

Edisi Agustus 2021

SDM Kesehatan

Badan Pengembangan dan Pemberdayaan SDM Kesehatan Kemenkes RI

76TH

INDONESIA
TANGGUH
INDONESIA
TUMBUH

**Pengembangan Unit Khusus
Keperawatan Spesialistik
Menggagas Ethical School**

**Peran Mindfulness
di tengah Pandemi COVID-19**

**Dengan Semangat Juang '45
Bersama Kita Melawan
Covid-19**

ISSN : 0216-3594



2 770216 359490

SUSUNAN REDAKSI

Buletin



Penanggung Jawab :
Sekretaris Badan PPSPDM Kesehatan

Pemimpin Redaksi :
Kepala Bagian Hukum, Organisasi, dan Humas

Redaktur :
Kepala Sub Bagian Advokasi Hukum dan Humas

Anggota Tim Redaksi :
Kepala Sub Bagian Tata Usaha Pusat Perencanaan dan Pendayagunaan SDM Kesehatan | Kepala Sub Bagian Tata Usaha Pusat Pendidikan SDM Kesehatan | Kepala Sub Bagian Tata Usaha Pusat Pelatihan SDM Kesehatan | Kepala Sub Bagian Tata Usaha Pusat Peningkatan Mutu SDM Kesehatan | Kepala Sub Bagian Hukum dan Humas Sekretariat Konsil Tenaga Kesehatan Indonesia | Herlambang, SKM, MAP | Rezandi Ciptadewa, S.I.Kom

Tim Kreatif :
Lulus Rusbiyanto | M. Latif

Fotografer :
Hidayat Deslayudha | Ari Sujatmiko

Kontributor :
Humas BBPK/Bapelkes | Humas Poltekkes

Sekretariat :
Nadia Amelia Q.A.Y, S.Hum, MA | Yopi Ananda, S.Kom, MKM | Andyta Astiputris S., S.IP | Ida Sri Suningsih

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

✉ humas_bppsdmk@yahoo.com

@ buletin_sdmk@yahoo.com

🌐 www.bppsdmk.depkes.go.id

🌐 perpustakaan.bppsdmk.depkes.go.id



Salam Redaksi

SOSIALISASI GERMAS DI TENGAH PANDEMI



Meski masih di tengah Pandemi Covid-19, semangat untuk memberikan pelayanan terbaik kepada masyarakat harus terus ditingkatkan melalui kerja keras, kerja cerdas, dan kerja nyata yang dilandasi spirit kegotongroyongan dan jiwa perjuangan dalam membangun Indonesia.

Wabah Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) yang semula merupakan masalah kesehatan kini telah menimbulkan gangguan terhadap sendi-sendi kehidupan sosial, budaya, peribadatan, kegiatan keagamaan, keamanan, ekonomi masyarakat, hingga kondisi keuangan negara. Untuk itu, seluruh elemen bangsa diharapkan memiliki semangat juang untuk menghadapi situasi krisis akibat pandemi Covid-19 ini.

Pandemi Covid-19 mau tidak mau menyadarkan masyarakat Indonesia untuk meningkatkan solidaritas. Kemunculan wabah juga membuat warga tidak boleh egois dan mesti saling tolong menolong. "Karena tidak boleh egois, karena kalau tetangga sakit dia juga akan terancam, Tidak bisa sembuh sendiri. Sebab itu tolong menolong ini penting.

Badan Pengembangan dan Pemberdayaan SDM Kesehatan melalui UPT nya yaitu; Balai Besar Pelatihan Kesehatan (BBPK), Balai Pelatihan Kesehatan (Bapelkes) dan Politeknik Kesehatan (Poltekkes) mengadakan sosialisasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Bersama Mitra Anggota Dewan Perwakilan Rakyat (DPR) Komisi IX yang membidangi kesehatan kepada masyarakat di daerah-daerah pelosok. Mengajak masyarakat selalu melaksanakan kegiatan GERMAS meliputi aktivitas fisik, mengonsumsi sayur dan buah, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol, memeriksa kesehatan secara rutin, membersihkan lingkungan dan menggunakan jamban. GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) merupakan suatu tindakan yang sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup.

"Jangan kendor semangat kita melawan Pandemi, justru jadikan Pandemi ini menjadikan kesempatan kita untuk berbakti kepada bangsa dan negara."

Dan juga tahun ini adalah tahun ke dua bangsa Indonesia merayakan kemerdekaan di tengah Pandemi. 100 ribu jiwa lebih telah gugur, 3 juta lebih saudara se tanah air merasakan perih.

Banyak orang bertumbangan baik pedagang, pengusaha, karyawan, termasuk tenaga medis. Bukan hanya sektor perekonomian dan kesehatan namun hampir seluruh lini kehidupan terkena pukulan telak Pandemi ini.

Kita semua telah menjadi saksi betapa beratnya perjuangan kita, terlebih perjuangan teman-teman tenaga medis untuk mengalahkan Pandemi. Bahkan untuk keselamatan kita lebih lebih dari 1.400 tenaga kesehatan meninggal dunia.

Perjuangan Melawan Pandemi Covid-19 dari Garis Depan Dengan berbagai keterbatasan, tenaga kesehatan bertaruh nyawa untuk menangani pandemi Covid-19. Mereka berada di garis depan perang melawan pandemi.

Selamat Membaca

DAFTAR ISI

04 FOKUS UTAMA

- Perjanjian Kerjasama Badan PPSPDM Kesehatan dengan 14 Organisasi Profesi.
- Kepemimpinan Klinis dalam Praktek Keperawatan Mandiri: Pengembangan Unit Khusus Keperawatan Spesialistik
- Peran Serta Poltekkes Kemenkes Maluku dalam Mensukseskan Vaksinasi Covid-19 di Propinsi Maluku
- Prediksi Menkes budi Tentang Perubahan yang Terjadi bila Pandemi Covid-19 Berakhir
- Vaksinasi Turunkan Resiko saat Terifeksi Virus Corona, Sasaran Penerima Diperluas.
- Mau dapat Vaksin Covid-19 Gratis di Jakarta? Datangi 9 Lokasi Ini!

20 MANAJEMEN SDM

- PKKMB Polkesjadu 2021
- Nusantara Sehat Membantu Masyarakat Menegakkan Prokes

25 INFO

- Wajib Tau! 6 Jenis Vaksin Covid-19 yang Digunakan di Indonesia
- Penuhi Kebutuhan Kalsium dengan 5 Camilan Ini
- Manfaat Buah Nanas Bagi Kesehatan

32 SEPUTAR INSTITUSI

- Sosialisasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Kerjasama dengan Komisi IX DPR RI Tahun 202.
- Sentra Vaksin Hang Jebat
- Jumat Berkah, Mengasah Kebiasaan Berbagi Para Mahasiswa
- Menggunakan Masker KF94, Masih Perlukah Dirangkap Masker Kain?

42 OPINI

- Menggagas *Ethical School*
- Kita Punya Tuhan untuk Kita Renungkan

52 IPTEK

- 3 Hal yang Harus Diperhatikan untuk Melindungi Anak dari Covid-19
- Peran *Mindfulness* di Tengah Pandemi Covid-19





PERJANJIAN KERJASAMA BADAN PPSDM KESEHATAN DENGAN 14 ORGANISASI PROFESI

Penandatanganan Perjanjian Kerjasama (PKS) antara Badan PPSDM Kesehatan dengan 14 Organisasi Profesi mengenai pertukaran data dan informasi. Pelaksanaan ini dilaksanakan melalui daring serta luring di Auditorium dr. Herman Susilo, MPH, Gedung Badan PPSDM Kesehatan, Kementerian Kesehatan.

Peningkatan laju kasus positif COVID-19 yang masih tinggi hingga saat ini, dibutuhkan tenaga kesehatan dalam percepatan penanganan pandemi COVID-19 membuat Kementerian Kesehatan melalui Badan PPSDM Kesehatan berupaya memperbaiki rencana strategi dengan cara transformasi sistem kesehatan.

Salah satu pilar transformasi sistem kesehatan yaitu dalam pengelolaan SDM Kesehatan.

Penandatanganan Perjanjian Kerjasama tersebut dilakukan oleh Sekretaris Badan PPSDM Kesehatan, dr. Trisa Wahyuni Putri disaksikan oleh Plt. Kepala Badan PPSDM Kesehatan,



dr. Kirana Puspitasari, MQIH serta perwakilan masing-masing Organisasi Profesi tingkat pusat maupun daerah.

dr. Kirana Puspitasari, MQIH menyampaikan apresiasi kepada seluruh tenaga kesehatan dalam penanganan pandemi COVID-19. Perjanjian Kerja Sama ini merupakan langkah untuk membangun kolaborasi yang semakin efektif dan efisien. Bersama-sama bersinergi memanfaatkan data dan

informasi sehingga kebutuhan data dan informasi kepada seluruh stakeholders dapat terpenuhi dengan cepat.

Dibutuhkan dukungan penuh dari Organisasi Profesi mensukseskan program pemerintah dalam rangka penanganan COVID-19.

Perjanjian Kerja Sama ini diikuti oleh 14 Organisasi Profesi yaitu IAI, PAFI, PTGMI, IFI, IPK, IKATEMI, HAKTI, PORMIKI, HAKLI, IKATWI, PATKI,

PTPDI, PATELKI serta IAKMI.

Diharapkan adanya pertukaran data dan informasi ini merupakan upaya yang kuat dalam meningkatkan pelayanan kesehatan di Indonesia.

***Dok. Humas Set Badan PPSDMK**



KEPEMIMPINAN KLINIS DALAM PRAKTEK KEPERAWATAN MANDIRI: PENGEMBANGAN UNIT KHUSUS KEPERAWATAN SPESIALISTIK



Widasari S. Gitarja



Devi Sahputra



Jajang Rahmat

Pada abad ke-21, Kepemimpinan transformasional, kepemimpinan strategis, dan kepemimpinan karismatik menjadi pendekatan yang paling diterima secara luas untuk menyampaikan metode dan tujuan dari organisasi. Keahlian kepakaran atau spesialisik dengan kemampuan profesional dalam sebuah organisasi dapat menjadi nilai tawar yang tinggi berupa perspective keilmuan, pengetahuan personal dan kompetensi profesional yang makin dirasakan hilang saat ini di dunia kesehatan. Kebutuhan terhadap nilai kepemimpinan dalam memberikan pelayanan yang unggul di bidang kesehatan, khususnya dalam memberikan asuhan keperawatan spesialisik (baca: *wound stoma continence*), menjadi hal yang paling mendasar pada artikel ini.

Global Burden of Disease Study (2010) yang dijabarkan oleh Mahendranta (2017) mengemukakan bahwa perubahan beban penyakit di dunia

kondisinya berubah, dari penyakit menular (masalah kesehatan ibu, anak, dan gizi) menjadi penyakit tidak menular (PTM). Data WHO (2018), menyebutkan bahwa sekitar 73% kematian saat ini disebabkan penyakit tidak menular diantaranya 35% jantung dan pembuluh darah, 12% kanker, 6% penyakit pernafasan kronis, 6% diabetes dan 15% PTM lainnya. (Kementrian Kesehatan RI, 2019). Lebih lanjut dijelaskan bahwa perubahan pola penyakit tersebut terjadi karena pengaruh perubahan lingkungan, perilaku masyarakat, transisi demografi, teknologi, ekonomi dan sosial budaya, sejalan dengan meningkatnya faktor resiko pada penduduk usia produktif, dengan hasil data prevalensi peningkatan penyakit Diabetes meningkat dalam kurun (2015 –2019) dari 6,9% menjadi 10,9% yang juga tercantum dalam Riskesdas, 2018.

Pernyataan diatas menegaskan bahwa bidang spesialisik atau kekhususan membutuhkan strategi dalam mencapai

tujuan kesehatan optimal, sehingga akan didapatkan performa pengelolaan pasien yang efektif selain dari keahlian bidang klinis, atau dikenal dengan kompetensi kepemimpinan klinis. Kompetensi kepemimpinan klinis merupakan salah satu permasalahan yang dibutuhkan dalam upaya peningkatan kualitas pelayanan kesehatan yang dilakukan oleh individu profesional dalam mewujudkan penatalaksanaan pelayanan kesehatan berkualitas. Robertus (2014), memaparkan bahwa peningkatan mutu pelayanan kearah spesialisik dapat dilakukan melalui empat cara yakni:

- (1). memastikan keselamatan pasien,
- (2.) melakukan evaluasi secara kritis,
- (3). mendorong perbaikan dan inovasi serta
- (4.) menjadi fasilitator dalam transformasi.



Istilah 'kepemimpinan klinis' sendiri digunakan untuk merangkum konsep tentang peran individu profesional dalam menerapkan strategi kepemimpinan di lapangan. Kegiatan kepemimpinan berupa kemampuan menetapkan, menginspirasi dan mewujudkan nilai-nilai serta visi organisasi. Profesional kesehatan menggunakan kemampuan keterampilan klinis mereka untuk memastikan kebutuhan pasien, membatasi tingginya beban biaya dan memudahkan organisasi dalam membuat kebijakan (Lamont S, 2014). Kebutuhan adanya kepemimpinan klinis dalam tatanan fasilitas pelayanan kesehatan primer, seperti yang dikemukakan Nieuwboer, (2019), menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap keberhasilan dalam penatalaksanaan pelayanan kesehatan di *primary care* atau dikenal di Indonesia sebagai FASKES Tk.1.

