

Edisi Juni 2018

SDM Kesehatan

Badan Pengembangan dan Pemberdayaan SDM Kesehatan Kemenkes RI

358 Tenaga Kesehatan
Nusantara Sehat
DISEBAR KE 16 PROVINSI

INTERNSIP ADALAH PROSES PEMANTAPAN MUTU PROFESI

Apresiasi Bagi Penyelenggara
Monev Program Terbaik

Pembekalan Pra Pensiun Di Badan
Ppsdm Kes. Tahun 2018



5 012345 678900

SUSUNAN REDAKSI

Buletin

Edisi Juni 2018

SDM Kesehatan

Badan Pengembangan dan Pemberdayaan SDM Kesehatan Kemenkes RI

Penanggung Jawab

Kepala Badan PPSDM Kesehatan

Redaktur

Sekretaris Badan PPSDM Kesehatan

Penyunting

Kepala Bagian HUKORMAS

Kepala Bagian Keuangan dan BMN

Kepala Bagian Program dan Informasi

Kepala Bagian Kepegawaian dan Umum

Kepala Sub Bag. Advokasi Hukum dan

Hubungan Masyarakat

Desain Grafis

Lulus Rusbiyanto

Kristian Adi Kusuma

Fotografer

Dra. Dely Rambli |

Herlambang SKM, MAP | Sigit Widodo

Sekretariat

M. Nazif, SKM, M.Pd | Sunarso, SAP |

Rezandi Ciptadewa, S.I.Kom | Ida Sri

Suningsih | M. Latif | Nia Kurniasih, AMG

| Hidayat Desaiyudha | Yusup

ALAMAT REDAKSI

Sub Bagian Advokasi Hukum dan

Hubungan Masyarakat, Bagian

Hukormas

Jalan Hang Jebat III, Blok F3

Kebayoran Baru Jakarta Selatan.

PO BOX No 6015/JKS.GN

Jakarta 12120



021-7245517, 72797302 ext. 3034



021-7398852



www.bppsdmk.depkes.go.id



perpustakaan.bppsdmk.depkes.go.id



humas_bppsdmk@yahoo.com



buletin_sdmk@yahoo.com



Salam Redaksi

Menemukan Kebijakan di Internsip

Dalam banyak alur cerita silat, jalan cerita yang umum ketika seorang murid menamatkan pelajaran, sang guru akan menyuruhnya untuk mengamalkan ilmu di masyarakat. Membandingkan dan menguji tafsir kebenaran yang dipelajari di padepokan dengan realitas.

Ada banyak pengalaman terjal manakala pemahaman di ruang-ruang pertapaan menemukan antitesanya di kehidupan nyata. Kemampuan personal untuk menangani setiap permasalahan yang muncul inilah yang kemudian melahirkan kematangan, kemandirian, dan kedewasaan. Terintegrasinya pengetahuan dalam praktik.

Logika sederhana di atas bisa dipakai untuk menggambarkan program internsip. Sebuah upaya menyelaraskan hasil pendidikan dokter dan dokter gigi dengan realitas di lapangan. Perbedaan antara praktik yang diselenggarakan universitas (sekolah) dengan praktik secara langsung di masyarakat, salah satunya adalah kemunculan banyak variabel tak terduga.

Tidak seperti dalam praktik terkendali, setiap dokter dipaksa untuk menggunakan seluruh ingatan dan kemampuannya sendiri untuk memecahkan setiap permasalahan yang berbeda. Hanya dirinya sendiri dan Tuhan. Tidak tergantung orang lain. Tidak ada pembimbing.

Belum lagi dari sisi komunikasi. Program internsip menuntut setiap dokter untuk siap ditempatkan dimana saja. Pasti, mereka akan menghadapi pasien yang sangat bervariasi. Peningkatan kemampuan komunikasi jelas merupakan keniscayaan.

Sementara itu, sebagai pihak yang paling bertanggung jawab terhadap kualitas layanan kesehatan di negeri ini, pemerintah dalam hal ini Kementerian Kesehatan terus berusaha keras untuk meningkatkan kualitas SDM Kesehatan. Program internsip adalah salah satu upaya untuk mendorong peningkatan kualitas dokter dan dokter gigi. Meningkatkan kemahiran dan kemandirian mereka yang baru lulus pendidikan kedokteran. Menjembatani pengetahuan teoritis dan praktis.

Selain itu, program ini juga bisa dimaknai untuk menyebarkan wacana kebangsaan melalui profesi kedokteran. Kondisi geografis nusantara yang terdiri dari ribuan pulau dan membentang luas dari Sabang sampai Merauke, dari Miangas hingga Rote menjadi salah satu penyebab kesulitan masyarakat untuk menjangkau pelayanan kesehatan berkualitas.

Mudah-mudahan bisa mengetuk partisipasi mereka untuk terlibat dalam upaya mengurangi disparitas rasio keberadaan dokter yang lebar antar provinsi, juga memungkinkan keterlibatan mereka dalam *unfinished agendas* kesehatan (AKI, AKB, dll). Dan akhirnya paradigma lama yang mengidentifikasi komersialitas pada sosok dokter sedikit demi sedikit akan berkurang.

Selamat membaca.



Daftar Isi

04

Fokus Utama

- Internsip Adalah Proses Pemantapan Mutu Profesi
- KIDI (Komite Internsip Dokter Indonesia)
- Mekanisme Pencairan Dana BBH (Bantuan Biaya Hidup) PIDI (Program Internsip Dokter Indonesia)



12

Seputar Institusi

- Menkes Lantik Pimpinan Tinggi Madya Dan Pratama Serta Pengukuhan PPNS Di Lingkungan Kemenkes RI
- Workshop Fasilitas Pembinaan Akreditasi Program Studi Dan Institusi Poltekkes Kementerian Kesehatan
- Apresiasi Bagi Penyelenggara Monev Program PPSPDMK Terbaik
- Kepala Badan PPSPDMK Apresiasi TIM NS Batch 3 Pasca Penugasan
- Bapelkes Cikarang Kembali Sosialisasikan Germas
- Masyarakat Kabupaten Jeneponto Sepakat untuk Mensukseskan Program GERMAS



24

Info

- Kepala Badan PPSPDMK Kunjungi Posko Kesehatan Arus Mudik Jawa Timur
- Sosialisasi Aplikasi E-Planning Dan Apkal Di Lingkungan Badan PPSPDM Kesehatan
- Germas Mengajak Masyarakat Sumba Timur Untuk Hidup Sehat



32

Manajemen SDM

- Pembekalan Pra Pensiun Di Badan PPSPDM Kesehatan Tahun 2018
- Pemilihan Tenaga Kesehatan Teladan Puskesmas Tingkat Provinsi Jawa Barat Tahun 2018
- Kajian Inovasi Tenaga Promkes Teladan (Kategori Tiga Besar) di Jawa Barat 2018
- 358 Tenaga Kesehatan Nusantara Sehat Disebar Ke 16 Provinsi
- Dengan Pembekalan, Tim NS Batch IX Siap Ditugaskan
- Institusi Tenaga Kesehatan Penghasil Sumber Daya Manusia Kesehatan Profesional



48

Opini

- Standar Komunikasi, Kunci Yang Harus Digaris bawah

50

Iptek

- Rempah, Sayuran Dan Buah-Buahan Sebagai Antiseptik Dan Manfaat Lain Dalam Upaya Mencegah Penyakit
- Abatisasi dan Btisasi
- Rahasia Enzim Bagi Tubuh Manusia



INTERNSIP ADALAH PROSES PEMANTAPAN MUTU PROFESI

Perubahan proses pendidikan yang terjadi dalam lima tahun terakhir mungkin masih belum banyak diketahui masyarakat pada umumnya. Hal ini terbukti masih ada masyarakat khususnya orang tua yang anaknya mengikuti pendidikan dokter maupun dokter gigi yang menulis surat kepada menteri maupun presiden yang pada intinya mempertanyakan bahwa mengapa anaknya yang telah menempuh pendidikan dokter dengan waktu yang lama dan biaya yang besar

setelah lulus tidak langsung menjadi dokter seperti jaman dulu.

Munculnya pertanyaan seperti itu kemungkinan besar dikarenakan perubahan regulasi maupun proses pendidikan yang belum banyak diketahui dan dipahami oleh masyarakat luas. Pada 19 Juli 2017 telah ditetapkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2017 tentang Penyelenggaraan Program Internsip Dokter dan Dokter Gigi.

Apa itu Internsip?

Internsip adalah proses pemantapan untuk profesi dokter dan dokter gigi untuk menerapkan kompetensi yang diperoleh selama pendidikan, secara terintegrasi, komprehensif, mandiri, serta menggunakan pendekatan kedokteran keluarga, dalam rangka pemahaman dan penyelarasan antara hasil pendidikan dengan praktik di lapangan. Program internsip diselenggarakan untuk meningkatkan pemahaman dan



pemandirian dokter dan dokter gigi yang baru lulus program profesi dokter dan dokter gigi. Penyelenggaraan program internsip secara nasional dilaksanakan oleh kementerian kesehatan dan wajib

diikuti oleh setiap dokter dan dokter gigi warga negara Indonesia lulusan program profesi dokter atau dokter gigi dalam negeri dan luar negeri dalam rangka pemahiran dan pendiiran dokter.





Apa persyaratan menjadi peserta Inernsip?

Untuk menjadi peserta internsip persyaratan yang harus dipenuhi oleh setiap dokter adalah telah disumpah sebagai dokter dan memiliki Surat Tanda Registrasi (STR) untuk kewenangan internsip yang dikeluarkan oleh Konsil Kedokteran Indonesia (KKI). Setiap peserta program internsip wajib mempunyai Surat Ijin Praktik (SIP) Internsip yang dikeluarkan oleh Pemerintah Daerah Kabupaten/Kota atas rekomendasi pejabat kesehatan yang berwenang di kabupaten/kota lokasi penempatan. Selain itu setiap peserta program internsip wajib didampingi oleh dokter pendamping program internsip. Program internsip dilaksanakan paling lama 1 (satu) tahun. Setelah selesai mengikuti program internsip akan memperoleh Surat Tanda Selesai Internsip dari Menteri Kesehatan.

Apa kewajiban peserta program internsip?

Peserta program internsip mempunyai kewajiban :

1. Bersedia ditempatkan di seluruh wilayah Indonesia
2. Bekerja sesuai dengan standar kompetensi, standar pelayanan dan standar profesi
3. Mengintegrasikan pengetahuan, keterampilan dan sikap yang diperoleh selama pendidikan dan mengaplikasikannya dalam pelayanan kesehatan
4. Mengembangkan keterampilan praktik kedokteran



elayanan kesehatan primer yang menekankan pada upaya promotif dan preventif.

5. Bekerja dalam batas kewenangan klinis, mematuhi peraturan internal fasilitas pelayanan kesehatan, serta ketentuan hukum dan etika.
6. Berperan aktif dalam tim pelayanan kesehatan di fasilitas pelayanan kesehatan

Apa hak peserta program internsip?

Peserta program internsip mempunyai hak :

1. Mendapat bantuan biaya hidup dasar, transportasi, dan/atau tunjangan.
2. Mendapat perlindungan hukum sepanjang mematuhi standar kompetensi, standar profesi, dan standar pelayanan.
3. Mendapat pendampingan dari dokter yang telah memenuhi kualifikasi sebagai pendamping.
4. Mendapat fasilitas tempat tinggal
5. Mendapatkan jaminan kesehatan dan ketenagakerjaan

Bantuan biaya hidup dasar dan transportasi ditanggung oleh Kementerian Kesehatan dan diberikan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan bidang keuangan. Pemerintah Pusat, Pemerintah Daerah dan wahana internsip dapat memberikan insentif, tunjangan dan/atau fasilitas lainnya kepada peserta program internsip sesuai dengan kemampuan keuangan masing-masing.

Untuk menyelenggarakan program

internsip dokter Menteri Kesehatan membentuk Komite Internsip Dokter Indonesia (KIDI) yang terdiri atas unsur-unsur yang berasal dari Kementerian Kesehatan, Kementerian Pendidikan Tinggi, Asosiasi Institusi Pendidikan Kedokteran Indonesia, Ikatan Dokter Indonesia, Asosiasi Perumhaskitan, Konsil Kedokteran Indonesia. (Hery_H).

PEMBIAYAAN PROGRAM INTERNSIP DOKTER INDONESIA

PESERTA

1. Bantuan Biaya Hidup (BBH) : Rp.3.150.000,- (Wil. Barat) & Rp.3.622.500,- (Wil. Timur) termasuk bantuan pajak, iuran BPJS Kesehatan dan Ketenagakerjaan. (Besaran tergantung Provinsi). Selama: 12 kali selama masa Internsip.
2. Transport keberangkatan dan pemulangan ; ke wahana/ Kabupaten, dihitung dari asal FK/Jakarta.
3. Uang saku yang diberikan saat pemberangkatan.
4. Penginapan apabila diperlukan.

PENDAMPING

1. Pendamping, adalah **dokter** dengan kriteria:
 - aktif praktek minimum 2 tahun
 - Lulus **pelatihan** pendamping
 - Aktif **pendampingan**
2. Peran pendamping sebagai
 - Motivator (**Role Model**)
 - Teman sejawat berkonsultasi
 - Penilai kompetensi Profesi
3. Mendampingi max. 7 peserta.
4. Mendapat honor **Rp.2.000.000,-** /perbulan (+) potong pajak PPH (5%), => Rp. 1.900.000,-.

Sumber : Pusat Perencanaan dan Pendayagunaan SDM Kesehatan, 2018

KIDI

KOMITE INTERNSIP DOKTER INDONESIA

Program Internsip Dokter Indonesia secara nasional diselenggarakan oleh Menteri Kesehatan Republik Indonesia sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 39 Tahun 2017 dalam pelaksanaannya Menteri dibantu oleh Komite Internsip Dokter Indonesia. Komite ini keanggotaannya terdiri atas unsur-unsur yang berasal dari Kementerian Kesehatan, Kementerian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi, Asosiasi Institusi Pendidikan Kedokteran Indonesia (AIPKI), Ikatan Dokter Indonesia (IDI), Asosiasi Rumah sakit dan Konsil Kedokteran Indonesia (KKI). Saat ini anggota KIDI berjumlah 11 (sebelas) orang dengan komposisi sebagai berikut.

Ketua merangkap anggota : Unsur Kementerian Kesehatan RI (1 orang);

Anggota : Unsur Kementerian Kesehatan, Kepala Pusat yang membidangi perencanaan dan pendayagunaan sumber daya manusia kesehatan (1 orang);

Anggota : Unsur Kementerian Kesehatan (1 orang);

Anggota : Unsur Kementerian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi yang membidangi penjaminan mutu (1 orang);

Anggota : Unsur Asosiasi Institusi Pendidikan Kedokteran Indonesia (2 orang)

Anggota : Unsur Ikatan Dokter Indonesia yang membidangi keprofesian dan bidang yang menangani Pendidikan (2 orang);

Anggota : Unsur Asosiasi Rumah sakit berasal dari Asosiasi Rumah Sakit Pendidikan Indonesia (2 orang);

Anggota : Unsur Konsil Kedokteran Indonesia (1 orang).

Persyaratan untuk menjadi anggota KIDI adalah dokter, warga negara Indonesia, sehat jasmani dan rohani, telah melakukan praktik kedokteran paling singkat 5 (lima) tahun dan memiliki registrasi sebagai dokter dan memiliki pengetahuan dan/atau pengalaman yang berkaitan dengan standarisasi, sertifikasi,

serta Pendidikan dan pelatihan profesi. Anggota yang dikecualikan dari persyaratan adalah anggota yang berasal dari unsur Kementerian Kesehatan *exofficio* Kepala Pusat yang membidangi perencanaan dan pendayagunaan SDM kesehatan dan unsur Kementerian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi.

Anggota *exofficio* Kepala Pusat yang membidangi perencanaan dan pemberdayaan sumber daya

manusia kesehatan selain melaksanakan tugas tersebut juga melaksanakan tugas fasilitasi penyelenggaraan KIDI. Dalam melaksanakan tugasnya KIDI dibantu oleh sekretariat. Sekretariat KIDI terdiri atas unsur Pusat Perencanaan dan Pendayagunaan SDM Kesehatan; unsure Sekretariat Konsil Kedokteran Indonesia dan unsur sekretariat uji kompetensi mahasiswa program Pendidikan dokter.

Tugas KIDI dalam penyelenggaraan Program Internsip Dokter Indonesia adalah

1. Menyusun pedoman pelaksanaan program internsip dokter untuk ditetapkan oleh Kepala Badan PPSPDM Kesehatan;
2. Melaksanakan pendataan, pendaftaran, dan menetapkan calon peserta internsip dokter;
3. Mempersiapkan wahana program internsip dokter untuk ditetapkan oleh Menteri Kesehatan
4. Mempersiapkan tim pendamping di wahana program internsip;
5. Ikut serta dalam pembinaan terhadap penyelenggaraan internsip dokter bersama Lembaga terkait sesuai fungsi masing-masing;
6. Ikut serta dalam menyelesaikan permasalahan dalam pelaksanaan program internsip;
7. Mempersiapkan, memantau, dan mengevaluasi sistem pencatatan dan pelaporan penyelenggaraan internsip dokter.

Untuk membantu pelaksanaan penyelenggaraan program insternsip dokter di seluruh wilayah Indonesia dibentuk KIDI Provinsi. Keanggotaan KIDI Provinsi paling banyak berjumlah 5 (lima) orang dokter yang terdiri atas unsur dinas kesehatan provinsi (2 orang); Asosiasi Institusi Pendidikan Kedokteran Indonesia (1 orang); Asosiasi Perumah sakitan Daerah (1 orang). Tugas utama KIDI Provinsi adalah melaksanakan kebijakan penyelenggaraan program internsip di provinsi yang bersangkutan.

Sesuai Keputusan Menteri Kesehatan Republik

Indonesia Nomor HK.01.07/ MENKES/ 500/2017 Tentang Anggota Komite Internsip Dokter Indonesia Masa Bakti Tahun 2017 – 2020 susunan anggota KIDI adalah sebagai berikut.

1. dr. Pattiselanno Roberth Johan, MARS (Wakil dari Kementerian Kesehatan)
2. dra. Oos Fatimah Rosyati, M. Kes. (Wakil dari Kementerian Kesehatan)
3. Dr. dr. AgusHadian Rahim, Sp.OT(K). M.Epid, MH.Kes. FICS (Wakil dari Kementerian Kesehatan)
4. Prof. drh. Aris Junaidi, Ph.D (Wakil dari Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi)
5. Prof. Dr. dr. Nancy Margarita Rehatta, Sp. An (K), KNA, KIC. (Wakil dari Konsil Kedokteran Indonesia).
6. dr. Emil Bachtiar Moerad, Sp. P (Wakil dari Asosiasi Institusi Pendidikan Kedokteran).
7. dr. Angga Kartiwa Sp. M. (Wakil dari Asosiasi Institusi Pendidikan Kedokteran).
8. dr. Hermien Widjajati Sp. A. (K) (Wakil dari Asosiasi Rumah Sakit Pendidikan)

9. dr. Zainoel Arifin, M. Kes. (Wakil dari Asosiasi Rumah Sakit Daerah)
10. dr. Setyo Widinugroho, Sp. BS (Wakil dari Ikatan Dokter Indonesia)
11. Dr. dr. Tjut Nurul Alam Jacoeb, Sp.KK. (K) (Wakil dari Ikatan Dokter Indonesia)

Susunan anggota KIDI tersebut ditetapkan pada tanggal 19 Oktober 2017 oleh Menteri Kesehatan Republik Indonesia.(Hery_H)



Mekanisme Pencairan Dana BBH (Bantuan Biaya Hidup) PIDI (Program Internsip Dokter Indonesia)

Oleh : Sugiharto, SKM, MKM, MM

Kasubbag Tata Usaha Pusrengun SDMK BPPSDMK Kemenkes RI



Pencairan dana BBH Program Internsip Dokter Indonesia (PIDI) adalah melalui pembayaran langsung LS yang diterima langsung kepada Rekening Peserta, yang terlebih dahulu telah melalui mekanisme dan aturan seperti kelayakan harga, Standar Biaya, ijin Prinsip Menteri Keuangan RI.

