengan peningkatan risiko terkena penyakit kronis seperti jantung, stroke atau diabetes. "Oleh karenanya penting mengukur IMT. Mengukur berat badan saja tidak cukup," ujar dr. Nurul.

Selain IMT, tingkat obesitas seseorang juga dapat diketahui dengan mengukur lingkar perutnya. Untuk kaum adam batasnya sampai 90 cm, perempuan maksimal 80 cm. *Fat distribution* ini penting sekali untuk mengenali potensi penyakit. Biasanya obesitas sentral dianalogikan seperti buah apel pada pria dan pear pada wanita. Apabila terjadi obesitas sentral dengan lingkar perut melebihi ambang batas tersebut, maka risiko mengidap penyakit tidak menular semakin meningkat. Bertumpuknya lemak di perut dapat berbahaya karena di dalamnya terdapat organ-organ vital manusia.

Lebih lanjut Nurul mengingatkan, faktor risiko yang ditimbulkan makin besar seiring tingginya IMT dan melebarnya lingkar perut. Ia mencontohkan dengan beragam penyakit kronis seperti stroke yang biasanya terjadi pada orang bertubuh gemuk. Gula darah naik atau diabetes umumnya diidap oleh orang berbadan besar tapi tidak proporsional. Obesitas juga bisa menyebabkan radang sendi, hipertensi dan penyakit lainnya.

Dikutip dari situs who.int, di seluruh dunia tercatat tidak kurang dari 2,8 juta orang meninggal dunia setiap tahunnya akibat kelebihan berat badan atau obesitas. Diperkirakan 35,8 juta (2,3%) DALYs (*Disability-Adjusted Life Years*) atau kehilangan tahun hidup akibat kesakitan dan kematian global disebabkan oleh obesitas. Obesitas menyebabkan efek metabolik yang merugikan pada tekanan darah dan kolesterol sehingga mengakibatkan risiko penyakit jantung koroner, stroke iskemik, kanker payudara, prostat

dan diabetes melitus tipe 2 meningkat signifikan sejalan dengan meningkatnya IMT. Kasus-kasus penyakit kronis tersebut berkontribusi besar pada kematian prematur penduduk dunia.

Namun demikian, bukan berarti orang dengan IMT normal, bisa dikatakan sehat. Metode pengukuran dengan MT dan lingkar perut bukanlah cara paling ideal. Keduanya hanyalah cara untuk skrining awal sebelum terkena masalah kesehatan.

Menjaga IMT tetap normal

Guna menjaga IMT anda tetap terjaga normal diperlukan sebuah pembiasaan. Nurul menganjurkan agar memperbanyak aktivitas fisik. Aktivitas fisik ini beragam jenisnya mulai dari berjalan kaki, menaiki tangga atau melakukan pekerjaan rumah tangga. Di samping itu, menurutnya faktor genetika atau keturunan juga berpengaruh.

Ada beberapa kasus orang dengan metabolisme tubuh yang tinggi. Jadi meskipun banyak makan dan kurang gerak, tidak menyebabkan tubuhnya gemuk. Tak hanya itu, gaya hidup keseharian menjadi determinan lainnya. Oleh karenanya penting untuk menggalakkan ajakan berperilaku hidup sehat dalam bentuk konsumsi makanan bergizi, menghindari rokok dan giat berolahraga.

Nurul pun membagi kiat sederhana untuk memantau IMT dengan menyediakan alat timbang badan di setiap rumah. Perlu diperhatikan juga untuk menimbang badan harus dengan cara dan pada waktu yang tepat. "Ukurnya sebelum makan jangan setelah makan. Setelah buang air kecil dan dengan pakaian tipis. Menngukurnya juga dengan timbangan yang sama, waktu yang sama," pesannya. ●

Penulis: Aji, dkk.

Editor: Prima Restri



CERMATI 4 HAL INI SAAT MEMILIH MENU 'RUMAHAN' ALA RESTORAN

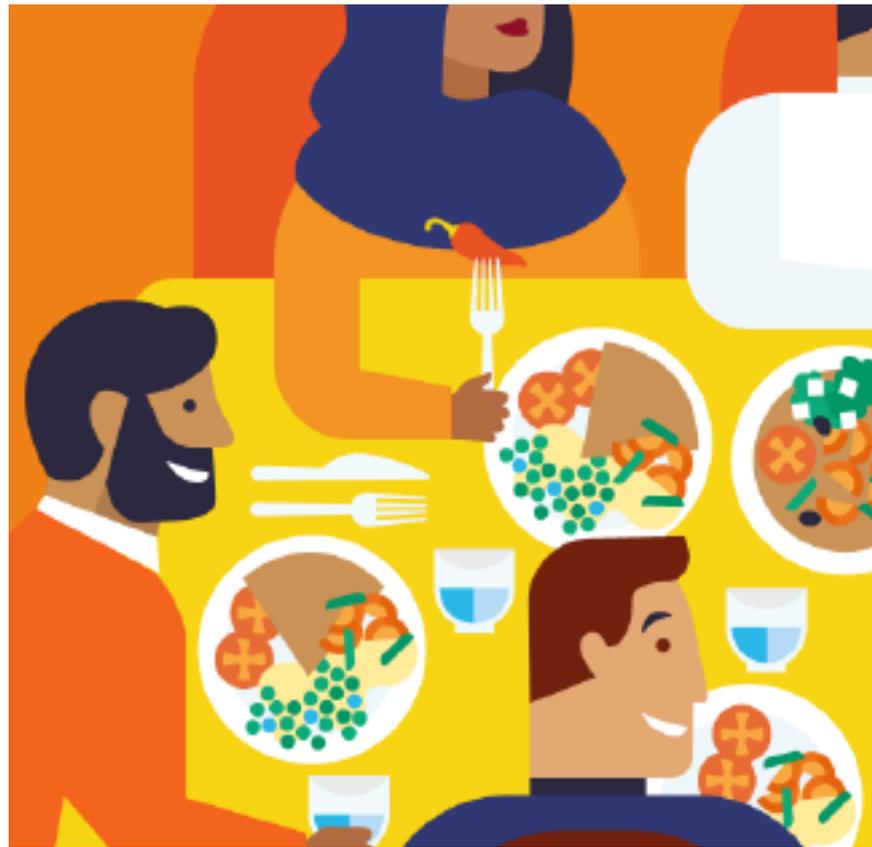
Oleh: dr. Nurul Ratna Mutu Manikam, M.Gizi, SpGK

Gerai makanan modern yang menjamur saat ini membuat perubahan kebiasaan makan sehari-hari, saat seseorang sedang beraktivitas di luar rumah. Aktivitas makan bersama juga merupakan momen spesial yang tidak akan ketinggalan. Kegiatan kumpul-kumpul seperti arisan, reuni, *kongkow*, hingga acara serius seperti *round table discussion* dan rapat selalu ada bumbu makan-makan. Konsep *back to nature* dengan kesan agak *ndeso* saat ini justru ramai diminati, terutama di kota besar, karena menimbulkan kesan yang 'apa adanya' dan membawa kenangan seolah makan di dapur rumah sendiri. Meskipun kadang merogoh *kocek* yang agak dalam untuk sebuah konsep makan *ndeso*.

Namun, sehari-hari lebih banyak konsumen memilih makan di warung makan biasa yang menjual makanan *ala* rumahan. Lalu, apakah konsumsi makanan rumahan ini lebih menyehatkan? Konsep ini menuntut kita untuk mampu memilih makanan secara bijak. Tidak hanya memilih bahan makanan yang sehat, tetapi juga memilih cara pengolahan makanan yang sehat.

Makanan rumahan umumnya dianggap agak konvensional karena kandungan dan menunya sama seperti mengonsumsi masakan hasil produksi dapur rumah sendiri. Harganya pun dianggap masih terjangkau karena berasal dari bahan pangan lokal yang diolah dengan bumbu dapur alami.

Namun, ada beberapa hal yang perlu Anda cermati saat memilih menu rumahan yang selintas tampak menyehatkan, seperti:



Penggunaan bumbu masakan yang mengandung glutamat

Tidak semua produsen makanan rumahan menggunakan bumbu alami, tidak jarang mereka menambahkan garam dapur dan penyedap masakan secara bersama-sama yang keduanya mengandung natrium. Tujuannya agar cita rasa makanan lebih kuat, sehingga tidak memerlukan penggunaan bumbu dapur dalam jumlah banyak.

Pemberian glutamat atau *monosodium glutamat* (= MSG) merupakan pilihan bagi seseorang yang menginginkan pembatasan garam, karena kandungan natrium (dalam persen massa) dalam MSG adalah 3 kali lebih rendah daripada dalam natrium klorida dari garam.

Meski disebutkan MSG mengandung natrium yang lebih rendah, tetapi tetap berhati-hatilah. Cita rasa MSG yang kuat membuat seseorang tidak terasa menghabiskan



WWW.EUFIC.ORG

makanan dalam porsi lebih banyak, maka timbulah efek yang disebut *Chinese restaurant syndrome* berupa sakit kepala, ruam pada kulit, haus, hingga mengantuk.

Makanan yang terasa sedikit *plain* dan tidak terlalu berbumbu kuat umumnya tidak banyak mengandung MSG atau bahkan tanpa MSG, sedangkan makanan yang terasa gurih umumnya mengandung banyak mengandung MSG.

Makanan deep fried

Tidak jarang kita menemukan lauk yang digoreng *garing* saat memilih makanan di gerai makanan. Memang, mengolah makanan dengan cara goreng merupakan pilihan yang praktis, cepat, dan hemat waktu. Hati-hatilah dengan hal ini, karena tidak semua produsen menggunakan minyak yang baru untuk mengoreng. Selain itu, dalam satu potong lauk memerlukan sekitar 3 hingga 5 porsi minyak (15-25

gram minyak atau 135-225 kkal). Untuk lauk yang digoreng *deep fried* maupun digoreng ulang tentu saja kandungan minyaknya akan lebih banyak, yaitu lebih dari 5 porsi, tergantung dari jumlahnya minyak yang digunakan.

Penggunaan bahan mentah

Bahan mentah seperti pada sayuran dan ikan tidak selamanya menyehatkan. Sayuran mentah contohnya, memiliki risiko kandungan parasit (seperti: cacing, kuman) akibat kontaminan dari tanah. Parasit tersebut akan mati dengan pemanasan, misalnya direbus. Jadi pilihlah lalap sayur yang sudah direbus, misalnya daun singkong dan labu siam rebus. Jika sayur tersebut memiliki kulit, misalnya ketimun, sebaiknya kulitnya dikupas terlebih dahulu sebelum dikonsumsi.

Ikan mentah juga berisiko mengandung parasit jika proses pengolahannya tidak tepat. Ikan mentah juga mengandung zat tiaminase, yaitu enzim yang dapat merusak vitamin B₁ (tiamin). Pemberian olesan bahan tertentu pada ikan, misalnya wasabi dapat menghambat kerja tiaminase, sehingga penyerapan vitamin B₁ menjadi lebih baik. Memasak makanan hingga suhu 65-70 derajat celsius dapat menurunkan kerja tiaminase.

Makanan dibakar

Makanan dibakar umumnya disebut sebagai cara pengolahan yang sehat karena tidak mengandung minyak. Tetapi beberapa info menyebutkan pengolahan dengan dibakar berbahaya karena mengandung bahan pra kanker. Lalu mana yang benar ? Memang, pemanasan suhu tinggi akan merusak struktur alami yang ada dalam daging hewani (ikan, sapi, kambing, ayam). Maka dari itu, bakarlah tanpa mengenai api langsung, misalnya bakar menggunakan teflon atau ikan dibungkus dengan daun terlebih dahulu sebelum dibakar. Saat akan dikonsumsi buang bagian daging yang hangus. ●

Editor: Prima Restri

Apa Itu Kantor BERHIAS?

Gerakan Kantor BERHIAS (Berbudaya Hijau dan Sehat) adalah upaya mempercepat dan menyinergikan tindakan, dalam mewujudkan kantor hijau dan sehat di lingkungan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). Gerakan Kantor BERHIAS diselenggarakan melalui pendekatan rekayasa dukungan sarana dan prasarana, sosialisasi dan penyebaran informasi, penilaian mandiri (*self assessment*), dan penilaian internal.

Pada tahun 2019, Gedung Prof. Dr. Sujudi Kemenkes mendapat Juara I Penghargaan Subroto Bidang Efisiensi Energi Nasional Kategori Penghematan Energi di Lingkungan Kementerian/Lembaga yang diselenggarakan oleh Kementerian Energi dan Sumber Daya Mineral (ESDM). Penghargaan tersebut diterima oleh Sekretaris Jenderal (Sekjen) Kemenkes, dr. Oscar Primadi.

Penghargaan Subroto Bidang Efisiensi Energi Nasional, mengutip laman resmi Kementerian ESDM, adalah apresiasi kepada para pengguna energi baik pemerintah maupun swasta, yang telah berhasil menerapkan upaya-upaya konservasi energi di lingkungan masing-masing, serta mendorong seluruh pengguna energi untuk melakukan konservasi energi.





Kegiatan penghargaan bidang ini terinspirasi oleh kegiatan *ASEAN Energy Award*, yang pelaksanaannya telah berlangsung sejak tahun 2000. Penghargaan itu merupakan kegiatan tahunan regional ASEAN, yang diselenggarakan oleh *Center for Energy (ACE)*, dalam rangka mempromosikan pemanfaatan energi baru terbarukan serta penerapan efisiensi dan konservasi energi di regional ASEAN. Indonesia selalu aktif mengirimkan nominasi peserta pada ajang ini.

“Saya mengucapkan selamat kepada penerima penghargaan prestasi dan sumbangsih saudara sekalian punya makna besar bagi kemajuan bangsa,” kata Menteri ESDM periode 2014-2019, Ignasius Jonan, kepada para penerima penghargaan.

Di Kemenkes, implementasi Gerakan Kantor BERHIAS telah dijabarkan dalam Surat Edaran Sekretaris Jenderal Nomor HK.02.02/III/575/2019 tentang Pelaksanaan Gerakan Kantor BERHIAS di

Lingkungan Kemenkes. Surat Edaran tersebut mengimbau kepada seluruh satuan kerja (satker) dan/atau pegawai untuk melakukan kegiatan yang mendukung gerakan Kantor BERHIAS.

Lima Aspek

Terdapat 5 aspek Gerakan Kantor BERHIAS, yaitu penatausahaan kegiatan kantor ramah lingkungan, penatausahaan kegiatan Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) perkantoran, penatausahaan efisiensi



energi dan air, penatausahaan kearsipan, dan penatausahaan Ringkas, Rapi, Resik, Rawat, dan Rajin (5R).

Kegiatan tersebut antara lain dilakukan dengan mengurangi produksi sampah pribadi dalam kegiatan perkantoran, mengurangi penggunaan energi melalui 3M (Mematikan lampu yang tidak digunakan, Mencabut kabel peralatan elektronik dari sumber listrik jika tidak digunakan, dan Mengatur suhu pendingin ruangan atau *Air Conditioner/AC* sesuai ketentuan (24-27 oC)), menggunakan kembali wadah yang dapat dibersihkan dan layak sebagai kemasan untuk konsumsi rapat, mengganti penggunaan kemasan air minum sekali pakai dengan tumbler atau botol yang dapat digunakan secara terus menerus melalui proses isi ulang air minum, dan lain-lain.

Santi, 40 tahun, tamu yang sering mengurus perizinan di Kemenkes memberikan kesannya terhadap Gerakan Kantor BERHIAS ini. "Masuk Kemenkes sekarang seperti masuk ke mal. Memasuki lahan parkir, ada indikator parkir digital yang menunjukkan slot parkir yang masih kosong," ujarnya. "Kalau lagi bawa mobil, tidak perlu membuang waktu dan bahan bakar untuk berkeliling mencari tempat parkir," Santi menambahkan.

Penyiraman tanaman di lingkungan Kemenkes pun saat ini sudah hemat,



karena menggunakan air kondensasi (buangan) dari AC sentral yang setiap harinya memproduksi kurang lebih 15 meter kubik air bersih. Terdapat bidang terbuka berisi kebun tanaman obat dan gerai hidroponik yang terletak di atap lantai 4 Gedung Prof. Dr. Sujudi. Kebun ini kerap dikunjungi oleh tamu-tamu dari instansi lain, khususnya saat "panen raya". Para tamu boleh memetik tanaman selada, sawi sendok, dan tanaman hortikultura lain hasil budi daya dengan media air (hidroponik), bukan tanah.