The McKinsey Quarterly dikutip dari Stanton, Lemer & Mountford (2010), dalam Stanley (2017), mendefinisikan tentang kepemimpinan klinis dengan menempatkan seorang klinisi dalam posisi paling penting yang dapat merencanakan dan menjalankan kegiatan pelayanan kesehatan serta mampu memberikan hasil terbaik bagi individu pasien dan masyarakat. Kegiatan yang dilakukan bukan sebatas tugas atau proyek namun lebih mencerminkan sebagai identitas dari profesionalismenya.

Kepemimpinan klinis sendiri dalam sistem kesehatan merupakan sebuah terobosan untuk mengoptimalkan potensi dari bidang pelayanan kesehatan sehingga dapat menghasilkan bentuk layanan kesehatan yang lebih baik.

Lebih lanjut, Stanley (2017), mendefinisikan bahwa kemampuan kepemimpinan klinis merupakan cerminan seseorang yang ahli di bidangnya dan melakukan tindakan yang sesuai nilai dan keyakinan mereka tentang perbaikan upaya kesehatan pasien yang berkualitas.

Selain itu, ia memiliki kompetensi dalam kemampuan klinis, pengetahuan klinis dan komunikasi yang efektif, serta menyadari bahwa mereka adalah motivator yang dapat memberdayakan. Pemimpin tersebut kemudian menjadi panutan, orang yang mudah ditemui, selalu memberikan dukungan serta memiliki integritas. Kepemimpinan klinis menjadi sosok yang inspirasional, mampu menerima perubahan dengan baik serta mudah didekati.

Harding (2012), *chair of NHS Improvement*, menjelaskan bahwa seorang profesional kesehatan dengan





dipelopori oleh individu tim yang memiliki kemampuan profesional klinis dibidangnya. Individu profesional berkompeten dan berpengetahuan luas dalam mengatasi masalah kesehatan yang cukup rumit. Mereka mampu menciptakan suatu terobosan dan inovasi dalam kegiatan pelayanan serta memiliki empati yang tinggi.



pengalaman tinggi layak memiliki posisi sebagai pemimpin. Ia mendukung para pakar dan konsultan yang telah bekerja dalam tatanan system kesehatan karena merupakan keuntungan bagi organisasi agar tidak diabaikan. *National Health System (NHS)* Inggris, pada tahun 2009 telah mengembangkan model *Clinical Leadership Competency Framework* bagi seluruh tenaga kesehatan di Inggris yang dibuat dalam menjawab kepentingan masyarakat terhadap kebutuhan atas pelayanan kesehatan yang paripurna. Penilaian model kompetensi kepemimpinan klinis ini bertujuan untuk menciptakan dan meningkatkan kualitas pelayanan prima pada institusi pelayanan kesehatan.

Demikian pula dengan Doughty (2000) seperti yang diceritakan oleh MacLellan (2002), seorang perawat luka memiliki pendidikan jenjang formal hingga magister dan memiliki area kompetensi secara otonomi dalam melakukan perawatan luka. Di Indonesia, kegiatan praktek mandiri keperawatan dan regulasi tindakan spesialisik (kekhususan) diatur dalam UU Republik Indonesia No. 38 tentang Keperawatan, (2014: 32), dan selanjutnya dalam regulasi profesi (*Indonesian Wound Care Clinician Association*) disebut sebagai *wound care clinician*.

Era kesehatan modern meyakini bahwa unggul dalam kualitas pelayanan

Model kompetensi kepemimpinan klinis terdiri atas lima unsur bagian penting sebagai inti yang harus dimiliki oleh seorang klinisi dalam prakteknya sehari-hari. Terdiri dari unsur yang memperlihatkan kemampuan dalam *personal qualities* (kualitas individu); *working with others* (bekerjasama dengan orang lain); *managing services* (kualitas pelayanan); *setting direction* (memberikan arahan) dan *improving services* (meningkatkan kualitas pelayanan) (NHS – *Academy*, 2012).

Flanagan (1997) dalam MacLellan (2002), melaporkan bahwa di UK, perawatan luka dikerjakan oleh perawat yang memiliki bidang spesialisasi perawatan luka dilaporkan memiliki tingkat keberhasilan yang tinggi.



Lingkungan pekerjaan dalam industri sistem kesehatan merupakan sesuatu yang kompleks dan berbeda. Tingginya tekanan sebagai akibat dari kompensasi (baca: gaji) yang diberikan, sertifikasi tambahan dan dukungan fasilitas dari rumah sakit, menyebabkan adanya perubahan dalam penanganan pasien terlebih yang mengalami komplikasi, sehingga memerlukan kemampuan kepemimpinan klinis yang mampu memahami perubahan dan ketidakpastian yang mungkin terjadi.

Organisasi dalam sistem kesehatan mendorong adanya kepemimpinan yang efektif dalam pelayanan klinis. Ini menjadi unsur penting bagi individu profesional agar mampu menjalankan tugas pokok dan fungsinya dalam memberikan pelayanan kesehatan yang unggul. Budak. F (2017), dalam penelitiannya menjelaskan bahwa kepemimpinan klinis merupakan bagian dari konsep kepemimpinan yang pengaruhnya diperlukan saat klinisi memiliki peran utama seperti mengatur sistem, mempengaruhi, mempromosikan nilai dan visi, serta menggunakan pengalaman dan keterampilan klinisnya dalam memenuhi kebutuhan pasien mencapai tujuan perawatan yang tinggi dan terhadap penyediaan layanan kesehatan lainnya.

WHO, 2006 seperti yang dikutip oleh Boamah (2017), kembali menegaskan bahwa *patient safety* (keamanan dan keselamatan pasien) merupakan prioritas utama dan kunci dalam tingginya kualitas standar mutu kesehatan di seluruh dunia.



Di Indonesia, sistem regulasi melalui pelayanan kesehatan berjenjang (rujukan) merupakan terobosan pemerintah dalam memenuhi sistem pelayanan kesehatan dalam upaya *patient safety*. Lebih lanjut menyebutkan bahwa yang dimaksud dengan hasil perawatan yang merugikan pasien dan menyebabkan terjadinya kecelakaan atau komplikasi karena perawatan yang disebabkan karena petugas kesehatan dapat berupa tinggal terlalu lama dalam perawatan, termasuk kecatatan hingga kematian.

Dengan demikian, pemahaman terhadap keterkaitan antara kebutuhan pasien dan pelayanan kesehatan serta kemampuan organisasi dalam penyedia

layanan yang profesional dan unggul dapat tercapai secara optimal. Kompetensi kepemimpinan klinis sebenarnya bukan sebuah konsep yang baru, namun diperlukan optimalisasi penerapan model ini kepada para tenaga kesehatan sehingga memiliki kemampuan dalam memberikan kualitas pelayanan yang unggul dan meningkatkan hasil yang lebih memuaskan dalam perawatan.

Organisasi dalam sistem kesehatan diharapkan dapat mendorong adanya kepemimpinan yang efektif dalam pelayanan klinis. Ini menjadi unsur penting bagi individu profesional agar mampu menjalankan tugas pokok dan fungsinya dalam memberikan pelayanan kesehatan yang unggul. Kepemimpinan klinis merupakan bagian dari konsep kepemimpinan yang pengaruhnya diperlukan saat klinisi memiliki peran utama dalam pemberian asuhan, seperti mengatur sistem, mempengaruhi, mempromosikan nilai dan visi, serta menggunakan pengalaman dan keterampilan klinisnya dalam memenuhi kebutuhan pasien mencapai tujuan perawatan yang tinggi dan terhadap penyediaan layanan kesehatan lainnya.





PERAN SERTA POLTEKKES KEMENKES MALUKU DALAM MENSUKSESKAN VAKSINASI COVID-19 DI PROPINSI MALUKU

Oleh: Hairudin Rasako dan Adi Zurimi



yang bertempat di kantor kesehatan pelabuhan kelas II Ambon, dengan adanya posko vaksinasi mobile covid-19, diharapkan dapat membantu dinas kesehatan propinsi dan dinas kesehatan kota Ambon dalam upaya percepatan pelaksanaan vaksinasi covid-19 di kota Ambon propinsi Maluku.

Kegiatan vaksinasi mobile covid-19 yang dilakukan oleh dosen poltekkes kemenkes Maluku bersama dengan kantor kesehatan pelabuhan kelas II Ambon yang dilaksanakan di kantor pelayanan publik, merupakan salah satu bentuk kerja nyata poltekkes kemenkes Maluku dalam mensukseskan kegiatan vaksinasi covid-19 yang dilakukan secara mobile. Selain vaksinasi mobile covid-19 yang dilakukan di tempat praktek swasta, tim vaksinasi mobile covid-19 sebanyak 12 orang tenaga dosen poltekkes kemenkes Maluku bersama kantor kesehatan pelabuhan kelas II Ambon melakukan kegiatan vaksinasi mobile covid-19 di PT. Pelindo IV pelabuhan laut kota Ambon propinsi Maluku yang berlokasi di Jalan Yos Sudarso kota Ambon,



Politeknik kesehatan kemenkes Maluku adalah salah satu institusi Pendidikan tenaga kesehatan milik kementerian kesehatan republik Indonesia yang terletak di Jalan Lakdya Leo Watimena Negeri Lama Passo, Kota Ambon, Propinsi Maluku.

Salah satu bentuk tridharma perguruan tinggi yang dilakukan oleh politeknik kesehatan kemenkes Maluku sesuai dengan edaran Permenkes no. 84 tahun 2020 tentang pelaksanaan vaksinasi dalam rangka penanggulangan pandemi covid-19 adalah melaksanakan pelayanan vaksinasi covid-19 di Propinsi Maluku dengan membentuk posko vaksinasi mobile covid-19 melalui kerjasama dengan kantor kesehatan pelabuhan kelas II Ambon yang dipusatkan pada posko induk vaksinasi mobile covid-19 di kantor kesehatan pelabuhan kelas II Ambon berlokasi

Jalan dr. J. Leimena, Laha, Kecamatan Teluk Ambon, Kota Ambon. Adapun pelayanan vaksinasi mobile covid-19 yang dilakukan oleh dosen poltekkes kemenkes Maluku sebagai tenaga vaksinator bekerjasama dengan kantor kesehatan pelabuhan kelas II Ambon adalah melakukan vaksinasi mobile covid-19 dengan mendatangi masing-masing tempat praktek swasta pada tenaga kesehatan swasta maupun tenaga pelayanan publik yang ada di kota Ambon Propinsi Maluku. Peran serta poltekkes kemenkes Maluku dalam mensukseskan percepatan vaksinasi covid-19 di Propinsi Maluku, diharapkan dapat mempercepat proses vaksinasi yang sasaran utamanya adalah tenaga kesehatan yang bekerja di tempat praktek swasta dan pegawai kantor pelayanan publik yang berada di kota Ambon Propinsi Maluku, melalui pembentukan posko mobile covid-19 poltekkes kemenkes Maluku

pada hari kamis tanggal 25 maret tahun 2021, mendapat kunjungan dari presiden republik indonesia, Bapak Ir. Joko Widodo bersama gubernur Provinsi Maluku Bapak Drs. Murad Ismail dalam kunjungan kerja di kantor PT. Pelindo IV pelabuhan laut kota Ambon Propinsi Maluku, presiden Republik Indonesia, meluangkan waktu untuk meninjau dan melihat secara langsung kegiatan vaksinasi mobile covid-19 yang dilakukan oleh poltekkes Kemenkes Maluku bersama dengan kantor kesehatan pelabuhan kelas II Ambon, dimana bapak presiden mulai meninjau secara langsung lokasi vaksinasi mobile di kantor PT. Pelindo IV pelabuhan laut kota Ambon propinsi Maluku mulai dari kegiatan di meja i, meja ii, meja iii dan meja iv, sambil beliau memberikan beberapa pertanyaan kepada petugas vaksinasi, disela-sela kegiatan vaksinasi mobile covid-19 kepada karyawan PT. Pelindo IV pelabuhan laut kota Ambon propinsi Maluku, salah satu dosen poltekkes kemenkes maluku Suardi Zurimi, s.st., m.kkk, sebagai petugas vaksinator covid-19, poltekkes kemenkes maluku diwawancarai oleh bapak Ir. Joko Widodo, dimana bapak presiden yang didampingi oleh gubernur propinsi maluku bapak Drs. Murad Ismail.