Pencairan dana BBH, selama ini melalui Sistem Aplikasi SAS-SPM (Transfer Khusus KPPN Jakarta VII kepada Rekening Penerima/Peserta.

Dasar Hukum

- Ijin Prinsip Menteri Keuangan RI tentang Bantuan Biaya Hidup (BBH) Dokter Internsip No.
- S133/MK.2/2016, tanggal 3 Maret 2016.
- Keputusan Menteri Kesehatan RI No.HK.02.02/Menkes/243/2016, tentang Bantuan Biaya Hidup

- (BBH) Dokter Internsip tanggal 4 JUNI 2016.
- DIPA Satker Pusrengun SDM Kesehatan sesuai Tahun Anggaran berjalan
- Review RKAKL oleh Itjen Kemenkes RI
- Surat Kapusrengun SDM Kesehatan No. DM. 05.03/II.2/0949/2016, tanggal 1 Juni 2016 tentang
- Mekanisme Pembayaran kepada para Penerima Bantuan Biaya Hidup Dokter Internsip Indonesia.
- Surat Menkeu DJPB No. S-4656/PB.7/2016, tanggal 7 Juni 2016 tentang Mekanisme Pembayaran
- kepada Penerima BBH Dokter Internsip

Penjelasan Alur Pencairan Dana

- Data Peserta PIDI sesuai SK
- Disusun Nominatif sesuai besaran BBH
- Diverifikasi oleh Tim
- Data Suplier (data Peserta Internsip) sebagai bahan nominatif usulan SPP (Surat Permintaan
- Pembayaran) oleh PPK (Pejabat Pembuat

Komitmen)

- Penerbitan SPM berdasarkan SPP diajukan dan dilampirkan data suplier, selanjutnya diverifikasi
- dan di tanda tangani Pejabat Penandatanganan SPM (PPSPM)
- SPM lengkap dengan data suplier (soft copy dan hard copy) di ajukan ke Kantor KPPN Jakarta VII, bila terjadi penolakan SPM karena salah (data suplier) atau kurang lengkap, akan diselesaikan secepatnya dalam waktu 3 hari.

Penjelasan Alur Retur

- Pemberitahuan Retur oleh Kepala KPPN Jakarta VII
- Verifikasi Data yang salah (No Rek, Nama, NPWP)
- Surat KPA dan Surat Pernyataan Pertanggung Jawaban Mutlak (SPTJM)
- Pencairan langsung diterima oleh peserta
- Pencairan Retur diatas membutuhkan kurang lebih 14 hari kerja#

Hal-hal yang perlu diperhatikan

Beberapa hal yang berakibat tertundanya pencairan dana dari KPPN Jakarta VII, sehingga terjadi RETUR sebagai berikut:

- Kesalahan pada Nama peserta antara daftar nominatif dengan nama di buku rekening Bank
- Kesalahan pada Nomor NPWP peserta dalam daftar nominatif
- Nomor Rekening Bank (tidak ditemukan, salah ketik/kutip, in-aktif/mati, No rekening yang sudah pernah dipakai menerima honor/gaji/beasiswa dari pemerintah).





Dalam Rangka Tertib Administrasi

- Setiap peserta PIDI, wajib mengecek kembali data – data (Nama, NPWP, Nomor Rek Bank) yang disampaikan kepada Pusregun SDM
- Bila ada masalah keterlambatan pembayaran Bantuan Biaya Hidup (BBH), agar di sampaikan dan diklarifikasi kepada Tim Pusregun SDM, melalui email: sdmknasional@gmail.com

Penundaan Pencairan BBH

Pencairan BBH (Bantuan Biaya Hidup) Program Internsip Dokter Indonesia dapat diterima langsung dan cepat cair bila semua data suplier benar yaitu (Nama Peserta, Nomor Rekening Bank dan NPWP), namun bila ada kesalahan salah satu saja maka akan terjadi penundaan dan memakan waktu yang cukup lama (2 hingga 3 minggu).

Oleh karena pengajuan pencairan dilakukan secara kolektif dalam 1 SPM yang merupakan kumpulan peserta internsip satu wilayah Propinsi atau kelompok wahana maka akan terjadi penundaan pencairan secara kolektif meskipun kesalahan yang terjadi hanya satu orang peserta. Hal ini sering kali

tidak dipahami oleh masing-masing peserta internsip sehingga banyak terjadi komplain individual ke pusat. Untuk lebih memahami proses pencairan BBH mari kita sama-sama perhatikan langkah- langkah SOP berikut ini:

SOP RETUR SP2D (Surat Perintah Pencairan Dana) Bantuan Biaya Hidup (BBH) Program Internsip Dokter Indonesia (PIDI)

Pencairan SP2D yang tertunda diterima oleh Peserta PIDI (Program Internsip Dokter Indonesia) diakibatkan karena kesalahan nomor rekening, penulisan nama dalam rekening, dan atau kesalahan penulisan NPWP. Proses pengajuan pembayaran yang harus di cairkan kembali dengan memperbaiki data-data tersebut dengan dilampirkan SPM retur yang kemudian diajukan kembali kepada KPPN Jakarta VII pada hari dan jam kerja.

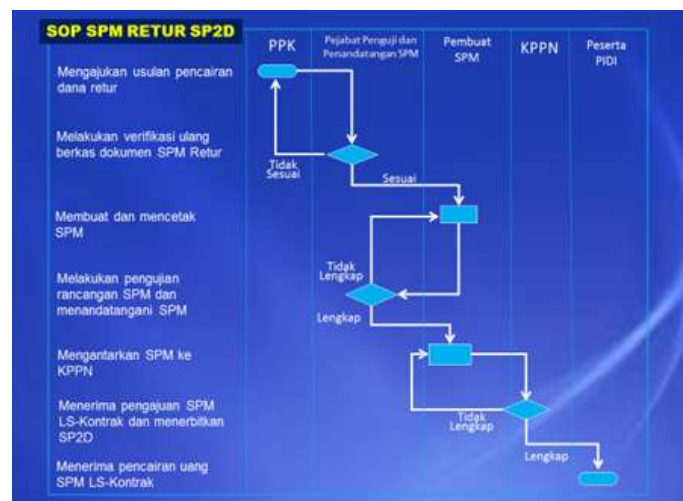
Dalam Pengajuan SPM retur harus memenuhi syarat/ ketentuan dan penantahan sebagai berikut:

- Mengajukan SPM (Surat Perintah Membayar) Retur yang di tandatangi oleh PPSPM (Pejabat Penandatangan SPM) Satker Pusregun SDM
- Pengajuan SPM (Surat Perintah Membayar) retur ditujukan kepada

Kepala KPPN Jakarta VII dengan format yang telah ditentukan dengan dilampiri sbb:

- Perbaikan data suplier yaitu kesalahan nomor rekening atau kesalahan penulisan nama dalam rekening, dan atau kesalahan penulisan NPWP.
 - SPTJM (Surat Pernyataan Pertanggung Jawaban Mutlak) ditanda tangani oleh KPA (Kuasa Pengguna Anggaran) dengan dibubuhi materai 6.000.
- Apabila dalam pengajuan SPM retur kepada Kepala KPPN Jakarta VII ditolak, maka harus di cek dan diperbaiki kembali sesuai catatan yang tertera dalam penolakan yang disampaikan dari KPPN Jakarta VII, baik dikirim via om span, email maupun surat hard copy.
 - Apabila dalam pengajuan SPM retur kepada Kepala KPPN Jakarta VII di terima akan keluar persetujuan
 - Selanjutnya dalam waktu kurang lebih 14 (empat belas) hari kerja dana akan cair di rekening masing-masing Peserta PIDI.
 - Penanggung jawab Kegiatan (PJ) Tehnis Bidang Satker Pusregun SDM dapat mengecek/ konfirmasi pencairan dana kepada Peserta PIDI melalui ketua kelompok di wahana atau jejaring komunikasi.
 - Peserta dapat mencairkan dana, selanjutnya diharapkan segera memberitahukan kepada Satker Pusregun melalui email, sdmknasional@gmail.com.

Semoga uraian prosedur standar ini dapat menjadi pengetahuan bagi para pembaca khususnya para peserta program Internsip dokter Indonesia agar dapat memperlancar tugasnya selama mengikuti program.





Menkes Lantik Pimpinan Tinggi Madya dan Pratama serta Pengukuhan PPNS di Lingkungan Kemenkes RI

Penempatan dan promosi jabatan pimpinan tinggi sesuai amanat Undang-Undang Nomor 5 Tahun 2014 tentang Aparatur Sipil Negara, dilaksanakan secara terbuka dan kompetitif, dengan memperhatikan syarat kompetensi, kualifikasi, rekam jejak jabatan, pendidikan dan pelatihan serta integritas.

Bertempat di Auditorium J. Leimena Kantor Kemenkes RI, Menteri Kesehatan RI, Prof. Dr. dr. Nila Farid Moeloek, Sp.M(K) melantik pejabat pimpinan tinggi madya dan pratama serta pengukuhan Penyidik

Pegawai Negeri Sipil (PPNS) di lingkungan Kementerian Kesehatan, Rabu (23/5).

Di lingkungan Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat (Kesmas), dr. Kirana Pritasari, MQIH sebagai Dirjen Kesmas yang sebelumnya menjabat sebagai Sekretaris Badan PPSPDM kesehatan.

Selanjutnya Di Lingkungan Badan PPSPDM Kesehatan, yaitu : dr. Trisa Wahyuni Putri sebagai Sekretaris Badan PPSPDM Kesehatan.

Di Lingkungan Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan, yaitu : dr. Lis Dina, Sp.Jp sebagai Dirut RS Ciptomangunkusumo, Dr.

dr. Didi Danukusumo, Sp.Og sebagai Dirut RSAB Harapan Kita.

Menurut Menkes, Kesehatan Masyarakat merupakan salah satu aspek penting dalam pembangunan kesehatan. Menkes menerangkan bahwa kesehatan masyarakat tidak hanya memperhatikan kesehatan individu, melainkan lebih fokus pada kondisi (status kesehatan) populasi.

"Kesmas ini penting sekali. Pertama, gizi dalam hal ini, yang akan berdampak pada kesehatan ibu dan anak, tapi dasarnya selalu gizi kan. Selanjutnya di dalamnya juga ada kesehatan lingkungan. Setelah gizi, kemudian

lingkungan. Satu lagi, saya juga mendorong kesehatan kerja dan olah raga", ujar Menkes usai acara pelantikan.

Dalam kesempatan yang sama, Menteri Kesehatan mengukuhkan 31 orang Penyidik Pegawai Negeri Sipil di lingkungan Kementerian Kesehatan.

"Saya sangat berharap, Saudara dapat melaksanakan amanah dan mengemban kepercayaan yang diberikan negara untuk menjadi motor penggerak Pembangunan Kesehatan", ujar Menkes.

Selain itu, Menkes juga menyampaikan pesan kepada pimpinan tinggi



madya dan pratama di lingkungan Kementerian Kesehatan untuk dituntut mampu membangun sistem pelayanan kesehatan yang semakin cepat, mudah, terjangkau dan terukur.

Selanjutnya para pejabat yang baru dilantik diminta untuk menandatangani Pakta Integritas dihadapan Menkes. Pakta Integritas diharapkan mampu mempercepat upaya

mewujudkan birokrasi yang bersih dan baik, sehingga mendapatkan kepercayaan publik setinggi-tingginya.

Sehari sebelumnya Sekretaris Jenderal Kementerian Kesehatan Melantik Pejabat Administrator dan Pengawas (eselon II dan IV) Kementerian Kesehatan (22/5) yang berlangsung di Ruang Siwabessy,

Gedung Prof. dr. Sujudi Kemenkes. Untuk Badan PPSDM Kesehatan sendiri mengalami penggantian Kepala Bagian Hukormas yang di emban oleh Bonar Sianturi, SH, MH sebelumnya menjabat sebagai Kepala Bagian Hukormas Set. Dirjen Kesehatan Masyarakat. Red ian/her



WORKSHOP FASILITASI PEMBINAAN AKREDITASI PROGRAM STUDI DAN INSTITUSI POLTEKKES KEMENTERIAN KESEHATAN





Pendidikan Tenaga kesehatan merupakan bagian integral dari pembangunan Sumber Daya Manusia dalam rangka mewujudkan bangsa yang maju dan mandiri. Upaya mewujudkan tujuan tersebut perlu didukung berbagai sumber daya antara lain, tersedianya tenaga kesehatan yang berkualitas sebagai salah satu komponen pelaksanaan pembangunan kesehatan.

Implikasi perubahan orientasi pelayanan kesehatan adalah perubahan pendekatan dalam menyelenggarakan pelayanan kesehatan dan penyesuaian karakteristik maupun mutu tenaga kesehatan yang melaksanakan pelayanan kesehatan tersebut.

Salah satu alat untuk meningkatkan mutu institusi pendidikan tenaga kesehatan dilakukan melalui akreditasi atau penilaian terhadap penyelenggaraan pendidikan yang merupakan kontrol dan audit eksternal mutu pendidikan.

Berdasarkan pasal 55 Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi yang dinyatakan bahwa: a. Akreditasi merupakan kegiatan penilaian sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan berdasarkan Standar Nasional Pendidikan Tinggi; b. Akreditasi dilakukan untuk menentukan kelayakan: 1) Program studi; dan 2) Perguruan tinggi;

Di masa mendatang eksistensi suatu perguruan tinggi tidak tergantung semata – mata pada pemerintah, melainkan turut bergantung pada penilaian mutu perguruan tinggi tersebut oleh Stakeholders (mahasiswa, orang tua, dunia kerja, dosen, tenaga penunjang serta pihak – pihak lain yang berkepentingan).

Upaya yang perlu dilakukan oleh Poltekkes Kemenkes adalah :

1. Memastikan kualitas mutu dan layanan Tridharma Perguruan Tinggi (Pendidikan dan Pengajaran, Penelitian dan Pengembangan, serta Pengabdian kepada Masyarakat) serta pengelolaan manajemen dilaksanakan dengan baik di tingkat Program Studi/Institusi Poltekkes guna mendukung capaian kinerja unggul pada setiap aspek dalam pengelolaan Pendidikan Tinggi
2. Secara berkesinambungan melakukan quality assurance terhadap kinerja layanan Tridharma Perguruan Tinggi dan pengelolaan manajemen Pendidikan Tinggi
3. Mengoptimalkan sumberdaya yang ada sesuai ketentuan yang berlaku, untuk mendukung program kerja di Satker saudara
4. Memperkuat Sistem Penjaminan Mutu Internal Pendidikan Tinggi



APRESIASI BAGI PENYELENGGARA MONEV PROGRAM TERBAIK

Monitoring dan evaluasi program merupakan suatu keharusan untuk memberikan gambaran tentang kinerja dan capaian agar dapat menjadi acuan bagi perbaikan kebijakan, kegiatan, dan program kesehatan ke depannya.



Sejumlah satuan kerja dan Unit Pelaksana Teknis di lingkungan Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan serta Dinas Kesehatan Provinsi menerima penghargaan Monev Program PPSPDM Kesehatan Award Tahun 2017. Penghargaan ini diserahkan oleh Kepala Bagian Program dan Informasi Sekretariat Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan Syamsul Arifin, SKM, M.Epid pada “Pertemuan Monitoring dan Evaluasi Program PPSPDM Kesehatan Tahun 2018” yang berlangsung di Hotel Lombok Raya, Mataram, Nusa

Tenggara Barat, tanggal 7-9 Mei 2018.

Poltekkes Kemenkes Makassar meraih predikat terbaik untuk kategori realisasi anggaran tahun 2017 untuk tingkat satuan kerja dan UPT, diikuti Poltekkes Kemenkes Yogyakarta dan Poltekkes Kemenkes Aceh yang menempati peringkat kedua dan ketiga untuk kategori yang sama. Sementara untuk penghargaan kategori realisasi anggaran tingkat dekonsentrasi program tahun 2017 diberikan kepada Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Utara sebagai peringkat pertama, serta Dinkes Provinsi Sulawesi Tengah dan Dinkes Provinsi

Sumatera Utara di peringkat kedua dan ketiga.

Selain realisasi anggaran, penghargaan juga diberikan bagi satker, UPT, dan Dinkes yang melaksanakan kepatuhan. Untuk kategori kepatuhan di tingkat satuan kerja dan UPT diraih oleh Pusat Pelatihan SDM Kesehatan, Poltekkes Kemenkes Medan, dan Balai Besar Pelatihan Kesehatan Jakarta. Adapun untuk tingkat Dinas Kesehatan Provinsi penghargaan diberikan kepada Dinkes Sulawesi Tengah, Dinkes Kalimantan Tengah, dan Dinkes Bali. Pada kesempatan tersebut diberikan pula penghargaan kepada Poltekkes Kemenkes Gorontalo dan Poltekkes

Kemenkes Tanjungpinang meraih penghargaan konsistensi nilai SAKIP dari “A” menjadi “AA”.

Penghargaan Monev Program PPSPDM Kesehatan tahun 2017 ini adalah bentuk apresiasi yang diberikan oleh Badan PPSPDM Kesehatan kepada penyelenggara monitoring dan evaluasi di satuan kerja, UPT, dan Dinas Kesehatan Provinsi atas kerja keras mereka sepanjang tahun 2017 lalu. Hal ini karena monitoring dan evaluasi program merupakan suatu keharusan untuk memberikan gambaran tentang kinerja dan capaian agar dapat menjadi acuan bagi perbaikan kebijakan, kegiatan, dan program



kesehatan ke depannya.

Salah satu pentingnya kegiatan monitoring dan evaluasi ini adalah untuk mengetahui apakah suatu kebijakan berhasil atau gagal : dengan melihat tingkat efektivitasnya. Idealnya pemantauan berbasis hasil (outcome dan impact) bersifat tuntas pada tujuannya. Pemantauan berbasis hasil akan menilai suksesnya sebuah program apakah bisa memberikan manfaat pada masyarakat dan dapat langsung digunakan.