Kemenkes juga memiliki Kantin Sehat yang berlokasi di lantai *basement* 1 gedung Sarana Penunjang. Kantin seluas 800 meter persegi ini buka dari pukul 07.00-15.00 WIB dan memiliki 25 gerai yang menjual aneka ragam makanan dan minuman.

Demi kenyamanan pengunjung, kantin juga dilengkapi dengan AC yang suhunya dijaga sesuai standar sehat. Para pengunjung dibiasakan merapikan dan membersihkan meja makan masing-masing serta meletakkan piring dan gelas yang sudah mereka pakai ke tempat yang telah disediakan (*self service*).

Ke depannya, Kemenkes sebagai pemenang untuk Kategori Penghematan Energi di Instansi Pemerintah Pusat akan diusulkan menjadi calon peserta *ASEAN Energy Award*. ●

Penulis: Dewi Indah Sari
Editor: Sophia Siregar



1. Etalase tanaman lantai 4.
2. Sesjen Kemenkes RI menerima Penghargaan Subroto.
3. Sosialisasi GKB.
4. Tanda parkir digital.





dr. Desak Made Wismarini, MKM

Kepala Biro Umum Kementerian Kesehatan RI

Mulai Ubah Perilaku dari Diri Sendiri

Di tengah padatnya kegiatan dan pekerjaan yang menjadi tanggung jawabnya, wanita energik bernama lengkap dr.

Desak Made Wismarini, MKM, ini tetap menyempatkan diri berbincang dengan Tim Redaksi *Mediakom*, yang ingin menulis profil dirinya yang dilantik sebagai Kepala Biro Umum Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) pada 9 September 2019 lalu.

Made, panggilan akrab wanita ini menjabat sebagai Kepala Biro Umum setelah melepas posisi sebelumnya sebagai Sekretaris Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (Ditjen P2P) Kemenkes RI yang ia jabat selama 2 tahun. Menengok perjalanan karirnya, wanita kelahiran Denpasar, 22 Oktober, 59 tahun lalu itu, menjelaskan ia memulai karir sebagai Kepala Pusat Kesehatan

Masyarakat (Puskesmas) Oelolok, Kabupaten Timor Tengah Utara, Nusa Tenggara Timur (NTT) tahun 1987.

“Setelah 3 tahun bertugas di Puskesmas Oelolok, saya pindah tugas sebagai Kepala Puskesmas Lirik di Kabupaten Indragiri Hulu, Riau, selama 4 tahun,” cerita Made.

Dia memulai penugasan ke Jakarta sebagai Kasie Pemberantasan Diare, Direktorat Pemberantasan Penyakit Menular yang diembannya pada tahun 1994. Dari sini, dimulailah karir panjang Made di Ditjen PP dan PL. Karirnya terus menanjak, dari Kasubdit Malaria di tahun 2009 hingga diangkat menjadi Sekretaris Ditjen P2P.

Proses adaptasi dari unit kerja teknis ke unit kerja administratif, menjadi tantangan baru yang harus dihadapinya. Meski proses adaptasi tidak menghambat langkahnya untuk mendorong budaya kerja pegawai ke arah yang lebih baik. Sebagai

langkah awal, Made memulai dengan menekankan kebijakan pada perubahan pola pikir para pegawainya.

“Saya selalu mengingatkan teman-teman agar tidak sekadar menjadi ‘biasa’. Harus bisa mengubah *mindset*, berkaitan dengan budaya kerja,” kata alumnus Fakultas Kedokteran Universitas Udayana ini.

Menurut Made, tidak mudah mengubah *mindset* pegawai setelah bertahun-tahun terbiasa mengerjakan pekerjaan umum. Agar mereka bisa keluar dari rutinitas selama ini yang sudah menjadi zona nyaman, Made menyerukan kepada pegawainya untuk melakukan inovasi.

“Saya selalu tanamkan agar teman-teman di seluruh bagian bisa bekerja sama secara solid, dengan mengutamakan kreativitas dan inovasi. Kita harus mampu memberikan pelayanan publik prima secara profesional,” ujarnya bersemangat.

“Saya selalu mengingatkan teman-teman agar tidak sekadar menjadi ‘biasa’. Harus bisa mengubah *mindset*, berkaitan dengan budaya kerja.”



Dari Diri Sendiri

Pada 27 Maret 2018, Kemenkes mencanangkan Gerakan Kantor Berbudaya Hijau dan Sehat (BERHIAS) yang dipelopori oleh Biro Umum Kemenkes RI. Program ini bertujuan mendorong pegawai untuk berperilaku hidup bersih dan sehat, serta peduli lingkungan.

“Penekanannya adalah pada perubahan perilaku. Seperti Gerakan Kantor BERHIAS, itu terkait langsung dengan perubahan perilaku. Memang semuanya harus dimulai dari diri sendiri, lalu berharap bisa menularkan perilaku tersebut kepada kurang lebih 300 orang di Biro Umum. Harapan besarnya adalah bisa menularkan perubahan perilaku se-Kemenkes ke arah yang lebih baik,” paparnya.

Ada salah satu filosofi yang selalu ditanamkan Made kepada pegawainya, bahwa sebelum berharap orang lain berubah, kita harus memulai dari diri sendiri. Maka ketika Kemenkes

mengalakkan program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), Made mencontohkan langsung dengan selalu ikut senam pagi bersama karyawan Kemenkes setiap Jumat.

“Kita harus memulai dari diri sendiri, lalu mulai mengajak teman-teman agar selalu menyadari begitu pentingnya arti hidup sehat,” ujar Made, yang meraih gelar Magister Kesehatan Masyarakat dari Universitas Indonesia.

Salah satu program Biro Umum yang dirasakan sangat besar manfaatnya adalah penyediaan bus Jemputan Antar Pegawai (JAP). Bus ini setiap hari mengantar jemput pegawai Kemenkes yang tinggal di luar wilayah Jakarta, seperti Bogor, Tangerang, Bekasi, Depok, dan sekitarnya. Saat ini bus JAP berjumlah 20 mobil dan akan terus bertambah setiap tahun menyesuaikan dengan tingkat kebutuhan pegawai.



Pegawai Kemenkes menilai penyediaan bus JAP ini adalah salah satu bentuk perhatian pimpinan kepada seluruh pegawai Kemenkes. “Kami yang tinggal di luar Jakarta merasa sangat terbantu dengan adanya bus jemputan ini. Kondisi bus yang nyaman dengan AC dan waktu keberangkatan yang *on time*, membuat kami tak terlambat tiba di kantor,” ujar Nida, 45 tahun, pegawai Kemenkes yang tinggal di Tangerang.

Selain sebagai implementasi program *road safety* (berkendara yang aman), penyediaan bus juga bertujuan menghindarkan para pegawai dari bahaya polusi udara selama di perjalanan. Bus JAP juga berfungsi sebagai media informasi, dengan menempelkan pesan mengenai program Kemenkes di badan bus.

Pesan yang disampaikan antara lain ‘Isi Piringku’, peringatan berhenti merokok, pola hidup sehat, dan lain sebagainya.

Penghargaan

Beberapa perubahan yang dilakukan Made tidak hanya dirasakan manfaatnya oleh pegawai Biro Umum, namun juga mendapat apresiasi dari instansi luar Kemenkes. Seperti penghargaan peringkat pertama pengelolaan Arsip Tahun 2019 hasil dari pengawasan Arsip Nasional Republik Indonesia (ANRI) tahun 2018. Biro Umum juga mendapat Juara I Penghargaan Subroto Bidang Efisiensi Energi Nasional kategori penghematan energi di lingkungan Kementerian/ Lembaga yang diselenggarakan oleh Kementerian Energi dan Sumber Daya Mineral (Kementerian ESDM).

Berbagai penghargaan yang telah diraih Biro Umum tidak membuat Made berpuas diri. Menurutnya kerja sama tim yang solid sangat dibutuhkan demi peningkatan kinerja Biro Umum di masa mendatang, termasuk meminimalisir konflik internal.

“Membutuhkan komitmen tinggi untuk bisa bekerja baik di dalam sebuah tim. Saya selalu mengajak tim manajemen agar saling asah, asih, asuh, kerja tim solid. Seluruh program unggulan yang saya sebutkan, akan berjalan lancar jika ke 4 bagian di Biro Umum bekerja sama dengan baik,” pungkas Made. ●

Penulis: Dewi Indah Sari
Editor: Sopia Siregar



“Kita harus memulai dari diri sendiri, lalu mulai mengajak teman-teman agar selalu menyadari begitu pentingnya arti hidup sehat.”

WASPADAI PENINGKATAN KASUS HEPATITIS A

Penyakit Hepatitis adalah salah satu penyakit yang menimbulkan dampak kesehatan masyarakat di dunia termasuk di Indonesia. Hepatitis A sering muncul dalam bentuk Kejadian Luar Biasa (KLB) yang sangat meresahkan masyarakat. Umumnya terjadi pada pencemaran air minum, makanan yang tidak dimasak, makanan yang tercemar, kebersihan perorangan dan sanitasi yang buruk. Karena itu adanya peningkatan kasus penyakit yang mengganggu fungsi hati itu harus diwaspadai agar tidak merebak menjadi Kejadian Luar Biasa (KLB) atau bahkan wabah yang menimbulkan banyak kerugian di masyarakat dan negara.

Direktur Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

(Dirjen P2P Kemenkes RI), Anung Sugihantono, mengeluarkan surat edaran tentang imbauan kepada Dinas Kesehatan (Dinkes) seluruh Indonesia, khususnya DKI Jakarta, Jawa Barat (Jabar), Jawa Tengah (Jateng), dan Jawa Timur (Jatim) tentang peningkatan kewaspadaan terhadap hepatitis A.

“Imbauan untuk seluruh Indonesia, karena tahun ini kasusnya meningkat. Secara khusus di Jabar, DKI, Jatim, dan Jateng,” jelas Anung, dalam konferensi pers pada 5 Desember 2019, di Kemenkes.

Untuk mengurangi penyebaran, Anung mengimbau Dinkes memastikan masyarakat memahami penyebab, penularan, dan berperilaku hidup

bersih dan sehat. Anung juga meminta masing-masing Dinkes memastikan seluruh fasilitas pelayanan kesehatan mampu memberikan layanan kasus. Fasilitas pelayanan kesehatan juga harus melakukan pencegahan serta melaporkan kejadian dugaan Hepatitis dan penyakit menular lainnya dalam waktu 1x24 jam.

Berdasarkan laporan yang diterima

Kemenkes, pada pertengahan hingga akhir 2019, terjadi peningkatan kasus Hepatitis A di Indonesia. Di mana tahun 2019, sebanyak 8 Provinsi dan 11 Kabupaten/Kota mencatat peningkatan kasus Hepatitis A. Angka itu lebih tinggi dari tahun 2018 yang sebanyak 5 Provinsi dan 8 Kabupaten/Kota dan dari tahun 2017 sebanyak 1 Provinsi dan 2 Kabupaten/Kota.

Sementara, kejadian kasus Hepatitis A pada 2019 sampai 18 Desember 2019 sebanyak 2.447 kasus. Angka ini meningkat dari 2018 sebanyak 564





kasus dan 2017 sebanyak 318 kasus. Penyebaran kasus Hepatitis A tahun 2019 tergolong cepat, dengan kejadian pertama diketahui pada Bulan Mei.

Hepatitis A mudah menular di tengah masyarakat yang tidak menerapkan gaya hidup sehat dan bersih. Sebenarnya berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007, 2013, dan 2018 untuk proporsi penduduk yang buang air besar dengan benar mengalami peningkatan dari 71,1% ke 82,6% dan ke 88,2%.

Namun proporsi penduduk yang cuci tangan dengan benar, masih rendah, yaitu 23,2% (2007), 47% (2013), dan 49,8% (2018). Sedangkan proporsi penduduk dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat/PHBS menurun dari 38,7% di 2007 menjadi 32,3% di 2013.

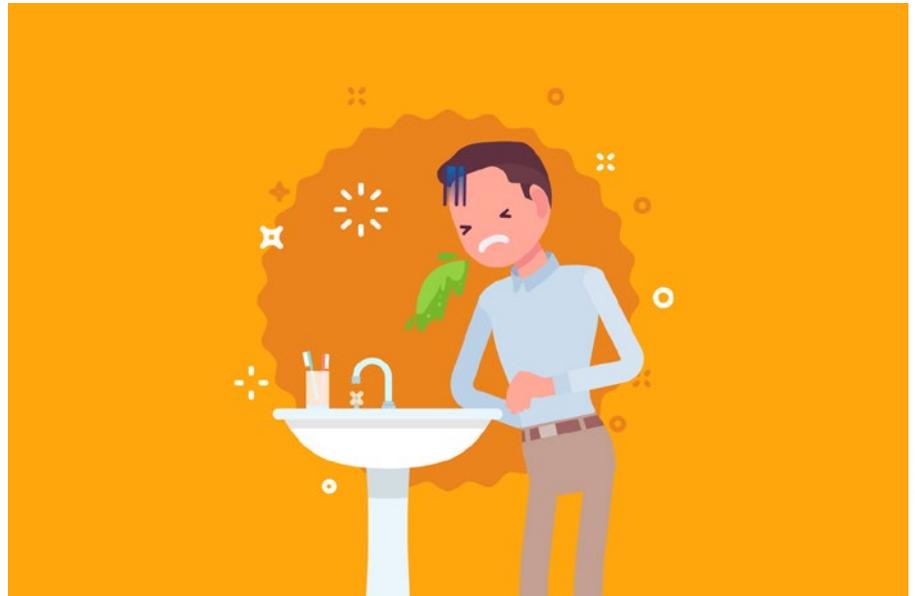
Data tersebut berkontribusi terhadap kondisi sanitasi lingkungan, kebersihan perorangan, sanitasi makanan, serta PHBS yang belum optimal. Kondisi tersebut juga menjadikan masyarakat Indonesia menjadi kelompok berisiko untuk tertular Hepatitis A.

Perhatikan Gejala

Dari infografis yang diterbitkan oleh Subdit Hepatitis dan Penyakit Infeksi Saluran Pencernaan (HPISP), Direktorat P2PML, Ditjen P2P Kemenkes tahun 2019 menyebutkan, Hepatitis A adalah suatu penyakit infeksi pada organ hati yang disebabkan oleh Virus Hepatitis A (HAV). Hepatitis A bukanlah penyakit mematikan tapi mudah menular dan menyebar

HAV dapat ditemukan pada darah atau alat yang digunakan oleh penderita. Infeksi berlangsung ketika virus masuk dalam tubuh melalui beberapa kondisi. Antara lain, melalui *fecal-oral* atau virus dari kotoran terinfeksi masuk mulut lewat makanan/minuman */sex oral*; makanan dan minuman dikonsumsi tanpa dimasak; tangan yang kotor; serta kebersihan perorangan dan sanitasi yang buruk.

Gejala Hepatitis A tidak selalu muncul pada orang yang terinfeksi HAV, kendati infeksi telah berlangsung selama beberapa minggu. Masa



WWW.HALODOG.COM

inkubasi virus tersebut memang dapat berlangsung selama 14-28 hari. Gejala biasanya mulai muncul 4 minggu setelah pajanan, tetapi dapat terjadi lebih cepat sekitar 2 minggu dan paling lama 7 minggu setelah pajanan.

Gejala biasanya berkembang selama beberapa hari dan biasanya berlangsung kurang dari 2 bulan. Meskipun pada sekitar 10%-15% orang dengan Hepatitis A dapat memiliki gejala selama 6 bulan. Gejala yang ditimbulkan dapat bersifat ringan hingga parah. Tanda dan gejala yang diperlihatkan meliputi, demam, kelelahan, mual dan kehilangan selera makan, muntah dan urin berwarna gelap seperti teh; diare, kotoran berwarna tanah liat, nyeri sendi, dan penyakit kuning (mata dan pangkal kuku menguning).

Banyak orang, terutama anak-anak, tidak memiliki gejala. Selain itu, seseorang dapat menularkan virus ke orang lain hingga 2 minggu sebelum gejala muncul.

Cegah Hepatitis A

Pencegahan penyebaran Hepatitis A dapat dilakukan melalui beberapa cara, seperti memasak makanan dan minuman. Kemudian, mempraktikkan kebersihan perorangan dan lingkungan seperti kebiasaan cuci tangan pakai sabun secara benar terutama pada "saat-saat kritis", yaitu sebelum makan,

sebelum mengolah dan menghidangkan makanan, sebelum menyusui bayi, sebelum memberi makan bayi/balita, sesudah buang air besar/kecil, dan sesudah memegang hewan/unggas.

Cara lain mencegah penyebaran Hepatitis A adalah dengan penyediaan air bersih, buang air besar di jamban, vaksinasi dengan Vaksin Hepatitis A, pengobatan Hepatitis A yang mana untuk pengobatan sebenarnya tidak ada pengobatan khusus, penderita diutamakan istirahat dan makan bergizi yang cukup.