Adapun pertanyaan yang beliau sampaikan adalah dalam sehari bapak dapat melakukan vaksinasi sebanyak berapa orang dan kegiatannya sudah berapa lama dilaksanakan vaksinasi mobile covid-19, sambil menyiapkan vaksinasi saya memberi tanggapan terhadap pertanyaan beliau, setiap hari saya dan tim vaksinasi mobile peran serta poltekkes kemenkes maluku dalam



mensukseskan vaksinasi covid-19 di propinsi maluku covid-19 dapat melakukan vaksinasi mobile kepada peserta yang mendapatkan vaksinasi sebanyak 100 orang perhari dan kegiatan vaksinasi mobile covid-19 ini kami sudah lakukan sejak awal bulan februari sampai sampai dengan sekarang, harapan kami melakukan vaksinasi mobile covid-19 kepada tenaga kesehatan swasta dan pelayanan publik dapat memudahkan peserta untuk divaksin dan peserta tidak meninggalkan pekerjaan dikantor, tetapi kami dan tim langsung datang/mobile ke lokasi baik tempat praktek swasta maupun di kantor pelayanan publik, dengan harapan dapat mempercepat proses pelaksanaan vaksinasi covid 19 di kota ambon propinsi maluku.

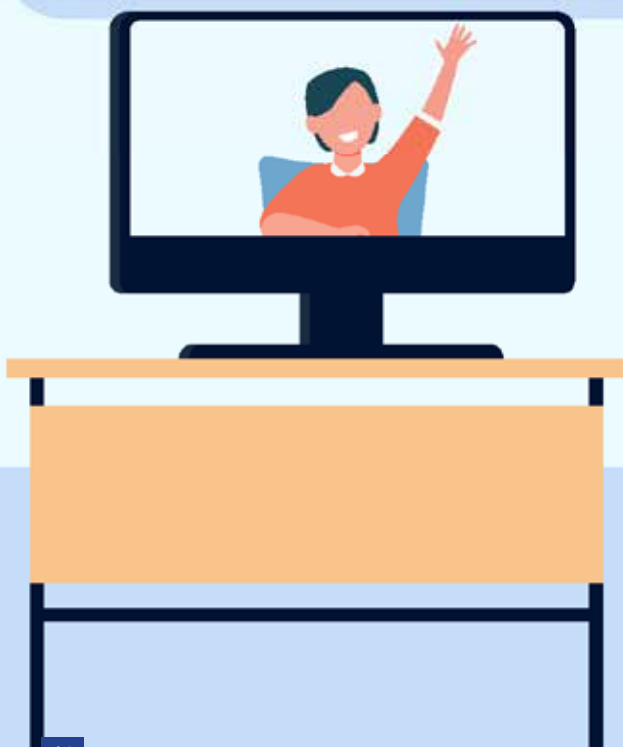
Bapak presiden Republik Indonesia juga menyampaikan ucapan terima kasih kepada tim vaksinasi covid-19 poltekkes kemenkes maluku dan kantor kesehatan pelabuhan kelas II Ambon yang telah berpartisipasi, bergotong royong dalam mempercepat vaksinasi covid-19 di kota ambon propinsi maluku dan beliau perpesan kepada tim vaksinasi covid-19 poltekkes kemenkes maluku dan kantor kesehatan pelabuhan kelas ii Ambon untuk tetap memberikan pelayanan kesehatan yang profesional, jaga kesehatan dan tetap mempertahankan protokol kesehatan selama memberikan vaksinasi covid-19 kepada masyarakat.

Direktur politeknik kesehatan kemenkes Maluku Bapak Hairudin Sasako, S.Km., M.Kes memberikan apresiasi kepada 12 orang tenaga dosen politeknik kesehatan kemenkes Maluku yang telah melaksanakan tugas dan tanggung jawab sebagai tim vaksinator covid-19 dalam pemberian vaksinasi mobile covid-19 kepada tenaga kesehatan swasta dan tenaga pelayanan publik di kota Ambon propinsi Maluku, selain itu juga, penanggung jawab vaksinasi mobile covid-19 poltekkes kemenkes maluku dalam hal ini wakil direktur iii poltekkes kemenkes Maluku Mintje Maria Nendissa, S.Pd., S.Kep., M.Kes, menyampaikan ucapan terima kasih kepada tim vaksinator poltekkes kemenkes Maluku dan tim kantor kesehatan Pelabuhan kelas ii Ambon yang telah mendukung dan bekerjasama dengan poltekkes kemenkes Maluku dalam mensukseskan pelaksanaan vaksinasi mobile covid-19 di kota Ambon propinsi Maluku.



PREDIKSI MENKES BUDI TENTANG PERUBAHAN YANG TERJADI BILA PANDEMI COVID-19 BERAKHIR

Oleh: Risna Halidi & Dini Afrianti Efendi
sumber: suara.com



Menteri Kesehatan Republik Indonesia Budi Gunadi Sadikin mengungkapkan adanya beberapa perubahan yang akan terjadi saat pandemi Covid-19 berakhir.

Salah satunya adalah perubahan pola belajar masyarakat Indonesia yang tidak melulu harus dilakukan tatap muka.

"Kegiatan belajar secara daring akan jadi suatu kebiasaan baru yang akan kita lakukan di masa yang akan datang. Sebagai metode alternatif pembelajaran formal maupun non formal,"

ujar Menkes Budi dalam sambutan di acara Akademi Edukreator, Rabu (14/7/2021) lalu.

Menkes Budi mengatakan, pembelajaran jarak jauh (PJJ) dilakukan guna membatasi penyebaran infeksi Covid-19 dan juga sebagai bagian dari hak anak untuk sehat dan terhindar dari penyakit.

Meski begitu, Menkes Budi juga meyakini ada banyak hal positif yang bisa diambil dari pandemi terkait pendidikan, salah satunya waktu untuk belajar jadi lebih fleksibel dan pelajar maupun pengajar jadi lebih mampu mengatur waktu.



"Memungkinkan keseimbangan bekerja dan belajar lebih baik, serta mengajarkan keterampilan manajemen waktu, dan mendorong pemanfaatan teknologi informasi secara optimal," imbuhnya.

Ia juga berharap para siswa yang belajar dari rumah jadi lebih kreatif, termasuk di antaranya menjadi konten kreator yang bisa membuat konten edukasi seputar kesehatan.

"Saya berharap nantinya akan ada lebih banyak edukasi kesehatan yang dihasilkan dengan lebih kreatif, menarik dan aktual dalam rangka memberikan pemahaman kesehatan secara utuh kepada masyarakat," pungkas Menkes Budi.



freepik.com

VAKSINASI TURUNKAN RISIKO SAAT TERINFEKSI VIRUS CORONA, SASARAN PENERIMA DIPERLUAS

Oleh: Thomas Hadiwinata
Sumber: kontan.co.id

Pemerintah Indonesia menaikkan jumlah penerima vaksin Covid-19. Mengutip keterangan yang diterbitkan Kementerian Komunikasi dan Informatika, dan diunggah di situs covid19.go.id, total sasaran vaksinasi Covid-19 menjadi 208.265.720 orang penduduk.

Angka itu lebih tinggi sekitar sasaran vaksinasi yang dirancang pemerintah di akhir tahun 2020, yaitu 181,5 juta orang. Dalam skenario vaksinasi yang pertama kali disusun pemerintah, angka 181,5 juta itu mencerminkan persentase kekebalan kelompok yang ingin dicapai, yaitu 70%.

Sasaran sebanyak 181,5 juta orang tersebut mencakup penduduk berusia 18 tahun ke atas. Tidak termasuk mereka yang memiliki penyakit penyerta yang tak terkendali, ibu hamil, serta mereka yang sudah terinfeksi virus corona dan sembuh.

Dalam sasaran vaksinasi terbaru, yang diumumkan sejak pertengahan bulan ini, pemerintah menambahkan penduduk yang berusia 12 tahun hingga 17 tahun. Dalam hitungan pemerintah, ada sekitar 26,7 juta lebih anak dan remaja yang masuk ke dalam target penerima vaksin Covid-19.

Jika dirinci, sasaran penerima vaksin yang menjadi target pemerintah saat ini adalah tenaga kesehatan di tahap pertama dengan jumlah penerima sebanyak 1,47 juta orang. Lalu di tahap kedua ada kelompok warga lanjut usia (lansia), dengan target jumlah penerima 21,55 juta orang. Masih di tahap kedua, pemerintah juga menargetkan 17,32 juta petugas publik sebagai sasaran penerima vaksin.

Di tahap ketiga, ada kelompok masyarakat rentan dan umum, yang merujuk ke mereka yang berusia 18 tahun hingga di bawah 60 tahun. Jumlah sasaran di kelompok ini mencapai 141,21 juta jiwa. Kelompok anak remaja melengkapi sasaran tahap ketiga.

Juru bicara vaksinasi dari Kementerian Kesehatan Siti Nadia Tarmizi menyatakan, sasaran vaksinasi dengan dosis lengkap mencapai 8% dari jumlah total sasaran vaksinasi. *"Kita harus mempercepat vaksinasi sesuai dengan ketersediaan vaksin Covid-19,"* tutur Nadia dalam acara dialog yang disiarkan akun Kominfo TV di platform Youtube, Jumat (23/7).

Mengutip data terbaru yang dipublikasikan Satgas Penanganan Covid-19 di websitenya, jumlah penerima dosis pertama vaksin sudah mencapai 43.717.254 per Sabtu (24/7). Itu mencakup penambahan sebanyak 561.459 pada Sabtu kemarin. Sedangkan penambahan untuk penerima dosis kedua di hari yang sama adalah 257.945. Jumlah penerima vaksinasi dosis lengkap pun mencapai 17.154.145.

Kendati memperluas sasaran vaksinasi, pemerintah tetap berharap menuntaskan vaksinasi di akhir tahun ini. Untuk mencapai target itu, pemerintah menargetkan penyuntikkan vaksin sebanyak 2 juta dalam setiap harinya. *"Jika tidak selesai dua juta sehari kita tidak akan menyelesaikan target pada Desember 2021,"* tutur Siti.

Namun, apakah Indonesia memiliki cukup pasokan vaksin untuk mengejar target tersebut? Nadia menyatakan bahwa Indonesia saat ini memiliki stok vaksin

Covid-19 lebih dari 130 juta dosis. Dan dari jumlah tersebut, sekitar 75 juta dosis sudah siap untuk digunakan.

Upaya mempercepat vaksinasi semakin terasa perlunya di saat penyebaran virus corona kembali meningkat. Urgensi itu merujuk ke hasil penelitian tentang jumlah orang yang terpapar virus corona di Jakarta.

Mengutip data yang dipublikasikan di situs covid19.go.id, selama periode 12 Januari hingga 8 Juli, ada 15.088 orang yang telah menerima dosis pertama vaksin Covid-19 namun tetap terpapar virus corona. Itu berarti 0,47% dari total penerima vaksin dosis pertama selama periode itu yang mencapai 3.216.574.



Sedangkan jumlah orang yang sudah mendapat vaksin pertama, namun tetap terinfeksi hingga meninggal sebanyak 50 orang. Angka itu mencerminkan 0,0016% dari total penerima vaksin dosis pertama di periode tersebut.

Persentase orang yang tetap terinfeksi, apalagi sampai meninggal, di kelompok penerima vaksin dosis lengkap lebih rendah lagi. Masih di periode 12 Januari

hingga 8 Juli, ada 1.896 orang penerima vaksin dosis lengkap yang tetap terinfeksi virus corona. Jumlah itu setara 0,10% dari penerima vaksin dosis lengkap.

Dari jumlah orang yang terinfeksi itu, tercatat empat orang yang meninggal. Jika dibandingkan dengan jumlah penerima vaksin dosis lengkap, itu setara dengan 0,0002%. Jadi bisa disimpulkan, vaksinasi menurunkan perbandingan orang yang meninggal dari total orang yang terinfeksi.

Namun persentase itu seharusnya juga mengingatkan orang yang sudah divaksinasi bahwa risiko infeksi tetap ada. Itu sebabnya, vaksinasi harus disertai dengan penerapan protokol kesehatan secara disiplin. Di masa sekarang, protokol kesehatan itu tak cuma mencuci tangan dengan sabun, mengenakan masker dan menjaga jarak, tetapi juga menjauhi kerumunan dan mengurangi mobilitas.



MAU DAPAT VAKSIN COVID-19 GRATIS DI JAKARTA? DATANGI 9 LOKASI INI!

Oleh: Aini Tartinia
Sumber: AYOJAKARTA.com

Kasus Covid-19 kian melambung tinggi di ibu kota, maka itu vaksinasi menjadi hal yang amat diperlukan untuk membantu imun tubuh kebal dari virus. Pemerintah pun mengajak seluruh masyarakat untuk mengikuti program vaksinasi ini. Bagi kamu warga yang memiliki KTP dan berdomisili di Jakarta dan ingin vaksin, sejumlah lokasi di ibu kota ini menyediakan layanan vaksin gratis dan beberapa bisa datang langsung (walk in). Berikut Ayojakarta merangkum rincian lokasi dan jadwalnya:

1. Jakarta International Equestrian Park, Pulomas, Jakarta Timur

Berlokasi di Jakarta Timur, program vaksin ini diselenggarakan oleh Enesis Grup. Persyaratannya yang diperlukan adalah warga dengan KTP DKI atau domisili DKI Jakarta diperbolehkan mendaftar. Program ini berlangsung pada 21 Juni sampai dengan 8 Juli 2021 dengan waktu pelayanan dari Senin sampai dengan Jumat dimulai pukul 08.00 sampai dengan 17.00 WIB. Untuk info selengkapnya atau mendaftar bisa langsung ke enesis.com/vaksin.