Badan PPSDM Kesehatan selama ini telah melakukan proses monitoring dan evaluasi capaian kinerja program berdasarkan periode bulanan, triwulan, dan mengikuti permintaan stakeholder terkait yang meliputi capaian indikator, capaian program prioritas pantauan Kantor Staf Presiden dan program prioritas lainnya, capaian output yang semuanya disandingkan dengan realisasi anggaran untuk dianalisa kembali sebagai early warning atau dapat menjadi bahan masukan perbaikan kebijakan. Capaian dan analisa ini nantinya digunakan sebagai dasar penyusunan Laporan Triwulan, Laporan Tahunan, dan Laporan Kinerja. (red/rez-ian)



JUARA UMUM 1

Juara Umum 1	Politeknik Kesehatan Medan
Juara Umum 2	Politeknik Kesehatan Manado
Juara Umum 3	Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah

Penghargaan Katagori Realisasi Anggaran Tingkat Dekonsentrasi program

Peringkat 1	Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Utara
Peringkat 2	Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah
Peringkat 3	Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara

Penghargaan Katagori Realisasi Anggaran Tingkat Satker dan UPT

Peringkat 1	Politeknis Kesehatan Makassar
Peringkat 2	Politeknis Kesehatan Yogyakarta
Peringkat 3	Politeknis Kesehatan Aceh

Penghargaan Katagori Kepatuhan Tingkat Satker dan UPT

Peringkat 1	PUSAT PELATIHAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
Peringkat 2	POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
Peringkat 3	BALAI BESAR PELATIHAN KESEHATAN (BPPK) JAKARTA

Penghargaan Konsistensi Nilai SAKIP dari "A" menjadi "AA"

Peringkat 1	Polteknik Kesehatan Gorontalo
Peringkat 2	Polteknik Kesehatan Tanjung Pinang



Kepala Badan PPSDMK Apresiasi Tim NS Batch 3 Pasca Penugasan



Apresiasi yang setinggi-tingginya disampaikan Kepala Badan PPSDM Kesehatan, Usman Sumantri kepada Tim Nusantara Sehat (NS) Batch 3 pada Pertemuan Koordinasi Pemulangan Tim Nusantara Sehat Batch 3 yang berlangsung di Hotel Kartika Chandra Jakarta, 29 Mei 2018.

“Saya atas nama Badan PPSDM Kesehatan dan atas nama pribadi menyampaikan penghargaan setinggi-tingginya atas pengabdian dan kerjasamanya untuk ikut meningkatkan pelayanan kesehatan primer bagi masyarakat kita di daerah yang

sangat terpencil” ucap Ka. Badan dihadapan 194 orang tenaga kesehatan pasca penugasan.

Acara diawali dengan laporan ketua panitia, Oos Fatimah Rosyati selaku Kepala Pusat Perencanaan dan Pendayagunaan SDM Kesehatan. Tujuan dari pertemuan ini untuk melakukan koordinasi pemulangan Tim Nusantara Sehat Periode I tahun 2016 (Batch 3) dan penyebarluasan informasi pasca penugasan. Dihari keempat (terakhir) akan dilaksanakan “hand over” antara 16 team leader puskesmas yang akan diisi kembali dengan Tim NS

batch 9 sekaligus mengikuti presentasi Rencana Usulan Kegiatan Nusantara Sehat batch 9. Peserta Tim NS batch 3 yang telah hadir dan mengikuti pertemuan ini berjumlah 194 orang tenaga kesehatan yang telah selesai bertugas di 38 Puskesmas seluruh Indonesia selama 2 tahun.

Dalam kesempatan ini, Kepala Badan menyaksikan penyerahan Satuan Kredit Profesi (SKP) secara simbolis dari 10 Organisasi Profesi kepada 9 jenis tenaga kesehatan yang telah selesai mengabdikan sebagai penugasan khusus tenaga kesehatan berbasis tim (NS Tim) Batch 3.

Kesan dan Pesan

Amanda Afres, Bidan

Penempatan Puskesmas Botombawo, kab. Nias, Sumatera Utara

“Program Nusantara sehat sangat bermanfaat bagi masyarakat daerah pelosok, karena mereka sangat membutuhkan ilmu, edukasi

dan perhatian dari kita. Mari Kita ikut menjadi agen perubahan bagi Indonesia dengan mengabdikan pada Saudara Setanah Air, **Jika Bukan Kita Siapa Lagi**”.

Teruslah menjadi Penggerak untuk Bangsa Indonesia. Red/ian

Gita Kerina Tarigan, Perawat

Penempatan Puskesmas Ma'u, Kab. Nias, Sumatera Utara

“Sangat Bersyukur dan Bangga bisa menjadi bagian dari Tim Nusantara sehat yang tersebar di daerah-daerah terpencil untuk melayani masyarakat dan ikut berperan dalam meningkatkan pelayanan kesehatan, meskipun sulit namun bisa dijalani dengan baik berkat dukungan sesama tim dan terlebih Kemenkes. **Semoga semangat para pejuang kesehatan tetap berkobar**, dalam memberi pelayanan kesehatan dimanapun berada”.



Bapelkes Cikarang Kembali Sosialisasikan Germas

Bekasi, 05 JUNI 2018

Balai Pelatihan Kesehatan (Bapelkes) Cikarang kembali sosialisasikan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Kali ini sosialisasi dilakukan di kantor kecamatan Cikarang Utara, Kabupaten Bekasi, Dengan Mengusung Tema : “GERMAS menuju Indonesia Sehat dan Kuat”, dan Subtema : Mari Kita Lakukan, Biasakan dan Budayakan.... YES”,

Perbaikan lingkungan dan perubahan perilaku kearah yang lebih sehat perlu dilakukan secara sistematis dan terencana oleh semua komponen bangsa, untuk itu GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (Germas) menjadi sebuah pilihan dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang lebih baik.

Melalui Instruksi presiden nomor 1 tahun 2017 tentang Gerakan masyarakat hidup

sehat, adalah sebuah upaya dalam mempercepat dan mensinergikan tindakan dari upaya promotif dan preventif hidup sehat guna meningkatkan produktivitas penduduk dan menurunkan beban pembiayaan pelayanan kesehatan akibat penyakit melalui gerakan Masyarakat Hidup Sehat dimana salah satunya tugas khusus dari Kementerian Kesehatan.

Sosialisai itu dilaksanakan

atas kerjasama dengan Kementerian Kesehatan dan anggota Komisi IX DPR RI. Sebagai anggota baru DPR RI Komisi IX yang diwakil oleh Krisna Mukti hadir untuk menyambut kegiatan sosialisasi Germas tersebut.

“Ini gerakan yang sangat luar biasa karena salah satunya untuk menyehatkan masyarakat lebih baik kita mencegah, adanya penyakit dalam tubuh kita dari pada mengobati,” ujar Krisna saat





memberikan arahan pada sosialisasi tersebut,

Sebelum kegiatan mulai dilakukan pemeriksaan kesehatan. Harapannya dapat mendorong masyarakat agar rutin aktivitas fisik (berolah raga), kesehatan lingkungan tempat tinggalnya, makan buah dan sayuran, dan cek kesehatan, sehingga derajat kesehatan masyarakat bias meningkat dan beban biaya kesehatan berkurang.

Keberadaan Germas bertujuan agar masyarakat mau mengkonsumsi makanan sehat, dan menghindari makanan yang mengakibatkan masalah kesehatan. Di samping itu, para ibu diimbau datang ke fasilitas pelayanan kesehatan baik Puskesmas atau rumah sakit, untuk mengecek

kesehatan anak sejak dini, mengukur dan menimbang bayi-bayi, serta memberikan pemahaman langsung kepada orang tuanya,

Dalam Sambutan dr. Embry Netty, M.Kes. dari Kementerian kesehatan mengatakan Stunting telah menjadi perhatian Presiden Joko Widodo yang diungkapkan pada Rakerkesnas 2017 lalu. Saat itu Jokowi mengatakan tidak boleh ada lagi gizi buruk terjadi di Indonesia. Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada Balita akibat kekurangan gizi kronis sehingga terlalu pendek untuk usianya.

Banyak faktor yang menyebabkan stunting, di antaranya dari factor ibu yang kurang nutrisi di masa

remajanya, masa kehamilan, masa menyusui, dan infeksi pada ibu. Faktor lainnya berupa kualitas pangan, yakni rendahnya asupan vitamin dan mineral, buruknya keragaman pangan dan sumber protein hewani, dan faktor lain seperti ekonomi, pendidikan, infrastruktur, budaya, dan lingkungan.

Pada 2010, WHO membatasi masalah stunting sebesar 20%. Sementara itu berdasarkan Pemantauan Status Gizi 2017, prevalensi Balita stunting di Indonesia dari 34 provinsi hanya ada 2 provinsi yang berada di bawah batasan WHO tersebut, yakni Yogyakarta dan Bali, 13 provinsi (20%-29%), 17 provinsi (30%-39%), dan dua provinsi yang sangat tinggi yakni NTT dan Sulawesi Barat (lebih dari 40%).

Untuk mengatasi hal tersebut, perlu intervensi spesifik gizi pada remaja, ibu hamil, bayi 0-6 bulan dan ibu, bayi 7-24 bulan dan ibu. Selain itu diperlukan juga intervensi sensitive gizi seperti peningkatan ekonomi keluarga, program keluarga harapan, program akses air bersih dan

sanitasi, program edukasi gizi, akses pendidikan, dan pembangunan infrastruktur.

Kementerian Kesehatan menjadi leading sector dalam memberikan intervensi spesifik gizi pada remaja, ibu hamil, bayi 0-6 bulan dan ibu, bayi 7-24 bulan dan ibu-ibu. Selain itu, dilakukan intervensi sensitive gizi yang melibatkan banyak lintas sektor di luar Kementerian Kesehatan, seperti peningkatan ekonomi keluarga, program keluarga harapan, program akses air bersih dan sanitasi, program edukasi gizi, akses pendidikan, pembangunan infrastruktur, dan memberikan nutrisi 1.000 hari pertama kehidupan.

Turut hadir Kepala Bapelkes Cikarang dan para pejabat di lingkungan Bapelkes, Serta Setda Kabupaten Bekasi, beserta jajarannya Jajaran, Kepala Puskesmas Kabupaten Bekasi, Wakil Sekretaris Camat Cikarang, tokoh masyarakat, Kaden PKK, Pos Yandu, Masyarakat Cikarang Utara kurang lebih yang hadir 450 orang.



Masyarakat Kabupaten Jeneponto Sepakat untuk Mensukseskan Program GERMAS



Gerakan masyarakat hidup sehat adalah gerakan bersama yang memiliki beberapa tujuan mulai menurunkan beban penyakit menular dan penyakit tidak menular, baik kesakitan, kematian maupun kecacatan; menghindarkan terjadinya penurunan produktivitas; menurunkan beban pembiayaan pelayanan kesehatan karena meningkatnya penyakit dan pengeluaran kesehatan. Perbaikan lingkungan dan perubahan perilaku kearah yang lebih sehat perlu dilakukan secara sistematis dan terencana oleh semua komponen bangsa ; untuk itu GERAKAN MASYARAKAT (GERMAS) menjadi sebuah pilihan dalam mewujudkan

derajat kesehatan masyarakat yang lebih baik.

Panitia sosialisasi germas adalah Bidang Fasilitasi Akreditasi dan Pengendalian Mutu Pendidikan Pusdik SDM Kesehatan Badan PPSPDM Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, Hadir pada acara tersebut Kepala Bidang Fasilitasi Akreditasi dan Pengendalian Mutu Pendidikan Akemat, SKp, M.Kes dan didampingi Kepala Sub Bidang Pengendalian Mutu Pendidikan, Dian Arif Hawindati, SKM, MPd dan staf Pusat Pendidikan SDM Kesehatan. Dalam laporannya Dian Arief Hawindati, mengungkapkan, germas merupakan program atas instruksi Presiden Jokowi pada 27 Februari 2017 lalu. Melalui

Inpres tersebut, Presiden menginstruksikan kepada para Menteri Kabinet Kerja, Kepala Lembaga Pemerintah Non Kementerian, Direktur Utama Badan Penyelenggara Jaminan Sosial Kesehatan, para Gubernur dan Bupati Walikota untuk menetapkan kebijakan dan mengambil langkah-langkah sesuai tugas, fungsi dan kewenangan masing-masing untuk mewujudkan germas.

Begitu pula yang disampaikan oleh Akemat didepan 300 orang peserta sosialisasi bahwa pada Germas upaya yang dilakukan diantaranya dengan mengedukasi masyarakat agar mengkonsumsi buah dan sayur, rutin memeriksakan kesehatan minimal enam bulan sekali sebagai upaya

deteksi dini penyakit serta melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit per-hari.

“Lebih baik mencegah dari pada mengobati. Cara mencegahnya mudah, cukup membiasakan diri hidup sehat seperti yang dianjurkan dalam germas,” ujarnya.

Lebih lanjut ia menjelaskan, pada era tahun 1990-an, penyakit yang paling banyak diderita masyarakat Indonesia adalah penyakit menular seperti Infeksi Saluran Pernapasan Atas (ISPA), Tuberkulosis (TBC) dan Diare.

Namun sekitar tahun 2010 terjadi peningkatan penderita penyakit tidak menular (PTM) seperti Jantung, Stroke dan kencing manis, peningkatan ini mengalahkan



masyarakat Indonesia yang sehat, salah satunya dengan mensukseskan program germas di seluruh pelosok nusantara.

Ia pun berharap kepada Pemerintah Kabupaten Jeneponto untuk mendukung program Germas termasuk dengan jalan meminta kepada semua tokoh-tokoh agama atau yang sering menyampaikan ceramah dan khutbah ditempat-tempat

jumlah penderita penyakit menular. Pergeseran pola penyakit ini mengakibatkan meningkatnya beban pembiayaan kesehatan negara. Besarnya beban pembiayaan menanggulangi PTM inilah yang menjadi alasan pemerintah sehinggamenancangkan program germas.

Tujuannya adalah menurunkan beban penyakit, menghindarkan terjadinya penurunan produktivitas penduduk dan menurunkan beban pembiayaan pelayanan kesehatan karena meningkatnya penyakit dan pengeluaran kesehatan," jelasnya.

Nara Sumber lain pada acara tersebut adalah Anggota DPR RI komisi IX, H. Aliyah Mustika Ilham, mensosialisasikan program Gerakan masyarakat hidup sehat (Germas) di Gedung Sipitangarri, Jl. Lanto Dg. Pasewang, Selasa (8/5) 2018. Dan padakesempatanitu pula Aliyah, Syafruddin Nurdin (Kepala Dinas Kesehatan), Akemat dan Dian Arif bersama beberapa elemen masyarakat menandatangani kesepakatan untuk melaksanakan dan mensukseskan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat khususnya di Kabupaten Jeneponto Sulawesi Selatan.



Dalam sosialisasinya, legislator yang membidangi kesehatan dan tenaga kerja ini mengatakan, komisi IX sebagai mitra Kementerian Kesehatan (Kemenkes) RI berkomitmen mewujudkan

ibadah agar salah satu materi ceramah khutbahnya menyerukan budaya hidup sehat kepada masyarakat.

Pada saat itu Syafruddin Nurdin hadir kapasitasnya sebagai Kepala Dinas Kesehatan merangkap pelaksana tugas sekretarisdaerah (Sekda) Kabupaten Jeneponto. Karena Sekda Jeneponto yang lama Muhammad Sarif diganti karena memutuskan untuk pensiun dari status ASN. Dia maju sebagai bakal calon bupati Jeneponto berpasangan Andi Tahal Fasni. Lus/red/2018.



Kepala Badan PPSDMK Kunjungi Posko Kesehatan Arus Mudik Jawa Timur

Setelah Hari Raya Idul Fitri 1439 H yang jatuh pada tanggal 15 Juni 2018, Kepala Badan Pengembangan dan Pemberdayaan SDM Kesehatan mengadakan kunjungan ke beberapa posko kesehatan yang melayani masyarakat yang melakukan perjalanan mudik lebaran 2018 tepat di hari puncak arus balik mudik 19 Juni 2018. Perjalanan diawali dengan penerbangan dari Bandara Soekarno Hatta menuju Bandara Juanda Surabaya.

Jawa Timur adalah salah satu daerah binaan Badan Pengembangan dan Pemberdayaan SDM Kesehatan dan salah satu yang dipilih untuk dikunjungi dan dimonitor posko kesehatannya. Dalam kunjungannya Kepala Badan didampingi oleh Kepala Dinas

Kesehatan Provinsi Jawa Timur, Sekretaris Badan, Kepala Pusat Perencanaan dan Pendayagunaan SDM Kesehatan dan Kepala Balai Besar Pelatihan Kesehatan Jakarta. Kunjungan diawali dengan Posko Kesehatan Bandara Juanda Surabaya yang digawangi oleh para tenaga kesehatan dari kantor Kesehatan Pelabuhan Bandara Juanda. Kepala Badan menyempatkan berdialog dengan petugas kesehatan yang bertugas di posko kesehatan khususnya seputar kasus kesehatan yang banyak ditangani pada periode arus mudik dan arus balik mudik pada tahun ini. Setelah di bandara Juanda perjalanan dilanjutkan ke Posko Kesehatan Terminal Bungurasih Sidoarjo bertemu dengan Kepala Terminal dan Kepala Dinas Perhubungan yang sedang berada di Posko, selain itu juga bertemu tenaga kesehatan

yang bertugas yang berasal dari Palang Merah Indonesia. Petugas kesehatan memberikan penjelasan mengenai menurunnya kasus kesehatan yang ditangani dibandingkan dengan tahun lalu. Kunjungan dilanjutkan ke Posko Kesehatan Stasiun Kereta Api Gubeng Surabaya masih diperoleh penjelasan dari tenaga kesehatan yang bertugas bahwa kasus kesehatan yang ditangani menurun jumlahnya dibandingkan dengan tahun lalu. Selanjutnya rombongan

Kepala Badan bergerak menuju Gresik untuk mengunjungi Posko Arus Mudik Terpadu Unik yang digagas oleh Polres Gresik yaitu posko dengan tematik Super Hero yang didalamnya terdapat posko polisi, posko kesehatan, tempat bermain anak, tempat makan, tempat pijat refleksi, taman lalu lintas, simulator motor bahkan ada ruang baca yang dilengkapi sejumlah koleksi buku dan yang menarik seluruh area dihiasi dengan gambar-gambar super hero seperti



Batman, Superman, Kaptain America dan sebagainya. Petugas kesehatan yang menjaga posko kesehatan juga menyatakan bahwa berkurangnya kasus yang ditangani dibanding dengan tahun lalu. Hal tersebut dapat diartikan bahwa penanganan arus

mudik yang dilaksanakan secara terpadu lintas sektor dan lintas program berjalan dengan baik, selain kesadaran masyarakat yang juga meningkat baik dalam melakukan perjalanan mudik. (Hery_H)



SOSIALISASI APLIKASI E-PLANNING DAN APKAL

Di Lingkungan Badan PPSDM Kesehatan



Merupakan agenda tahunan Bagian Program dan Informasi kegiatan ini dilaksanakan. Kali ini Yogyakarta di pilih untuk tempat penyelenggaraan pertemuan sosialisasi E-Planning dan Apkal, tepatnya di Grand Keisha Jl. Affandi Yogyakarta.

Acara dibuka oleh Sekretaris Badan PPSDM Kesehatan, dr. Kirana Pritasari, MQIH, kegiatan Sosialisasi Pengembangan Aplikasi E-Planning dan APKAL Tahun 2018 dan Penyusunan Anggaran Berbasis Data Tahun 2019 (e-Planning) di lingkungan Badan Pengembangan dan Pemberdayaan SDM

Kesehatan dilaksanakan, kegiatan pertemuan yang di selenggarakan selama 3 hari terhitung mulai tanggal 2 sd 4 Mei 2018 dan diikuti oleh peserta sejumlah 150 orang yang terdiri dari Unit Pelaksana Teknis di bawah Badan PPSDM Kesehatan.

Salah satu materi penting yang harus diperhatikan oleh peserta di Hotel Aviary tersebut adalah tentang mekanisme pengajuan atau menyusun anggaran dengan aplikasi e – Planning sehingga pengajuan anggaran dapat lebih tertib, transparan dan akuntabel sehingga terwujud tata kelola pemerintahan yang lebih baik (good government)

Dengan mendatangkan





Narasumber dari Direktorat Jenderal Anggaran Kemenkeu maka diharapkan tidak ada lagi permasalahan terkait mekanisme revisi anggaran. Namun demikian, jangan terlalu sering mengajukan revisi, karena hal ini menunjukkan perencanaan yang tidak matang,” jelas Kirana Pritasari.