Di sisi lain, penanganan penderita dan kontak lingkungan sekitar yang harus dilakukan agar kasus Hepatitis A tidak menyebar ada beberapa cara. Yakni, penderita harus ditangani untuk kesembuhan dan agar tidak menularkan, anak yang demam agar tetap di rumah tidak usah sekolah, sterilkan dengan desinfektan lingkungan yang menjadi sumber penularan.

Selain itu penting untuk diperhatikan jangan berbagi peralatan makan/minum dengan penderita Hepatitis A. Seseorang tidak bisa terulang (kambuh) Hepatitis A, penderita tidak harus dirawat, tetapi harus istirahat total kecuali dengan gejala yang parah. Masyarakat juga harus paham kalau Hepatitis A bukan penyakit turunan. ●

Penulis: Victoria Indrawati, SKM, M.Sc
Editor: Sopia Siregar



PENJAMAH MAKANAN MENJADI PENULAR HEPATITIS A

Penyakit Hepatitis A menular melalui gaya hidup yang tidak sehat dan tidak bersih, sehingga memungkinkan penyebaran virus penyebab Hepatitis A dari satu orang ke orang lain. Dalam kenyataannya, penyebaran Hepatitis A pada banyak kasus terjadi karena mengonsumsi makanan atau minuman yang tercemar oleh si penjamah makanan.

Penjamah makanan menjadi perhatian khusus dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) terkait perannya sebagai penular atau sumber penyebaran penyakit. Berdasarkan Keputusan Menteri Kesehatan (Kepmenkes) Nomor 1098 Tahun 2003 tentang Persyaratan Hygiene Sanitasi Rumah Makan dan Restoran, penjamah makanan adalah orang yang secara langsung berhubungan dengan makanan dan peralatan mulai dari tahap persiapan, pembersihan, pengolahan, pengangkutan, sampai dengan penyajian.

Kasus penyebaran Hepatitis A

karena penjamah makanan terjadi di Depok, Jawa Barat (Jabar). Dinas Kesehatan Kota Depok pada 12 November 2019, menerima telepon dari Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas) Rangkapan Jaya mengenai terjadinya kasus Hepatitis A di SMPN 20 Depok. Pada 19 November 2019, Radio Republik Indonesia (RRI) memberitakan bahwa 80 siswa SMPN 20 Depok, terjangkit Hepatitis A.

Kemenkes merespons dengan menerjunkan Tim Gerak Cepat (TGC) yang berada di bawah koordinasi Direktur Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Menular Langsung dan Direktur Surveilans dan Karantina Kesehatan, Kemenkes RI. Hasil

penyelidikan di lapangan yang dipimpin oleh Kepala Subdit Hepatitis dan Penyakit Infeksi Saluran Pencernaan, hingga 2 Desember 2019, teridentifikasi 266 kasus Hepatitis A di wilayah itu.

Setelah dilakukan pengambilan dan pemeriksaan sampel oleh TGC gabungan, hasilnya menunjukkan bahwa penjamah makanan di kantin sekolah terinfeksi Hepatitis A. Orang tersebut tidak berjualan selama sakit dan telah mendapat penyuluhan tentang pentingnya mencuci tangan pakai sabun dengan benar dan menjalani Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

Penularan Melalui Penjamah Makanan

Artikel dari *Centers for Disease Control and Prevention (CDC) Atlanta*, yang dikutip *Center for Infectious Disease Research and Policy (CIDRAP) News*, menjelaskan, penjamah makanan yang terinfeksi Virus Hepatitis A berpotensi menularkan ke orang banyak dan menyebabkan beban ekonomi substansial pada kesehatan masyarakat.



Virus Hepatitis A terdapat di tinja orang yang terinfeksi. Akan terjadi kontaminasi bila penjamah makanan yang terinfeksi, tidak mencuci tangan dengan benar setelah ke toilet, kemudian menyentuh makanan tanpa dimasak seperti lalapan atau makanan yang telah dimasak dan siap disantap. Laman *Stop Foodborne Illness*, menyebutkan makanan yang sering terkontaminasi adalah buah-buahan, sayuran, kerang, es, dan air. Penjamah makanan dapat menularkan virus ke pelanggan melalui permukaan, alat-alat masak atau makan, atau makanan yang terkontaminasi.

Departemen Kesehatan *New Hampshire* menyatakan, periode penularan Hepatitis A mulai dari 1-2 minggu sebelum gejala muncul dan minimal 1 minggu setelah gejala kuning muncul. Oleh karena itu, penjamah makanan tidak boleh melakukan aktivitasnya paling sedikit 2 minggu setelah gejala klinis Hepatitis A muncul. Jika ada gejala kuning, maka penjamah makanan seharusnya tidak bekerja dulu paling sedikit 1 minggu setelah munculnya gejala kuning.

Stop Foodborne Illness menulis, tidak ada pengobatan khusus untuk Hepatitis A. Setelah sembuh dari Hepatitis A, orang tersebut akan mendapat kekebalan seumur hidup dan tidak menjadi pembawa virus. Untuk mencegah penularan dari orang ke orang, yang terpenting adalah mencuci

tangan pakai sabun dengan benar setelah menggunakan toilet atau buang air besar dan sebelum menyiapkan makanan atau sebelum makan.

Cegah Penularan

Departemen Kesehatan *New Hampshire*, menyebutkan hal-hal yang harus diperhatikan oleh penjamah makanan agar tidak menjadi penular Hepatitis A:

1. Penjamah makanan tidak boleh menyentuh makanan yang siap disajikan dengan tangan kosong dan harus mencuci tangan dengan benar setelah dari toilet, meskipun penjamah makanan tidak merasa sakit.
2. Tidak boleh bekerja saat sakit pencernaan
3. Imunoglobulin efektif mencegah penyebaran Hepatitis A bila diberikan dalam 14 hari paparan. Imunoglobulin dapat direkomendasikan untuk penjamah makanan yang lain di tempat kerja yang sama dengan penjamah makanan yang terinfeksi.
4. Untuk perlindungan jangka panjang, Vaksin Hepatitis A adalah metode terbaik. Vaksin Hepatitis A juga dapat digunakan pada situasi Kejadian Luar Biasa (KLB) yang penularannya masih terjadi. Meskipun studi pada kelompok tertentu, seperti penjamah makanan,

tenaga kesehatan, perawat anak, dan pekerja limbah, tidak menunjukkan peningkatan risiko seperti pada orang yang mempertimbangkan vaksinasi bila mereka menginginkan untuk menurunkan risiko atau yang ada di komunitas di mana KLB sedang terjadi. Vaksin Hepatitis A tidak menggantikan *hygiene* perorangan dan makanan.

Hepatitis Preventive Service dalam situsnya, www.hepatitis.gov.hk, mengungkapkan kunci bagi penjamah makanan untuk mencegah penularan Hepatitis A adalah dengan menerapkan *hygiene* yang baik pada semua tahap penyediaan makanan. Mereka harus memperhatikan *hygiene* perorangan dengan menjaga tangan tetap bersih. Cuci tangan dengan sabun dan air sebelum mengolah makanan, sebelum makan, setelah batuk/merokok, setelah menangani sampah atau tanah dan setelah menggunakan toilet. Cuci tangan minimal 20 detik dan sesering mungkin.

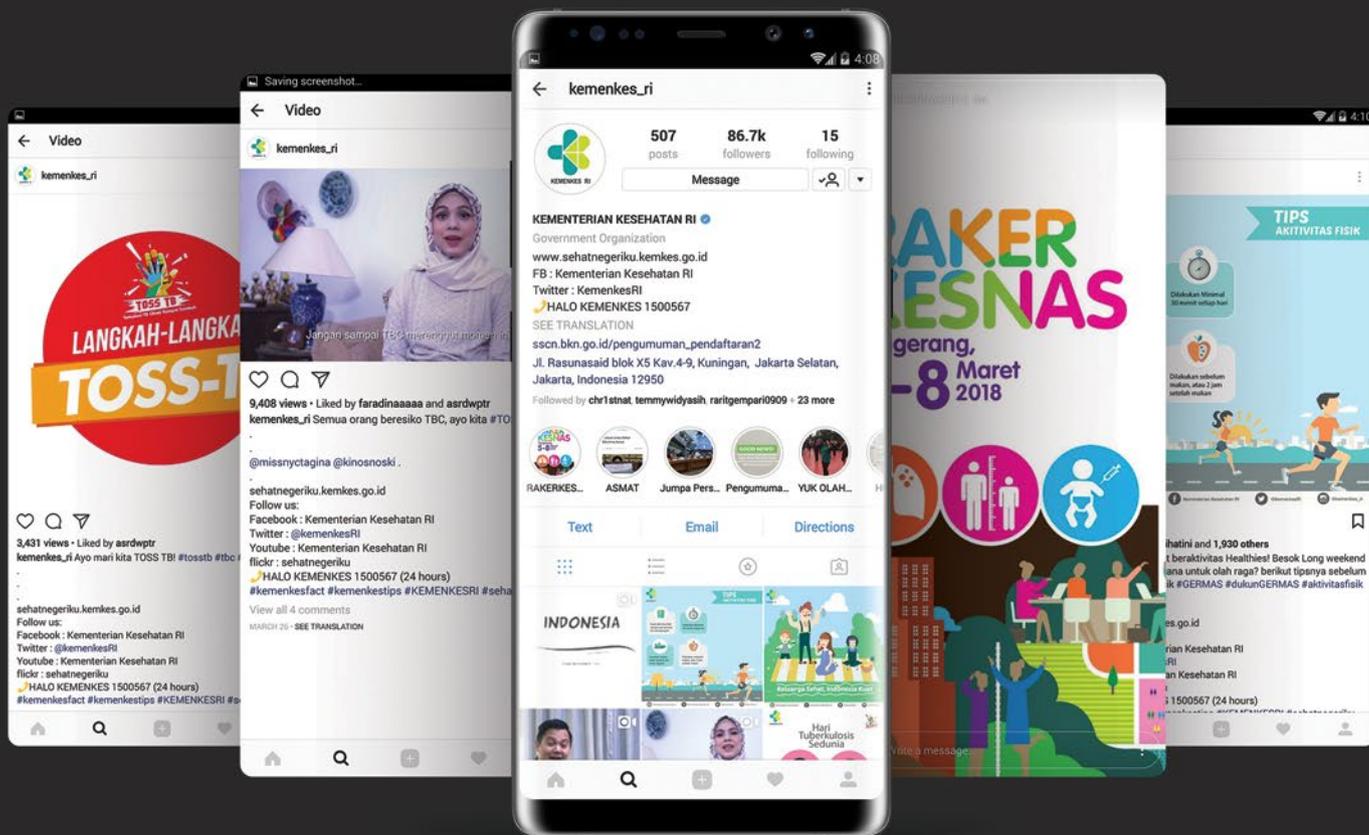
Penjamah makanan juga tidak boleh mengolah makanan saat sakit demam, muntah, atau diare. Segera ke sarana pelayanan kesehatan bila sakit. Mereka harus menggunakan sarung tangan sekali pakai dalam menyiapkan makanan yang siap santap termasuk lalapan/sayuran segar.

Sementara terkait *hygiene* makanan, lakukan pembelian bahan mentah dari produsen makanan yang terpercaya. Pembelian hasil laut, seperti ikan dan kerang hidup, harus segar dan bebas dari bau. Pengolahan dan penyimpanan makanan harus dilakukan dengan benar, di mana semua bahan makanan harus dicuci bersih sebelum dimasak.

Saat memasak makanan juga harus dipastikan kita memasak makanan atau memanaskan makanan yang tersisa sebelum dikonsumsi. Virus Hepatitis akan mati dengan pemanasan 85°C selama 1 menit. *Hygiene* lingkungan juga perlu dilakukan dengan selalu menjaga lingkungan bersih, khususnya dapur dan toilet. ●

Penulis: dr. Ira, M.Epid
Editor: Sopia Siregar





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/>

Hai Healthies!

Jangan lupa kita sekarang hadir
via radio streaming juga lho ...

Yuk akses di website
radiokesehatan.kemkes.go.id

Siaran Radio Kesehatan menyampaikan
berita ke pelosok negeri hingga dunia

 @RadioKesehatan
 @RadioKesehatan
 SiaranRadioKesehatan
 021 225 13560
 0813 8838 7357
 siaranradiokesehatan@gmail.com



**SIARAN
RADIO KESEHATAN**



Download juga
aplikasi **Siaran
Radio Kesehatan**





FOTO-FOTO: DINKES.KEPRIPROV.GO.ID

Kepulauan Riau Raih Top 99 Inovasi Pelayanan Publik untuk Pencegahan Stunting

Pemerintah Provinsi Kepulauan Riau (Pemprov Kepri) mendapat penghargaan Top 99 Inovasi Pelayanan Publik Tahun 2019 dari Kementerian Pendayagunaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi Republik Indonesia (KemenPANRB). Inovasi Pemprov Kepri yang berhasil mendapat penghargaan adalah Program Inovasi Cegah Stunting Bersama Dokter Keluarga yang bertujuan menurunkan tingkat stunting di wilayah ini.

Penghargaan diberikan dalam rangka Kompetisi Inovasi Pelayanan

Publik di Lingkungan Kementerian/ Lembaga, Pemerintah Daerah, dan Badan Usaha Milik Negara (BUMN), dan Badan Usaha Milik Daerah (BUMD) Tahun 2019. Menurut Deputi Pelayanan Publik KemenPANRB, Diah Natalisa, penilaian Inovasi Pelayanan Publik diikuti 3.156 inovasi dari 331 instansi. Kemudian tim panel independen yang diketuai oleh J.B. Kristiadi menetapkan Top 99 Inovasi Pelayanan Publik 2019, termasuk program cegah stunting di Pemprov Kepri.

“Mereka yang masuk Top 99 Inovasi Pelayanan Publik ini, merupakan inovasi yang dapat berkelanjutan,

memiliki potensi replikasi di tempat lain dan waktu yang lain, *anyone, anywhere* dan *anytime*,” jelas Diah.

Kepala Dinas Kesehatan (Kadinkes) Kepri, Dr. H. Tjetjep Yudianto, M.Kes, mengatakan Pemprov Kepri pernah meraih peringkat 4 teratas kasus stunting terbanyak di Indonesia. Stunting merupakan sebuah kondisi di mana tinggi badan anak jauh lebih pendek dibandingkan tinggi badan anak seusianya.

Tjetjep mengungkapkan, kasus stunting di Provinsi Kepri mencapai 24% dari angka bayi lahir pada 2018 lalu. Dari data Dinkes Kepri, angka

kelahiran bayi di provinsi itu pada tahun lalu sebanyak 300 ribu, sehingga angka stunting diperkirakan mencapai 60 ribu bayi.

Untuk mencegah terus meningkatnya kasus stunting di Kepri bahkan menekannya, Tjetjep mengajak para orang tua meningkatkan pemahaman tentang gizi bagi anak. Terutama, bagi para ibu yang wajib memberikan Air Susu Ibu (ASI) eksklusif minimal hingga bayi berusia 6 bulan.

“Setiap wanita yang mau menikah harus tahu tentang pengetahuan gizi pada saat hamil kelak. Kalau ibunya mengetahui hamil sehat maka bayi juga akan berkembang dengan sehat,” jelasnya.

Menurut Kadinkes, penyebab utama stunting adalah kekurangan gizi kronis sejak bayi dalam kandungan hingga masa awal anak lahir yang biasanya tampak setelah anak berusia 2 tahun. Tak hanya berdampak pada tumbuh kembang di bayi, stunting juga akan menyebabkan besar rongga otak pun terbatas. Artinya, organ otak pada manusia penderita stunting tidak tumbuh dengan ukuran yang semestinya.

“Selain itu, risiko penyakit diabetes, stroke, penyakit jantung, serta daya tahan tubuh juga akan melemah. Entah itu pada saat bayi atau dialami ketika penderita stunting beranjak dewasa,” terang Tjetjep.

Ada beberapa penyebab terjadinya gizi buruk dan gizi kurang terhadap anak balita di Provinsi Kepri. Antara lain kurangnya asupan makanan bergizi bagi anak, kesenjangan ekonomi keluarga, hingga pola hidup di lingkungan sekitar keluarga atau tempat tinggal yang tidak sehat.