Sumber: Instagram @enesisgroup

2. Universitas Budi Luhur, Jakarta Selatan.

Universitas Budi Luhur, Jakarta Selatan juga membuka vaksin gratis bagi warga berusia 18 tahun ke atas dengan KTP DKI Jakarta atau yang berdomisili di Jakarta. Jadwal penyelenggaraan disebutkan dari 21 Juni-12 Agustus 2021, Senin-Sabtu pukul 08.00 hingga 14.00 WIB. Khusus tanggal 22 sampai 24 Juni 2021 akan diadakan sementara dan kembali dibuka setelah tanggal tersebut.

Sumber: Instagram @kampusbudiluhur

3. RSUP Persahabatan, Klinik Vaksin Rawat Jalan, Jakarta Timur.

Kembali berada di Jakarta Timur, RSUP Persahabatan menyelenggarakan sentra vaksin yang dibuka setiap hari Senin-Jumat pukul 08.00-15.00 WIB. Persyaratan vaksinasi masih sama untuk warga berusia 18 tahun ke atas dengan KTP DKI, surat keterangan domisili DKI atau karyawan yang bekerja di wilayah Jakarta Timur. Vaksin yang digunakan adalah Sinovac. Untuk pendaftaran bisa melalui situs rsupersahabatan.co.id/daftar-vaksin.

Sumber: Twitter @rs_persahabatan

4. Mal Taman Anggrek, Jakarta Barat, Lantai 4.

Bagi kamu yang tinggal di Jakarta Barat dan ber-KTP DKI Jakarta atau berdomisili di Jakarta bisa langsung mengunjungi Mal Taman Anggrek. Untuk update kuota dan waktu vaksinasi bisa dicek di akun Instagram Mal Taman Anggrek. Umumnya, vaksinasi berlangsung dari Senin sampai Minggu pukul 10.00 hingga 16.00 WIB. Jenis vaksin yang digunakan adalah AstraZeneca untuk penerima vaksinasi dosis pertama dan Sinovac untuk penerima vaksinasi dosis kedua yang sebelumnya sudah menerima vaksinasi dosis pertama dengan jenis vaksin yang sama. Perlu diketahui bahwa dosis pertama dan kedua harus menggunakan jenis vaksin yang sama.

Sumber: Instagram @maltamananggrek

5. BBPK (Hang Jebat), Jakarta Selatan.

Kementerian Kesehatan RI beserta Kementerian Balai Besar Pelatihan Kesehatan Jakarta menyelenggarakan

vaksinasi gratis untuk warga DKI Jakarta dan domisili DKI Jakarta di BBPK (Hang Jebat), Jakarta Selatan. Vaksinasi ini kan berlaku hingga 30 Juni 2021. Waktu penyelenggaraannya, yaitu pukul 07.00 WIB hingga 16.00 WIB. Untuk persyaratan dan ketersediaan kuota bisa langsung mengunjungi situs loket.com/event/vaksinbbpk.

Sumber: Instagram @kemenkes_ri

6. Mal Cilandak Town Square, Jakarta Selatan.

Serbuan Vaksin bekerja sama dengan Kementerian Kesehatan, Dinas Kesehatan, dan lainnya mengadakan vaksinasi Covid-19 yang berlokasi di mal Cilandak Town Square (Citos). Vaksinasi Covid-19 untuk warga berusia 18 tahun ke atas berlangsung selama 15 hari, mulai 14 sampai 28 Juni 2021, pukul 08.00 hingga 15.00 WIB. Warga Jakarta yang akan melakukan vaksinasi di Citos dapat melakukan pendaftaran dengan mengisi biodata diri melalui tautan <https://serbuanvaksin.com/>.

Sumber: Instagram @serbuanvaksinasi

7. Prisma Kedoya Sport Club, Jakarta Barat.

NDC Mission dan Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta mengadakan vaksinasi covid-19 untuk umum dan gratis. Vaksin yang digunakan adalah AstraZeneca. Persyaratannya kembali untuk warga berusia 18 tahun sampai 60 tahun dan sehat, memiliki KTP DKI Jakarta atau domisili DKI Jakarta. Pelaksanaannya sendiri hanya tiga hari terhitung dari 23 sampai 25 Juni 2021, pukul 08.00 WIB hingga 14.00 WIB di Prisma Kedoya Sport Club. Untuk menghindari penumpukan peserta maka

pendaftaran diberlakukan secara online di **ndcpmna.org**.

Sumber: Instagram @ndcministry

8. Fasilitas Kesehatan Setempat.

Pemerintah DKI Jakarta juga membuka pendaftaran online vaksinasi melalui aplikasi Jakarta Kini (Jaki) atau melalui website **corona.jakarta.go.id/id/vaksinasi**. Pendaftaran tersebut terbuka untuk penduduk yang ber-KTP DKI Jakarta maupun bagi mahasiswa atau pekerja di Jakarta. Tak hanya online, pendaftaran juga bisa langsung mengunjungi fasilitas kesehatan terdekat.

9. Rumah Sakit UI, Depok

Sedikit jauh dari Jakarta, Rumah Sakit Universitas Indonesia (RSUI) juga menyelenggarakan sentra vaksinasi bagi para lansia, pra lansia, pendamping serta pelayan publik. Kuota yang disediakan terbatas. Program vaksinasi ini tidak dipungut biaya dan menggunakan jenis vaksin Sinovac produksi PT Bio Farma (Persero). Tersedia pendaftaran online melalui situs **xlaxiata.co.id/id/indonesia-bangkit** atau datang langsung ke RSUI serta drive thru.

Sumber: Instagram @rs.ui

Itu dia sejumlah lokasi vaksin gratis di Jakarta yang bisa kamu datangi. Yuk, segera daftarkan diri kamu untuk dapat menekan penyebaran virus Covid-19.





PKKMB POLKESJADU 2021

Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta II pada tahun akademik 2021-2022 telah melaksanakan kegiatan **PENGENALAN KEHIDUPAN KAMPUS BAGI MAHASISWA BARU PRODI DIII, PRODI DIV DAN PRODI DIV ALIH JENJANG**, kegiatan pengenalan kehidupan kampus bagi mahasiswa baru (PKKMB) merupakan kegiatan rutin yang diperuntukkan bagi mahasiswa baru, berupa orientasi kampus dengan tujuan agar para mahasiswa baru dapat beradaptasi secara cepat dengan kehidupan kampus pada umumnya dan proses belajar mengajar yang ada di Poltekkes Kemenkes Jakarta II khususnya.

PKKMB merupakan program yang wajib diikuti oleh mahasiswa baru dan merupakan salah satu syarat kelulusan dalam menyelesaikan Program Studi Diploma III maupun Diploma IV/Sarjana Terapan. PKKMB 2021 telah diselenggarakan pada tanggal 18 sampai dengan 21 Agustus 2021 lalu, mengingat situasi masih PPKM sehingga dilaksanakan secara daring dan diikuti oleh 900 lebih mahasiswa baru yang tersebar di beberapa wilayah Indonesia. Rangkaian acara diawali dengan Pra PKKMB pada tanggal 17 Agustus 2021 dilaksanakan secara daring yang bertepatan dengan Proklamasi Kemerdekaan Republik Indonesia.

PKKMB tahun 2021 menjadikan catatan tersendiri, dimana mahasiswa baru angkatan 2021 ini mempunyai nama angkatan yaitu "ABHIPRAYA ANGKARA" yang dilambangkan dengan kupu-kupu

Kupu-Kupu

Simbol jiwa, keabadian, kebangkitan, kelahiran kembali dan kemampuan untuk mengubah, bertransformasi dari ulat duniawi menjadi makhluk surgawi dengan keindahan sayapnya

Mahasiswa baru diibaratkan sebagai kupu-kupu dan Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta II diibaratkan sebagai bunga

Antena berwarna hitam melambangkan duka dan kesedihan karena pandemi

Mahasiswa baru seperti kupu-kupu yang bertransformasi dari siswa SMA menjadi mahasiswa dan menghisap nektar dari bunga yang bermekaran yaitu pada masa peralihan ini mahasiswa baru mengambil banyak pelajaran sekaligus beradaptasi dengan orang-orang baru di kampus Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta II melalui acara PKKMB ini, yang diharapkan para peserta nantinya akan menjadi mahasiswa yang aktif, kreatif dan adaptif

Warna melambangkan 7 jurusan

dengan tujuh warna yang melambangkan warna jurusan yang ada di Polkesjadu. Abhipraya dan Angkara sendiri merupakan bahasa sansekerta yaitu Abhipraya bermakna; HARAPAN, diharapkan mahasiswa baru dapat

tumbuh kembang seindah sayap kupu-kupu, sedangkan Angkara bermakna; BERANI, diharapkan para mahasiswa baru akan menjadi pahlawan dibidang kesehatan yang berani dalam situasi dan kondisi apapun.

Rangkaian acara hari pertama hingga hari terakhir meliputi:

1. Pra-PKKMB berisi tentang penjelasan kepada mahasiswa baru terkait mekanisme pelaksanaan.
2. Pembukaan (hari pertama), diawali dengan menyanyikan lagu Indonesia Raya, Mars Poltekkes Jakarta II, Mars Hidup Sehat, Mars Germas, dilanjutkan dengan do'a dan laporan ketua pelaksana PKKMB 2021, kemudian sambutan-sambutan, yang pertama oleh Presiden mahasiswa, Kepala Pusat Pendidikan Tenaga Kesehatan Badan PPSDM Kesehatan sekaligus membuka, kemudian penyematan atribut PKKMB, penayangan video profil Poltekkes Jakarta II, presentasi Wadir, pengenalan SIAKAD, pengenalan jenis pelayanan yang ada di kemahasiswaan, perpustakaan terpadu, dan materi wawasan kebangsaan dan bela negara yang disampaikan oleh Bapak Amanudin.
3. Hari kedua acara pertama diisi dengan materi bahaya intoleransi dan terorisme yang disampaikan oleh Bapak Lollong Manting Awi (konsultan Lapas Teroris), dilanjutkan dengan pengenalan organisasi seperti DPM, BEM dan UKM yang ada di lingkungan civitas akademika.
4. Hari ketiga PKKMB dilaksanakan di jurusan masing-masing dengan tujuan untuk memperkenalkan proses belajar mengajar dan lingkup kegiatan yang ada kepada para mahasiswa baru yang nantinya akan menuntut ilmu disana.

Makna lengkap terkait dengan lambang kupu-kupu dapat diperhatikan pada insert gambar.

TETAP SEHAT, TETAP SEMANGAT, SEHAT INDONESIA....PolkesJadu.

(red/Amanudin)



NUSANTARA SEHAT MEMBANTU MASYARAKAT MENEGAKKAN PROKES

Oleh: Fausyiah Sasmitha. AB
Nusantara Sehat Angkatan 27 Halmahera Utara



"Pak.. ini maskernya"

"Ibu.... ini maskernya"

Kita tidak pernah tahu kapan rezeki datang, yang pasti selalu berniat untuk melakukan kebaikan.

"Salam. Ibu" – menelpon Ibu

"Iya nak, kenapa?"

"Ibu, anu ibu. Saya mau pakai duit sekitar 800an untuk beli masker dan di bagikan ke orang-orang yang tidak menggunakan masker"

"oh, iya nak. Kalau ada rezeki dan mau membantu orang insyaAllah berkah"

"iya ibu. InsyaAllah berkah. Terima kasih Ibu. Salam"

Alhamdulillah sudah banyak yang yang mendapatkan masker secara gratis ke masyarakat yang tidak memiliki masker. Kita tidak pernah tahu kapan rezeki datang tapi kalau insyaAllah punya niat baik insyaAllah akan berkah dan dilipat gandakan rezeki. Kita tidak tahu pula tentang ekomoni semua orang, apalagi yang sedang kerja mencari sesuap nasi untuk keluarganya yang terkasih,

"Bagaimana mungkin mereka yang serba keterbatasan bisa berpikir untuk membeli masker sedangkan membeli obat untuk istrinya yang sedang sakit saja mesti mencari uang di bawah derasny hujan. Apakah para pejabat tinggi ada yang memperhatikan mereka?"

atau seorang bapak mencari nafkah dengan bekerja sebagai becak motor dan dilengkapi helm tetapi tidak memakai masker, karena bapak bemtornya tidak memakai dan memiliki masker maka saya memberikannya satu masker sebelum naik ke bemtornya.