Alur perencanaan sampai dengan evaluasi merupakan satu kesatuan yang utuh. Seperti yang telah diketahui, aplikasi untuk perencanaan dapat diakses

melalui e-Planning, untuk penganggaran sudah diatur melalui sistem RKAKL, ini merupakan satu kesatuan yang saling mengikat sehingga dalam e-Planning ini juga mensyaratkan semua yang ada disini untuk dipenuhi oleh Satker-satker. Hal tersebut diatas disampaikan oleh Kepala Bagian Program dan Informasi, Sjamsul Arifin, SKM, M.Epid.

Sistem Perencanaan Elektronik (e-Planning) yang merupakan sistem

perencanaan berbasis elektronik yang selalu dapat dikembangkan guna memenuhi kebutuhan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan, Balai Besar Pelatihan Kesehatan dan Bapelkes. e-Planning adalah sebuah sistem perencanaan yang terintegrasi dengan Sistem Informasi Perencanaan dan Monitoring Evaluasi, selain e-Planning terdapat pula aplikasi Sarana Prasarana dan Peralatan Laboratorium (APKAL).

Dengan Sosialisasi ini maka diharapkan perencanaan akan lebih akuntabel dan lebih mudah untuk dipertanggungjawabkan, karena dalam proses penyusunannya telah mempertimbangkan pemanfaatan aset-aset yang telah dimiliki selama ini, baik berupa SDM, alat kesehatan, maupun sarana prasarana lainnya, serta pencapaian kegiatan di tahun sebelumnya. Hery-lus-ari/red/2017



GERMAS MENGAJAK MASYARAKAT SUMBA TIMUR UNTUK HIDUP SEHAT

(LIPUTAN GERMAS DI SUMBA TIMUR – NTT)

Gerakan masyarakat hidup sehat adalah gerakan bersama yang memiliki beberapa tujuan mulai menurunkan beban penyakit menular dan penyakit tidak menular, baik kesakitan, kematian maupun kecacatan; menghindarkan terjadinya penurunan produktivitas; menurunkan beban pembiayaan pelayanan kesehatan karena meningkatnya penyakit dan pengeluaran kesehatan. Perbaikan lingkungan dan perubahan perilaku kearah yang lebih sehat perlu dilakukan secara sistematis dan terencana oleh semua komponen bangsa ; untuk itu GERAKAN MASYARAKAT (GERMAS) menjadi sebuah pilihan dalam mewujudkan

derajat kesehatan masyarakat yang lebih baik.

Panitia sosialisasi gernas adalah Bidang Fasilitasi Akreditasi dan Pengendalian Mutu Pendidikan Pusdik SDM Kesehatan Badan PPSPDM Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, Hadir pada acara tersebut Kepala Bidang Fasilitasi Akreditasi dan Pengendalian Mutu Pendidikan Akemat, SKp, M.Kes dan didampingi Kepala Sub Bidang Pengendalian Mutu Pendidikan, Dian Arif Hawindati, SKM, MPd dan staf Pusat Pendidikan SDM Kesehatan. Dalam laporannya Dian Arief Hawindati, mengungkapkan, gernas merupakan program atas instruksi Presiden Jokowi pada 27 Februari 2017 lalu. Melalui

Inpres tersebut, Presiden menginstruksikan kepada para Menteri Kabinet Kerja, Kepala Lembaga Pemerintah Non Kementerian, Direktur Utama Badan Penyelenggara Jaminan Sosial Kesehatan, para Gubernur dan Bupati Walikota untuk menetapkan kebijakan dan mengambil langkah-langkah sesuai tugas, fungsi dan kewenangan masing-masing untuk mewujudkan gernas.

Begitu pula yang disampaikan oleh Akemat didepan 300 orang peserta sosialisasi bahwa pada Gernas upaya yang dilakukan diantaranya dengan mengedukasi masyarakat agar mengkonsumsi buah dan sayur, rutin memeriksakan kesehatan minimal enam

bulan sekali sebagai upaya deteksi dini penyakit serta melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit per-hari.

“Lebih baik mencegah dari pada mengobati. Cara mencegahnya mudah, cukup membiasakan diri hidup sehat seperti yang dianjurkan dalam gernas,” ujarnya.

Lebih lanjut ia menjelaskan, pada era tahun 1990-an, penyakit yang paling banyak diderita masyarakat Indonesia adalah penyakit menular seperti Infeksi Saluran Pernapasan Atas (ISPA), Tuberkulosis (TBC) dan Diare.

Namun sekitar tahun 2010 terjadi peningkatan penderita penyakit tidak menular (PTM) seperti Jantung, Stroke dan kencing manis,





SERBA SERBI INTERNSIP



Ketua KIDI dan Sekretaris KIDI pada acara Pembekalan PIDI Angkatan II 2018 di Provinsi Sulawesi Selatan.



Seminar Manajemen Puskesmas di Puskesmas Kabila Kabupaten Bone Bolango, dihadiri oleh unsur Dinas Kesehatan Kabupaten, KIDI Provinsi, Dokter Pendampin dan seluruh staf puskesmas.



Kerjasama yang baik antara Dokter Pendamping, Dokter Internsip, Kapolres dan IDI Cabang melaksanakan Bakti Sosial di Kota Banjar



Presentasi Kasus Dokter Internsip di Rumah Sakit Dustira Cimahi Jawa Barat



Pelepasan dan Pembekalan Peserta Program Internsip Dokter Indonesia Provinsi Sumatera Selatan



Dokter Internsip Kabupaten Sumedang Jawa Barat melaksanakan kegiatan penyuluhan kesehatan di stasiun radio



Kegiatan Dokter Internsip Sosialisasi Filariasis/Belkaga di Radio Kajian Kabupaten Pekalongan, Jawa Tengah.



Diskusi Peran dan Pelatihan Pendamping pada Pertemuan Koordinasi Peningkatan Mutu PIDI : Kementerian Kesehatan, Kementerian Ristek Dikti, KIDI Pusat, KIDI Provinsi, AIPKI dan Dekan Fakultas Kedokteran Se-Indonesia



Kepala Pusat Perencanaan dan Pendayagunaan SDM Kesehatan melakukan monitoring dan evaluasi PIDI ke wahana internsip Kota Batam, Kepulauan Riau



Dokter Internsip di Kabupaten Ciamis Jawa Barat melakukan penyuluhan di Taman Kanak-kanak



Pelepasan dan Pembekalan Peserta Program Internsip Dokter Indonesia Angkatan I Tahun 2018 di Provinsi Nusa Tenggara Timur

PEMBEKALAN PRA PENSIUN DI BADAN PPSDM KES. TAHUN 2018

Malang, Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kementerian Kesehatan (BPPSM Kes.). Menyelenggarakan kegiatan Pembekalan Pra Pensiun Pegawai tahun 2018 yang diikuti pegawai dari Sekretaris Badan, Pusat-pusat, Pegawai Unit Pelaksana Teknis Poltekkes Kemenkes dan Balai Besar Pelatihan Kesehatan (BPPK), Balai Pelatihan Kesehatan (Bapelkes).

Kegiatan ini dilaksanakan selama 4 (empat) hari dari tanggal 1 s/d 4 Mei 2018 di Aula Grand Cakra Hotel, Jl. Boulevard No. 2 Kota Malang- Jawa Timur yang dihadiri Kepala Badan PPSDM Kesehatan (Drg. Usman Sumantri,

M.Sc.), sekaligus membuka kegiatan pra pensiun ini yang didampingi oleh Kepala Bagian Kepegawaian dan Umum (Ismawingsih. SKM, MKM), Direktur Poltekkes Kemenkes Malang (Budi Susatia, S.Kp.M.Kes), Panitia Penyelenggara.

Nara sumber yang akan menyampaikan materi sebanyak 5 orang: (1) Ibu Siti Masitoh, M.Psi, praktisi psikolog yang akan menyampaikan materi "Psikologi Masa Pensiun, (2) dr. Mohammad Ali, praktisi kesehatan yang menyampaikan materi Kesehatan Lansia, (3). Rina Noviami, SE, AK, MM, praktisi dan motivator wirausaha yang akan menyampaikan materi Mengelola uang pensiun dan peluang wira usaha, (4). Moh.Iwan BD, SE, M.MLP, motivator manajemen qolbu,



dan (5). Ir. Kristiawan, pemilik usaha keripik buah SoKressh yang akan menyampaikan materi sharing pelaku bisnis.

Adapun untuk lokasi kunjungan lapangan akan dilaksanakan di 6 lokasi usaha kecil di Malang dan sekitarnya, yaitu : Usaha Keripik Tempe Kampung "Sanan", Cenderamata Keramik Dinoyo, Repoeblrik Telo, Bakso Malang Cak Kar", Usahan tanaman hias Barokah dan Budidaya ikan air tawar "UPT Pembenihan Ikan

dari Dinas Pertanian dan Ketahanan Pangan Kota Malang serta Monivator Agama/Qolbu . Jumlah peserta 80 orang (laki-laki 48 orang dan perempuan 32 orang) yang akan memasuki masa pensiun di tahun 2020 /2021.

Maksud dan tujuan kegiatan ini adalah sebagai sarana menumbuhkan sikap dan mental yang baik dan terampil dalam menghadapi masa pensiun.

Ketua Panitia PT Maxide Advisacom mengatakan







bahwa masa pensiun tidak perlu menjadi hal yang ditakuti, namun sebaiknya harus disambut dengan gembira. “Dimasa pensiun ini, kita bebas mengisi hidup yang selama ini terlewati, dan yang tak kalah penting adalah mensyukuri atas apa yang telah kita peroleh selama ini, umur panjang, kesehatan hingga masuk masa pensiun ini.

Dalam sambutannya Drg. Usman Sumantri mengatakan Bekerja tidak ubahnya seperti sebuah perjalanan hidup, ada permulaan dan ada akhir, Begitu setiap karyawan, pada saat nanti akan memasuki masa pensiun. Peraturan Pemerintah No. 11 tahun 2017 menyatakan bahwa PNS yang telah mencapai batas usia pensiun diberhentikan dengan hormat sebagai PNS. PNS yang mencapai Batas Usia Pensiun berhak atas jaminan pensiun dan jaminan hari tua. Beliau berpesan pelajari dengan cermat, kemudian diskusikan dengan keluarga dan orang-orang terdekat Saudara dalam mengambil keputusan berwirausaha sesuai dengan kemampuan, modal dan fisik saudara.

Ia berharap dengan adanya Pembekalan pra pensiun ini, para PNS dapat memperoleh bekal sehingga dapat menikmati masa pensiun dengan penuh optimis.(red/ sigit)





Pemilihan Tenaga Kesehatan Teladan Puskesmas Tingkat Provinsi Jawa Barat Tahun 2018

Hotel Harris Bandung, tanggal 7-10 Mei 2018

Oleh : Rin Dwi Septarina, SKM., M.Kes



Pemilihan Teladan

Tenaga Kesehatan adalah setiap orang yang mengabdikan diri dalam bidang kesehatan serta memiliki pengetahuan dan/atau keterampilan melalui pendidikan di bidang kesehatan yang untuk jenis tertentu memerlukan kewenangan untuk melakukan upaya kesehatan (Undang Undang No. 36/2014 tentang Tenaga Kesehatan)

Siapa saja yang dapat mengikuti pemilihan teladan ini?

Pemilihan teladan tenaga kesehatan dilakukan berdasarkan Kepmenkes RI Nomor: 23 Tahun 2016 tentang Pedoman Penyelenggaraan Pemberian Penghargaan Bagi Tenaga Kesehatan Teladan di Pusat Kesehatan Masyarakat.

Ajang kompetisi ini ditujukan bagi para fungsional tenaga kesehatan Puskesmas di Jawa Barat atau Pegawai Tidak Tetap dengan persyaratan tertentu yang mempunyai kompetensi dan performa kinerja yang baik dan sudah diseleksi oleh Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota setempat. Saat ini delapan jenis tenaga yang mengikuti pemilihan yaitu : dokter, dokter gigi, perawat, bidan, nutrisisionis, sanitasi lingkungan, promosi kesehatan dan apoteker.

Jenis Uji...

Uji tulis, wawancara, makalah dan presentasi, praktik dan uji diskusi kelompok. Rechecking terhadap 3 nominasi terbaik di setiap jenis tenaga akan dilaksanakan tanggal 12,14,15 Mei 2018



Karakteristik Peserta

Sebanyak 132 orang peserta mengikuti prosesi pemilihan ini dari 144 orang yang diajukan, terdiri dari 15 dokter (11,35%), 13 dokter gigi (9,85%), 22 perawat (16,67%), 21 bidan 15,91%), 20 nutrisisionis (15,15%), 19 kesehatan lingkungan (14,39%), 12 promkes (9,09) dan 10 apoteker (7,58%). Sebagian besar (88,2%) adalah wanita. Usia tertinggi 54 tahun (tenaga promkes) dan terendah 21 tahun (perawat). Status kepegawaian 95% PNS, 2,8% PTT provinsi dan 2,1% PTT daerah. Peserta PNS adalah pejabat fungsional dimana 77% golongan III, 18,8% golongan II dan 4,2% golongan IV.

Penguji

Proses penjurian menghadirkan 2 kelompok penguji untuk setiap jenis tenaga yang masing-masing berjumlah 3 orang, terdiri dari unsur struktural di Dinkes Provinsi, UPT Pelatihan Kesehatan, UPT RS Kesehatan Kerja, UPT Laboratorium Kesehatan, unsur program (dari Bidang Kesmas, Bidang Yankes, Bidang SDK, Bidang P2P dan unsur organisasi profesi (IDI, PDGI, IBI, PPNI, Persagi, HAKLI, IAI dan PPKMI). Penguji praktik dokter didukung pula oleh tim IGD RSHS,

Lokasi Uji Praktik

Uji praktik dokter gigi dilaksanakan di RS Khusus Gigi dan Mulut, uji praktik apoteker dilaksanakan di Biofarma, uji praktik bidan dilaksanakan di Stikes Dharma Husada Bandung, uji praktik perawat, nutrisisionis dan kesehatan lingkungan dilaksanakan di Poltekkes Kemenkes Bandung. Sementara, uji praktik dokter dan promkes dilaksanakan di lokasi penyelenggaraan utama yaitu di Hotel Harris Ciumbuleuit Bandung.

Hasil Pengujian

Hasil penilaian terhadap 5 jenis uji menunjukkan bahwa nilai rerata peserta pada uji tulis adalah yang terendah (56,9) dan nilai rerata yang tertinggi adalah uji praktik (85,77). Nilai rerata uji lainnya yaitu wawancara 82,08, diskusi kelompok 83,39 dan makalah 82,37. Nilai setiap uji selanjutnya digabungkan dan dibobotkan dan rerata nilai gabungan tersebut sebesar 80,97. Tahap selanjutnya dilakukan rechecking kepada tiga orang peserta dengan nilai tertinggi di setiap jenis tenaga.

Diharapkan prosesi teladan ini dapat meningkatkan kualitas pembinaan tenaga kesehatan di Puskesmas (*rin)

Ucapan terima kasih

Pimpinan dan segenap penyelenggara menghaturkan terimakasih atas kerjasamanya kepada seluruh penguji, Direktur Poltekkes Kemenkes Bandung atas dukungan tim paduan suara dan lokasi uji, Direktur RSHS, Direktur RSKGM Bandung, Direktur PT. Biofarma, Ketua Stikes Dharma Husada Bandung, BJB, pak Yendra motivator dari tim ESQ dan pihak lain yang telah mendukung terselenggaranya kegiatan ini.



KAJIAN INOVASI TENAGA PROMKES TELADAN

(KATEGORI TIGA BESAR) DI JAWA BARAT - 2018**

PENDAHULUAN

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2016 Tentang Pedoman Penyelenggaraan Pemberian Penghargaan Bagi Tenaga Kesehatan Teladan Di Pusat Kesehatan Masyarakat, dalam pertimbangannya menyebutkan kegiatan tersebut dimaksudkan untuk memotivasi dan meningkatkan kinerja tenaga kesehatan dalam memberikan pelayanan

kesehatan kepada masyarakat khususnya tenaga kesehatan yang bekerja di Puskesmas, perlu diberikan penghargaan atas prestasi dan pengabdianya dalam bidang kesehatan.

Disebutkan pula bahwa Tenaga Kesehatan Teladan adalah Tenaga Kesehatan yang memiliki pengabdian dan prestasi dalam pembangunan bidang kesehatan. Pemilihan Tenaga Kesehatan Teladan di Puskesmas diharapkan

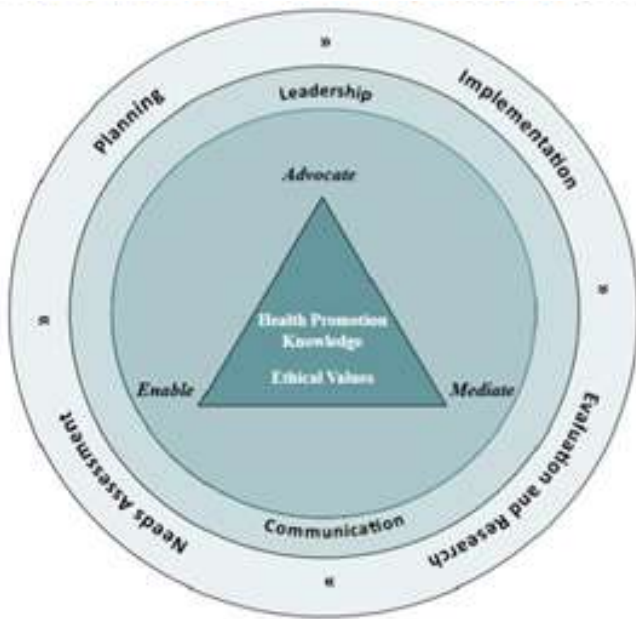
dapat menjadi satu motivasi untuk meningkatkan minat Tenaga Kesehatan bekerja di Puskesmas sehingga dapat menjadi pendorong terciptanya Tenaga Kesehatan yang mempunyai sikap nasionalis, etis dan profesional, memiliki semangat pengabdian yang tinggi, berdisiplin, kreatif, berilmu, terampil, berbudi luhur serta dapat memegang teguh etika profesi. Salah satu tenaga yang diikutkan dalam pemilihan adalah tenaga promosi kesehatan

puskesmas yang merupakan bagian dari tenaga kesehatan masyarakat.

Dalam implementasi pemilihan tenaga promosi kesehatan teladan, peserta diminta membuat makalah tentang inovasi yang dilakukan dalam melaksanakan tugasnya. Kajian ini bermaksud membahas inovasi yang dilihat ditinjau dari kompetensi yang perlu dimiliki oleh tenaga promosi kesehatan di Puskesmas.