Kolaborasi Tenaga Kesehatan

Tjetjep menambahkan, setelah melakukan berbagai upaya, Provinsi Kepri menempati urutan terendah atau provinsi terbaik dalam pencegahan gizi buruk dan gizi kurang Indonesia. Menurutnya, keberhasilan tersebut adalah hasil kerja panjang dari seluruh tenaga kesehatan dan pihak



terkait lain, sejak tahun 2011, yang dimulai dengan pengangkatan 110 dokter oleh Gubernur Kepri saat itu, Drs. Muhammad Sani (alm). Dokter-dokter tersebut ditempatkan di Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas) Pembantu yang berada di Daerah Tertinggal, Terpencil, dan Kepulauan (DTPK) Kepulauan Riau.

“Kebijakan penempatan dokter di Puskesmas Pembantu ini, karena Kepri merupakan wilayah yang terdiri dari 2.408 pulau yang terpisah oleh laut dan sungai. Sehingga penempatan dokter di Puskesmas Pembantu DTPK dapat menjadi solusi kendala akses masyarakat ke pelayanan kesehatan di wilayah Kepri,” ujar Tjetjep.

Sejak tahun 2014, kehadiran 240 dokter internship dan 88 tenaga kesehatan Nusantara Sehat, telah meningkatkan jumlah kunjungan rumah oleh tenaga kesehatan mencapai 52% (255.909 KK) dari total 496.398 KK pada periode Juni 2019. Selain itu, berdasarkan Peraturan Gubernur Nomor 23 Tahun 2011, seluruh Wali Kota dan Bupati di Provinsi Kepri untuk melakukan nota kesepahaman (*Memorandum of Understanding/ MoU*) untuk melakukan *sharing* dana dengan perbandingan 2:1 untuk penanggulangan kemiskinan termasuk

stunting.

“Artinya, Provinsi menganggarkan 2 kali lipat yang dianggarkan Wali Kota/ Bupati untuk menurunkan angka gizi buruk dan stunting di wilayah mereka,” jelas Tjetjep.

Menurut dia, kolaborasi tenaga kesehatan ini telah menurunkan prevalensi stunting dan gizi buruk secara signifikan. Dari hasil Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan Tahun 2018, prevalensi gizi buruk di Kepri mencatat peringkat 1 terendah (Kepri: 13%, Nasional: 17,7%). Sedangkan prevalensi stunting mencatat peringkat 4 terendah (Kepri: 23,5%, Nasional: 30,8%). ●

Penulis: Prawito

Editor: Sophia Siregar



KARENA JIWA JUGA MEMBUTUHKAN LIBURAN*

DR.dr. FIDIANSJAH, Sp.KJ, MPH

Masyarakat dunia kerap mengidentikkan pengujung tahun sebagai waktu liburan yang harus mereka manfaatkan. Ini adalah satu hal menarik dalam siklus aktivitas manusia, karena baik dalam dunia pendidikan maupun pekerjaan, manusia memerlukan fase liburan.

Liburan dalam siklus kehidupan manusia adalah kebutuhan yang diperlukan tidak hanya untuk memulihkan fisik, namun juga jiwa mereka. Jiwa membutuhkan liburan untuk mengaktifkan suasana kebahagiaan yang menjadi pengembangan zat-zat neurotransmitter, neurotonin, endorfin.

Zat-zat tersebut tidak muncul saat fase aktif manusia karena adrenalin dipakai oleh neurotransmitter lain yang dibutuhkan agar manusia bisa terjaga dan aktif. Hormon endorfin dan serotonin hanya muncul pada saat manusia dalam kondisi bahagia, damai, dan rileks yang diperoleh salah satunya saat menikmati liburan. Energi pemulihan itu akan memberi kinerja luar biasa saat kembali dipakai beraktivitas.

Hal ini yang harus dipahami oleh dunia kerja. Dalam sebuah literatur, diketahui sebuah perusahaan yang sudah mapan mewajibkan karyawan mereka untuk cuti bahkan mendapat *reward* saat mereka mengambil cuti. Cuti dapat mereka ambil untuk liburan, rekreasi, atau ibadah.

Hal itu karena ada setidaknya 2 manfaat dari liburan. Pertama, bagi individu, cuti atau liburan akan memberi mereka kondisi yang lebih baik. Kedua, terkait alur pekerjaan, cutinya seorang karyawan akan membuat pekerjaan yang dia lakukan tidak hanya *one man show*, tapi bisa dilimpahkan atau dikerjakan oleh karyawan lain. Rutinitas kerja yang tergantung hanya pada 1 orang akan menciptakan lingkungan kerja yang tidak sehat.

Dengan mengambil cuti, karyawan itu meninggalkan dan mengalihkan pekerjaannya ke karyawan lain dan membuat sistem pekerjaan berjalan. Hal itu juga menghindarkan adanya kecemburuan atau kekhawatiran atas rahasia yang hanya diketahui oleh 1 orang. Dengan





memberi tanggung jawab pekerjaan terhadap beberapa karyawan, maka alur pekerjaan menjadi terbuka, transparan, akuntabel, dan sehat.

Liburan Menyehatkan

Tidak dapat dipungkiri selama ini ada anggapan bahwa liburan harus mahal atau membutuhkan biaya besar. Padahal tidak seperti itu. Konsep liburan adalah kebahagiaan, kenyamanan, kedamaian, dan ketenangan yang sifatnya sangat individual.

Menelusik lebih jauh, konsep liburan yang paling dekat dan membuat kita nyaman adalah melakukan hobi kita. Misal, jika hobi membaca, bisa memanfaatkan waktu libur untuk ke toko buku. Orang yang hobi olahraga bisa mengoptimalkan kegiatan olahraganya atau ikut komunitas olahraga yang sesuai. Begitu juga dengan hobi-hobi yang lain. Karena itu, jangan mengartikan liburan harus selalu pergi ke tempat yang jauh dan membutuhkan biaya.

Selain menyalurkan hobi, liburan juga sebaiknya dapat membangun interaksi dengan keluarga yang selama ini terputus rutinitas masing-masing. Sehingga liburan juga harus diartikan sebagai konsolidasi bagi setiap anggota keluarga dengan menyamakan aktivitas bersama sehingga tercipta interaksi yang lebih baik.

Teknologi bisa digunakan, tapi sebaiknya teknologi kita manfaatkan untuk meningkatkan kualitas kebersamaan dan interaksi. Misalnya bersama-sama melakukan permainan yang bersifat kelompok sehingga dapat membangun kedekatan anggota keluarga.

Catatan kali ini juga mengingatkan selain bertujuan mengaktifkan kebahagiaan, ketenangan, dan konsolidasi keluarga, liburan juga harus semakin mengokohkan hubungan manusia dengan Sang Pencipta. Liburan harus semakin meningkatkan hubungan vertikal dengan Sang Maha Kuasa sesuai agama masing-masing.

Karena itu liburan tidak sekadar kegiatan yang bersifat duniawi tapi mampu menghidupkan nilai-nilai spiritual dan religi sesuai agama masing-masing. Contoh, bersama-sama hadir dalam pengajian, ke gereja, ke pura, dan sebagainya. Rekreasi religi juga dapat dilakukan dengan berziarah ke makam para wali atau tokoh pejuang untuk membangkitkan energi spiritual religi. Degan ziarah kita belajar tentang makna hidup dan pengingat kita pun akan berakhir seperti itu, apakah yang sudah kita persiapkan?

Ketika kembali dari liburan, diharapkan muncul gagasan, kreativitas, dan ide yang mampu meningkatkan kinerja karyawan. Jadi liburan tidak mematikan aktivitas, tapi mampu mencerahkan dan memberikan suatu gagasan baru.**

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

Editor: Sophia Siregar





Menatap Program Kesehatan Kepulauan Riau

Kerja keras seluruh tenaga kesehatan dan pihak lain yang terkait kesehatan di Provinsi Kepulauan Riau (Provinsi Kepri) sejak bertahun-tahun lalu, membuahkan hasil nyata, yakni keberhasilan pembangunan kesehatan di wilayah itu. Meski perbaikan di segala aspek masih harus tetap dilakukan agar hasil pembangunan kesehatan di masa depan dapat lebih optimal.

Provinsi Kepri, sebagai provinsi ke-32 di Indonesia, telah mengukir keberhasilan pembangunan bidang kesehatan di wilayahnya. Salah satu bukti pencapaiannya adalah mendapat nilai A pada penilaian

Sistem Akuntabilitas Kinerja Instansi Pemerintah (SAKIP) tahun 2019. Keberhasilan lain yang mengikuti antara lain menurunkan angka gizi buruk, *stunting*, dan diare, termasuk meraih penghargaan program cuci tangan pakai sabun terbaik tingkat nasional.

“Selain itu, Provinsi Kepri juga mendapat penghargaan pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif terbaik ke 4 dan pemeriksaan kehamilan terbaik tingkat nasional,” urai Kepala Dinas Kesehatan Provinsi Kepri (Kadinkes Provinsi Kepri), Dr. H. Tjetjep Yudiana, M.Kes kepada *Mediakom*, pada 27 November 2019, di Tanjungpinang.

Tjetjep mengungkapkan, keberhasilan tersebut adalah hasil kerja panjang dari seluruh tenaga kesehatan dan pihak terkait lain, sejak tahun 2011, yang dimulai dengan pengangkatan 110 dokter oleh Gubernur Kepri saat itu, Drs. Muhammad Sani (alm). Dokter-dokter tersebut ditempatkan di Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas) Pembantu yang berada di Daerah Tertinggal, Terpencil, dan Kepulauan (DTPK) Kepulauan Riau.

“Kebijakan penempatan dokter di Puskesmas Pembantu ini, karena Kepri merupakan wilayah yang terdiri dari 2.408 pulau yang terpisah oleh laut dan sungai. Sehingga penempatan dokter di Puskesmas Pembantu DTPK dapat menjadi solusi kendala akses masyarakat ke pelayanan kesehatan di wilayah Kepri,” ujar Tjetjep.



Dokter penempatan di Puskesmas Pembantu DTPK yang berjumlah 110 dokter itu, jelas dia, adalah hasil seleksi dari sekitar 300 dokter yang mendaftar. Pemerintah Provinsi Kepri membayar jasa dokter di Puskesmas Pembantu Rp 8 juta per bulan dan Pemerintah Daerah Kabupaten/Kota menambahnya dengan insentif yang bervariasi antara Rp 2 juta hingga Rp 4 juta per bulan.

Penambahan dokter dan pengangkatan tenaga kesehatan dalam beberapa tahun terakhir, membuat Kepri memiliki tenaga kesehatan yang mencukupi baik dari jumlah maupun rasio tenaga dokter dengan penduduk. Rasio tenaga dokter dengan penduduk di Kepri sebesar 1:1.750 penduduk. Angka ini di atas standar rasio nasional yang sebesar 1:2.500 penduduk.

“Jadi jumlah dokter yang bekerja di Kepri sudah melebihi rasio standar nasional. Sekalipun demikian, kami mengakui penyebarannya dokter masih banyak terpusat pada wilayah perkotaan, terutama Batam dan Tanjungpinang,” jelasnya.

Akses Kesehatan Sulit dan Mahal

Padahal, kondisi geografis Kepri yang berbentuk kepulauan, jika tak memiliki tenaga kesehatan yang merata akan berdampak buruk pada kesehatan masyarakat. Hal ini karena masyarakat sulit menjangkau lokasi tempat tersedianya fasilitas pelayanan kesehatan. Jika pun ada yang menyediakan transportasi, biayanya mahal dan waktu untuk mencapai ke fasilitas layanan kesehatan juga lama.

Ia memberi contoh, minimnya transportasi umum yang rutin dan murah pada sebagian wilayah, membuat masyarakat dari wilayah itu harus mengeluarkan dana hingga Rp 3 juta per orang dengan waktu perjalanan yang harus ditempuh minimal 1 jam. Itu tentu akan berisiko bagi pasien-pasien yang sakit parah dan membutuhkan perawatan segera.

“Tentu sangat sulit bagi masyarakat yang tidak memiliki biaya dan atau kendaraan sendiri. Saat ada yang sakit dan butuh pengobatan ke Rumah Sakit lebih besar agar mendapat layanan medis lebih lengkap. Nah, strategi penempatan tenaga kesehatan

dan dokter di Puskesmas Pembantu sangat membantu masyarakat, tenaga kesehatan, dan tentunya Kementerian Kesehatan,” paparnya.

Tjetjep bercerita, tahun 2011, penemuan angka gizi buruk di Kepri sangat besar. Saat itu banyak kasus gizi buruk yang tersembunyi akibat pemahaman masyarakat akan gizi buruk yang minim. Mereka menganggap anak kurus adalah hal biasa dan mereka akan gemuk dan besar pada sendiri pada waktunya.

“Sekalipun anak-anak mereka kurus, tapi jika mereka melihat masih tampak sehat, bisa bermain, berlari-lari, maka tidak dianggap sakit. Bahkan, banyak anak bayi usia di bawah 6 bulan sudah mendapat minum susu selain ASI. Hal ini jelas karena ketidakpahaman masyarakat akan asupan gizi anak balita,” jelas Tjetjep.

Melihat kondisi itu, Pemda Kepri bersama dengan pihak terkait lain, termasuk Dinkes Kabupaten/Kota melakukan sosialisasi dan intervensi kepada masyarakat terkait masalah gizi buruk. Dari pengamatan langsung, diketahui banyak kasus gizi buruk ditemukan di tengah masyarakat.

Kemudian pemerintah melakukan intervensi dengan memberikan makanan tambahan kepada balita serta memberi tambahan pengetahuan kepada masyarakat tentang gizi anak, tumbuh kembang, dan pencegahan terjadinya penyakit pada anak.

Kendala Program Kesehatan

Menurut Tjejep, pembangunan kesehatan di Kepri tak selamanya berjalan mulus, namun kadang juga terkena kendala. Antara lain kendala pendanaan, salah satunya terkait dana dekonsentrasi. Dana dekonsentrasi adalah dana yang berasal dari Anggaran Pendapatan dan Belanja Negara (APBN) yang oleh negara diberikan untuk menjadi tanggung jawab Gubernur sebagai wakil pemerintah. Gubernur bertanggung jawab untuk semua penerimaan dan pengeluaran dalam rangka pelaksanaan dekonsentrasi, termasuk pembangunan kesehatan.

Saat ini, dana dekonsentrasi ini berubah menjadi Dana Alokasi Khusus, atau dana yang bersumber dari APBN yang dialokasikan kepada daerah tertentu dengan tujuan untuk membantu mendanai kegiatan khusus yang merupakan urusan daerah dan sesuai dengan prioritas nasional, sesuai menu khusus di luar program pembangunan kesehatan.

“Kondisi ini sangat menekan program pembangunan bidang kesehatan, berbeda dengan tahun-tahun sebelumnya. Sekarang jumlah anggaran menjadi berkurang, karena anggaran berubah alokasi untuk di luar kesehatan, walau secara penerimaan Provinsi Kepri tidak berkurang,” jelasnya.

Selain itu, banyak Wali Kota dan Bupati di Kepri berasal dari pengusaha bukan pejabat karier. Kondisi ini menyebabkan orientasi pemerintah berubah dengan kaca mata “bisnis” bukan pelayanan masyarakat. Kalau ada unsur pelayanan kepada masyarakat, wujudnya dalam bentuk penyediaan sarana fisik atau infrastruktur, sebuah monumen yang

“Masalah kesehatan ke depan yang masih kasat mata, yakni demam berdarah, TB Paru, penyakit tidak menular seperti stroke, gagal ginjal, hipertensi, diabetes, gizi lebih, dan penyakit menular HIV/AIDS.”

**Dr. H. Tjetjep Yudiana,
M.Kes**

Kadinkes Provinsi Kepri

kelihatan langsung secara kasat mata, sehingga dapat diceritakan dan dibanggakan di tengah masyarakat.

Sementara program preventif dan promotif yang merupakan tulang punggung pembangunan kesehatan, mendorong masyarakat untuk hidup sehat secara mandiri kurang mendapat prioritas, baik dari segi pembiayaan maupun program. Menurutnya, program kesehatan seperti ini sudah berulang kali dilakukan dan tidak terlihat hasilnya secara nyata.

“Apalagi ketika sudah mendekati Pemilihan Kepala Daerah (Pilkada), sekalipun ada kejadian demam berdarah, pemerintah daerah kurang memberi perhatian, semua sibuk dengan Pilkada, termasuk Camat, Lurah sampai tingkat RW/RT,” kata Tjejep.

Tantangan Mendatang

Kondisi kesehatan masyarakat Kepri yang membaik, selain terlihat dari angka stunting dan gizi buruk yang menurun, juga diiringi dengan naiknya angka gizi lebih dengan katagori obesitas. Selain itu, wacana penghapusan struktural Eselon 3 dan Eselon 4 juga menjadi tantangan tersendiri bagaimana cara mendistribusikan program kesehatan secara tepat kepada kelompok profesi dan fungsional, sehingga dapat mencapai *output* dan dampak pembangunan kesehatan.