"Pak. Ini maskernya, di pakai yah. Virus covid sangat berbahaya Pak"

"Kita masyarakat biasa hanya membaca dan mematuhi. Untung-untungan masih bisa beli masker kalau hanya penumpang yang di dapatkan hanya sedikit dan masih ada kebutuhan rumah yang lebih penting. Apakah kita perlu membiarkan keluarga kelaparan demi beli masker atau masih adakah pemerintah yang memperhatikan kebutuhan rumah mereka di masa pandemik ini ?"

Di tempat ku bekerja tepatnya di puskesmas Dum Dum memiliki stok masker medis yang cukup dipakai oleh tenaga kesehatan karena melidungi diri dari virus harus menggunakan masker di situasi pandemi ini. Dalam pelayanan puskesmas kita selalu menerapkan proses bahkan tiap ada pasien yang ingin berobat dan tidak menggunakan masker atau tidak membawa masker, kita memberikannya dua, satu untuk pasien dan satunya untuk pendamping pasien kalau stok masker di puskesmas banyak atau lebih kita selalu inisiatif memberikan masker ke pasien dan walaupun mereka di suruh pulang mengambil masker nanti pasiennya smaput, untungnya masker selalu datang dari Dinas Kesehatan Halmahera Utara.

"mama, ngoni pe masker tra ada?"

"Pak. Bawa kah trada masker?"
Tanyanya kakak bidan

"ada Ibu bidan. Tunggu ee kita pakai dulu" jawabnya pasien

**Artinya*

ngoni = bahasa sopan kamu yang lebih tua/ada = tidak kah
kita = saya

Biasanya pertanyaan seperti itu mereka masih tidak percaya akan virus covid padahal berobat di puskesmas harus menggunakan masker juga untuk menghindari virus covid yang kasat mata ini karena kita tidak tahu apakah pasien tertular virus covid atau sebaliknya tapi naudzubillah.

Awal bulan adalah waktu mengerjakan laporan bulanan apotek atau stok obat-obatan dan BMHP puskesmas, masker juga tetap dihitung setiap pengeluarannya, agar penanggung jawab pengelola obat puskesmas dan Dinas Kesehatan mengetahui jumlah pengeluaran masker. Kalau stok masker sisa sedikit, saya selalu memasukkan laporannya untuk mendapatkan masker lagi karena kalau masker tiba-tiba habis, yah bisa mampus saya dalam menyelamatkan teman-teman tenaga kesehatan dari Virus Covid-19 ini.

Pernah suatu hari saya ngobrol bareng teman, teman mengangkat tema mengenai keberadaan pengelola obat di tempat kerja dan kerjanya apa saja, saya tahu niar mereka dalam membahas tema tersebut memiliki niat baik tapi seolah-olah mereka sudah tahu apa saja pekerjaan penanggung jawab pengelola obat di puskesmas atau di pelayanan kesehatan, kalau dalam pengelola obat ramai-ramai yah syukur, ini saya cuman sendiri, belum lagi melayani resep.



Saya kurang tahu kenapa atasan tidak mau meminta tenaga kesehatan farmasi untuk membantu saya dalam pekerjaan saat ini padahal yah lumayan berat kalau cuman sendiri, syukur juga kalau ada yang inisiatif membantu hehe

Ada juga saat saya dan teman-teman mau mengunjungi pulau Tolonuo – Halmahera Utara, saya masih menyempatkan memberikan masker kain ke bapak yang membawa kami menggunakan perahu saat ke pulau Tolonuo. Kita tetap menerapkan prokes, agar di sekitar kita akan sadar juga dalam menerapkan prokes.

“Salam. Selamat Pagi anak-anak” tanyaku

“Salam. Selamat Pagi juga Ibu bidan, Ibu bidan mau suntik kah, suntik corona bu bidan” balasnya

Wkwkwk di sini itu masyarakat panggil semua tenaga kesehatan dengan sebutan ibu bidan. Padahal saat itu ada dokter, apoteker dan perawat.

Saat mau melaksanakan pemberian vaksin MR ke anak-anak Sekolah Dasar, kami dari tim vaksin rutin puskesmas Dum Dum merencanakan untuk menyiapkan masker dan memberikan ke anak-anak yang tidak memakai masker dan kami pun selalu inisiatif untuk menyiapkannya agar masyarakat dapat mengubah mindsitenya untuk selalu menggunakan masker.

Pemberian vaksin MR dan penggunaan masker ke anak-anak untuk pencegahan dari virus Covid 19. Tapi mohon maaf, di gambar ada yang tidak menggunakan masker karena kami tidak begitu banyak membawa masker.

Foto bersama saat selesai pemberian vaksin ke anak-anak dasar, diantaranya ada anak murid yang suka datang belajar tambahan di tempat saya tinggal. Mereka yang awalnya dipengaruhi oleh satu atau lebih untuk tidak vaksin karena dikira ini vaksin covid ternyata ini vaksin MR untuk pencegahan anak-anak dari campak.

Pekerjaan ini itu membuat saya lelah apalagi saat ini, laptop saya lagi error saat mengerjakan laporan bulanan obat membuat saya tambah pusing menghadapinya “oh ya tuhan, pakai excel lagi dan ditambahkan rumus sudah error”. Saat itu saya sudah hampir menyerah ingin meminjam laptop teman kantor tapi tidak enak juga kalau pakai sekitar tiga hari, akhirnya saya memutuskan untuk sabar saja, yah semoga ada rezeki bisa beli yang baru. Saya memutuskan untuk rebahan dulu bersama teman-teman dengan berkunjung ke salah satu pantai paling jernih yang selama ini saya kunjungi di Indonesia, tepatnya di Pantai Jere Halmahera Utara dengan jarak tempuh dari kota Kabupaten Tobelo sekitar hampir tiga jam menggunakan kendaraan mobil, rasa error saat mengingat laptop yang error tiba-tiba hilang karena masyaAllah sekali melihat pantai yang sangat jernih dan bersih, kami berlima menggunakan perahu kecil untuk sampai di tebing yang membuat saya takjub lagi melihat pantai Jere, tak lupa saya memberikan masker ke bapak yang membawa perahunya dan ku foto saat bapaknya memakai maskernya dengan pemandangan yang sangat takjub. masyaAllah .

Rakyat kecil sangat senang diberikan hal gratis, karena ingin mencari rezeki di mana lagi untuk membeli sebuah masker, makanan untuk keluarga saja tidak cukup apalagi beli masker. Sayapun merasa senang kalau bapak menerima masker pemberian dan memakainya langsung. Saya kagum juga karena si bapaknya memperbaiki maskernya yang tidak menutupi hidungnya.

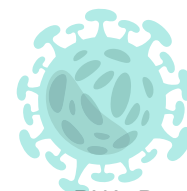


WAJIB TAHU! 6 JENIS VAKSIN COVID-19 YANG DIGUNAKAN DI INDONESIA

Sumber: Funcrev Id



freepik.com



Dalam mengurangi jumlah lonjakan kasus positif Covid-19 yang terus-menerus meningkat, sejak Januari 2021, pemerintah Indonesia telah berupaya melakukan proses vaksinasi dan ditargetkan dapat selesai pada Maret 2022.

Pelaksanaan program vaksinasi Covid-19 ini tertuang langsung dalam Keputusan Direktur Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit No. HK.02.02/4/1/2021 tentang Petunjuk Teknis Pelaksanaan Vaksinasi dalam Rangka Penanggulangan Pandemi Covid-19.

Sejauh ini ada sebanyak tujuh jenis vaksin Covid-19 yang digunakan dalam program vaksinasi seperti yang tertuang dalam Keputusan Menteri Kesehatan Nomor HK.01.07/Menkes/12758/2020 tentang Penetapan Jenis Vaksin Untuk Pelaksanaan Vaksinasi Corona Virus Disease 2019 (COVID-19).

Keenam vaksin Covid-19 tersebut adalah vaksin, AstraZeneca, Sinopharm, Moderna, Pfizer Inc and BioNTech, Novavax, dan Sinovac.

Berikut penjelasan lengkap tujuh jenis vaksin yang digunakan di Indonesia:

WAKSIN SINOVAC

Vaksin asal negeri tirai bambu ini dikabarkan telah banyak didistribusikan ke daerah-daerah di Indonesia. Berdasarkan laporan Kemenkes, tercatat sejak 15 April hingga 8 Juli 2021 lalu, dosis vaksin Sinovac yang telah didistribusikan ada sebanyak 52 juta dosis. Dosis sebanyak itu akan segera diberikan kepada kurang lebih 22,13 juta orang.

Meskipun terdengar sangat banyak, namun jumlah tersebut sama sekali belum cukup untuk memenuhi seluruh dosis masyarakat Indonesia, mengingat jumlahnya yang lebih dari 200 juta penduduk. Vaksin ini tergolong memiliki efek samping yang ringan. Contohnya, nyeri pada area yang telah disuntik, nyeri otot, dan sakit kepala. Namun, ada juga yang merasakan lelah, mual, sampai muntah tergantung dari masing-masing reaksi tubuh.

WAKSIN SINOPHARM

Jenis vaksin yang digunakan di Indonesia selanjutnya adalah Sinopharm. Vaksin ini berasal dari Tiongkok. Sama seperti Sinovac, vaksin ini juga mengandung virus corona yang telah dimatikan. Keefektifan vaksin ini terbilang cukup bagus, di Uni Emirat Arab efikasi vaksin ini sudah mencapai angka 79,34%. Vaksin ini cocok diberikan kepada mereka yang berusia 18 sampai 85 tahun. Efek samping yang ditimbulkan juga tergolong ringan dan hampir sama seperti Vaksin Sinovac.

WAKSIN ASTRAZENECA

Vaksin AstraZeneca merupakan jenis vaksin berbasis vektor adenovirus simpanse. Artinya, tim pengembang vaksin terlebih dahulu mengambil virus yang biasanya menginfeksi simpanse, kemudian virus dimodifikasi secara genetik untuk menghindari kemungkinan konsekuensi penyakit pada manusia.

Sesuai namanya, vaksin ini dikembangkan oleh perusahaan farmasi asal Inggris, AstraZeneca. Uji coba yang dilakukan sejauh ini menunjukkan bahwa vaksin corona AstraZeneca memiliki keefektifan yang cukup tinggi. Berdasarkan hasil pengujian, vaksin ini memiliki efikasi mencapai 76% dalam satu kali suntikan. Adapun salah satu keunggulan lain vaksin AstraZeneca ini adalah vaksin yang mudah didistribusikan karena tidak perlu disimpan pada suhu yang sangat dingin.

WAKSIN MODERNA

Vaksin yang digunakan selanjutnya merupakan vaksin yang berasal dari Negeri Paman Sam, Amerika Serikat, yang memiliki bahan dasar messenger

RNA atau mRNA. Penggunaan vaksin ini ditetapkan melalui peraturan Menteri Kesehatan Indonesia. Vaksin ini disetujui setay melalui uji klinis fase III.

Vaksin ini dapat diberikan untuk usia lebih dari 18 tahun sampai di atas 55 tahun. Efek samping yang ditimbulkan juga masih tergolong wajar seperti rasa lelah, sakit kepala, nyeri otot dan sendi.