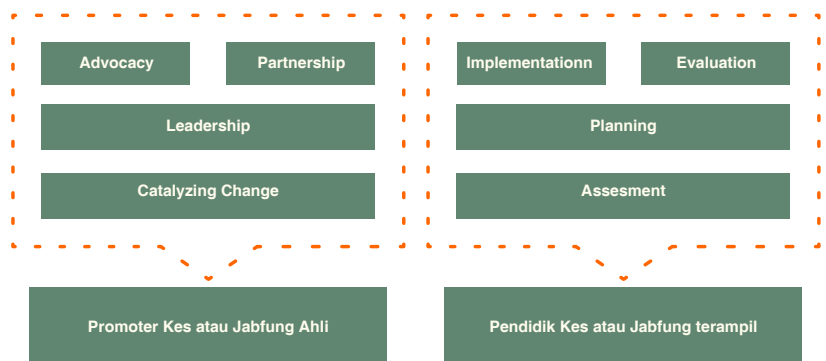
KERANGKA PIKIR

Kompetensi Promosi Kesehatan



IUHP Core Competencies and Professional Standard

Health Promotion Domain of Core Competencies (Galway Consensus 2009)



Dalam membahas inovasi akan diberikan tanda kompetensi mana yang dilakukan dalam melakukan kegiatan inovasi tersebut.

PEMBAHASAN INOVASI YANG DILAKUKAN

Inovasi 3 (Peserta 3)

Inovasi 1 (Peserta 1)

Kegiatan	Kompetensi
Kegiatan terkait dengan upaya peningkatan cakupan persalinan di fasilitas kesehatan yang dilakukan melalui deteksi dini kehamilan serta menjaga continuum of care bagi ibu hamil selama menjalani kehamilannya. Hal ini dilatarbelakangi masih tingginya kematian ibu dan bayi di wilayah kerja Puskesmas lokasi kegiatan. Kegiatan diberi labellingsabilulungan peduli kesehatan - menjaga ibu hamil. Kegiatan diawali dengan identifikasi jumlah ibu hamil yang ada, tenaga kader dan paraji yang ada serta stakeholders mana yang terkait dengan upaya yang dilakukan. Kegiatan dimulai dengan melakukan advokasi kepada stakeholders terkait (camat, polsek, kepala desa, ketua RW/ RT dsb.) tentang perlunya dukungan dari para stakeholders menjaga ibu hamil agar selamat serta bersalin di fasilitas kesehatan. Selanjutnya kegiatan mengikutsertakan kader pendamping ibu hamil yang direkrut dari paraji dan kader kesehatan. Mereka dilatih terlebih dahulu oleh para bidan tentang pentingnya dan bagaimana mendampingi ibu hamil agar selamat dan bersalin ditolong tenaga kesehatan di fasilitas kesehatan. Terjadi peningkatan cakupan persalinan oleh tenaga kesehatan di Fasilitas Puskesmas PONED setempat.	• Pengetahuan • Nilai dan etika • Needs asesment • Perencanaan • Advocate, komunikasi, katalisasi perubahan, kepemimpinan • Enable, komunikasi • Mediate, enable

Inovasi 2 (Peserta 2)

Kegiatan	Kompetensi
Kegiatan terkait dengan peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat di kalangan remaja melalui institusi sekolah menengah pertama maupun masyarakat di wilayah tertentu (RW). Kegiatan dilatarbelakangi dengan masih banyaknya perokok di area wilayah kerja Puskesmas termasuk dilakukan para remaja. Kegiatan diawali advokasi kepada pimpinan sekolah termasuk guru UKS. Selain itu advokasi kepada stakeholders terkait yaitu BNN, Dinas Pendidikan, Camat dan Ketua RT/RW lokasi kegiatan (1 RW) sebagai pilot. Sejumlah 90 orang siswa (5 orang siswa/kelas) dilatih tentang PHBS Sekolah, diharapkan siswa menjadi peer fasilitator bagi teman-temannya dalam mendorong ber-PHBS termasuk perilaku tidak merokok, miras dan narkoba. Di RW pilot, sejumlah remaja berkumpul untuk mendapat penyuluhan tentang PHBS di rumah tangga termasuk perilaku tidak merokok, miras dan narkoba. Berdasarkan informasi guru sekolah, para siswa sudah jarang sekali bahkan hampir tidak ada lagi yang merokok di sekolah. Kegiatan diberi labellingApatar (Anak Pintar) dan Rumbetako (Rumah Bebas Tanpa Asap Rokok).	• Pengetahuan • Nilai, etika • Needs asesment • Perencanaan • Advocate, komunikasi, katalisasi perubahan, kepemimpinan • Enable, komunikasi • Mediate, enable



Kegiatan	Kompetensi
Kegiatan terkait dengan upaya peningkatan cakupan PHBS di tatanan rumah tangga, terutama perilaku tidak merokok di dalam rumah. Diharapkan bila tidak merokok maka tidak akan muncul perilaku miras, narkoba serta dampak HIV/AIDS. Hal ini dilatarbelakangi masih tingginya perilaku merokok di dalam rumah berdasarkan hasil pendataan PHBS Rumah Tangga. Kegiatan dimulai dengan melakukan advokasi kepada stakeholders terkait (camat, polsek, kepala desa, ketua RW/ RT dsb.) tentang perlunya dukungan dari para stakeholders melakukan pencegahan kepada masyarakat khususnya para remaja agar tidak ber-perilaku merokok yang seringkali menjadi pintu masuk perilaku penyalahgunaan narkoba, miras yang bisa berdampak HIV/AIDS. Selanjutnya kegiatan mengikutsertakan kader kesehatan, para remaja sebagai sasaran penyuluhan kelompok. Disusun kepengurusan dimaksudkan agar kegiatan bisa berkesinambungan dalam penyuluhan ke masyarakat, termasuk mengikutsertakan ustadz. Kepengurusan terintegrasi dengan kepengurusan desa siaga. Kegiatan diberi labelling DESA PANAHA.	• Pengetahuan • Etika, nilai • Needs asesment • Perencanaan • Advocate, komunikasi, katalisasi perubahan, kepemimpinan • Enable, komunikasi • Mediate, enable

KESIMPULAN

- Pengetahuan dan nilai serta etika promotor dan pendidik kesehatan menjadi dasar implementasi promosi kesehatan.
- Tenaga promosi kesehatan di Puskesmas dilaksanakan minimal oleh pejabat fungsional penyuluh kesehatan terampil. Namun kemampuan sebagai katalisasi perubahan, pelaksana advokasi yang memiliki kompetensi kepemimpinan ternyata sudah terimplementasikan di lapangan. Hal ini bisa dimaknai kompetensi tersebut dibutuhkan untuk pelaksanaan kegiatan promosi kesehatan di Puskesmas.
- Kegiatan yang dianggap inovasi promosi kesehatan di Puskesmas pada dasarnya adalah upaya pengembangan metode dalam mencapai tujuan tertentu berdasarkan asesment kebutuhan / masalah yang terungkap di masyarakat berbagai tatanan. Metode dikembangkan sesuai dengan kesempatan dan karakteristik sasaran di berbagai tatanan tersebut.
- Mengamati beban kerja petugas promosi kesehatan di Puskesmas, perlu difikirkan ada dua pejabat fungsional di Puskesmas. Seorang pejabat fungsional promosi kesehatan ahli (promotor kesehatan) dan seorang pejabat fungsional promosi kesehatan terampil (pendidik kesehatan). Hal ini sejalan dengan peningkatan fungsi Puskesmas dalam pemberian layanan preventif dan promotif menuju Keluarga Sehat dengan Pendekatan Keluarga.

358 Tenaga Kesehatan Nusantara Sehat

DISEBAR KE 16 PROVINSI



Nusantara Sehat merupakan sebuah terobosan dari Kementerian Kesehatan dalam upaya penguatan pelayanan kesehatan dari segi pendistribusian dan pemerataan tenaga kesehatan ke seluruh wilayah Indonesia, terutama di daerah terpencil, perbatasan, dan kepulauan. Sejak dimulai pada tahun 2015, program Nusantara Sehat hingga saat ini telah

memberangkatkan 2.801 tenaga kesehatan yang dikirim per kelompok. Sejak dimulai pada tahun 2015, program Nusantara Sehat hingga saat ini telah memberangkatkan 2.801 tenaga kesehatan yang dikirim per kelompok.

Tim NS adalah suatu upaya pendayagunaan secara khusus Tenaga Kesehatan berbasis tim dalam kurun waktu tertentu dengan jumlah dan jenis tertentu. Adapun fungsinya untuk



meningkatkan akses dan mutu pelayanan kesehatan pada fasilitas pelayanan kesehatan primer di DTPK dan DBK.

Tujuan pendayagunaan secara khusus Tenaga Kesehatan berbasis tim (Tim NS) adalah terwujudnya pelayanan kesehatan primer yang dapat dijangkau oleh setiap anggota masyarakat, terutama oleh mereka yang tinggal di DTPK dan DBK yang memiliki sarana pelayanan kesehatan dasar (puskesmas) dengan kriteria terpencil dan sangat terpencil di berbagai pelosok Indonesia.

Tim NS terdiri dari tenaga profesional kesehatan dengan berbagai latar belakang kesehatan. Mulai dari dokter, dokter gigi, perawat, bidan, Tenaga Kesehatan Masyarakat, Tenaga Kesehatan Lingkungan, Ahli Teknologi Laboratorium Medik, tenaga gizi, dan kefarmasian, yang bersedia di tempat selama 2 (dua) tahun untuk terjun langsung memberikan pelayanan kesehatan kepada masyarakat.

Dan tentu harus memiliki semangat untuk mendukung

pemerintah dalam meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan. Tahapan implementasi Penugasan Khusus Tenaga Kesehatan Berbasis Tim (Team Based) dalam mendukung Program NS diawali dengan Survey dan Penentuan Lokasi penugasan, Seleksi (administrasi dan Psikologi), pembekalan tim, Penempatan tim, serta monitoring dan Evaluasi

Pembekalan tenaga kesehatan NS bertujuan memaksimalkan kinerja Team Based melalui Program NS. Oleh karena itu Kemenkes melakukan upaya peningkatan kompetensi dan profesionalisme Tenaga Kesehatan melalui pembekalan yang berkualitas.

Dalam proses pelaksanaan pembekalan diharapkan anggota Tim NS memiliki kemampuan untuk mengembangkan peran sebagai tim pendukung pelaksana layanan kesehatan primer di Puskesmas. Tentunya dengan menjalankan fungsi penguatan program kesehatan, mendukung

pelaksanaan layanan kesehatan primer, melakukan motivasi dan pemberdayaan kepada masyarakat, mengembangkan manajemen puskesmas, melakukan penguatan program kesehatan serta tetap menjunjung tinggi jiwa bela Negara.

Pada tanggal Sebanyak 358 tenaga kesehatan yang tergabung dalam program Nusantara Sehat (NS) dilepas Menteri Kesehatan Nila Moeloek untuk bertugas di daerah terpencil, perbatasan dan kepulauan (DTPK) yang tersebar di 16 provinsi seluruh Indonesia.

Sesuai informasi tertulis yang diterima pada tanggal 4 Juni 2018 di acara pelepasan bahwa tenaga kesehatan tersebut terbagi menjadi 314 orang NS berbasis tim angkatan ke-9, dan 44 NS penugasan individu yang akan bertugas di 60 Puskesmas pada 31 Kabupaten di 16 provinsi.

Pesan Menteri Kesehatan RI di sela-sela sambutannya kepada peserta yang akan berangkat, saya titip pesan kepada kalian yang masih muda dan penuh semangat (kami mengharapkan) tugas

kalian yang lebih penting adalah kalian menyadarkan masyarakat bahwa kesehatan adalah segala-galanya, peserta Nusantara Sehat dapat mencari inti permasalahan kesehatan di wilayahnya dan berupaya mencari alternatif solusi yang paling tepat diterapkan di masyarakat wilayah tersebut, juga mengingatkan bahwa perbedaan geografis dan budaya di masing-masing wilayah akan menjadi tantangan yang mewarnai sehingga diharapkan agar cepat beradaptasi. Nila meyakini berbagai hal tersebut akan menjadi cerita pengalaman yang amat berharga di kemudian hari..," tutur Menkes

"Kebaikan-kebaikan ini akan mendapatkan ganjaran dari Tuhan. Saya percaya, jika kita berbuat baik, akan banyak kemudahan yang akan kita peroleh," kata Nila menyemangati.

Pada batch 9 ini ada 2 tim Nusantara Sehat yang penempatan di puskesmas Ambatkwy dan Magelum, di kabupaten Boven Digoel. Puskesmas Ambatkwy 5 orang dan Puskesmas Magelum 7 orang.





Dengan Pembekalan, Tim NS Batch IX Siap ditugaskan

Melalui pembekalan Nusantara Sehat (Team Based) Batch IX, sebanyak 315 tenaga kesehatan yang terdiri dari Dokter, dokter gigi, tenaga kesmas, perawat, tenaga analis kesehatan, kebidanan, tenaga kesling, tenaga gizi dan tenaga farmasi siap akan di tempatkan di 60 Puskesmas pada Daerah Tertinggal, Perbatasan dan Kepulauan (DTPK) serta Daerah Bermaslah Kesehatan (DBK).

Acara pembukaan pembekalan Nusantara Sehat Batch IX dibuka oleh Kepala Badan PPSDMK,

Usman Sumantri yang berlangsung di Taman Cibodas, Cianjur. Beliau menyampaikan agar peserta Nusantara Sehat mampu menjadi ujung tombak layanan kesehatan di NKRI dengan berbekal disiplin, loyalitas, dedikasi, jiwa korsa dan semangat pantang menyerah, serta tidak mudah putus asa di tempat tugasnya dalam rangka memberikan layanan kesehatan paripurna.

“Saya harapkan dapat langsung berkolaborasi dengan aparat pemerintah dan lintas sektor lainnya yang berada di wilayah kerja masing masing” tandas Ka.Badan di akhir sambutan.

Tenaga kesehatan yang akan ditugaskan diberi pembekalan terkait untuk memperkuat pelayanan kesehatan di puskesmas yang berlangsung dari tanggal 25 JUNI- 4 Juni 2018 di BBPK Ciloto. Pembekalan terdiri dari bela negara, penguatan program, pengembangan diri serta pelayanan medis dan komunitas. Melalui Pembekalan Tim Nusantara Sehat Diharapkan dapat meningkatkan kompetensi dan profesionalitas di daerah penugasan.

Nusantara Sehat

Tahun 2015 Kementerian Kesehatan telah mulai melaksanakan program





Nusantara Sehat, dimana telah ditempatkan 694 tenaga kesehatan di 120 puskesmas, tahun 2016 menempatkan 728 Tenaga Kesehatan yang tersebar di 131 Puskesmas, dan tahun 2017 menempatkan 1064 tenaga Nusantara Sehat untuk ditempatkan di 188 Puskesmas.

Melalui Program Nusantara Sehat, Kementerian Kesehatan berupaya untuk memperkuat puskesmas dalam menjalankan fungsi promotif dan preventif. Salah satu fungsi Puskesmas dalam Pembangunan Kesehatan menurut Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 75 Tahun 2014 yaitu menyelenggarakan upaya kesehatan masyarakat (UKM) tingkat pertama dan upaya kesehatan perorangan (UKP) tingkat pertama.

Program Nusantara Sehat, diyakini mampu meningkatkan jumlah, jenis, sebaran dan mutu tenaga kesehatan, karena melibatkan berbagai profesi tenaga kesehatan terlatih. Nusantara Sehat juga merupakan program Kementerian Kesehatan yang fokus pada Peningkatan Derajat Kesehatan Masyarakat di DTPK dan DBK, dengan melibatkan pemerintah daerah untuk bersama – sama melaksanakan pelayanan kesehatan secara terintegrasi, terpadu dan berkualitas sesuai semangat Nawacita poin 3, yaitu Membangun Indonesia dari Pinggiran dengan memperkuat Daerah-Daerah dan Desa dalam Kerangka Negara Kesatuan. (red-her/ian)





INSTITUSI TENAGA KESEHATAN PENGHASIL SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN PROFESIONAL

(REFLEKSI HARI PENDIDIKAN NASIONAL)

Oleh : Betty A.Sahertian, *(Dosen Poltekkes Maluku)*



Bulan Mei dalam dunia pendidikan, menjadi bulan bersejarah, sebab di tanggal 2, biasanya akan diperingati lahirnya seorang tokoh pendidikan yaitu Ki Hajar Dewantara (Raden Mas Soewardi). Perjuangan Ki Hajar Dewantara memajukan pendidikan di bumi Indonesia dalam sejarahnya mendirikan salah satu taman siswa tanggal 3 Juli 1922 untuk sekolah kerakyatan di Yogyakarta. Ki Hajar Dewantara terkenal sebagai seorang penulis, dan banyak menuliskan artikel-artikel yang komunikatif, tajam, dan patriotik sehingga mampu

membangkitkan semangat antikolonial bagi para pembaca dan memprotes berbagai kebijakan para penjajah Belanda yang kadang membunuh dan menghambat tumbuh kembangnya pendidikan di Indonesia.

Melalui usaha, kerja keras dan pengorbanannya, maka melalui Surat Keputusan Presiden R.I No.305 Tahun 1959 tanggal 28 November 1959, beliau dinobatkan sebagai salah satu pahlawan Pergerakan Nasional, dan dianggap sebagai Bapak Pendidikan Nasional untuk seluruh orang Indonesia. Penghormatan ini dibuktikan dengan ditetapkannya tanggal 2 Mei sebagai hari Pendidikan Nasional.

Dalam mewujudkan pembangunan dunia pendidikan di Indonesia, dalam masa penjajahan Belanda, dan terus digunakan sampai saat ini, Ki Hajar Dewantara terkenal dengan filosofi "Ing Ngarso Sung Tulodo, Ing Madyo Mangun Karso, Tut Wury Handayani " (Di depan memberi teladan, di tengah memberi bimbingan, di belakang memberi dorongan). Filosofi ini masih terus dipakai dalam dunia pendidikan kita hingga saat ini, bahkan dengan filosofi ini, diharapkan dapat merubah warna pendidikan di Indonesia, bagi seluruh anak bangsa, mulai dalam usia dini sampai Perguruan Tinggi,

didalamnya termasuk mahasiswa kesehatan yang dididik dalam Institusi Pendidikan Tenaga Kesehatan, yang siap menjadikan orang-orang yang dapat ditempatkan diantero jagad ini, melayani setiap orang yang membutuhkan uluran tangan kasih.

Demi mewujudkan dan membangun dunia pendidikan tenaga kesehatan di Provinsi Maluku, agar menjadi tenaga kesehatan yang handal dan inovatif, terampil, cerdas, beretika, bermartabat serta mampu bermitra dan siap pakai dimasyarakat maupun pemerintah, maka yang dapat dilakukan adalah menata aktifitas pendidikan yang bertanggung jawab, menjamin kualitas akademik pada desain maupun manajemen proses pendidikan yang bertumpu pada konsep pertumbuhan, pengembangan, pembaharuan dan kelangsungannya sehingga penyelenggaraan pendidikan dapat dikelola secara profesional. Bidang pendidikan tenaga kesehatan yang menjadi tumpuan harapan banyak pihak untuk dapat menghasilkan sumber daya manusia kesehatan yang berkualitas, kerap terengah-engah karena dihadapkan pada persoalan serius akibat perkembangan yang terus-menerus dan sangat cepat. Dan karena itu, perlu membangun strategi dalam perkembangannya ke depan. Dengan

perencanaan yang komprehensif dan terintegrasi demi mencapai tujuan pendidikan, serta dengan manajemen strategik sebagai suatu proses yang continuous bertujuan untuk menjamin institusi pendidikan yang mampu menyesuaikan diri dengan dinamika dan perubahan besar yang ada. Agar institusi pendidikan tenaga kesehatan dapat bergerak dengan cepat dan benar maka diperlukan situasi baru yang akan menilai dan mereviu seluruh kekuatan, peluang, kelemahan dan ancaman, sehingga dapat menentukan mana yang harus diperbaiki dan diperkuat.