Menurutnya, program kesehatan dan masalah utama kesehatan harus habis didistribusi pada kelompok profesi kesehatan seperti dokter, dokter gigi, kesehatan lingkungan, kesehatan masyarakat, gizi masyarakat dan profesi kesehatan lainnya. Mereka harus mampu berbagi menyelesaikan masalah kesehatan.

“Masalah kesehatan ke depan yang masih kasat mata, yakni demam berdarah, TB Paru, penyakit tidak menular seperti stroke, gagal ginjal, hipertensi, diabetes, gizi lebih, dan penyakit menular HIV/AIDS,” jelas Kadinkes.

Semua masalah kesehatan itu harus segera diatasi dengan merumuskan pembagian masalah kesehatan pada penyakit-penyakit besar serta segera mengintruksikan seluruh staf mengikuti pendidikan alih profesi fungsional. Apalagi Kadinkes mempunyai peran sentral untuk sukses tidaknya pelaksanaan program kesehatan di daerah mereka. ●

Penulis: Prawito

Editor: Sopia Siregar



KKP Tanjungpinang Sigap Menjalankan Tugas

Kantor Kesehatan Pelabuhan (KKP) Kelas II Tanjungpinang, Provinsi Kepulauan Riau (Kepri), terus berusaha menjalankan tugas pokok dan fungsinya dengan baik dan benar dalam melayani masyarakat untuk mendapat perlindungan dari risiko kesehatan antarwilayah.

KKP Kelas II Tanjungpinang memiliki tugas pelayanan kesehatan masyarakat melalui pengendalian risiko di lingkungan Bandar, pelabuhan, dan lintas batas negara. KKP juga bertugas mengamati potensi penyakit wabah baik penyakit baru maupun penyakit lama yang muncul kembali.

Unit Pelaksana Teknis (UPT) di bawah Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Ditjen P2P Kemenkes) ini juga bertugas melaksanakan surveilans epidemiologi penyakit. Baik yang terkait penyakit lalu lintas nasional, regional, maupun internasional, termasuk mengawasi kesehatan alat angkut dan muatannya.

Kepala KKP Kelas II Tanjungpinang, Agus Jamaluddin, mengatakan wilayah

kerja mereka cukup luas. Meliputi 5 Kabupaten yakni Bintan, Lingga, Tanjung Balai Karimun, Natuna, dan Anambas serta 2 Kota Tanjungpinang dan Batam.

Dalam menjalankan tugas pokok dan fungsi (tupoksi), KKP Kelas II Tanjungpinang mengacu pada nilai-nilai "GURINDAM". Artinya gigih dalam cegah tangkal penyakit, ulet dalam melaksanakan tupoksi, ramah dalam memberikan pelayanan, indah dan rapih dalam penampilan, nyaman lingkungan kerjanya. Mereka juga harus disiplin dalam bekerja, ahli dan terampil dalam bertindak, dan mantap hasil kerjanya.

Khusus penanganan Tenaga Kerja Indonesia Bermasalah (TKIB), KKP Kelas II Tanjungpinang, masuk dalam Tim Badan Nasional Penempatan dan Perlindungan Tenaga Kerja Indonesia (BNP2TKI). KKP selalu mendapat konfirmasi Tenaga Kerja Indonesia (TKI)

Dari Daerah

dari Konsulat Jenderal (Konjen) dan Nahkoda kapal untuk mengecek TKIB terkait penyakit menular. “Kami akan melakukan penapisan, pengobatan, dan rujukan kepada Rumah Sakit tertentu,” kata Agus.

Mantan Kepala KKP Batam ini menambahkan, bagi TKI yang sehat akan di arahkan ke rumah penampungan kemudian dihubungkan dengan KKP tujuan. Selama ini, sebagian besar TKI bermasalah yang masuk KKP Tanjungpinang, Tarakan, dan Dumai berasal dari Malaysia. “Selanjutnya kami akan melakukan koordinasi dengan Dinas Kesehatan tujuan untuk pemantauan kesehatan mereka,” jelasnya.

Terkait banyaknya obat-obatan herbal dari China, KKP Kelas II Tanjungpinang berkoordinasi dengan Bea Cukai dan Syahbandar. Kerja sama lintas sektor ini untuk memudahkan pencegahan terhadap produk yang belum teruji kesehatannya. “Kami berharap pemberian sertifikat kesehatan Obat, Makanan, Kosmetika, Alat Kesehatan dan Bahan Adiktif (OMKABA) ekspor dan pengawasan persyaratan dokumen kesehatan OMKABA impor dapat berjalan baik,” Agus memaparkan.

KKP Kelas II Tanjungpinang, bersama sektor lain, juga bekerja sama menangani kabut asap yang berasal dari limbah asap dari Sumatera dan

Agus Jamaluddin,
Kepala KKP Kelas II
Tanjungpinang.



Kalimantan melalui pembagian masker kepada masyarakat.

Karantina Penyakit

Untuk pelaksanaan karantina penyakit, KKP Tanjungpinang mendapat pengalaman menarik saat terjadi viral Virus Monkeypox (penyakit cacar monyet). Saat itu sedang berlangsung pertemuan internasional di Singapura dan ada peserta dari Indonesia yang tiba-tiba demam tinggi dan sedikit bercak yang diduga *Monkeypox*. Saat mereka kembali, media menulis kalau mereka terkena Monkeypox sehingga sempat terjadi kehebohan di masyarakat.

Saat ini yang masih menjadi perhatian adalah penyakit karantina

Yellow Fever. Penyakit demam kuning yang disebabkan oleh Flavivirus yang ditularkan oleh nyamuk atau spesies lain ke manusia dan primata (monyet). Penyakit ini menyebabkan kerusakan saluran hati, ginjal, jantung, dan sistem pencernaan.

Agus menjelaskan kendala khusus dalam melaksanakan tugas mereka adalah geografis Kepulauan Riau yang berupa kepulauan. Jika kondisi alam sedang tidak bersahabat, misal angin besar dan ombak tinggi, maka tugas harus ditunda dulu. Petugas kesehatan yang bekerja di sana juga siap untuk jarang pulang bertemu keluarga.

“Dengan mengerahkan seluruh sumber daya manusia dan sumber dana, kami mengedepankan prinsip efektif, efisien, dan produktif dalam menjalankan tugas. Sehingga tercapai visi KKP Tanjungpinang yakni Tangguh, Cegah Tangkal, dan Prima Melayani bisa menjadi nyata ke depan,” harap Agus. ●

Penulis: Prawito

Editor: Sophia Siregar





Kiprah Sanitarian Jaga Kesehatan Makanan

Peran seorang Sanitarian tidak bisa dipandang sepele. Sebagai penanggung jawab dan pengawas kesehatan lingkungan, peran Sanitarian amat beragam sampai menjaga kualitas kesehatan makanan yang ada di tempat umum, agar masyarakat dapat mengonsumsi makanan yang bersih dan aman.

Sesuai Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (Kepmenkes) Nomor 373/MENKES/SK/III/2007 tentang Standar Profesi Sanitarian, disebutkan bahwa peran sanitarian adalah sebagai pelaksana pengamatan kesehatan lingkungan, pengawasan kesehatan lingkungan dan pemberdayaan masyarakat dalam rangka perbaikan kualitas kesehatan lingkungan untuk dapat memelihara, melindungi dan meningkatkan cara-cara hidup bersih dan sehat.

Salah satunya, Kusna Ramdani, tenaga kesehatan fungsional Sanitarian yang bekerja di Kantor Kesehatan Pelabuhan (KKP) Tanjungpinang, Provinsi Kepulauan Riau. Dirinya bersama tim terbiasa melakukan pemeriksaan kesehatan makanan di berbagai tempat umum, di antaranya di hotel berbintang, untuk melakukan pemeriksaan makanan.

Untuk melakukannya, tenaga kesehatan harus memiliki sertifikat jabatan Sanitarian. "Saat ini, saya sudah mengikuti beberapa kali pelatihan pemeriksaan kesehatan makanan, sehingga saya mempunyai sertifikat sanitarian fungsional ahli," kata Kusna kepada *Mediakom*.

Ia memberi contoh, atas permintaan manajemen Hotel Lagoi, Tanjungpinang, pada 27 November 2019, Kusna dan tim melakukan pemeriksaan makanan di hotel itu. Saat itu, tim memeriksa sampel sarapan pagi mulai dari bahan

mentah hingga bahan siap saji. Tim memeriksa apakah makanan mengandung sisa zat-zat berbahaya, seperti klorin, zat besi, atau asam.

Dari hasil pemeriksaan, makanan tersebut memenuhi syarat kesehatan. Di mana, sisa klorin sebesar 0,3 dari batas normal 0,2-0,4. Begitu pun kandungan zat besi dan bahan kimia lain dinilai memenuhi syarat kesehatan. Hanya saja tingkat PH makanan masih kurang dari 6, di mana standar kesehatan antara 6,5-8,5.

"Hasil pemeriksaan kimia berupa formalin, sianida, dan arsen, semua negatif. Adapun pemeriksaan udara, terutama kadar CO₂ dan CO masih dalam standar kesehatan," ujar Kusna.

Lebih Lengkap

Kepala Chef Hotel Lagoi, Yohanes, menjelaskan hotelnya sudah melakukan pemeriksaan makanan secara rutin dengan Tenaga Sanitarian dari Dinas Kesehatan Tanjungpinang. Kemudian beralih ke Tenaga Sanitarian KKP Tanjungpinang. Ia beralasan ingin mendapat pengalaman yang berbeda dalam pemeriksaan makanan di hotelnya.

"Setelah menyelesaikan pemeriksaan, kami merasakan ada yang berbeda dengan pemeriksaan dari KKP. Di antaranya temuan agar menambah tingkat penerangan pada ruang dapur, karena belum sesuai standar. Selain itu, peralatan yang digunakan KKP juga lebih canggih dan cepat hasilnya," kata Yohanes.

Bagi dia, adanya pemeriksaan makanan yang dilakukan oleh pihak yang berwenang, membuat dirinya sebagai penanggung jawab pengolahan makanan lebih tenang dan nyaman. Apalagi Hotel Lagoi banyak menerima dan melayani turis asing dan lokal. Dia menambahkan, pemeriksaan makanan oleh Sanitarian dari KKP Tanjungpinang tidak mengeluarkan biaya.

Kusna menjelaskan, setelah memberikan beberapa rekomendasi untuk perbaikan kepada pihak hotel, rekomendasi tersebut harus mendapat tindak lanjut dan perbaikan yang sesuai rekomendasi oleh mereka. Jika sudah melakukan itu, maka KKP baru akan menerbitkan sertifikat yang ditandatangani Kepala KKP untuk Hotel Lagoi. ●



BTKL-PP Batam Dipercaya Kelola TCM untuk TB

Balai Teknik Kesehatan Lingkungan Pengendalian Penyakit (BTKL-PP) Kesehatan Kelas I Batam, Provinsi Kepulauan Riau (Kepri) menjadi satu-satunya instansi di bawah naungan Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Ditjen P2P Kemenkes RI), yang dipercaya mengelola alat Rapid Molecular Diagnostic (Tes Cepat Molekuler/TCM) untuk mendeteksi penyakit Tuberkulosis (TB).



Kepala BTKL-PP Kesehatan Kelas I Batam, Slamet Mulsiswanto, SKM, M.Kes, menjelaskan untuk tahun 2020, mereka memiliki 3 prioritas program yang harus dilaksanakan. Pertama, pengadaan alat TCM atau alat uji GeneXpert yang berfungsi sebagai alat bantu diagnosis TB. “Dari 10 BTKL-PP Kesehatan Kemenkes yang tersebar di seluruh Indonesia, kami merupakan satu-

satunya yang diberikan mesin ini oleh Ditjen P2P dan mendapat kepercayaan untuk mengelolanya,” ujar Slamet kepada *Mediakom*.

BTKL-PP Kesehatan Kelas I Batam memperoleh alat tersebut pada 2017, sebagai tindak lanjut dari tugas dan fungsinya sebagai lokasi rujukan untuk tes konfirmasi TB di Kepulauan Riau. Sesuai amanat Undang-Undang (UU) tentang pembangunan kesehatan, BTKL-PP Kesehatan Kelas I Batam,

bertugas membantu membangun daerah dari sisi pemenuhan kebutuhan kesehatan dasar dengan melakukan skrining TB di daerahnya.

Lembaga kesehatan lain, seperti Rumah Sakit (RS), saat ini sudah banyak yang memiliki alat TCM. Namun, untuk BTKL-PP Kesehatan, baru di Batam yang mendapat kepercayaan menggunakannya. Untuk Kota Batam sendiri terdapat 2 alat TCM, di mana 1 alat ada di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Embung Fatimah Batam dan 1 alat lainnya di BTKL-PP Kesehatan Kelas I Batam.

BTKL-PP Kesehatan Kelas I Batam Hasil kemudian melaporkan hasil tes dan analisis yang diperoleh dari alat TCM ini kepada Dinas Kesehatan (Dinkes) Provinsi dan unit P2P. “Penggunaan alat ini juga kami koordinasikan dengan Dinkes Provinsi Kepri melalui nota kesepahaman (*Memorandum of Understanding/MoU*). Dengan MoU ini, kami berharap ada kerja sama monitoring antarinstansi pusat dan daerah,” paparnya.

Tinggi Kasus TB

Tingginya kasus TB di Kota Batam, ujar Slamet, membuat keberadaan alat TCM sangat berguna. Karena dengan adanya alat ini, dapat mempercepat proses skrining TB. Sebagai informasi, kasus TB di Kota Batam adalah yang tertinggi dibandingkan dengan 7 Kabupaten/Kota lainnya di Provinsi Kepri. Hal ini karena Kota Batam menjadi pintu masuk dari luar negeri bagi Warga Negara Asing (WNA) dan wisatawan asing. Cakupan dan kecepatan deteksi dalam skrining TB merupakan tugas pokok dan fungsi



Slamet Mulsiswanto,
SKM, M.Kes,
Kepala BTKL-PP
Kesehatan Kelas I
Batam.



(tupoksi) dari Dinkes Provinsi Kepri.

“Sehingga menjadi tantangan tersendiri bagi BTKL-PP Kesehatan Kelas I Batam untuk bisa berkoordinasi dengan pihak terkait yang ada di Kota Batam untuk bisa mendukung tanpa harus melebihi wewenang dari pemerintahan daerah,” papar Slamet.

Dengan adanya TCM untuk mendeteksi dini TB, Slamet mengakui, jumlah temuan kasus TB di Kota Batam cenderung meningkat. BTKL-PP Kesehatan Kelas I Batam dalam melaksanakan skrining TB bekerja sama dengan 10 Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas) yang ada di Kota Batam. Sehingga skrining, penemuan kasus, dan pelaporan ke Dinkes Kota maupun Provinsi dapat lebih cepat sehingga intervensi dan tindak lanjut juga diharapkan lebih cepat.

BTKL-PP Kesehatan Kelas I Batam mengambil sampel pasien TB yang telah diskринing dengan TCM melalui 2 jalur, yakni jalur kolektif dari Puskesmas yang bekerja sama di mana hasil dikirim via kurir. Lainnya, jalur program mandiri yang diadakan sendiri oleh lembaga ini.

“Pihak BTKL-PP turun langsung ke lokasi yang diduga ada suspek TB, lalu dilakukan pengambilan sampel oleh petugas yang sudah membawa alat TCM ke lokasi. Nanti hasilnya kami laporkan ke Dinkes Provinsi,” Slamet menjelaskan.

Untuk mengakomodasi sampel yang masuk agar mendapat hasil

dengan validitas tinggi, BTKL-PP Kesehatan Kelas I Batam terus melakukan perawatan (*maintenance*) alat bekerja sama dengan pihak sertifikasi dan kalibrasi khusus TCM. Dia memaparkan, jumlah sampel TB yang masuk mencapai 12 samper per hari. Untuk ukuran Kota Batam yang tidak luas, angka itu relatif tinggi.

Di tahun 2019, temuan kasus TB positif di kota ini sebanyak 4 kasus. Menurut Badan Kesehatan Dunia (*World Health Organization/WHO*), setiap 1 kasus TB bisa menimbulkan hingga 15 kasus orang yang terpapar.

“Masyarakat yang memanfaatkan mesin TCM untuk deteksi TB di BTKL-PP Kesehatan Kelas I Batam sangat banyak. Apalagi tes di sini tidak dikenakan biaya berbeda jika melakukan tes ke RSUD, karena alat TCM di sini adalah fasilitas gratis yang dikelola negara,” ungkapnya.