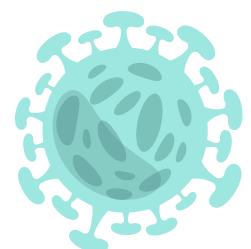
WAKSIN PFIZER- BIONTECH

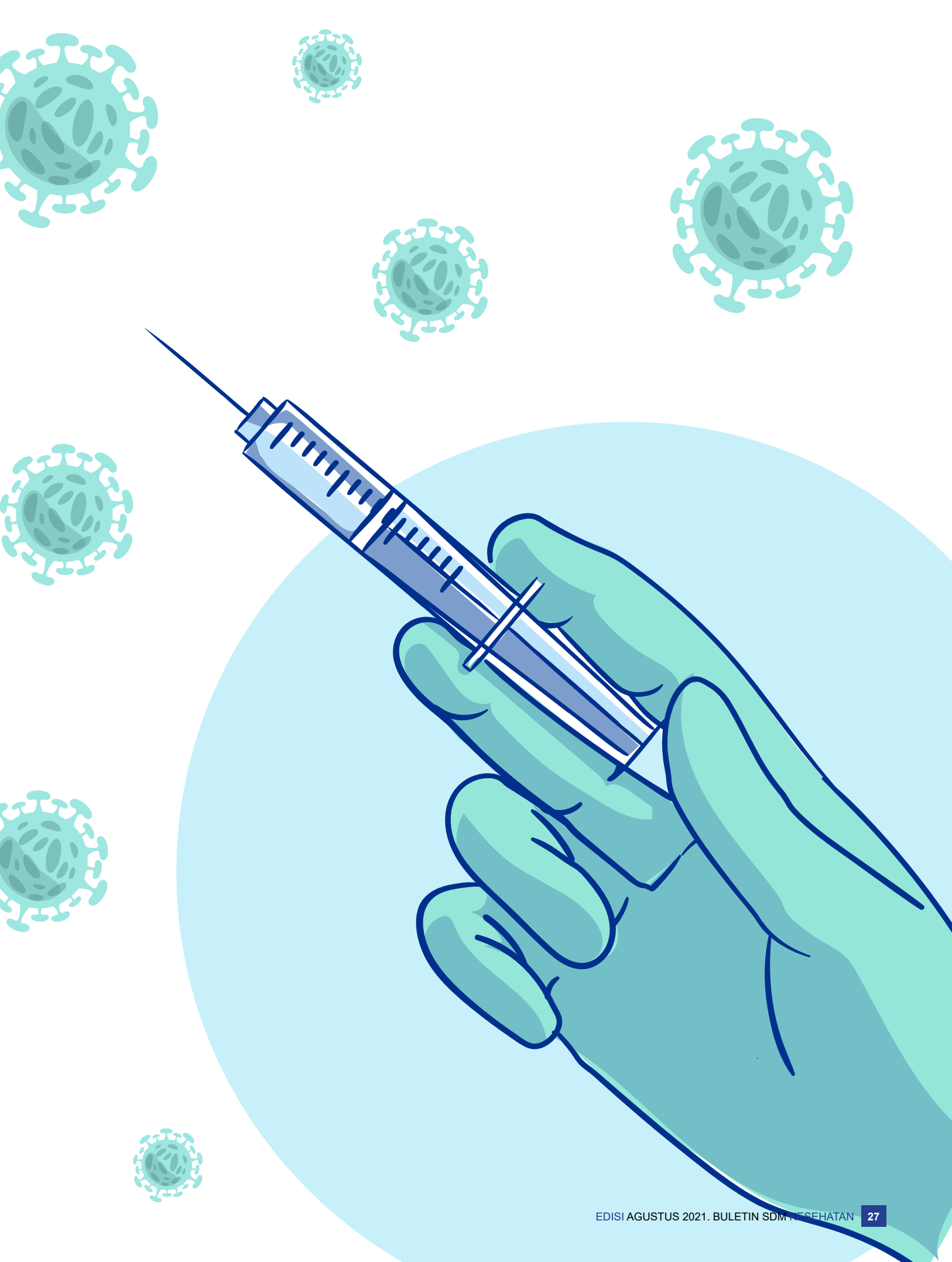
Vaksin Pfizer- BioNTech buatan Amerika Serikat ini juga memiliki bahan dasar yang sama dengan vaksin sebelumnya, Moderna. Vaksin ini diketahui dapat diberikan untuk mereka yang berusia di atas 16 sampai di atas 55 tahun sebanyak dua dosis 0,3 ml. Efek samping yang ditimbulkan juga sama dengan Vaksin Moderna.

WAKSIN NOVAVAX

Vaksin Novavax merupakan vaksin yang dikembangkan Amerika Serikat dengan bahan dasar protein subunit. Vaksin ini dapat diberikan kepada mereka yang berusia 18 sampai 59 tahun dengan dua dosis 0,5 ml. Pada uji klinis pertama dan kedua diketahui efek samping yang ditimbulkan vaksin ini yaitu sakit pada bagian yang disuntik, ruam, pusing, tegang otot, demam, mual, hingga muntah.

Sambil menunggu mendapatkan vaksin, jangan lupa untuk terus mematuhi protokol kesehatan pencegahan COVID-19.





PENUHI KEBUTUHAN KALSIUM DENGAN 5 CAMILAN INI

Oleh : Xandra Junia Indriasti
Sumber: yoursay.id



Tulang keropos atau osteoporosis tidak hanya disebabkan oleh banyaknya aktivitas, namun juga karena kurangnya pergerakan tubuh. Contohnya, di masa PPKM ini, pasti banyak dari kamu yang lebih memilih untuk rebahan ketimbang melakukan sesuatu.

Untuk mengatasi gangguan kesehatan tersebut, kamu perlu sering menggerakkan tubuh dan penuhi asupan kalsium yang baik bagi tulang dengan 5 camilan di bawah ini.

YOGHURT

Yoghurt merupakan camilan susu yang difermentasi oleh bakteri baik, yakni asam laktat pada suhu tertentu. Maka dari itu, rasanya cenderung asam. Sedangkan teksturnya bisa padat dan juga cair, tergantung kebutuhan produksi. Variannya juga kian banyak, seperti ditambahkan perasa berbagai macam buah.

Dikarenakan berbahan dasar susu, kandungan kalsium pada yoghurt cukup tinggi. Tidak heran camilan ini sering dipilih untuk alternatif pemenuhan asupan tersebut. Selain memelihara kesehatan tulang, beberapa nutrisi lainnya juga mampu menjaga sistem pencernaan serta meningkatkan imun tubuhmu.

Tidak hanya itu, yoghurt juga biasa dijadikan menu pelengkap para pelaku diet karena rendah lemak.

ROTI

Roti berbahan dasar tepung terigu yang difermentasi dengan ragi. Telur, mentega, dan susu pun dicampurkan ke dalamnya agar semakin lezat dan bernutrisi. Kamu akan dapat memenuhi asupan vitamin, protein, dan juga kalsium dari makanan yang menjadi menu pokok masyarakat Eropa tersebut.

Namun, dalam pengonsumsiannya disarankan jangan terlalu sering. Pasalnya, roti mengandung kalori dan lemak yang tinggi. Jika ingin lebih sehat, kamu dapat memilih roti tawar berbahan dasar gandum, yang mana banyak dipilih oleh orang yang tengah menurunkan berat badan.

KACANG ALMOND

Kacang almond juga sering dikonsumsi oleh para pelaku diet karena rendah lemak. Selain itu, jenis kacang ini mengandung banyak nutrisi yang mampu menjaga kesehatan tulang, seperti kalsium, magnesium, seng, tembaga, dan mangan. Rasanya sendiri cenderung hambar, namun beberapa merk membuatnya sedikit asin karena diberikan garam.

Selain baik bagi tulang, kacang almond juga kaya akan vitamin E yang baik untuk melindungi tubuh dari radikal bebas. Oleh karenanya, kamu akan terhindar dari berbagai masalah kesehatan, seperti kanker.

PISANG

Buah satu ini juga kaya akan manfaat bagi kesehatan tubuh.

Kandungan vitaminnya mampu meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Lalu, ada serat yang dapat memperlancar pencernaan, serta karbohidrat yang bisa membuatmu kenyang lebih lama. Jadi, waktu makan akan lebih teratur.

Tak hanya itu, pisang juga mengandung kalsium yang dapat menjaga dan memperkuat tulangmu, sehingga cocok untuk dikonsumsi setiap hari. Jenis buah ini juga sangat banyak dan dapat dengan mudah ditemukan dimana saja.

KEJU

Keju dihasilkan dari pemisahan zat padat dalam susu melalui proses pengentalan yang dibantu oleh bakteri rennet. Garam non yodium juga dicampurkan pada proses pembuatannya. Maka dari itu, keju memiliki rasa yang cenderung asin.

Meskipun mengandung banyak kalsium berkat susu, namun tidak disarankan bagimu untuk mengonsumsi keju dalam jumlah besar. Pasalnya, camilan favorit Jerry Mouse ini mengandung lemak yang tinggi, sehingga rentan menyebabkan peningkatan berat badan.

Nah, dari kelima camilan diatas, mana yang akan dipilih untuk memenuhi kebutuhan kalsiummu?

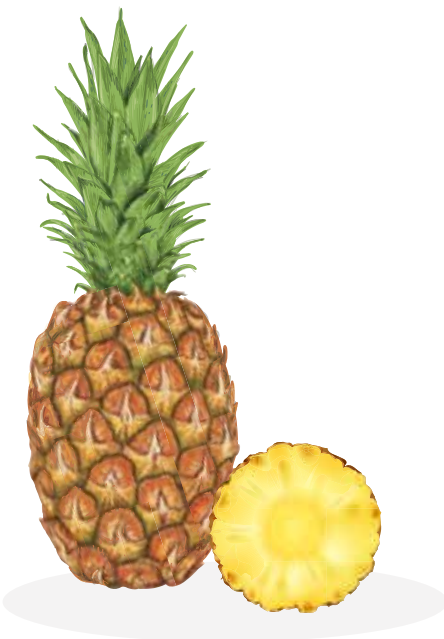


Manfaat Buah Nanas Bagi Kesehatan

Oleh: Yasinta Rahmawati & Fita Nofiana
Sumber : suara.com

Jus nanas adalah minuman tropis yang populer. Bahkan banyak budaya menggunakan buah dan jusnya sebagai obat tradisional untuk mengobati atau mencegah berbagai penyakit. Melansir dari Healthline, jus nanas atau buah nanas secara umum kaya akan berbagai vitamin dan mineral. Hal ini disebabkan karena buahnya dikemas dengan mangan, tembaga, vitamin B6, dan vitamin C.

Berikut beberapa manfaat minum jus nanas untuk kesehatan, antara lain:



DAPAT MENEKAN PERADANGAN

Buah nanas dapat membantu mengurangi peradangan yang diyakini sebagai akar penyebab banyak penyakit kronis. Hal ini mungkin sebagian besar karena kandungan bromelainnya.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa senyawa ini sama efektifnya dengan obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) tetapi dengan efek samping yang lebih sedikit.

Dalam hal ini, nanas mengandung bromelain, sekelompok enzim yang dapat membantu mengurangi peradangan yang disebabkan oleh trauma, cedera, pembedahan, rheumatoid arthritis, atau osteoarthritis. Namun, diperlukan lebih banyak studi khusus jus.

DAPAT MENINGKATKAN KEKEBALAN

Nanas dapat berkontribusi pada sistem kekebalan yang lebih kuat. Studi tabung menunjukkan bahwa bromelain, campuran enzim yang secara alami ditemukan dalam jus nanas dapat mengaktifkan sistem kekebalan tubuh.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa nanas dapat berkontribusi pada sistem kekebalan yang lebih kuat. Ini juga dapat membantu meningkatkan efektivitas antibiotik. Namun, penelitian lebih lanjut diperlukan sebelum kesimpulan yang kuat dapat dibuat.

DAPAT MEMBANTU PENCERNAAN

Enzim dalam buah nanas berfungsi sebagai protease. Protease membantu memecah protein menjadi subunit yang lebih kecil, seperti asam amino dan peptida kecil, yang kemudian dapat lebih mudah diserap di usus Anda.

Bromelain, sekelompok enzim dalam nanas secara khusus dapat membantu meningkatkan pencernaan pada orang yang pankreasnya tidak dapat membuat cukup enzim pencernaan.

DAPAT MENINGKATKAN KESEHATAN JANTUNG

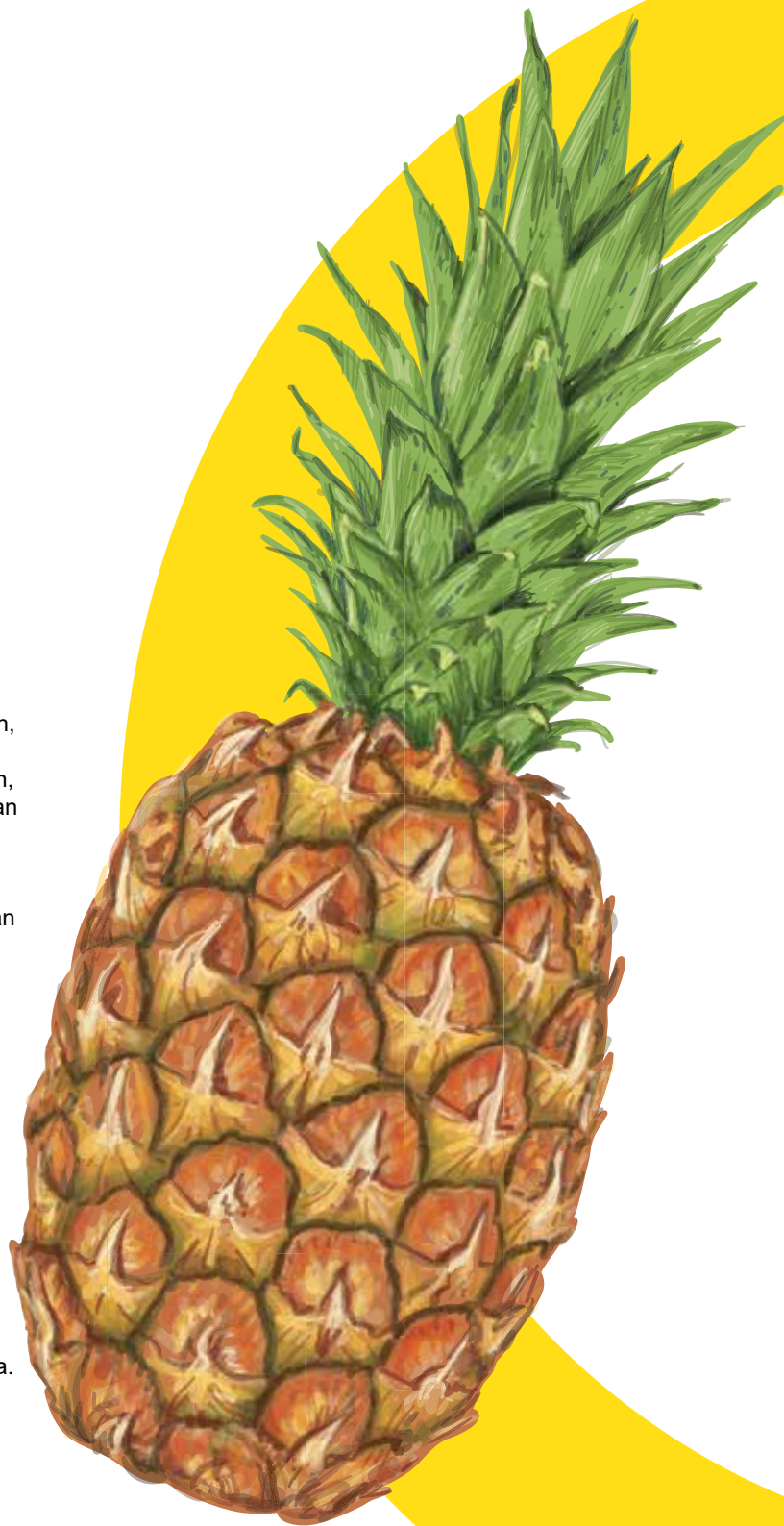
Bromelain yang secara alami ditemukan dalam buah nanas juga dapat bermanfaat bagi jantung Anda. Uji tabung dan penelitian pada hewan menunjukkan

bahwa bromelain dapat membantu mengurangi tekanan darah tinggi, mencegah pembentukan bekuan darah, dan meminimalkan keparahan angina pektoris dan serangan iskemik transien, dua kondisi kesehatan yang disebabkan oleh penyakit jantung

Beberapa penelitian menghubungkan bromelain yang secara alami ditemukan dalam nanas dengan penanda peningkatan kesehatan jantung. Namun, diperlukan lebih banyak penelitian khusus jus nanas.