Strategi pengembangan yang dapat dilakukan, dalam institusi pendidikan tenaga kesehatan adalah: 1). Menciptakan trust dan confidence untuk stakeholder di kampus dan menjadikan kampus sebagai Rumah Ilmu. Strategi ini dirasa penting, karena dengan kepercayaan, akan membangun hubungan kerjasama yang baik. Keterbukaan diantara sesama dalam lingkungan kampus, sebab dengan keterbukaan akan terciptalah kepercayaan dan harmonisasi. Hal lain menjadi perhatian adalah bagaimana menjadikan kampus tempat institusi ini sebagai tempat yang bukan hanya sekedar tempat pemberian informasi dari dosen kepada mahasiswa yang berlangsung secara formal dan proses ujian yang bersifat rutinitas untuk mendapatkan nilai dan tanda lulus. Namun lebih jauh dari itu, bagaimana menciptakan lingkungan kampus yang memiliki ciri mengutamakan keberanian yang bertanggung jawab, kebebasan yang didasari kekuatan berpikir secara rasional serta keterbukaan dalam menerima segala informasi keilmuan yang diperlukan. Menjadikan lingkungan institusi pendidikan kesehatan sebagai Rumah Ilmu, berarti menjadikan seluruh warga kampus sebagai orang-orang pencinta ilmu dan kebenaran. Dengan demikian, didalamnya akan terdapat orang yang hidupnya mencurahkan seluruh pikiran dan tenaganya hanya untuk pengembangan ilmu pengetahuan. Sebagai orang yang

tinggal di rumah ilmu yang akan selalu dilakukan adalah kegiatan-kegiatan akademik seperti yang diamanatkan UU No.14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen yaitu melaksanakan kegiatan Tridarma Perguruan Tinggi (Pendidikan dan Pengajaran, Penelitian dan Pengabdian Masyarakat), yang hasil dari semuanya itu akan terciptalah lulusan yang berkualitas demi terwujudnya sumberdaya manusia dengan masa depan yang memiliki kekokohan intelektual, kedalaman spritual, moral yang tinggi, ketrampilan yang handal, yang semuanya akan terlihat dalam bentuk kesalehan individu maupun sosial. Dengan demikian, ini membutuhkan sikap, perilaku dan cara berpikir yang rasional dari setiap warga kampus.

2). Strategi pengembangan lain yang dapat dilaksanakan adalah membangun competitive centres yaitu membangun pusat-pusat keunggulan di bidang akademik sehingga menjadi perhatian masyarakat dan menjadi daya saing sehingga diminati masyarakat. Pengembangan ini mestinya dipandang sebagai suatu perbaikan terus menerus (Continues improvement) sehingga menjadi tanggung jawab utamapemangku kebijakan untuk selalu melakukan perbaikan proses yang terjadi secara terus menerus dengan membuat keputusan yang efektif untuk menyelesaikan masalah-masalah yang terjadi. 3). Membangun profesionalisme, menjamin kualitas dan menjaga hubungan baik dengan stakeholder. Institusi Pendidikan tenaga kesehatan sebagai organisasi pendidikan dituntut untuk mengikuti perkembangan zaman. Budaya kampus perlu disesuaikan dengan pergeseran paradigma dunia, yang berorientasi pada customer, kepuasan pelanggan (customer satisfaction), keterbukaan manajemen, dan jaminan kualitas. Jaminan kualitas pendidikan (quality assurance) merupakan titik temu antara harapan para pemakai layanan (client) dan pemberi layanan pendidikan (provider). Kualitas pendidikan merupakan hal

yang selalu di diskusikan para ahli pendidikan. Untuk masyarakat yang berbeda, mungkin definisi kualitas pendidikan akan berbeda, demikian pula dengan indikator yang digunakan untuk mengukur kualitas pendidikan. Quality Assurance sebagai alat ukur kualitas telah diimplementasikan dalam pendidikan di beberapa negara yang telah maju sebagai bentuk akuntabilitas untuk standar profesional di bidang pendidikan. Quality Assurance yang terencana dengan baik dan tersistematis akan dapat

digunakan untuk merefleksi diri, memonitor kinerja pendidikan, memberikan gambaran komprehensif keefektifan proses pendidikan dan kinerja institusi serta dapat digunakan

untuk memberikan jaminan atau kepercayaan jasa pendidikan dikatakan berkualitas. Dengan Quality

Assurance, proses bertujuan menyatukan semua stakeholder dalam mencapai satu tujuan yaitu peningkatan kualitas pendidikan. Aktivitas ini memberikan penghargaan pada pelaksanaan kegiatan program yang baik, bukan menghakimi pelaksanaan kegiatan yang kurang baik. QA dimaksudkan untuk meyakinkan stakeholders bahwa institusi memberikan layanan yang bisa diterima (Dahlgren, P. dkk, 2001).

Demikian pula dengan memperhatikan penjaminan mutu di bidang akademik, maka seluruh civitas akademica sebagai warga kampus, akan

menumbuhkembangkan rasa saling percaya dan membangun image yang baik di masyarakat.

Apabila masyarakat merasa puas, maka akan terjalin keterikatan secara emosional dan akan mengembangkan loyalitas

pada institusi. Selain dapat pula dibangun kerjasama dengan institusi lainnya sebagai mitra kerja, menjalin kerjasama yang baik untuk saling menopang dan melengkapi.

Sebab pada akhirnya, lulusan institusi pendidikan tenaga kesehatan diharapkan melahirkan para profesionalisme pada bidang kesehatan yang cakap, berakhlak mulia, percaya diri sendiri berguna bagi masyarakat, bangsa dan negara ini, sehingga akan terwujud sumberdaya manusia yang memiliki kekokohan intelektual, berkarakter, memiliki moral yang tinggi dan kerampilan yang handal, siap untuk menjadi pelayan yang dapat berbakti dalam bidang kesehatan, melayani siapa saja, dimana saja tanpa memandang suku, agama, ras dan sebagainya. Melayani orang-orang yang membutuhkan, melayani tanpa pamrih dengan tetap memperhatikan kode etik dan undang-undang yang berlaku.

Dengan demikian, memaknai Hari Pendidikan Nasional di saat ini, dalam mewujudkan sumberdaya manusia yang professional tentunya masih banyak hal yang dapat dilakukan untuk dapat mengembangkan baik mahasiswa maupun institusinya, agar dapat melanjutkan cita-cita luhur para pahlawan di bidang pendidikan, dengan tetap memperhatikan pengembangan mutu pendidikan. Dengan kinerja sivitas akademika yang tinggi, prestasi di bidang penelitian dan akademik yang baik, tersedianya fasilitas pendukung yang memadai serta ditopang manajemen yang baik kiranya akan mengantarkan Institusi Pendidikan Tenaga Kesehatan sebagai The Real Institutional Education yang diidamkan.



Standar Komunikasi, Kunci Yang Harus Digaris bawah



Oleh : Kepala Sub Bagian Advokasi Hukum
dan Humas, Setba dan PPSDMK

Kasus 1

A : Saya yang cari obat dan kamar?

B : Ya bapak sendiri yang cari obat dan kamar

A : Saya nih yang cari kamar sendiri kesana?

B : ya pak bapak sendiri

Selanjutnya terjadi pemukulan.

Cuplikan sebuah dialog (komunikasi) seorang dokter dengan seorang keluarga pasien di suatu rumah sakit wahana program internsip (Kasus 1):

Dengan memperhatikan intonasi maupun dialeg masing-masing serta waktu dan situasi saat komunikasi dapat diperkirakan ada kondisi emosional salah satunya yang pada akhirnya memicu terjadinya reaksi pemukulan. Dengan adanya pengulangan pertanyaan dua kali dapat dicermati ada indikasi kondisi marah pada si A dan sangat berharap ada respon untuk dibantu, namun yang terjadi hanya direspon dengan jawaban yang berulang juga. Inilah hal yang menjadi titik komunikasi yang potensial memicu amarah, apalagi kalau situasinya pada saat menjawab yang bersangkutan sambil memainkan telepon genggamnya atau sambil mengerjakan sesuatu yang ada di unit gawat darurat pada saat dialog terjadi. Dalam hal pengambilan obat untuk pasien yang mendapatkan resep dapat dirancang komunikasi standar misalnya dengan kalimat seperti ini “Bapak/Ibu untuk mengambil obat untuk pasien silahkan resep ini dibawa

ke apotik rumah sakit yang ada di sebelah sana” atau “Bapak/Ibu di rumah sakit ini prosedur pengambilan obat silahkan Bapak/Ibu ke apotik yang ada di sebelah sana (menunjukkan lokasi apotik)” tentu saja komunikasi dilakukan dengan mendekat dan menatap keluarga pasien yang diajak bicara maka suasana komunikasi yang terjadi akan berbeda. Begitu juga dengan komunikasi untuk pasien yang ingin dirawat di rumah sakit dirancang misalnya sebagai berikut: “Bapak/Ibu untuk mendapatkan kamar perawatan silahkan bapak/ibu langsung memesan ke bagian layanan rawat inap yang ada di bagian lobby rumah sakit ini” atau Bapak/Ibu prosedur pemesanan kamar untuk rawat inap di rumah sakit ini Bapak/ibu langsung ke bagian layanan rawat inap yang ada di lobby depan rumah sakit” tentunya komunikasi dilakukan dengan jarak dekat dan menatap yang diajak komunikasi maka suasana komunikasi akan terjadi lebih kekeluargaan. Jarak antara dua orang yang berkomunikasi, gesture dan sentuhan yang dilakukan pada saat berkomunikasi akan sangat berpengaruh dalam membangun suasana komunikasi.

Mari kita perhatikan kasus berikutnya (Kasus 2), dialog antara seorang dokter sebelum melakukan operasi dengan perawat yang ternyata juga keluarga pasien. Entah apakah mengetahui atau tidak bahwa yang diajak komunikasi adalah keluarga pasien kita juga pasti sepakat bahwa untuk tujuan yang sama tidak perlu sampai perkataan aneka binatang disampaikan walaupun bermaksud penegasan atau penguatan terhadap pesan yang disampaikan. Kalau kita perhatikan kalimat-kalimat yang digunakan dalam Kasus 2 tersebut sudah pasti tidak tepat digunakan dalam konteks, pelaku (orang berpendidikan) maupun tempat kejadian (rumah sakit) mungkin juga terdapat perbedaan kebiasaan atau suku, ras ataupun budaya masing-masing yang terlibat komunikasi. Persiapan tindakan operasi adalah sesuatu hal yang bersifat serius, ilmiah dan menyangkut keselamatan atau kesehatan orang yang akan dilakukan operasi sehingga komunikasi yang dilakukan oleh orang-orang yang terlibat dalam pelaksanaan kegiatan tersebut sudah barang tentu perlu memenuhi standar komunikasi sehingga jelas bagi seluruh yang terlibat kegiatan tersebut. Dari sisi personal yang terlibat sudah dipastikan memiliki pendidikan tinggi minimal tenaga kesehatan adalah diploma tiga. Jadi standar komunikasi dalam Bahasa Indonesia sudah barang tentu dapat diterapkan di seluruh wilayah Indonesia, sekalipun sebagian komunikasi masyarakat menggunakan bahasa daerah meskipun di lingkungan rumah sakit. Dalam contoh Kasus 2 tersebut apabila dikembalikan pada standar pelaporan persiapan tindak operasi maka terjadi

Kasus 2

A : ...“kenapa cara melapormu kayak begitu,”

“Kamu kayak orang tidak berpendidikan saja, masih salah-salah melapor, kita kan butuh data lengkap...”

itu demi keamanan pekerjaan dan keamanan pasien

...agar semua Protap harus jelas dan detail ketika ada rencana pasien akan melakukan operasi. “Mau orangka, mau kambing, hewanka, anjingka,”

Dari komunikasi tersebut dipersepsikan sebagai penghinaan pasien sehingga terjadi pemukulan.

pemukulan atau penganiayaan tidak perlu terjadi. Selain contoh dua kasus tersebut masih terdapat beberapa kasus yang terjadi pada dasarnya apabila dicermati mengerucut pada masalah komunikasi dan terdapat beberapa factor yang memicu atau menguatkan terjadinya kasus tersebut. Terdapat 5 faktor yang dominan dari beberapa kasus terjadinya itu Faktor Gap Generasi, Faktor Kondisi, Faktor Pelaku, Faktor Waktu Kejadian, dan Faktor Kebhinekaan. Faktor Gap Generasi merupakan potensial problem miskomunikasi yang banyak terjadi saat ini diantaranya perbedaan generasi Jaman Now dengan Jaman Dulu. Misalnya kebiasaan anak sekarang sering berbicara sambil sibuk dengan gadget-nya hal ini sangat tidak bisa diterima oleh generasi jaman dulu bahwa komunikasi yang baik adalah memperhatikan lawan bicara (banyak dianggap tidak sopan). Pembelajaran yang dapat diambil: menyadari potensi gap generasi ini (menyesuaikan diri, menghargai orang yang lebih tua) dan melaksanakan standar prosedur operasional dengan baik. Faktor Pelaku, apabila dicermati dari beberapa kasus kejadian umumnya Pelaku adalah tokoh masyarakat, pejabat/

aparatus, politikus dan sebagainya dengan menunjukkan arogansinya ingin mendapatkan pelayanan istimewa atau khusus. Pembelajaran yang dapat diambil terkait dengan factor ini agar tidak terjadi kasus kekerasan adalah mengeliminir potensi dengan menahan diri dan melakukan pelayanan sesuai dengan standar prosedur operasional. Faktor Waktu Kejadian, dari beberapa kasus kejadian yang ada umumnya kejadian terjadi pada waktu-waktu yang dapat memicu terjadinya miskomunikasi karena kelelahan atau waktu sedang banyak pekerjaan mendesak. (beberapa kasus kejadian terjadi pada pukul 04.00 pagi hari atau tengah malam dan sedang banyak pasien yang harus dihandle). Pembelajaran dari factor waktu kejadian tersebut adalah dengan mengeliminir potensi terjadinya konflik dengan menahan diri 3 S : Sabar, Sabar, dan Sabar, sehingga dapat tetap menjalankan tugas dengan mengedepankan standar prosedur operasional yang telah ditetapkan. Faktor Kebhinekaan, factor ini adalah factor yang harus kita sadari dimanapun dan kapanpun kita hidup di bumi Indonesia yang ditakdirkan memiliki kebhinekaan suku, agama, ras serta budaya sudah barang tentu

merupakan factor yang potensial terhadap terjadinya miskomunikasi. Pembelajaran yang dapat diambil terkait dengan factor kebhinekaan ini dengan mengedepankan saling menghargai, menggunakan Bahasa Indonesia dengan baik dan benar serta melakukan pelayanan sesuai standar prosedur operasional.

Belajar dari beberapa kasus kejadian yang terjadi pada rumah sakit yang merupakan wahana program internsip dokter di beberapa daerah di wilayah Indonesia maka dapat ditemukan faktor kunci yang perlu mendapat perhatian bagi berbagai pihak baik pihak rumah sakit sebagai wahana internsip, pihak peserta program internsip maupun pengelola program internsip dan fakultas kedokteran yang mencetak para dokter. Faktor kunci yang dapat mengeliminasi terjadinya kasus kekerasan terhadap peserta program internsip dokter Indonesia adalah standar komunikasi dan standar prosedur operasional dalam menjalankan pelayanan kesehatan di wahana internsip. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 39 Tahun 2017 tentang penyelenggaraan program Internsip Dokter dan Dokter Gigi menegaskan bahwa peserta program internsip mempunyai hak mendapat perlindungan hukum sepanjang memenuhi standar kompetensi, standar profesi dan standar pelayanan. Mari kita lakukan pekerjaan kita dengan mengedepankan segala standar yang telah ditetapkan guna mengurangi kejadian kesalahan pemahaman atau miskomunikasi dalam menjalankan tugas dimanapun kita ditempatkan.



Sebagai Antiseptik Dan Manfaat Lainnya



Pudientiana Rr R.E¹ Siti Nurbayani.T² Ita Astit³ Ngatemi⁴

Dosen Jurusan Keperawatan Gigi Poltekkes KemenKes Jakarta I

Abstrak

Antiseptik adalah anti-bakteri berbentuk semprot, salep, atau lotion yang dioleskan ke luka untuk mencegah infeksi. Antiseptik digunakan untuk memperlambat perkembangan kuman dan bakteri agar tidak menyebar dari jaringan yang terluka ke seluruh tubuh. Pada dasarnya terdapat dua jenis antiseptik yaitu germisida dan bakterisida. Germisida mampu menghancurkan mikroba sedangkan bakterisida digunakan untuk memperlambat pertumbuhan bakteri. Kedua jenis antiseptik tersebut efektif melindungi luka dan mempercepat penyembuhan luka. Meskipun antiseptik sangat efisien melawan bakteri dan kuman, penggunaannya tidak boleh dilakukan berlebihan dan harus dengan sepengetahuan dokter. Pastikan tidak menggunakannya secara berlebihan, digunakan hanya cukup untuk menutupi luka atau abrasi. Antiseptik umum digunakan untuk luka bakar, luka terpotong, dan luka ringan lainnya. Antiseptik tidak boleh digunakan untuk

luka serius seperti luka dalam, infeksi jangka panjang, kemungkinan luka fatal, gigitan binatang, tusukan, dan luka yang mengalami perdarahan terus-menerus. Antiseptik adalah obat antibakteri yang bisa digunakan bersamaan dengan krim antibiotik atau produk penyembuhan lain. Alam mewariskan banyak tumbuhan yang sangat bermanfaat bagi kesehatan. Dari jaman dulu, sayuran dan buah-buahan dimanfaatkan untuk mengatasi berbagai penyakit, kolesterol, menguatkan gigi dan gusi, bahkan sebagai antiseptik. Beberapa bahan alami dapat dimanfaatkan sebagai antiseptik dan antibakteri. Secara empiris sudah dikenal sejak jaman dahulu memiliki khasiat sebagai obat tradisional, salah satunya dimanfaatkan sebagai cairan antiseptik. Antiseptik atau germisida adalah senyawa kimia yang digunakan untuk membunuh atau menghambat pertumbuhan mikroorganisme pada jaringan yang hidup seperti pada permukaan kulit dan membran mukosa. Antiseptik berbeda dengan antibiotik dan disinfektan, yaitu antibiotik digunakan untuk membunuh mikroorganisme di dalam tubuh, dan disinfektan digunakan untuk membunuh mikroorganisme pada benda mati. Hal ini disebabkan antiseptik lebih aman diaplikasikan pada jaringan hidup, daripada disinfektan. Penggunaan disinfektan lebih ditujukan pada benda mati, contohnya wastafel atau meja. Namun, antiseptik yang kuat dan dapat mengiritasi jaringan kemungkinan dapat dialihfungsikan menjadi disinfektan contohnya adalah yang dapat

digunakan baik sebagai antiseptik maupun disinfektan. Penggunaan antiseptik sangat direkomendasikan ketika terjadi epidemi penyakit karena dapat memperlambat penyebaran penyakit. Antiseptik yang dikandung ini dapat dimanfaatkan untuk kesehatan dan untuk obat-obatan. Sayuran yang mengandung antiseptik akan membantu melawan kuman dari dalam tubuh. Antiseptik juga dapat dimanfaatkan untuk membunuh mikroorganisme jahat di dalam tubuh manusia. Beberapa sayuran untuk antiseptik alami membunuh mikroorganisme di dalam tubuh. Mengonsumsi sayuran dan buah-buahan secara tidak langsung akan mendapatkan khasiatnya, serta beberapa buah mengandung antiseptik alami, sebaiknya menggunakan buah alami yang diambil dari pohonnya agar khasiat lebih banyak dan biaya yang murah dan anti bakteri yang dapat di gunakan untuk terapi alamiah di rumah. Pepaya mengandung antiseptik yang dapat membunuh bakteri beserta mikroorganisme lainnya yang dapat mengganggu keseimbangan dalam tubuh. mengonsumsi buah anggur akan membuat tubuh sehat, antiseptiknya akan membantu membunuh bakteri yang bersarang di dalam tubuh. Rempah-rempah yang mengandung antiseptik alamiah sebagian banyak digunakan untuk bumbu makanan, di samping berkhasiat untuk kesehatan. Kandungan antiseptiknya dapat dimanfaatkan untuk mengobati penyakit yang disebabkan oleh mikroorganisme.