Prioritas Lain

Selanjutnya BTKL-PP Kesehatan Kelas I Batam juga memiliki prioritas ke 2, yakni pemanfaatan alat *Polymerase Chain Reaction* (PCR). PCR adalah alat tes reaksi cepat yang lebih *advance* atau canggih dari alat deteksi *Rapid Test*. Alat ini mengakomodir tes untuk Chikungunya, Cika, Demam Derdarah Dengue (DBD), hingga Filariasis dan Influenza. Namun alat PCR ini oleh BTKL-PP Kesehatan Kelas I Batam lebih sering digunakan untuk tes DBD melalui layanan gratis di Provinsi Kepri.

Dengan adanya alat PCR, BTKL-PP Kesehatan Kelas I Batam bisa mendeteksi Dengue Virus *serotype* 1,2,3, dan 4 yang menunjukkan tingkat patogenitas atau kegawatan potensi kasus dalam suatu wilayah. Di Kota Batam sendiri, Slamet menjabarkan, kasus kegawatan yang membutuhkan skrining dari alat PCR adalah DBD kemudian Filariasis.

Penggunaan alat PCR berdasarkan kasus dan permintaan di lapangan yang biasanya diajukan oleh Dinkes atau RS, yang kemudian ditindaklanjuti dengan menurunkan petugas ke lapangan. Tidak hanya skrining, BTKL-PP Kesehatan Kelas I Batam juga melakukan pengendalian lingkungan dengan penyemprotan atau pengasapan, penghitungan jentik, pemasangan lavitrap, hingga kegiatan penaburan obat Abate.

Wilayah penerimaan layanan meliputi 3 provinsi yakni Jambi, Riau, dan Kepulauan Riau yang mencakup 30 Kabupaten/Kota. Untuk saat ini BTKL-PP Kesehatan Kelas I Batam memiliki 2 alat PCR, yakni PCR konvensional dan PCR *Realtime* dengan penggunaan PCR semakin berkembang hingga pemeriksaan terkait vektor, yakni pemeriksaan *Lepstospirosis* dan Malaria.

Sementara, prioritas ke 3 adalah bagaimana BTKL-PP Kesehatan Kelas I Batam menjadi rujukan nasional untuk skrining Malaria. Tahun 2019 ini, mereka sedang melaksanakan program pengembangan Obat Anti Malaria (OAM) dengan menggunakan sampel dari kasus malaria yang terjadi.

Di mana calon pasien dengan Malaria akan dipantau selama 28 hari lalu diambil dan diperiksa sampel darah mereka setiap hari untuk proses pengembangan dan penelitian OAM tersebut. Menurut Slamet, pencarian sampel pasien dengan Malaria, menghadapi tantangan berat terutama dari calon sampel pasien yang harus bersedia diperiksa dan dimonitor selama 28 hari. ●

Penulis: Khalil Gibran
Editor: Sopia Siregar



KESIAPAN FASILITAS PELAYANAN KESEHATAN SAMBUT LIBURAN AKHIR TAHUN

Menghadapi libur Natal dan tahun baru (nataru) 2020, Kementerian

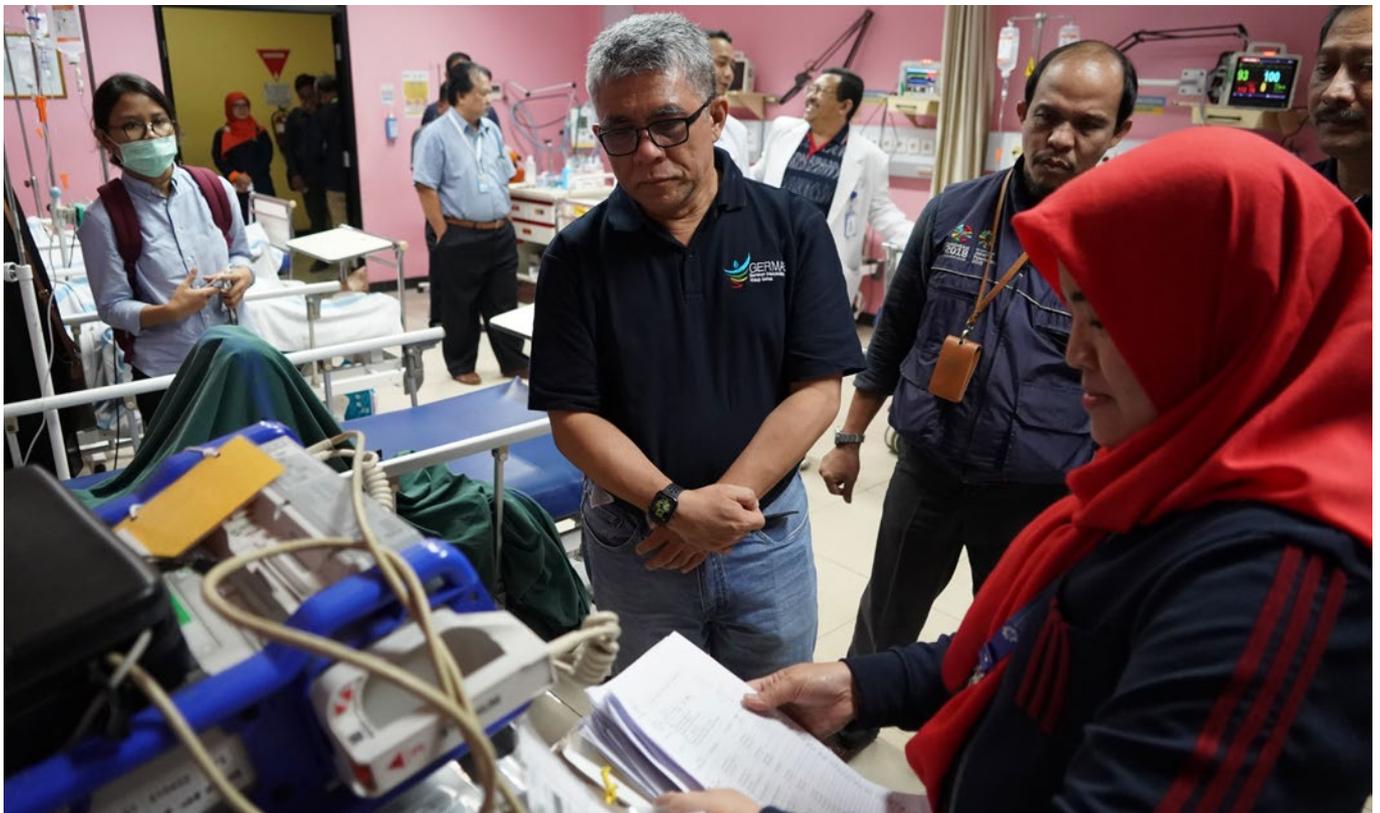
Kesehatan telah menjalin kerjasama dengan lintas sektor untuk menciptakan kondisi mudik yang aman dan nyaman. Untuk mengantisipasi hal-hal yang tidak diinginkan selama libur Nataru, disiapkan layanan kesehatan yang tersedia di jalur mudik yang beroperasi selama 24 jam, diharapkan dengan adanya layanan tersebut semakin mempercepat layanan kesehatan terutama dalam kondisi darurat.

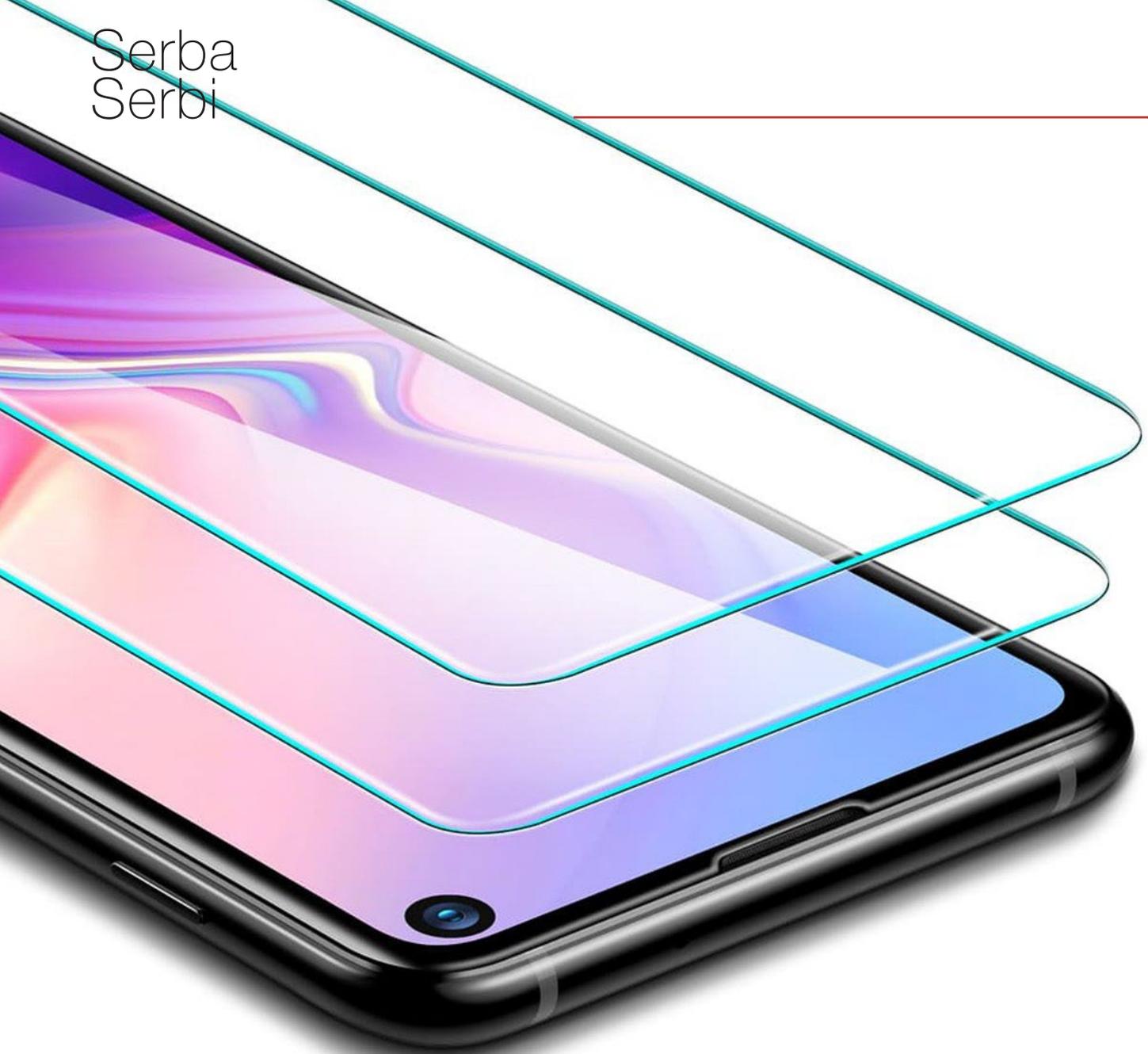




Galeri Foto







RAGAM PELINDUNG LAYAR TELEPON GENGGAM

Perkembangan model *handphone* atau telepon genggam sangat cepat dan kini bentuknya jauh berbeda dari bentuk awalnya. Seperti informasi yang didapat dari flauntdigital.com, bentuk telepon awalnya cukup besar, namun sekarang ini hampir semua model telepon genggam berbentuk kecil, mudah digenggam dan sebagian besar menggunakan layar sentuh. Keberadaan telepon genggam dengan layar sentuh dapat memberi kesan modern namun juga memerlukan kehati-hatian agar tidak mudah tergores. Untuk melindungi dari goresan diperlukan perlindungan khusus untuk layar telepon genggam.

Dikutip dari www.androidauthority.com, saat ini kita mengenal beberapa pelindung layar khususnya untuk telepon genggam atau *smartphone* atau telepon pintar, diantaranya:



Gorilla Glass

Sebuah produk pelindung layar yang dikeluarkan pertama kali oleh *Corning Glass Company* dari Amerika Serikat tahun 2007, dinamakan demikian karena diharapkan kaca pelindung ini akan sekuat dan setangguh Gorila.

Pembuatan Gorilla Glass menggunakan metode “pertukaran ion”, Sebuah proses yang menempatkan kaca dalam bak garam cair dengan suhu 400 derajat Celcius. Ion kalium dalam rendaman tersebut akan membentuk lapisan pada kaca yang akan memberikan tambahan kekuatan. Versi terbaru, Gorilla Glass 6, diklaim bisa tahan jatuh di atas permukaan keras sebanyak 15 kali dari ketinggian 1 meter.



Tempered Glass

Merupakan solusi termurah dari banyak pilihan. Pada proses pembuatannya, kaca pertama kali dipotong sesuai ukuran dan kemudian dipanaskan hingga lebih dari 600 derajat Celcius, kemudian dialirkan udara dingin selama beberapa detik. Proses ini menjadikan permukaan luar kaca lebih dingin daripada bagian dalam, yang menciptakan pemampatan di bagian luar dan tekanan di bagian dalam, sehingga menghasilkan kaca yang lebih kuat.



Dragontrail Glass

Dikeluarkan secara resmi oleh Asahi Corp Ltd, perusahaan kaca ternama di Jepang pada tahun 2011. Menggunakan proses pelapisan dalam pembuatannya dengan mengalirkan kaca cair di atas tungku timah cair. Partikel kimia ditambahkan untuk memperkuat sebelum kaca menjadi dingin dan dapat dibentuk. Dragontrail Glass hadir dalam beberapa variasi, Dragontrail Pro 2016 adalah produk terbaru dengan ujung kaca bundar, yang diklaim memberikan daya tahan 30 persen lebih baik terutama pada sudut kaca yang dijatuhkan.



Kaca Sapphire

Merupakan pilihan paling mahal dalam daftar kaca pelindung layar. Layar Sapphire dibuat dengan menempatkan kristal Sapphire di bagian bawah sebuah barel yang diisi dengan korundum (kristal aluminium oksida) dan sisa Sapphire yang belum terkrystalisasi. Barel kemudian dimasukkan ke dalam tungku dengan panas hingga 2.200 derajat Celcius. Proses ini memakan waktu 16 hingga 17 hari dan menghasilkan sebungkah Sapphire seberat 115 kilogram, kemudian bongkahan ini dipotong sesuai ukuran telepon pintar, kemudian dipoles dan dipotong ulang agar lebih tepat ukurannya. ●

Penulis: M. Noer Ibtidail
Editor: Prima Restri

TEPAT MEMILIH JENIS MINYAK UNTUK MEMASAK

Ketika mendatangi etalase minyak goreng di pasar swalayan, biasanya kita disugahi berbagai macam pilihan minyak. Lalu jenis minyak mana yang sebaiknya digunakan?

Dilansir dari laman Tempo.co, seorang profesor jurusan nutrisi klinis di Universitas Texas Barat Daya di Amerika Serikat bernama Jo Ann Carson mengungkapkan bahwa selama lebih dari 10 tahun terakhir, pemikiran soal minyak untuk memasak sudah berubah. Masyarakat cenderung memilih minyak yang lemak tak sehatnya paling sedikit dan mana yang bisa membantu meningkatkan kesehatan.

Lalu minyak seperti apa yang sebaiknya dipilih untuk memasak? Berikut *Mediakom* merangkum beberapa jenis minyak, manfaat dan cara penggunaannya.



Minyak Zaitun

Minyak zaitun atau *olive oil* merupakan minyak yang cukup familiar digunakan sebagai alternatif minyak sayur. Jenis yang banyak digunakan adalah *extra virgin* dan minyak zaitun murni. Minyak *extra virgin* didapat dari perasan pertama buah zaitun sehingga rasa dan aromanya lebih kuat, serta proses yang

lebih sedikit.

Seperti dilansir dari laman Kumparan, minyak zaitun memiliki kandungan lemak tak jenuh mencapai 80 persen serta Omega-3, Omega-6, Vitamin E, dan Vitamin K yang tinggi, minyak dari ekstrak buah zaitun ini dipercaya dapat membantu meningkatkan kesehatan jantung bahkan menurunkan berat badan.

Biasanya, minyak zaitun digunakan untuk menumis sayuran atau diolah menjadi *dressing* pada salad. Namun, minyak zaitun memiliki

titik didih yang rendah, sehingga kurang cocok untuk menggoreng dengan metode *deep-fry* (menggoreng makanan dengan banyak minyak).

Minyak zaitun tak hanya digunakan untuk memasak, namun juga sering digunakan untuk perawatan kecantikan dan bahkan obat-obatan herbal.