DAPAT MEMBANTU MELAWAN JENIS KANKER

Buah nanas mungkin memiliki potensi efek melawan kanker. Sekali lagi, ini mungkin sebagian besar karena kandungan bromelainnya. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa bromelain dapat membantu mencegah pembentukan tumor, mengurangi ukurannya, atau bahkan menyebabkan kematian sel kanker.



SOSIALISASI GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS) KERJASAMA DENGAN KOMISI IX DPR RI TAHUN 2021

Oleh : Poltekkes Bandung & Poltekkes Jambi

Perubahan pola hidup masyarakat yang makin modern menjadi salah satu dasar GERMAS atau Gerakan Masyarakat Hidup Sehat dicanangkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Penyakit menular seperti diare, tuberkulosa hingga demam berdarah dahulu menjadi kasus kesehatan yang banyak ditemui; kini telah terjadi perubahan yang ditandai pada banyaknya kasus penyakit tidak menular seperti diabetes, kanker dan jantung koroner.

Akhir-akhir ini berita tentang Covid-19 mewarnai di semua aspek kehidupan. Informasi baik di TV, radio, media sosial atau media digital, juga obrolan di rumah, di kantor dan di telepon, semua berisi tentang Covid-19. Berbagai respon dan reaksi ditunjukkan oleh masyarakat, ada yang sedih, cemas, takut, gemas, khawatir, marah-marah, tetapi ada juga yang tenang atau tetap percaya diri. Covid-19 berhasil mengubah kebiasaan yang kita lakukan sehari-hari baik di rumah, di sekolah, di tempat kerja, di jalan dan dimanapun. Kita dibuatnya seakan tak berdaya, karena gerak langkah kita dibatasi dengan adanya Covid-19, sehingga membuat kita tidak produktif yang berdampak pada masalah ekonomi keluarga, masyarakat, daerah dan negara.

Untuk melawan virus, maka hal utama yang perlu kita lakukan adalah menerapkan GERMAS untuk melakukan tindakan pencegahan, diantaranya dengan rajin melakukan aktifitas fisik, sering mencuci tangan pakai sabun, menerapkan etika batuk, memakai masker serta menjaga kebersihan lingkungan.



“Secara umum, tujuan GERMAS adalah menjalani hidup yang lebih sehat. Gaya hidup sehat akan memberi banyak manfaat, mulai dari peningkatan kualitas kesehatan hingga peningkatan produktivitas seseorang. Hal penting lain yang tidak boleh dilupakan dari gaya hidup sehat adalah lingkungan yang bersih dan sehat serta berkurangnya resiko membuang lebih banyak uang untuk biaya berobat ketika sakit”

Sejauh ini, implementasi germas sudah berjalan dengan baik, walaupun agak tersendat karena kendala Covid-19. Namun demikian, diharapkan agar dengan adaptasi kebiasaan baru saat ini masyarakat tetap memperhatikan bagaimana pencegahan suatu penyakit dapat dilakukan dengan menerapkan pola hidup sehat melalui GERMAS.

Poltekkes Bandung Bersama Mitra

Kegiatan sosialisasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dapat diselenggarakan oleh Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung pada tanggal 14 Juni 2021 di GOR Sauyunan Desa Ciherang Kec Nagreg Kab Bandung bekerjasama dengan Komisi IX Dewan Perwakilan Rakyat (DPR) RI dr. H adang Sudrajat,MM.,Av





moderator , sasaran masyarakat umum dan beberapa pemangku kepentingan di Kabupaten, Kecamatan, dan Desa terpilih.

- Penanda tanganan Komitmen Bersama, tujuannya agar ada komitmen tertulis yang ditanda tangani oleh pemangku kepentingan dari pusat hingga di daerah serta perwakilan masyarakat, sasaran beberapa pemangku kepentingan di Kabupaten, Kecamatan, tokoh masyarakat , Kapolisiuan , ketua karang Taruna.
- Kegiatan Tambahan :: Kegiatan jalan sehat menuju Bukit Belanda dalam rangka sosialisasi daerah Wisata baru di Kec Nagreg.
- Pemutaran *Jingle* dan *Film* terkait Gernas.
- Penyerahan *Goodybag*,
- Senam peregangan Bersama

Ucapan terima kasih sampikan kepada semua pihak atas dukungan moral dan materil yang diberikan dalam penyelenggaraan kegiatan sosialisasi GERMAS ini, antara lain: Ibu dr. Kirana Pritasari, MQIH selaku Plt Kepala Badan PPSDMK Kemenkes RI yang telah memfasilitasi Poltekkes Kemenkes Bandung dalam melaksanakan kegiatan sosialisasi GERMAS. Bapak Dr .Ir. Osman Syarif, MKM selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Bandung atas arahan dan kesediannya menjadi moderator dalam kegiatan sosialisasi GERMAS. Bapak dr. H Adang Sudrajat.,MM.,Av selaku Anggota Komisi IX DPR RI dari Fraksi PKS beserta staf yang telah hadir dan memberikan penekanan kepada masyarakat agar melaksanakan GERMAS dalam kehidupan sehari-hari. Bapak dr Lukman Haris, Kepala Puskesmas Nagreg mewakili Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Sukabumi yang telah hadir dan memberikan materi dan motivasi kepada masyarakat Desa agar melaksanakan GERMAS dalam kehidupan sehari-hari. Bapak Kepala Desa Nagreg beserta jajarannya yang telah hadir dan membantu terselenggaranya kegiatan sosialisasi GERMAS. Seluruh panitia dan jajaran Poltekkes Kemenkes Bandung yang ikut membantu dan menyemarakkan kegiatan sosialisasi GERMAS.

Sosialisasi GERMAS diikuti oleh 250 peserta dari Instansi Kesehatan, kecamatan, TNI, Kepolisian, aparat kelurahan, tokoh masyarakat, PKK ,

institusi pendidikan dan seluruh lapisan masyarakat.

Ada beberapa kegiatan yang diselenggarakan pada sosialisasi Gernas tersebut, antara lain;

- Talkshow tentang Gerakan Masyarakat Sehat dengan masyarakat, penyampaian materi Gernas “Sosialisasi hidup sehat dimasa Pandemi Covid 19” oleh Anggota Dewan dan Ka PKM Nagreg, penyampaian Dalam bentuk talkshow sesuai talking point yang dipandu



Poltekkes Jambi

1. Sosialisasi Germas di Kota Jambi

Tak mau ketinggalan dengan Poltekkes Bandung, Poltekkes Kemenkes Jambi juga mengadakan sosialisasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas). Bahkan telah melaksanakan sosialisasi Germas di tiga lokus bersama mitra Anggota Dewan. Antara lain; Kegiatan sosialisasi Germas yang dilaksanakan pada tanggal 4 April 2021 bertempat di Aula Hotel Grand Kota Jambi Jl. Kapten Pattimura No.28 Simpang IV Sipin Kota Jambi Provinsi Jambi dengan jumlah peserta 215 orang masyarakat setempat.. Narasumber Lintas Sektor; Dr. Ir.H.A.R. Sultan Adil Hendra,MM (Anggota Komisi IX DPR RI), Narasumber Pusat/ Rusmimpong, S.Pd,M.Kes (Direktur Poltekkes Kemenkes Jambi), Narasumber Daerah ; Rafizal, SKM, M.Kes (Kepala Dinas Kesehatan Provinsi Jambi) pada acara tersebut dilaksanakan j Penyerahan fasilitas cuci tangan, thermogun dan pembagian bantuan stimulan pencegahan Covid secara simbolis oleh Anggota Komisi IX DPR RI - Bapak H. Handayani, SKM, MPH kepada perwakilan peserta sosialisasi Germas.

Sosialisasi Germas ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan masyarakat untuk berperilaku sehat dalam upaya



meningkatkan kualitas hidup berfokus pada 3 program pokok yakni melakukan aktivitas fisik, konsumsi sayur dan buah serta memeriksa kesehatan secara berkala. Penguatan peran masyarakat untuk lebih bertanggung jawab terhadap derajat kesehatannya sendiri dan fasilitasi pemerintah baik daerah maupun pusat dalam menyadarkan dan menumbuhkan kemampuan upaya kesehatan berbasis

masyarakat menjadi sangat penting dan harus dilakukan secara berkesinambungan.

2. Sosialisasi Germas di Kabupaten Tebo

Sosialisasi pemberdayaan/ peningkatan kesehatan masyarakat dalam kegiatan Gerakan Masyarakat hidup Sehat (GERMAS) Poltekkes Kemenkes Jambi dilaksanakan pada: Hari/ Tanggal: Senin, 5 April 2021, Tempat : Aula Utama Kantor Bupati Kab. Tebo, Jumlah peserta : 215 orang, Narasumber; Hj. Saniatul Lativa, SE., MM (Anggota Komisi IX DPR RI), Rusmimpong, S.Pd,M.Kes (Direktur Poltekkes Kemenkes Jambi), Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Tebo, pada acara sosialisasi tersebut ada penyerahan fasilitas cuci tangan, thermogun dan pembagian bantuan stimulan pencegahan Covid secara simbolis oleh Anggota Komisi IX DPR RI. Dukungan Infrastruktur Pemukiman Berbasis Masyarakat untuk akses kesehatan dan kesejahteraan masyarakat yang lebih baik. Kesehatan masyarakat dapat diwujudkan melalui aktivitas fisik, konsumsi sayur dan buah, serta pemeriksaan kesehatan secara rutin, serta dukungan infrastruktur untuk lingkungan permukiman yang berkualitas, termasuk akses masyarakat terhadap air minum yang aman dan sanitasi yang layak, ruang terbuka publik guna mewujudkan kota layak huni tanpa permukiman kumuh di Indonesia.



3. Sosialisasi Germas Kabupaten Batanghari.

Kegiatan sosialisasi Germas yang dilaksanakan pada tanggal 14 April 2021 bertempat di Gedung Serbaguna Desa Rantau Puri Kecamatan Muara Bulian Kabupaten Batang Hari Provinsi Jambi dengan jumlah peserta 215 orang masyarakat setempat.

Sosialisasi pemberdayaan/ peningkatan kesehatan masyarakat dalam kegiatan Gerakan Masyarakat hidup Sehat (GERMAS) Poltekkes Kemenkes Jambi dilaksanakan pada: Rabu, 14 April 2021, bertempat : Gedung Serbaguna Desa Rantau Puri Kecamatan Muara Bulian , Kabupaten Batang Hari Provinsi Jambi, dengan Narasumber Lintas Sektor; Drs. H. Zulfikar Achmad (Anggota Komisi IX DPR RI), Narasumber Pusat; Rusmimpong, S.Pd,M.Kes (Direktur Poltekkes Kemenkes Jambi), Narasumber Daerah Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Batang Hari

Pada acara tersebut diserahkan juga fasilitas cuci tangan, *thermogun* dan pembagian bantuan stimulan pencegahan Covid secara simbolis oleh Anggota Komisi IX DPR RI - Bapak H. Handayani, SKM, MPH kepada perwakilan peserta sosialisasi Germas.

Peran seluruh lintas sektor diperlukan untuk mewujudkan keberhasilan implementasi Germas. Dukungan dari Kementerian Kesehatan berupa peningkatan kapasitas SDM, sosialisasi, pelatihan, dukungan sarana dan prasarana pelayanan kesehatan dan dukungan kegiatan operasional.