Rempah, Sayuran Dan Buah-Buahan lain Dalam Upaya Mencegah Penyakit

Pendahuluan

Antiseptik adalah senyawa kimia yang digunakan untuk membersihkan luka memar, luka iris, luka lecet, dan juga luka bakar ringan, yang terjadi akibat trauma seperti kecelakaan lalu lintas, kecelakaan kerja, ataupun kecelakaan lainnya. Selain itu antiseptik juga dapat dimasukkan ke dalam definisi bahan yang digunakan untuk pencegahan infeksi pada bagian jaringan yang hidup seperti pada permukaan kulit dan bagian seperti bibir, saluran kencing dan juga alat kelamin. Antiseptik berguna dalam menghambat pertumbuhan kuman yang terdapat pada jaringan yang hidup seperti di atas. Antiseptik selalu digunakan dalam berbagai kondisi medis baik untuk membersihkan luka terbuka ataupun di kala operasi di mana sebelum dilakukan operasi, akan diberikan antiseptik terlebih dahulu untuk mencegah bakteri bertumbuh dan masuk ke dalam operasi tersebut. Selain untuk menghambat kuman, antiseptik juga dapat membunuh bakteri, tetapi hal ini sangat bergantung pada banyaknya konsentrasi dan juga lamanya paparan antiseptik dan juga kuman tersebut pada bagian jaringan. Banyak antiseptik yang beredar di masyarakat, contoh : Alkohol merupakan antiseptik yang kuat, yang akan membunuh kuman yang terkena dengan cepat. Para tenaga medis biasanya menggunakan alkohol sebelum melakukan tindakan seperti suntik dan infus. Tetapi jarang digunakan pada bagian luka bakar karena menimbulkan rasa sakit. Antiseptik yang tidak

mengiritasi jaringan sehingga sering digunakan dalam pembersihan luka seperti bisul, borok, luka iris, dan juga untuk mengompres luka. Kelemahan rivanol adalah hanya untuk bakteri jenis tertentu saja. Antiseptik yang sangat berguna untuk mengatasi luka borok karena sifat antiseptik yang menyerang kuman tertentu yang biasanya terdapat pada borok. Kelemahan dapat memperlama waktu penyembuhan dan juga menimbulkan bekas pada luka, oleh karena itu sebaiknya gunakan dalam jumlah tertentu saja. Antiseptik yang lebih ditoleransi pada kulit sehingga tidak menghambat penyembuhan luka. Selain itu betadine berguna untuk antiseptik pada berbagai jenis kuman sehingga masih menjadi pilihan dalam mengobati luka – luka akibat trauma seperti luka iris, luka lecet, luka terbuka, dan luka lainnya. Banyak sekali orang bingung akan pilihan antiseptik yang

digunakan, oleh karena itu segera konsultasikan ke dokter yang terdekat apabila terjadi masalah luka akibat kecelakaan yang terjadi di sekitar, bahkan penyakit yang telah terjadi dalam tubuh

Tinjauan teoritis

Rempah – rempah

Madu sudah dipastikan memiliki jutaan khasiat karena memang sudah terbukti banyak memberikan pengobatan medis alami tanpa efek samping. Kandungan madu ada sangat banyak, termasuk antiseptik dan anti bakteri (antibiotic). Keduanya apabila dikonsumsi terus menerus dalam jangka waktu yang lama akan membersihkan kotoran-kotoran yang ada di dalam tubuh manusia. Oleh sebab itu banyak yang mengatakan bahwa madu dapat mendetoks (menyaring / membasmi / membuang) racun di



dalam tubuh. Propolis merupakan getah perekat yang digunakan oleh lebah untuk menempelkan sel-sel penyusun sarang dan menseterikan telur lebah sebelum ditetaskan. Kandungan pada propolis seperti Resin (anti inflamasi / peradangan dan anti oksidan), flavonoid (anti septik alamiah), ikatan fenol, lilin lebah (penyembuh luka bakar), minyak esensial, 14 jenis mineral dan 6 jenis vitamin. Flavonoid berfungsi melindungi sel telur yang di hasilkan lebih agar tidak terkontaminasi bakteri, jamur dan virus. Antiseptik yang ada di dalam propolis akan mengusir seluruh bakteri dan jamur yang ada di dalam tubuh sehingga tubuh kembali sehat. Mengonsumsi propolis yang alami dapat membuat tubuh sehat bebas penyakit luar dan dalam. Cengkeh salah satu rempah-rempah yang cukup banyak manfaatnya untuk kesehatan manusia. Cengkeh mengandung anti mikroba, antijamur, antiseptik, antivirus, dan afrodisiak. Minyak esensial ini dapat mengobati berbagai macam gangguan kesehatan.

Sebagai antiseptik minyak ini dapat dioleskan pada bagian yang luka dengan diencerkan sedikit. misalnya kena gigitan serangga, nyamuk, kumbang, lebah, jatuh, memar, gatal-gatal dan lain sebagainya. Menurut berbagai penelitian, minyak organik dari *Origanum vulgare* bersifat antiseptik, antibakteri, antimikroba, antiparasitik, antijamur, antikarsinogenik, antiinflamasi, antioksidan, antimutagenik, dan analgesik. Efek antibakteri itu berkat kemampuannya menembus membran sel dan mengganggu integritasnya.

Kayu manis merupakan rempah-rempah untuk bumbu dapur, akan tetapi khasiatnya yang banyak dapat digunakan untuk berbagai macam pengobatan. Dalam dunia kecantikan, kayu manis dapat digunakan untuk menghilangkan bekas jerawat yaitu dengan membuat masker, dapat mengurangi minyak berlebihan pada wajah dan dapat merangsang pertumbuhan rambut dengan membuat masker. Hal ini dikarenakan pada kayu manis mengandung antiseptik yang dapat membunuh bakteri. Antiseptik alami seperti dapat dimanfaatkan



untuk membunuh bakteri-bakteri yang ada di dalam tubuh. Cara mengolah kayu manis ini cukup mudah, yaitu menaburkan bubuk kayu manis pada makanan kesukaan seperti roti, kue, atau minuman dan lain sebagainya.

Ekstrak biji anggur mengandung beberapa zat penting seperti imunomodulator, antioksidan, antimutagenik, antibakteri dan analog hormon. Ekstrak biji anggur ternyata dapat menghambat aktivitas dihidrofolat reduktase dan pertumbuhan *Staphylococcus aureus* dimana *S. aureus* merupakan salah satu patogen yang paling sering menyebabkan infeksi dan penyakit yang ditularkan melalui makanan. Jenis bakteri gram positif yang sering menyebabkan infeksi kulit, pneumonia, septicemia, dan abses dalam, tetapi tidak berespon terhadap kebanyakan antibiotika ternyata dapat diatasi dengan ekstrak biji anggur ini. Dari penelitian beberapa tahun terakhir, kandungan resveratrol dapat membantu awet muda dan mencegah kanker. Mengonsumsi ekstrak biji anggur akan dapat membantu untuk membersihkan bakteri-bakteri berbahaya di dalam tubuh. Ekstraks dari zaitun

mengandung beberapa zat yang sangat berguna pada tubuh kita. misalnya sifat antibiotik, antiseptik, anti-inflamasi dan anti-penuaan. Meskipun zat-zat ini banyak terkandung pada beberapa tumbuhan, akan tetapi ekstrak daun zaitun ini dapat dijadikan sebagai alternatif apabila tidak cocok pada obat yang lain tersebut.

Bunga Rosela sebagai antiseptik (mencegah infeksi), afrodisiak (meningkatkan gairah), digestif (melancarkan pencernaan), demulcent (menetralkan asam lambung), dan tonik (penambah tenaga). Beberapa zat gizi lain yang terkandung dalam rosela adalah niasin, protrin, dan riboflavin serta besi yang cukup tinggi.

Daun kemangi adalah salah satu sayuran atau lalapan. sayuran ini mengandung minyak atsiri yang merupakan bahan dasar dari wewangian, minyak aroma terapi, atau minyak urut untuk memijat badan. Mengonsumsi daun ini dapat membuat tubuh menjadi wangi akibat dari kandungan kemangi yang di uapkan melalui pori-pori tubuh. Selain itu, kemangi juga mengandung senyawa eugenol yang dapat memusnahkan jamur



dan bakteri. Antiseptik yang terkandung dalam kemangi juga efektif untuk membasmi kuman penyebab bau badan.

Daun sambiloto adalah daun yang memiliki sangat banyak manfaat untuk kesehatan manusia. Kandungan dari daun sambiloto ini banyak menyelamatkan nyawa seseorang bahkan mereka yang berpenyakit berat sekalipun. Daun sambiloto anti-inflamasi, anti diabetes, mengobati diare, anti radang, membantu pengobatan HIV, anti malaria, mencegah penyakit jantung, mencegah penyakit hati/ liver, meningkatkan sistem imun, anti kanker, hepatitis, disentri basiler, infeksi saluran empedu, diare, tifoid, influenza, abses paru, radang amandel, radang paru-paru, radang saluran nafas, radang ginjal akut, radang telinga tengah, radang usus buntu, demam, sakit gigi, malaria, kencing manis, kencing nanah, sesak nafas, skrofuloderma, leptospirosis, kanker, serta tumor paru-paru, TB paru, skrofuloderma, sesak napas (asma), darah tinggi (hipertensi), kusta (morbus hansen = lepra), keracunan jamur, singkong, makanan laut, penyakit trofoblas seperti kehamilan anggur (mola

hidatidosa) dan penyakit trofoblas ganas (tumor trofoblas) dan lain sebagainya. Sambiloto merupakan daun yang pahit karena mengandung zat andrografolid. Sebenarnya selain daunnya, batang, bunga dan bagian akar juga bermanfaat obat. Untuk mengkonsumsinya dapat di rebus, lalu air nya dapat diminum atau di oleskan. Cuka apel memiliki sifat antiseptik yang membantu dalam pengobatan infeksi jamur, seperti candidiasis yang menyebabkan keputihan. Selain itu cuka apel juga banyak digunakan untuk kecantikan, misalnya untuk mengobati jerawat. Cuka apel banyak mengandung zat alkohol sehingga dalam penggunaannya harus dibatasi.

Kunyit merupakan salah satu rempah-rempah multikhasiat yang banyak digunakan untuk makanan hingga obat-obatan. Kandungan yang dimiliki kunyit misalnya antimikroba, antiradang, dan antivirus, kunyit juga berpotensi meningkatkan jumlah antioksidan dalam tubuh. Kurkumin, senyawa fenolik alami pada kunyit, bermanfaat untuk meningkatkan kekebalan tubuh. Kunyit bermanfaat sebagai antiseptik dan antibakteri alami, berguna dalam mengobati luka atau luka bakar. Banyak digunakan sebagai obat kesehatan, misalnya untuk mengatasi jerawat. Pengolahan kunyit juga sudah beragam hingga sampai sekarang sudah ada dalam bentuk serbuk, jamu, dan kapsul.

Kapulaga yang biasa dimanfaatkan sebagai obat yakni bagian akar, buah, serta batang kapulaga. Manfaat kapulaga misalnya melancarkan pencernaan, menurunkan kanker, meningkatkan sirkulasi darah, menjaga kesehatan ginjal, menjaga kesehatan jantung, antidiarepsi dan lain sebagainya. Obat-obatan tradisional kapulaga dijadikan sebagai antiseptik, antispasmodik, karminatif, menjaga pencernaan, diuretik, ekspektoran, stimulan, obat perut dan tonik. Kapulaga biasanya dijadikan sebagai bahan bumbu makanan, secara tidak langsung mengkonsumsi makanan akan juga dapat khasiat dari kapulaga ini. Adas (saunf) merupakan tanaman rempah yang banyak digunakan untuk bumbu

masakan. Daun adas mengandung senyawa antiseptik dan antibakterial yang sangat tinggi, dimana kandungan tersebut akan sangat efektif untuk mengatasi penyakit akibat kuman, bakteri ataupun virus, seperti batuk (kering atau dahak), flu, pilek, tifus dan beberapa penyakit lainnya. Sebagai antiseptik adas dapat membunuh bakteri-bakteri yang ada di dalam tubuh. Kandungan lainnya seperti anti inflamasi yang dapat mengatasi peradangan di dalam tubuh. Misalnya untuk mengatasiambeien, jerawat, luka bakar. Penyakit-penyakit lainnya seperti asma, sesak nafas, bronkitis dapat juga disembuhkan dengan rempah adas ini. Daun seledri sering digunakan sebagai pelengkap masakan atau sebagai penyedap sayur sop. Daun seledri mengandung asam amino, boron, kalsium, klorin, asam lemak esensial, folat, inositol, besi, magnesium, mangan, fosfor, potasium, selenium, sulfur dan seng. Sedangkan vitamin yang dikandungnya adalah vitamin A, vitamin B1, vitamin B2, Vitamin B3, vitamin B5, vitamin B6, vitamin C, vitamin E dan vitamin K. Manfaat daun seledri untuk kesehatan salah satunya sebagai antioksidan. Kandungan ini akan menangkal radikal bebas di dalam tubuh. Zat lainnya adalah antiseptik. Antiseptik banyak dikandung di dalam biji seledri berguna untuk membantu menghindari infeksi pada saluran kemih wanita.

Sayur dan buah-buahan

Kubis merupakan salah satu makanan yang dapat diolah untuk lalapan, atau ditumis dan disambal. Dalam pengobatan tradisional, daun kubis digunakan untuk mengurangi peradangan. Selain itu kubis dapat menurunkan resiko beberapa jenis kanker, melancarkan sembelit, memperbaiki penglihatan, menurunkan tingkat kolesterol, mencegah penyakit Alzheimer, dan menghambat pertumbuhan tumor. Kandungan lainnya vitamin C, K, E, A, dan asam folat; serta memiliki tingkat signifikan belerang, kalsium, zat besi, kalium, magnesium dan antiseptik. Kandungan antiseptik



dan

antibakteri dalam kubis dapat mengatasi penyakit seperti ruam, jerawat, ekzema dan sebagainya. Wortel merupakan makanan yang terkenal banyak mengandung vitamin A dan banyak digunakan untuk pengobatan penyakit mata. Selain mata wortel memiliki berbagai bermanfaat seperti mengecilkan resiko stroke, menjaga kesehatan gigi, mengatasi pencernaan, sebagai antiseptik, mempercantik kulit, mencegah kanker, menjaga kesehatan mata, mengatur gula darah, menyembatkan paru-paru, memperkaya laktasi, meningkatkan fungsi hati dan lain sebagainya. Kandungan antiseptik yang dimiliki wortel dapat mencegah infeksi pada kulit. Selain itu dapat mengatasi jerawat dan gatal gatal pada bagian kulit. Wortel dapat dikonsumsi dalam bentuk makanan seperti tumis, sambal, sop, dan jus. Lidah buaya (aloe vera) mengandung 72 zat yang dibutuhkan tubuh dimana terdapat 18 macam asam amino, karbohidrat, lemak, air, vitamin, mineral, enzim, hormon, dan zat golongan obat. Lidah buaya (Aloe Vera) digunakan sebagai antibiotik, antiseptik, antibakteri, antikanker, antivirus, antijamur, antiinfeksi, antiperadangan, antipembengkakan, antiparkinson, antiaterosklerosis, serta antivirus yang resisten terhadap antibiotik. Manfaat lidah buaya diantaranya adalah mengurangi gula dalam darah, antiseptik, obat pencahar, untuk kesehatan kulit (regenerasi), membantu pencernaan, obat kanker. Lobak adalah sejenis sayuran umbi-umbian seperti

wortel,
isi dan

kulitnya berwarna putih. Di Indonesia lobak tidak terlalu populer, hanya di sebagian daerah saja yang menyukai lobak. Manfaat lobak salah satunya adalah mengobati insomnia. Insomnia memang masih banyak diderita oleh orang Indonesia mungkin karena pekerjaan, atau penyakit yang sulit tidur. Beberapa manfaat dari lobak adalah mengontrol berat badan, melancarkan buang air kecil dan mengatasi sakit tenggorokan. Lobak mengandung antiseptik dan antibakteri yang dapat mengatasi sakit, demam, dan flu. Okra merupakan salah satu sayuran yang belum populer di Indonesia. Tanaman ini sudah begitu populer dan bahkan sudah banyak penggemarnya di negara-negara kawasan Asia Tengah maupun Asia Selatan, Okra bisa dibuat dalam banyak bentuk masakan misalnya dibuat tumis, disayur atau dibuat lalapan

Okra memiliki banyak kandungan nutrisi yang baik untuk tubuh manusia. Tanaman ini kaya protein dan serat yang sangat baik untuk pencernaan. Belum banyak yang mengetahui ternyata okra mengandung antiseptik alami yang baik. Antiseptik ini dapat dimanfaatkan untuk membunuh mikroorganisme jahat di dalam tubuh manusia.

Buah manggis merupakan buah yang memiliki zat kimia anti kanker bernama Xanthones. Selain itu zat lainnya yang sangat bermanfaat adalah anti-inflamasi dan anti-bakteri. Buah manggis juga mengandung zat anti radang sehingga dapat digunakan pada penyakit yang meradang. Manfaat buah manggis ada

tetapi
warna

sangat banyak mulai mengobati penyakit ringan hingga mengobati penyakit berat seperti kanker, diabetes, ginjal dan lain sebagainya. Kandungan antibakteri pada buah manggis dapat dijadikan untuk mengatasi bakteri yang ada di dalam tubuh. Buah sirsak juga memiliki zat kimia anti kanker yang sangat alami. Bukan hanya buah, tetapi daun sirsak juga dapat digunakan untuk obat antibakteri. Buah sirsak yang rasanya sedikit asam manis itu dapat dikonsumsi secukupnya, jangan terlalu berlebihan kurang baik untuk perut. Buah lemon merupakan buah yang berasa sedikit asam getir yang sangat segar apabila dikonsumsi pada suasana panas siang hari. Buah ini banyak dijual di pasaran dengan harga yang cukup murah. Buah ini mengandung antibakteri yang dapat membunuh bakteri penyebab penyakit di dalam tubuh. Buah mengkudu yang berbau busuk sekali apabila telah sangat matang, merupakan tanaman obat yang sangat bermanfaat untuk kesehatan. Mengkudu dapat menjadi obat batuk, obat sakit tenggorokan dan obat demam. Mengkudu memiliki zat untuk terapi pada penderita narkoba. Buah ini mengandung antiseptik alami dan anti bakteri yang dapat digunakan untuk terapi yang alami di rumah. Buah Kersen/ceci adalah buah yang berukuran kecil dan berasa manis ini merupakan tanaman yang memiliki banyak sekali khasiatnya. Kandungannya meliputi antibakteri, antioksidan, antiseptik, antiinflamasi, antitumor dan beberapa zat lainnya yang sangat bermanfaat untuk kesehatan manusia. Zat antiseptik ini dapat untuk membersihkan mikroorganisme yang ada di dalam tubuh manusia. Begitu pada zat yang lain dapat berfungsi sesuai kegunaan masing masing dalam tubuh. Buah delima dapat dibuat untuk berbagai makanan, misalnya dibuat dalam bentuk sari buah, sirup, pasta, jus, secara tradisional buah ini digunakan untuk membersihkan dan mengurangi peradangan pada kulit. Buah ini juga berkhasiat untuk mengatasi penyakit berat seperti jantung, kanker, rematik, kurang darah, diabetes, gangguan

perut dan lain sebagainya. Buah delima mengandung antioksidan yang sangat banyak dari buah lain, yaitu 3 kali lipat dari teh hijau. Selain itu juga terdapat zat antiseptik yang sangat penting untuk membasmi mikroorganisme yang masuk ke dalam tubuh. Buah pepaya daging buahnya berwarna oranye ini memiliki banyak khasiat yang tidak kalah dengan buah yang lainnya. Pepaya mengandung enzim papain yang dapat memecah makanan yang memiliki kandungan protein yang tinggi sehingga membentuk senyawa asam amino. Pepaya sendiri memiliki kandungan protein walaupun jumlahnya sedikit. Bagi ibu hamil, buah ini sangat dianjurkan untuk dikonsumsi karena memiliki banyak nutrisi yang diperlukan untuk janinnya.