Minyak Kanola

Minyak kanola terbuat dari ekstrak biji bunga kanola. Sama seperti minyak zaitun, minyak kanola juga mengandung lemak tak jenuh yang tinggi. Sebagaimana dikutip dari portal Tempo.co, kanola mengandung lemak tak jenuh tunggal yang tinggi, yakni sekitar 62 persen, dan lemak tak jenuh ganda 32 persen. Minyak kanola hanya mengandung 7 persen lemak jenuh. Selain itu, minyak yang pertama kali dibuat di Kanada ini juga mengandung Omega-3 dan Omega-6.

Minyak kanola memiliki tekstur yang lebih cair dari minyak-minyak lainnya. Saat digunakan untuk memasak minyak ini tidak mengubah rasa masakan. Berbeda dengan minyak zaitun, minyak kanola memiliki titik didih yang tinggi, sehingga cocok digunakan untuk menumis, menggoreng, dan memanggang makanan.

Minyak wijen

Minyak wijen memiliki 2 varian, minyak wijen yang terbuat dari wijen mentah dengan warna yang lebih bening dan minyak wijen yang terbuat dari biji wijen sangrai dengan warna yang lebih keruh dan memiliki aroma yang lebih harum.

Seperti minyak zaitun dan kanola, minyak wijen juga memiliki kandungan lemak tak jenuh tinggi yang dapat menghambat pembentukan



kolesterol jahat di dalam tubuh. Dilansir dari laman Tempo.co, kandungan lemak tak jenuh gandanya 46 persen dan lemak tak jenuh tunggal 40 persen sehingga dianggap sebagai kombinasi yang baik. Kandungan lemak jenuhnya hanya 14 persen.

Minyak wijen biasanya digunakan sebagai penambah rasa pada tumisan dan dipakai sebagai *dressing salad*. Beberapa jenis minyak wijen juga memiliki titik didih tinggi yang dapat digunakan untuk menumis dan menggoreng makanan.

Minyak Bunga Matahari

Minyak bunga matahari sering digunakan sebagai pengganti minyak sayur biasa karena kandungannya yang tetap stabil meski terkena panas. Seperti ditulis pada portal Kumparan, minyak bunga matahari mengandung berbagai nutrisi seperti asam *oleat*, *betain*, dan asam *phenolic* yang berfungsi sebagai antioksidan.

Minyak yang terbuat dari biji matahari ini sangat cocok digunakan untuk menggoreng, menumis dan sebagai bahan baku pembuatan aneka kue.



Minyak Kelapa

Selain minyak bunga matahari, minyak kelapa juga digunakan sebagai alternatif pengganti minyak sayur. Seperti dikutip dari portal liputan6.com, minyak kelapa murni mengandung senyawa *phenolic*, dan berpotensi sebagai antioksidan yang baik. Selain itu minyak kelapa murni juga mengandung asam laurat, kaprilat, dan kaprat yang dapat menunjang pertumbuhan probiotik di dalam saluran pencernaan dan berfungsi melawan bakteri jahat, jamur, hingga memiliki sifat antibiotik.

Minyak kelapa mampu menghasilkan rasa gurih saat digunakan untuk memasak. Dikutip dari portal helloSEHAT, minyak kelapa adalah jenis minyak yang ideal untuk memasak. Karena 90 persen dari minyak kelapa adalah minyak jenuh, itu artinya minyak jenis ini akan tetap memiliki bentuk atau struktur yang stabil meski dipanaskan. Di samping itu, minyak dari kelapa juga bisa digunakan sebagai pengganti mentega atau *butter*.

Walaupun memiliki banyak manfaat, sebaiknya jangan sampai berlebihan mengonsumsi minyak ini. Biar bagaimanapun minyak kelapa adalah sumber lemak yang juga dibatasi jumlahnya di dalam tubuh. ●

Penulis: Faradina Ayu

Editor: Prima Restri

MENGENAL RAGAM KULINER TRADISIONAL INDONESIA YANG NYARIS PUNAH

Survei CNN tahun 2017 yang menempatkan rendang dan nasi goreng sebagai makanan favorit dunia telah membuktikan Indonesia memiliki kekayaan kuliner, namun tahukah kita ternyata ada beberapa kuliner Indonesia yang tidak kalah rasanya namun terancam punah, diantaranya:



Sayur Babanci Betawi

Dikutip dari <http://jakarta-tourism.go.id>, Sayur Babanci atau dikenal juga dengan nama Ketupat Babanci merupakan salah satu makanan khas Betawi yang hampir punah, karena masakan ini menggunakan 21 bahan rempah-rempah wajib yang mulai 'sukar' ditemukan seperti kedaung, botor, dan tai angin.

Rasa Sayur Babanci ini gurih, sedikit pedas, dan segar karena ada rasa khas asam jawa, serta beraroma yang khas karena petai serundeng dan terasi. Meskipun saat ini Sayur Babanci ini sudah sulit ditemui, masyarakat Betawi asli masih suka menyuguhkan sayuran ini untuk hidangan lebaran atau hajatan.

Semanggi Surabaya

Seperti diberitakan oleh www.cnnindonesia.com, Semanggi merupakan salah satu kuliner khas Surabaya, Jawa Timur yang sudah ada sejak zaman dahulu. Semanggi Surabaya atau Pecel Semanggi terbuat dari bahan utama daun semanggi yang dikukus atau direndam air panas. Semanggi merupakan sejenis

tanaman paku air yang biasanya tumbuh di sawah atau rawa-rawa.

Daun Semanggi yang sudah dikukus lantas disiram dengan sambal bumbu dari perpaduan ketela rambat, kacang tanah, cabai dan gula merah serta dihidangkan dengan taburan taoge yang direbus. Kerupuk puli atau kerupuk gendar digunakan sebagai pengganti sendok untuk menyantap kuliner ini. Namun sekarang sulit sekali menemui penjual semanggi di Surabaya karena kadang mereka hanya lewat beberapa hari sekali. Alasannya, tentu karena sulitnya mencari bahan baku mengingat lahan persawahan di sekitar Surabaya semakin berkurang.

Wedang Tahu Semarang

Wedang Tahu merupakan salah satu kuliner unik khas kota Semarang Jawa Tengah yang keberadaannya hampir punah. Dikutip dari www.cnnindonesia.com, Wedang Tahu sekilas mirip dengan bubur sumsum, namun warna putih pada kuliner ini adalah kembang tahu dengan kuah air jahe yang berwarna kecokelatan. Wedang Tahu ditemukan pula di wilayah lain di Indonesia dengan nama lain, seperti di Solo, Jawa Tengah disebut 'tahoek', di Surabaya, Jawa Timur disebut 'tahuwa', di Singkawang, Kalimantan Barat dikenal dengan 'bubur tahu', sedangkan di Palembang, Sumatera Selatan dan Bangka Belitung, disebut 'kembang tahu'.

Kini, meski bahan-bahan baku Wedang Tahu terbilang masih mudah didapat, namun hanya sedikit kedai atau pedagang yang menjajakan makanan jenis ini.



Gulo Puan Palembang

Seperti dimuat pada laman palembang.tribunnews.com, Gulo Puan merupakan salah satu kuliner peninggalan sejarah zaman kesultanan dan merupakan kegemaran para bangsawan Palembang yang masih dapat dijumpai hingga saat ini.

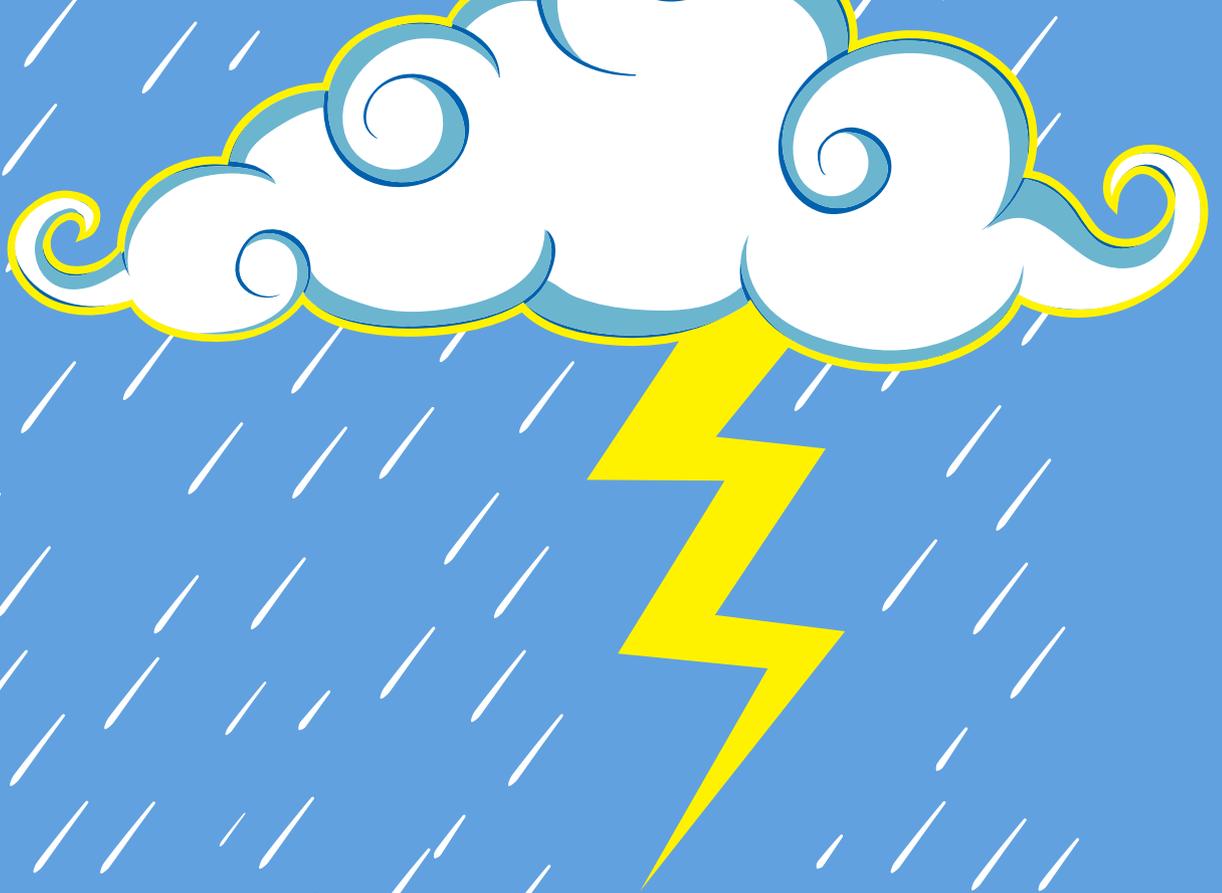
Kuliner ini diolah dari susu kerbau rawa Sumatera Selatan, keberadaan makanan pelengkap ini sekarang terbilang langka. Teksturnya lembut sedikit berpasir dengan warna cokelat dengan rasanya mirip keju, biasanya Gulo Puan dijadikan campuran minuman kopi atau olesan roti. Makanan tradisional yang sudah mulai langka ini sering kita jumpai di bulan Ramadan.

Namun sayangnya, pengembangan Gulo Puan semakin terbatas, karena terbatasnya produksi susu kerbau yang disebabkan semakin menurunnya populasi sapi rawa di Sumatera Selatan. ●

Penulis: Noer Ibtidail

Editor: Prima Restri





MITOS DAN FAKTA TERSAMBAR PETIR

Sebagian masyarakat Indonesia mempercayai beberapa aktifitas yang tidak boleh dilakukan saat sedang terjadi hujan disertai petir. Bagaimana kebenaran terhadap hal tersebut? Dikutip dari Kompas.Com, peneliti petir sekaligus Guru Besar dari Institut Teknologi Bandung (ITB), Prof Dr Dipl Ing Ir Reynaldo Zoro menjelaskan mitos dan fakta seputar tersambar petir tersebut:



Bercermin

Masyarakat percaya bahwa tidak boleh bercermin di rumah maupun di luar rumah saat hujan disertai petir karena bisa membuat orang yang bercermin akan tersambar oleh petir. Zoro mengatakan, hal ini hanyalah mitos sehingga berkaca di dalam rumah boleh dilakukan meski sedang ada petir.

Sementara terkait orang yang dapat tersambar petir terjadi karena faktor resiko penghantar energi petir lainnya, bukan karena kacanya.

“Kalau di luar rumah atau di tempat terbuka, bercermin atau tidak, ya bisa saja terkena sambaran petir,” jelas Zoro.

Menonton Televisi

Menyalakan televisi dan menontonnya ketika turun hujan disertai petir juga dipercaya masyarakat dapat menyebabkan tersambar petir. Menurut Zoro, menonton TV dengan antena dalam atau TV kabel sebetulnya tidak akan menjadi masalah, meskipun di luar sedang hujan deras dengan petir sekalipun. Sedangkan jika antena TV dipasang di luar atau di atap rumah bisa disambar oleh petir.

“Antena ini yang ada di luar rumah mudah disambar petir, masuk melalui kabel TV. Hal ini dapat menyebabkan cedera jika TV-nya meledak,” ujar Zoro.



Penggunaan Ponsel

Menggunakan ponsel atau gawai saat hujan disertai petir ternyata tidak berkaitan dapat tersambar petir. “Pakai hp enggak ada hubungannya dengan petir, kecuali hp-nya ditaruh di atap rumah,” lugas Zoro. ●

Penulis: M Ammar Yusuf
Editor: Didit Tri Kertapati



BELAJAR BIJAK DAN SABAR DARI SOPIR *ONLINE*

PRAWITO

Iwan Nurswan, 29 tahun, yang berprofesi sebagai sopir *online* di Jakarta ini bercerita, melayani penumpang tak cukup dilakukan dengan baik dan benar, tapi juga harus bijak dan sabar. Karena melayani penumpang dengan baik dan benar saja ternyata tidak cukup membuat penumpang puas, apalagi penumpang yang memiliki sifat tidak baik dan mudah marah.

Ia pernah mendapat penumpang seorang pengacara yang dompetnya tertinggal di mobil *online* yang dia tumpangi sebelumnya. Hanya saja, penumpang melampiaskan kemarahan kepada Iwan, membentak, dan menjawab pertanyaan Iwan dengan kasar.

Misal saat Iwan bertanya apa mau masuk tol apa jalan biasa? Penumpang menjawab kasar, "Kalau mau masuk tol, masuk saja, mengapa harus bertanya, pasti saya bayar". Meski menerima bentakan yang tak seharusnya diterima, pria yang sudah memiliki 1 anak ini berusaha tidak emosi dan membalas balik bentakan si penumpang. Ia berusaha tetap melayani dengan baik, bahkan saat penumpang tetap tidak reda marahnya.

"Saya hanya diam dan berdoa, semoga tetap dalam keselamatan, terbebas dari gangguan orang jahat," Iwan menceritakan.

Apalagi, menurut Iwan yang telah menjadi sopir *online* selama 1 tahun ini, kalau penumpang berhati jahat, meki tampak baik, komunikatif, dan ramah saat penilaian dia tetap bisa hanya mendapat penilaian bintang 1 dan itu sangat menyakitkan. Dia menceritakan pengalamannya mendapat penilaian

bintang 1 yang berdampak buruk kepada performa kerja.

"Untuk memulihkan performa butuh 100 *trip* (perjalanan) dengan penilaian bintang 5 berturut-turut. Luar biasa buruk dampaknya," jelas dia.

Dampak buruk juga terjadi pada order penumpang dari operator yang akan jarang diberikan. Operator memberi hukuman karena menganggap sopir berbuat salah terhadap penumpang dan tidak memberi pelayanan dengan baik. Iwan memberi contoh, perolehan penumpang antara bintang 1 dan bintang 5 perbandingannya 1:3. "Saya dapat 1 kali order, bintang 5 dapat 3 kali order," jelasnya.

Karena itu, jelas dia, menjalani profesi ini harus benar-benar memiliki kebijakan dan kesabaran yang besar agar tidak berhenti di tengah jalan. Padahal, saat ini menjadi sopir *online* menjadi satu-satunya ikhtiarnya mencari rezeki untuk mendapat penghasilan.

Banyak Peran

Iwan bercerita banyak hal yang membutuhkan kesabaran bagi orang yang menjalani profesi sopir *online*. Mulai dari kondisi jalan seperti jalanan macet, masalah dengan penumpang yang memiliki sifat berbeda-beda dan membutuhkan sopir sebagai pemberi solusi. Sebagai sopir *online*, tugas utamanya memang mengantarkan penumpang sampai ke tempat tujuan dengan aman dan selamat. Tapi, kadang sopir *online* juga diharapkan dapat memberi hiburan bagi penumpang yang sedang bermasalah dan jangan sampai penumpang mendengar keluhan sopir.

Sementara dari segi bisnis yang menyangkut transaksi dengan penumpang harus bersih dan jujur tanpa ada kebohongan. Iwan memberi contoh, misal ada sisa uang kembalian Rp 2.000 saja, sopir tidak boleh memutuskan untuk mengambil. Uang itu harus dikembalikan ke penumpang. Kecuali, penumpang sudah dengan jelas memberikan uang pengembalian ongkos tersebut kepada sopir, baru boleh diambil. "Akadnya harus jelas, penumpang telah memberikan sisa Rp 2.000 kepada pengemudi, baru boleh diambil," tegas Iwan.

Tutur kata sopir kepada penumpang juga harus baik, sopan, dan dipilah. Pilih kata dan kalimat yang baik dan sopan agar tidak menyinggung perasaan penumpang.

Iwan bercerita, pernah dapat penumpang dari Bandara Soekarno-Hatta pukul 24.00 WIB yang sudah tampak mengantuk dan lelah. Penumpang ini juga membawa barang yang banyak, sampai bagasi penuh bahkan hampir tak dapat menampung. Iwan berusaha membuat nyaman penumpang dengan menanyakan hal penting, seperti apakah mau lewat jalan tol atau jalan biasa, agar penumpang dapat istirahat sesudahnya.

"Penumpang minta jalan biasa. Saya katakan baik, silahkan istirahat pak, nanti saya kabari kalau sudah sampai di tempat," tutur Iwan.

Perjalanan memakan waktu 1 jam dan saat sampai tujuan, Iwan membangunkan penumpang dan membantu menurunkan barang-barangnya. Ia juga tidak lupa meminta penumpang mengecek kembali barang-barang pribadi agar tidak ada



yang tertinggal. Tak disangka, penumpang yang merasa berterima kasih dengan pelayanannya membayar ongkos 2 kali lipat dari biaya yang tertera di aplikasi. Saat ditanya, penumpang menjawab kalau ia sengaja melebihkan ongkosnya. Tentu Iwan bersyukur atas kelebihan rezeki itu.

Terkait rezeki dan pendapatan, Iwan menjelaskan, sopir tidak dapat memastikan berapa pendapatan yang dapat diterima setiap hari. Meski sudah memprediksi, tidak sedikit yang pada realisasinya meleset meski juga ada yang mencapai target. Kadang sudah sampai tengah hari, belum ada satu penumpang pun yang dia angkut. Tapi, pernah juga ia mengalami mendapat order silih berganti hingga untuk istirahat pun sulit.

Karena itu, hidup dan mencari nafkah sebagai sopir *online* ini, juga harus banyak berserah diri kepada-Nya. Karena pada akhirnya berapa pendapatan dan seberapa cepat ia mendapat target, semua kembali kepada rezeki yang semua ditentukan oleh Yang Maha Kuasa. ●

Editor: Sophia Siregar



Resensi
Film



JUMANJI THE NEXT LEVEL YANG BEDA LEVEL





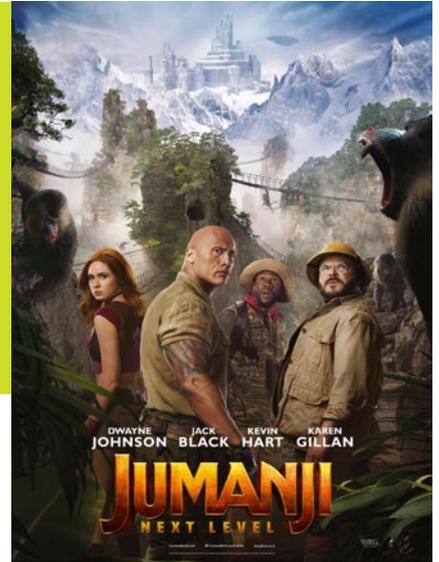
Jumanji kembali dengan kisah seru Spencer (Alex Wolff) bersama ketiga sahabatnya melewati tantangan yang beragam dan menegangkan di dunia permainan. Film besutan Jake Kasdan ini menampilkan adegan-adegan seru dan latar tempat yang unik dan lebih beragam.

Petualangan Spencer, Fridge (Ser'Darius Blain), Martha (Morgan Turner) dan Bethany (Madison Iseman) pemeran di dunia nyata dimulai dengan perasaan ketakutan Spencer terhadap kehidupannya selepas masa SMA untuk kembali kepada permainan Jumanji. Sebagai sahabat Martha, Fridge, dan Bethany kembali ikut mempertaruhkan nyawa mereka demi menyelamatkan Spencer.

Suka tidak suka mereka harus kembali ke permainan itu. Avatar utama dalam permainan ini seperti Smolder Bravestone (Dwayne Johnson), Moose Finbar (Kevin Hart), Shelly Oberon (Jack Black) dan Ruby Roundhouse (Karen Gillan) adalah karakter yang familiar sejak film sebelumnya.

Sesuai judulnya *The Next Level*, Jumanji yang baru ini bukanlah permainan yang sama seperti sebelumnya,

Judul film: Jumanji: The Next Level;
Sutradara: Jake Kasdan;
Penulis Naskah: Jake Kasdan, Jeff Pinkner dan Scott Rosenberg;
Produser: Dwayne Johnson, Danny Garcia, Hiram Garcia, Matt Tolmach, William Teitler, Jake Kasdan; **Produksi:** Columbia Pictures; **Pemain:** Dwayne Johnson, Jack Black, Kevin Hart, Karen Gillan, Nick Jonas, Awkwafina, Morgan Turner; **Durasi:** 2 jam 3 menit



Sehingga bukannya mempermudah penyelamatan Spencer, perjalanan menjadi semakin sulit dan mereka harus kehilangan nyawa berkali-kali.

Apalagi kedua kakek tersebut masuk kedalam avatar Smolder Bravestone (Dwayne Johnson) dan Moose Finbar (Kevin Hart), sehingga perubahan tersebut membuat jalan cerita semakin lucu dan seru.



Meskipun kedua kakek tersebut menyebarkan bagi karakter lainnya. Namun, ada perkataan yang membekas dari karakter Eddie yakni "Menjadi tua menyebarkan, jangan percaya sebaliknya".

Setidaknya perkataan tersebut

memberi pesan bagi penonton bahwa kita harus sadar hidup selalu berputar dan menjadi tua adalah takdir.

Naskah yang masih disusun oleh penulis yang sama pada film *Jumanji: Welcome To The Jungle* (2017) menjadikan kedua film tersebut memiliki keterkaitan satu sama lain. Dan disarankan ada baiknya menonton terlebih dahulu film sebelumnya.

Film ini cukup menarik karena berisi dialog yang runut, padat, tidak bertele-tele. Selain itu, ada pula berbagai dialog jenaka mengundang tawa. Meskipun ada pula dialog komedi yang gagal mengundang tawa karena penggunaannya yang terlalu sering muncul.

Secara keseluruhan film yang mulai tayang perdana di Indonesia mulai 4 Desember ini, masih sangat cocok untuk para penyuka film komedi berbalut petualangan. Dengan *grade* +13, film ini masih cukup aman dinikmati oleh keluarga dan anak remaja. ●

Penulis: Reiza Muhammad Iqbal
 Editor: Prima Restri

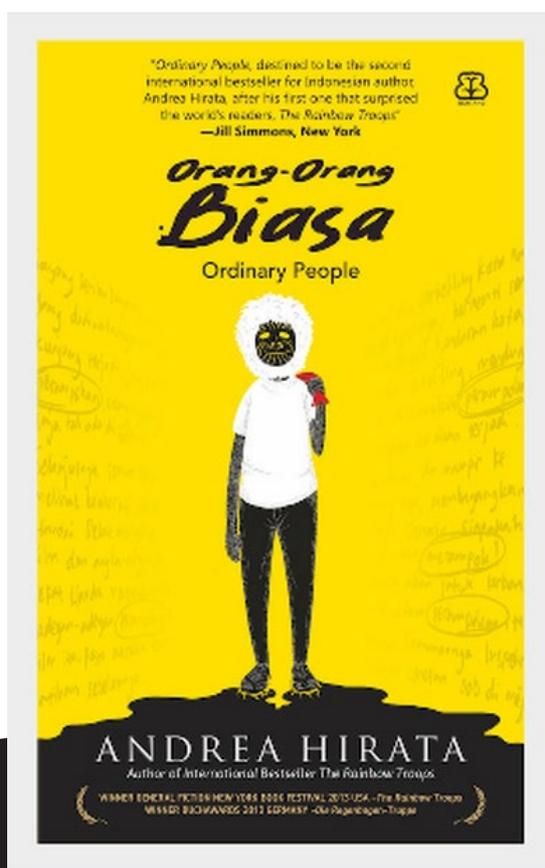


berbagai rintangan, tantangan dan musuh yang berbeda dari film sebelumnya.

Kesulitan bertambah ketika Kakek Spencer, Eddie (Danny De Vito) dan sahabatnya Milo (Danny Glover) ikut terseret ke dalam permainan Jumanji.



Orang-Orang Biasa



Buku ini mengisahkan tentang 10 orang Belitong yang bersahabat sejak di bangku sekolah. Di mana, 9 di antaranya adalah para penghuni bangku belakang yang digambarkan oleh orang-orang sebagai 'bodoh, aneh, dan gagal'. Mereka adalah Handai, Tohirin, Honorun, Sobri, Rusip, Salud, Debut Awaludin, dan 3 anak perempuan yaitu Nihe, Dinah, dan Junilah.

Ke 10 penghuni bangku belakang itu tumbuh di dalam kemiskinan. Kebodohan dan penampilan yang tak menarik membuat tak 1 pun dari mereka memiliki kehidupan yang layak, kecuali Debut Awaludin yang lumayan cerdas. Debut memiliki sebuah kios buku, namun tak terlalu sukses juga.

Buku ini berkisah tentang perjalanan hidup ke 10 orang tersebut, dengan bahasa khas Andrea Hirata yang ringan,

Judul

Orang-Orang Biasa

Penulis

Andrea Hirata

Penerbit

PT Bentang Pustaka

Tebal Buku

xii + 300 halaman

Genre

Pengembangan Diri / motivasi

ISBN

978-602-291-524-9

Cetakan

Pertama, Februari 2019



blak-blakan, dan selalu mengundang tawa. Saat membaca buku ini, kita sekolah sedang menertawakan diri sendiri.

Kisah tentang sepuluh 10 orang tersebut saling berjaln dengan kisah seorang penegak hukum idealis bernama Inspektur Abdul Rojali, yang dalam menjalankan tugasnya selalu didampingi oleh polisi muda bernama Sersan P. Arbi. Keduanya begitu bersemangat dalam menumpas kejahatan. Namun sayangnya saat itu Kota Belitong terlalu aman, hingga mereka digambarkan menjadi sangat bosan.

Membaca buku ini seperti menonton film atau bisa juga seperti memasang *puzzle*. Potongan demi potongan adegan yang mengundang tawa, dialog sederhana khas Andrea Hirata, penggambaran tokohnya begitu detail, hingga kita bisa membayangkan wajah-wajah mereka.

Contoh, Andrea menulis, “Rupa Salud memang aneh. Dia masih kecil, tetapi rambutnya banyak yang bolos, alis mangkir, hidung tak hadir, dagu absen. Pipinya macam habis dipukuli khalayak ramai karena maling jemuran. Giginya banyak yang mengalami semacam *missing in action*. Matanya buat serupa gundu, mendelik-delik. Maka, secara umum wajahnya lucu. Namun lucu secara mengerikan. Demikian mengerikan sehingga jiwa Wali Kelas Ibu Tri Wulan tertekan setiap kali melihat wajahnya. Diambilnya satu keputusan yang elegan. ‘Salud! Mulai sekarang kau duduk di bangku paling belakang sana!’” (halaman 10)

Proses bertemunya 10 sahabat di masa kini dengan para penegak hukum dimulai saat putri Dinah, Aini, di tengah kemiskinan, berusaha mengejar cita-cita menjadi dokter. Masalahnya, mereka terlalu miskin, hingga akhirnya Dinah meminta pertolongan para sahabatnya. Debut Awaludin memberikan 1 solusi yakni merampok bank, karena di sanalah semua uang berada.

Pengumpulan para mantan penghuni bangku belakang untuk merampok pun digambarkan dengan gamblang dan lucu (halaman 84). Debut memutuskan Sobri tak diajak atas pertimbangan intelektual “sebab IQ-nya tiarap, takut kacau rencana.” Salud pun tak diajak, “atas pertimbangan *facial*. Wajah hancurnya terlalu gampang dikenali.” Rangkaian dialog mereka dikemas ingan dan mudah dicerna. Penyampaiannya kritis, sarkastis, satire, dan penuh nilai-nilai yang mudah dipahami.

Saat Dinah akan mundur karena takut tertangkap, berkatalah Debut (halaman 117): “Tangkap! Tangkaplah orang miskin yang berjuang agar anaknya bisa sekolah. Kita ini bukan merampok, Dinah! Kita melawan ketidakadilan! Tengoklah banyaknya anak-anak pintar miskin yang tak dipedulikan Pemerintah! Tengoklah jurusan tertentu yang hanya dapat dimasuki orang-orang kaya! Tengoklah langkanya anak-anak orang miskin jadi dokter! Padahal kecerdasan mereka siap diadu! Ilmu hendaklah hanya tunduk pada kecerdasan, bukan pada kekayaan! Para pemimpin, birokrat, politisi, sibuk dengan periuk belanga mereka sendiri! Tanpa merampok bank itu, sampai kiamat kau takkan bisa

menyekolahkan anakmu di Fakultas Kedokteran!”

Proses perampokan itu sendiri berjalan kacau. Di tengah perampokan, ada yang menyatakan ingin mundur karena takut, ada yang lupa kalimat ancaman, ada yang grogi hingga tak mampu berkata-kata. Mereka terlalu lambat bergerak. Akhirnya perampokan itu gagal.

Akhir dari kisah ini adalah sebuah *twist ending* yang takkan bisa diperkirakan pembaca. Rumit, sekaligus menggelitik. Dendam lama terbalaskan, persahabatan semakin erat, tujuan utama tercapai, dan beberapa orang mendapatkan hukuman sesuai kejahatannya.

Meski buku ini sangat menarik, ada beberapa ‘kekurangan’ yang membuat pembaca agak kesulitan mengikuti alur novel ini. Beberapa adegan digambarkan terlalu cepat dan terkesan melompat-lompat, acak seperti kepingan *puzzle* yang berantakan, sehingga pembaca perlu membaca kembali bab-bab tertentu agar bisa memahami jalan ceritanya.

Di luar ‘kekurangan’ itu, novel ini memuat banyak nilai positif yang mudah dicerna. Berbeda dengan kisah Andrea Hirata lain, novel ini memadukan cerita keseharian dengan kisah penyelidikan ala detektif yang dikemas lucu dan menghibur. Nilai persahabatan juga kental hingga mau melakukan apapun demi menolong sahabat mereka. Bagi para penulis, novel ini bisa menjadi contoh jika ingin menampilkan karya yang menarik, tak pasaran, dan yang pasti jauh dari kata membosankan. Anti *mainstream*. ●

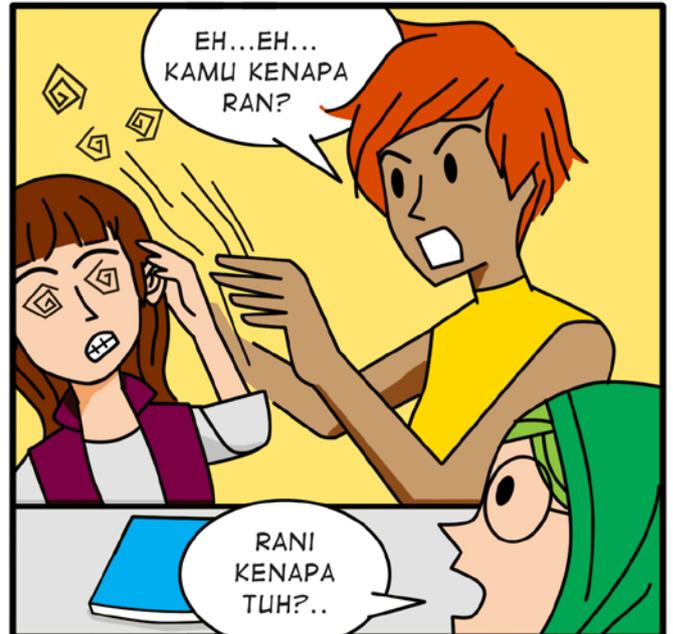
Penulis: Dewi Indah Sari

Editor: Sopia Siregar

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/>