Pepaya mengandung

antiseptik yang dapat membunuh bakteri beserta mikroorganisme lainnya yang dapat mengganggu keseimbangan dalam tubuh. Mengonsumsi pepaya setiap hari dapat membuat tubuh sehat dan kulit juga lebih halus sehat terawat. Anggur adalah buah yang banyak digunakan untuk menghangatkan badan di cuaca dingin. Bagi yang ingin menggemukkan badan, coba saja konsumsi anggur, karena buah ini juga dapat menambah berat badan, mencerdaskan otak, mempertajam syaraf, memutihkan gigi dan menjaga kesehatan tubuh. Ada yang lebih menarik lagi bahwa anggur mengandung antiseptik alami. Kandungan ini tentu akan banyak bermanfaat untuk digunakan untuk

membunuh bakteri jahat di dalam tubuh manusia. Mengonsumsi buah anggur akan membuat tubuh sehat, antiseptiknya yang akan membantu membunuh bakteri yang bersarang di dalam tubuh. Buah pisang adalah buah yang paling sering dijumpai di sekeliling rumah. Pisang tumbuhan yang paling mudah tumbuh, karena tumbuh dengan bertunas. Beberapa penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Indonesia bahwa pisang khlutuk dapat menjadi obat sariawan dan mencegah diare serta wasir. Hal ini dikarenakan kandungan antiseptik yang ada di dalam pisang khlutuk.



Abatisasi dan Btisasi



Oleh : Muhammad Hasan

Widyaiswara BBPK Makassar, alumni Sekolah Pasca Sarjana Entomologi Kesehatan IPB Bogor.

Tidak lama lagi era penggunaan abate –yang dikenal dengan program abatisasi- akan berakhir sebagai larvasida pengendali jentik nyamuk demam berdarah (*Aedes Aegypti*) .oleh WHO –abate- disinyalir dapat menyebabkan kanker bila digunakan dalam jangka waktu panjang. Selain itu juga sudah terjadi resistensi di sejumlah daerah karena penggunaan yang tidak sesuai dengan dosis yang dianjurkan.

Awal tahun ini (2018) saya mendapat hadiah dari tema sebotol kecil cairan berisi 30 ml. Menurut saya cairan tersebut merupakan pengganti abate yang dikirim dari Kementerian Kesehatan.

Setelah saya amati, cairan dengan merk dagang bactivec tersebut adalah Larvasida . Larvasida adalah insektisida yang khusus membunuh nyamuk dalam bentuk larva atau cacing. Kebetulan sekali larvasida tersebut dari jenis zzv . Selanjutnya dalam tulisan ini disingkat Bti, salah satu jenis larvasida yang saya sebutkan sebagai alternatif pengganti abate .

Namun sayang, dalam kemasan cairan tersebut tercantum keterangan bahwa Bti tersebut diproduksi di Cina. Masih

diimpor oleh salah satu PBF terkemuka di Indonesia. Mungkin karena jumlah yang dibutuhkan masyarakat Indonesia sangat banyak, sehingga industri farmasi lokal belum dapat memenuhi pasokan tersebut.

Dalam label cairan - dicantumkan kalimat “tidak diperdagangkan” – dituliskan jenis Bti var. israelensis type H-14 dengan konsentrasi 0,6%. Juga disebutkan cara penggunaannya adalah 1 ml (20 tetes) untuk 50 liter air. Jadi untuk satu liter dibutuhkan 0,02 ml bactivec.

Penggunaan yang lebih rinci dikutip dari tulisan Dian Perwitasari dkk. (2015) adalah dengan meneteskan bactivec ke dalam penampungan air seperti bak mandi, tempayan, drum air, gentong dengan dosis untuk 50 liter air sebanyak 20 tetes atau 1 ml bactivec. Untuk area dengan luas 1 m² ditetaskan 2-5 ml bactivec. Bactivec mulai bekerja setelah 24-48 jam dengan efek residu 1-2 bulan.

Bagaimana efektifitas Bti ini dalam mengendalikan larva *aedes aegypti*? . Satu riset berjudul “Pengaruh beberapa dosis Bti var israelensis serotype H14 terhadap larva *Aedes aegypti* di Kalimantan Barat” yang dilakukan oleh Dian Perwitasari dkk (Jurnal Ekologi Kesehatan Vol 14 nomo3/2015) bisa menjadi referensi. Bti var israelensis (bactivec) diuji dalam tiga konsentrasi dosis yaitu 0.02 ml, 0,01 ml dan 0,07 ml. Masing-masing dosis dimasukkan dalam 246 ml air yang telah diisikan 246 ml larva instar 3 atau 4 sebanyak 25 ekor.

Hasilnya menunjukkan pada konsentrasi 0,02 kematian larva sebesar 89%. Konsentrasi 0,01 sebesar 88% dan konsentrasi 0,07 sebesar 87%. Ini berarti dosis yang dianjurkan di kemasan bactivec, yaitu 0,02 ml paling efektif dalam mengendalikan larva *aedes aegypti*. Walaupun demikian dosis yang lebih rendah 0,07 ml juga masih efektif mematikan populasi larva *aedes aegypti* diatas 80%.

Dikutip dari artikel penelitian Reni Yunus dan Tri Baskoro T. Satoto (Vektora Volume 9 Nomor 1 /Juni 2017) dikatakan Bti var israelensis telah dijadikan sebagai bahan bioinsektisida untuk pengendali nyamuk dan lalat hitam sejak tahun 1979. Bakteri Bti bersifat garam positif dan dapat memproduksi kristal protein yang mengandung racun (delta endotoksin) selama proses sporulasi. Kristal protein ini akan bersifat racun apabila termakan oleh jentik nyamuk. Akan mengikat sel epitel usus dan mengakibatkan lubang pada usus yang mengakibatkan kematian jentik.

Dikatakan juga Bti tersebut mempunyai efek toksisitas yang tinggi terhadap serangga vektor termasuk nyamuk. Bersifat spesifik target dan belum menyebabkan resistensi vektor.

Yang masih menjadi pertanyaan adalah bagaimana efek sampingnya terhadap manusia ? Apakah nanti dapat juga bersifat karsinogenik (pembawa kanker) terhadap manusia apabila dipergunakan dalam kurun waktu yang lama seperti abate?. Pertanyaan tersebut masih perlu penelitian lebih lanjut.

RAHASIA ENZIM BAGI TUBUH MANUSIA

(Betty Sahertian, Inamah & Jacomina Salakory)



Tulisan ini diilhami, ketika ada seorang ibu yang bertanya, kepada saya “apakah yang dimaksud dengan enzim, bagaimana bentuknya ?” Bagi sebagian orang, mungkin kata ini tidak asing, tetapi bagi orang lain, kata ini terdengar aneh, apa artinya? bagaimana kerjanya? apa hubungannya dengan kesehatan? apa akibat bila tubuh kekurangan? dan berbagai pertanyaan lainnya yang mungkin akan muncul.

Tulisan ini mencoba menguraikan tentang rahasia enzim, bagaimana menjaga agar enzim dalam tubuh kita tidak terkuras dan akhirnya mengalami kekurangan, yang akan berdampak pada tubuh ini. Penulis akan membagi

tulisan ini dalam 2 bagian. Bagian I, akan menguraikan umum tentang enzim, dan pentingnya enzim bagi tubuh, dan rahasia gaya hidup sehat. Pada bagian II tulisan ini akan menguraikan tentang makanan yang mengandung enzim dan makanan yang menguras enzim, yang berpengaruh pada tubuh manusia serta bagaimana untuk hidup sehat,

Apakah Enzim Itu?

Tubuh manusia merupakan kesatuan yang sangat kompleks dari berbagai sistem. Di dalam sistem tubuh manusia tersebut, akan terjadi berbagai reaksi kimia yang alamiah. Beberapa

reaksi kimia tersebut biasanya berlangsung dengan sangat cepat.

Kecepatan proses reaksi dalam tubuh kita dipengaruhi oleh zat yang membantu atau berperan dalam reaksi kimia itu sendiri. Zat ini menjadi sangat penting, dan jika zat ini tidak ada, maka berbagai reaksi kimia dalam tubuh manusia tidak dapat terjadi. Zat penting ini adalah fermentasi, atau biasa disebut “enzim”.

Tanpa adanya enzim maka proses kehidupan bisa terhambat atau bahkan mungkin terhenti. Tanpa adanya enzim, kehidupan yang kita kenal tidak mungkin ada. Berbicara tentang enzim, berarti kita berbicara mengenai reaksi kimia dalam sel tubuh.

Menurut Lalage (2011), enzim adalah biomolekul yang berfungsi sebagai katalis (katalisator) artinya senyawa yang mempercepat proses reaksi tanpa ikut habis bereaksi dalam suatu reaksi kimia. Menurut Mayrback (1952), enzim adalah senyawa protein yang dapat mengatalisis reaksi-reaksi kimia dalam sel dan jaringan makhluk hidup. Enzim merupakan

biokatalisator artinya zat yang dapat mempercepat atau memperlambat reaksi kimia, tetapi zat itu sendiri tidak ikut dalam reaksi. Enzim mempengaruhi kecepatan reaksi, tetapi tidak terpengaruh atau dipengaruhi oleh reaksi tersebut. Enzim mengatur kecepatan dan kekhususan ribuan reaksi kimia yang berlangsung dalam sel dan bertindak tidak harus selalu dalam sel.

Hampir semua enzim merupakan protein. Hampir semua proses biologis sel memerlukan enzim. Dengan adanya enzim maka proses reaksi kimia dalam tubuh dapat berlangsung lebih cepat. Enzim akan mengkatalisis substrat (molekul awal reaksi) menjadi produk (molekul-molekul yang berbeda) (Lalage, 2011).

Enzim Bagi Tubuh Manusia

Bagaimana kandungan enzim, spesifikasi, mekanisme dan cara kerjanya dalam tubuh, pada tulisan ini tidak akan diuraikan. Penulis akan menguraikan bagaimana peran enzim dalam tubuh

kita dalam kaitannya dengan kesehatan, yang didukung berbagai tindakan yang berlangsung secara rutinitas dalam kehidupan sehari-hari seperti makan, minum, olahraga, tidur, istirahat dan menjaga keadaan pikiran yang tidak stress.

Enzim akan berfungsi dan bertanggung jawab atas seluruh fungsi makhluk hidup. Gerakan jari, tangan, pernapasan ataupun degupan jantung, semua aktifitas berkat kerja enzim. Akan tetapi, sistem ini akan menjadi tidak efektif jika setiap enzim yang digunakan untuk suatu aktifitas tertentu diproduksi dalam bentuk akhirnya, tanpa memperdulikan kebutuhan tubuh yang terus berubah-ubah (Teori Dr.Hiroma Shinya, MD tentang enzim)

Jika teori benar, pada saat suatu organ atau bagian tubuh menggunakan persediaan enzimnya secara berlebihan, maka tubuh akan mengalami kesulitan mempertahankan keseimbangan sistem tubuh, memperbaiki sel-sel, menjaga sistem saraf, sistem endokrin dan sistem kekebalan tubuh karena organ tersebut menghabiskan enzim pangkal (enzim dasar) yang jumlahnya terbatas di tubuh, oleh karena itu mengakibatkan kekurangan enzim di area-area ini.

Di dalam tubuh kita manusia yang sehat, terdapat kira-kira 100 jenis enzim. Organ tubuh yang sehat mampu menghasilkan 100 jenis enzim. Tetapi bila organ tubuh tidak sehat, maka diperlukan makanan

sehat untuk membantu keseimbangan enzim didalam tubuh. Tubuh kita memiliki kemampuan luar biasa untuk menyembuhkan diri sendiri. Tubuh kita sendiri sesungguhnya merupakan satu-satunya sistem penyembuhan yang dapat membawa tubuh seimbang saat penyakit menyerang. Obat memang dapat membantu tubuh dalam keadaan darurat, pembedahan mungkin diperlukan dalam keadaan tertentu, tetapi hanya tubuh kita sendiri yang memiliki kemampuan untuk sembuh. Itulah sebabnya, seorang guru besar kedokteran di Albert Einstein College of Medicine AS dalam bukunya Terapi Alternatif kanker, menyampaikan bahwa “untuk menjaga kesehatan dan mencapai kesembuhan dari berbagai penyakit, cukup dengan mengubah gaya hidup dan pola makan/minum”, mengapa demikian? karena sesungguhnya dengan cara hidup kita, pola/gaya makan dan minum kita akan menambah atau justru mengurangi enzim dalam tubuh, yang dari awal kita telah tahu bahwa enzim inilah yang akan berperan dalam metabolisme tubuh manusia. Jika gaya hidup kita tepat, enzim akan berproses dengan tepat sehingga akan mempertahankan kestabilan kesehatan tubuh, sebaliknya jika gaya hidup kurang tepat dapat menimbulkan ketidakseimbangan enzim yang akhirnya berdampak pada timbulnya berbagai macam penyakit, termasuk kanker.

Rahasia Gaya Hidup Sehat

Beberapa hal yang dapat dilakukan, seperti :

1. Mengunyah makanan dengan tepat. Mengunyah yang baik adalah seurang-kurangnya 30 kali, jika makan makanan yang keras, jumlah mengunyah ditambah. Enzim-enzim pencernaan yang terdapat dalam air ludah, jika tercampur dengan makanan selama dikunyah, meningkatkan pencernaan dan penyerapan, karena penguraian makanan berlangsung dengan lancar. Mengunyah makanan dengan baik, mengurangi resiko sakit lambung, demikian pula berpengaruh pada gigi, menjadi lebih bersih dan kuat. Resiko terserang penyakit gigi sangat kecil.
2. Tidur Siang Sebentar. Orang-orang yang selalu kerja, menganggap tidur adalah bentuk kemalasan. Sesungguhnya itu keliru, tidur yang benar justru akan meningkatkan produktivitas dan termasuk didalamnya tidur siang. Sampai saat ini, belum ada satu zat pun yang dapat menggantikan efek pemulihan dari tidur. Kita membutuhkan tidur setiap malamnya, boleh jadi dikatakan, kita menghabiskan sepertiga

- umur kita dengan tidur. Walaupun tidur sebentar hanya 20 menit, ini akan bermanfaat untuk mengurangi stress, meningkatkan kewaspadaan dan produktivitas, meningkatkan memori dan belajar, baik untuk jantung, meningkatkan kemampuan berpikir, meningkatkan semangat, kreativitas. Untuk mendapatkan tidur yang sempurna : a).pertimbangkan pertama psikologis. Mengakui bahwa saya tidak malas, tidur siang akan membuat saya lebih produktif dan lebih waspada setelah bangun, b). hindari jumlah besar mengkonsumsi makanan serta kafein yang banyak lemah dan gula yang dapat mengganggu kemampuan untuk tidur, c). 1 atau 2 jam sebelum waktu tidur siang, makan makanan tinggi kalsium dan protein yang mempermudah tidur. (Apa saja makanan mengandung kalsium atau protein, akan dibahas pada tulisan depan).
3. Tertawa Sehat, Sehat Karena Tertawa. Hidup memang butuh keseriusan. Tetapi serius bukan berarti tidak boleh tertawa. Jika serius diartikan tidak boleh tertawa, maka konsekwensinya kita akan bayar mahal yaitu “ Stress”. Kalau stress, maka ongkosnya lebih mahal

lagi. Sebab jika stress, maka sulit dihilangkan, paling sedikit terjadi sakit kepala. Berpikir serius memang harus, tetapi perlu diselingi dengan ketawa untuk menghilangkan kepenatan dan ketegangan yang mengganggu. Apabila kita tertawa, badan menghasilkan sel-T yakni sel darah putih dan sejenis protein yang penting dalam sistem pertahanan tubuh. Tertawa dapat meningkatkan usaha tubuh untuk melawan penyakit seperti tekanan darah tinggi, stroke, mengurangi resiko serangan jantung. Bahkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tertawa melancarkan

sistem pencernaan dan penyerapan nutrisi makanan. Namun yang paling penting adalah tertawa dapat menguatkan kesehatan mental dan jiwa. Tertawa pada diri sendiri juga bisa mengubah persepsi kita terhadap masalah yang kita hadapi.

4. 4. Olahraga Secara Teratur. Tubuh kita perlu berolahraga, seperti halnya tubuh kita memerlukan makanan. Tidak peduli seberapa gemuknya kita, kita pasti dapat melakukan sesuatu untuk memulai proses penurunan berat badan, menguatkan tulang dan mengurangi beban persendian kita. Mulailah dengan latihan sedikit demi sedikit akan ditambahkan.

5. 5. Nikmati Hidup Sehat dan Istirahat Cukup. Sesibuk apapun kita, selain kita butuh tidur siangsejenak, tubuh kita pun butuh istirahat cukup. Istirahat dibutuhkan oleh tubuh untuk mengembalikan semua fungsi-fungsi tubuh telah digunakan selama ini. Dengan istirahat mingguan memberi kesempatan merefresh pikiran bersama keluarga. Istirahat tidak hanya tubuh, tetapi juga dari pikiran pekerjaan sehari-hari. Beribadah dan berdoa meningkatkan kesegaran pikiran dan peyegaran rohani. Penyembahan kepada Yang Maha Kuasa mempunyai kuasa tersendiri untuk

mengembalikan kesegaran, harapan, dan kelegaan dari kelelahan.

Dengan demikian, jika kita menghendaki untuk hidup sehat, terhindar dari berbagai macam penyakit, maka kita dapat belajar untuk bergaya hidup sehat, mengubah gaya hidup, agar selalu hidup sehat dan segar tanpa menggunakan obat dokter. Dengan demikian, rahasia besar ini kita pegang dan menjadikan slogan bahwa “ dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat, kesehatan bukan segala-galanya, tetapi tanpa kesehatan kita tidak dapat berbuat apa-apa”.

Semoga Bermanfaat



Segenap Pimpinan dan Staf Jajaran Badan Pengembangan
dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan
Mengucapkan :

Selamat Hari Raya

Idul Fitri
1439H

MOHON MAAF LAHIR DAN BATHIN