Pelaksanaan Germas harus dilakukan oleh seluruh lapisan masyarakat, lintas sektor untuk bersama berkontribusi menciptakan gerakan masyarakat hidup sehat dengan tujuan Kesehatan masyarakat terjaga, jika sehat maka produktivitas akan meningkat, terciptanya lingkungan yang bersih serta biaya yang dikeluarkan untuk berobat akan berkurang.

Program Germas diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang dalam lingkungan hidup yang sehat agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang optimal melalui terciptanya perilaku hidup sehat dan terwujudnya bangsa yang mandiri, maju dan sejahtera.

(editor/Lus)





SENTRA VAKSIN HANG JEBAT



1. Mencegah terkena atau mengalami gejala Covid-19 berat, memang dengan di vaksin tidak membuat kita 100 persen kebal dari Covid-19, tetapi vaksinasi akan mengurangi dampak yang ditimbulkan jika terpapar Covid-19.

2. Melindungi orang lain, dengan melakukan vaksinasi bisa mencegah kita menyebarkan virus corona ke orang lain. Jika cakupan vaksinasi tinggi dan merata di suatu daerah, maka akan terbentuk kekebalan kelompok (herd immunity). Kekebalan kelompok merupakan situasi di mana sebagian besar masyarakat terlindungi atau kebal terhadap penyakit tertentu sehingga menimbulkan dampak tidak langsung (indirect effect), yaitu turut terlindunginya kelompok masyarakat yang rentan dan bukan merupakan sasaran vaksinasi.

3. Menghentikan penyebaran Covid-19, pada dasarnya vaksinasi diadakan bukan hanya bertujuan untuk memutus rantai penularan penyakit dan menghentikan wabah, tetapi juga dalam jangka panjang mengeliminasi atau bahkan memusnahkan penyakit itu sendiri.

4. Membantu melindungi generasi selanjutnya, manfaat vaksin Covid-19 salah satunya adalah mencegah virus corona menyebar dan bereplikasi, yang memungkinkan bermutasi dan mungkin menjadi lebih kebal terhadap vaksin. Dengan adanya vaksin, penyakit dapat dikendalikan. Jadi kita adalah generasi yang hidup dari perjuangan vaksinasi generasi sebelumnya.

TETAP SEHAT, TETAP SEMANGAT,
SEHAT INDONESIA.....

(red/Amanudin)



Munculnya pandemi virus corona atau covid-19, sampai saat ini masih menghantui bangsa Indonesia khususnya, sejak kasus pertama diumumkan, lonjakan pasien yang terpapar positif mengalami peningkatan. Sedikit melihat kebelakang untuk mengingatkan kembali asal muasal virus tersebut adalah setelah Presiden Joko Widodo menyampaikan adanya laporan warga negara Jepang yang dinyatakan positif, dimana warga negara Jepang tersebut baru saja berkunjung ke Indonesia dan melakukan kontak erat dengan dua orang ibu salah satunya guru dansa. Sejak itulah tepatnya tanggal 14 Februari 2020 dan muncul kasus pertama di awal Maret 2020, jumlah orang yang terpapar positif sampai meninggal dunia terus bertambah sampai saat ini. Berbagai upaya telah dilakukan oleh pemerintah mulai dari penerapan standar operasional prosedur (SOP) isolasi bagi yang terpapar positif, penerapan protokol kesehatan hingga pembatasan kegiatan masyarakat dengan level tertentu sesuai dengan situasi dan kondisi wilayah.

Dan upaya Pemerintah lainnya dengan membuka sentra-sentra vaksin untuk melayani masyarakat

mulai dari kelompok lansia sampai generasi muda usia 18 tahun kebawah. Pemerintah menjamin bahwa vaksin akan menjadikan rasa aman dan banyak manfaat bagi masyarakat, yang sebelumnya mereka ada keraguan, kini masyarakat harus mengantri demi mendapatkan layanan vaksin mulai dari vaksin jenis sinovak, aztrazenega dan lainnya. Dalam rangka membantu program Pemerintah terkait dengan layanan vaksin untuk mempercepat penuntasan pandemi ini Polkesjadu mulai bulan Januari 2021 turut berpartisipasi dan berkontribusi di sentra-sentra vaksin seperti sentra vaksin di pasar Tanah Abang, Balai Besar Pelatihan Kesehatan, Gelanggang Olah Raga Bulungan, Polkesjasu, dan di Petak VI Glodok Jakarta Barat. Bentuk kontribusi Polkesjadu pada kegiatan tersebut adalah menyediakan sumber daya manusia yang bertugas sebagai tenaga vaksinator oleh dokter yang ada di Polkesjadu, tenaga registrasi dan runner oleh mahasiswa dari tujuh jurusan yang ada, dan tenaga observasi.

Sebagai tambahan untuk diketahui oleh masyarakat, bahwa vaksinasi itu mempunyai beberapa manfaat, antara lain:

JUMAT BERKAH, MENGASAH KEBIASAAN BERBAGI PARA MAHASISWA

Oleh: Hapzah, SKM, M.Kes
(Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Mamuju)





Mahasiswa bisa mengambil secara gratis kue yang disajikan pada setiap hari jumat

Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Mamuju adalah salah satu dari beberapa Jurusan yang terdapat di Politeknik Kesehatan Mamuju. Saat ini Jurusan Gizi menjadi salah satu pilihan populer untuk menimba ilmu kesehatan di Poltekkes Kemenkes Mamuju. Hal ini nampak dari semakin banyaknya peminat untuk mendaftar pada Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Mamuju. Tahun Akademik 2020-2021 Jurusan Gizi menerima mahasiswa baru sebanyak 2 kelas. Kami para civitas Akademika Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Mamuju begitu berharap bisa memberikan pendidikan tinggi Gizi dengan keluaran (Alumni) yang unggul dari segi prestasi akademik dan yang lebih penting lagi adalah memiliki akhlak yang mulia.

Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Mamuju memiliki visi yaitu Menjadi Pendidikan Gizi Berbasis Keluarga yang Unggul pada Tingkat Nasional. Visi ini sejalan dengan Visi Indonesia Sehat dengan pendekatan Keluarga. Semakin banyak mahasiswa Jurusan Gizi maka akan semakin mendukung terwujudnya keluarga yang sadar gizi. Pengetahuan dan keterampilan bidang gizi yang dimiliki oleh para mahasiswa bisa ditularkan kepada keluarga terdekat maupun keluarga jauh mereka, begitu pula terhadap orang-orang di sekitar tempat tinggal para mahasiswa. Sekiranya ada 100 mahasiswa jurusan gizi yang mungkin memiliki saudara, om atau tante, dan tetangga sekitar 10 orang

dengan masing masing memiliki keluarga, maka secara kasar terdapat 1000 keluarga yang di dalam setiap keluarga terdapat anggota keluarga (suami/isteri, dan anak) yang akan memperoleh informasi dan pengetahuan terkait gizi dari para mahasiswa yang baik. Untuk itu perlu adanya upaya membangun kemauan dan kebiasaan baik dari para mahasiswa ini melalui niat tulus dan kegiatan kegiatan sosial yang kontinyu.

Ada ungkapan mengatakan “ala biasa karena biasa”. Mahasiswa yang senantiasa terpapar dengan kebiasaan kebiasaan positif akan semakin memudahkan mereka dalam mengadopsi kebiasaan positif tersebut. Hal ini pula yang dilakukan oleh Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Mamuju melalui kegiatan jumat berkah. Kegiatan jumat berkah merupakan kegiatan yang mengajak kepada para dosen dan para mahasiswa untuk mau berbagi yaitu berupa berbagi makanan, kue maupun minuman semampu mereka walaupun itu hanya berupa air putih. Mahasiswa yang bertempat tinggal di kos dekat kampus yang hidup jauh dari orang tua mereka merasa terbantu dengan kegiatan ini. Ya, minimal sarapan pagi mereka di setiap hari jumat sedikit terbantu. Jumat berkah ini juga menambah keakraban dan solidaritas di antara para mahasiswa. Mereka merasa saling memperhatikan dan saling menyayangi.

Sesungguhnya kegiatan ini diharapkan dapat mengasah kebiasaan berbagi para mahasiswa, baik nantinya berbagi waktu, tenaga, maupun pengetahuan kepada orang lain yang membutuhkan. Kebiasaan ini diharapkan menjadi kebiasaan di sepanjang kehidupan mereka, baik dalam kondisi lapang maupun sempit dan di mana pun berada sehingga keberadaan mahasiswa jurusan gizi bermanfaat adanya bagi masyarakat. Saya sering mengajak kepada mahasiswa baik secara tertulis maupun secara lisan bahwa banyak banyaklah melakukan kebaikan di sekitar anak-anakku sekalian dan percayalah bahwa kebaikan akan senantiasa datang kepada orang yang senantiasa memberikan kebaikan kepada orang lain, dan Insya Allah balasan kebaikan tersebut akan datang pada waktu yang tepat.

Di samping itu melalui kegiatan ini akan menimbulkan efek rasa senang dan bahagia bagi para donator (dosen dan mahasiswa) karena adanya hormon endorfin yang menimbulkan rasa senang dan bahagia. Produksi hormon endorfin ini bisa distimulasi dengan melakukan kebaikan yang meringankan beban orang lain dan melihat orang lain senang karena pemberian kita. Pada akhirnya rasa senang tersebut akan membuat dosen dan mahasiswa lebih siap dan semangat dalam melakukan proses belajar mengajar. Apa lagi dalam kondisi covid 19 saat ini, dibutuhkan adanya penjagaan yang ketat terhadap imunitas (daya tahan) tubuh. Efek rasa senang ini juga akan ikut berkontribusi terhadap peningkatan imunitas tubuh. Semoga kita semua senantiasa dianugrahi kemudahan dalam melakukan kebaikan dengan harapan memperoleh balasan pahala dari Allah, dan berharap sedikit meringankan beban orang lain yang membutuhkan bantuan, apalagi dalam kondisi covid 19 saat ini yang membuat perekonomian masyarakat menurun dengan daya beli makanan yang juga rendah.



Pada Hari Jumat Kadang Ada Beberapa Jenis Kue Disajikan Hasil Sumbangsiah dari Dosen Dan Mahasiswa

MENGGUNAKAN MASKER KF94, MASIH PERLUKAH DIRANGKAP MASKER KAIN?

Oleh : Yasinta Rahmawati | Fita Nofiana
Sumber: suara.com

Beredarnya varian baru Covid-19, terutama varian Delta disebut lebih menular dari varian asli dan varian-varian sebelumnya. Hal ini yang membuat munculnya imbauan menggunakan masker doble untuk meningkatkan efektivitasnya.

"Akhir-akhir ini penggunaan double masker mulai ramai lagi digiatkan di Indonesia menyusul dengan peningkatan drastis kasus Covid-19 dan masuknya varian Delta" catat dokter Adam Prabata, dokter umum yang kini menempuh PhD di Kobe University, melalui Instagramnya.

"Salah satu pertanyaan yang sering muncul dari masyarakat dalam situasi ini adalah apakah respirator KF94 juga perlu didouble dengan masker lainnya," imbunya

Menurut dokter Adam, respirator KF94 adalah respirator yang terbukti mampu menyaring partikel airborne sebesar 94 persen. Respirator ini ditentukan berdasarkan sertifikasinya, bukan bentuk yang mrip.

"Respirator KF49 harus mendapatkan sertifikasi dari Ministry of Food and Drug Safety (MFDS) Korea Selatan" catat dokter Adam yang kini tengah mengambil PhD Medical Science di Kobe University.

"Sertifikasi KF94 diberikan pada masker untuk publik yang mampu menyaring 95 persen partikel," imbuhnya.

Dengan efektivitasnya, dokter Adam menyatakan bahwa penggunaan masker KF94 tak perlu didobel. Sebab efektivitasnya lebih tinggi daripada masker doble yang hanya mencapai 85,4 persen.

Jika Anda tidak menemukan masker KF94, maka pastikan menggunakan masker doble. Caranya, gunakan masker medis di dalam dan masker kain di luar. Pastikan masker ketat, tertutup, dan sesuai dengan ukuran wajah.



CARA MENGGUNAKAN MASKER DENGAN BENAR



MENGGAGAS ETHICAL SCHOOL

Oleh : Dr. Arwani, SKM, BN.Hons. MN.
Dosen Jurusan Keperawatan – Poltekkes Kemenkes Semarang
Ketua MKEK PPNI Jawa Tengah



Saya tiba-tiba berpikir bagaimana caranya agar lingkungan sekolah terutama di institusi Pendidikan kesehatan dapat menjadi wahana untuk mengembangkan perilaku etik secara utuh. Pemikiran ini muncul atas terjadinya beberapa persoalan etik akhir-akhir ini yang dilakukan para anggota profesi atau tenaga kesehatan, seperti seorang nakes yang menyampaikan ketidakpercayaannya pada covid 19, hingga pada kasus pemberian suntikan vaksin kosong. Akibatnya bisa ditebak, “fenomenanya” menjadi viral di media massa dan memantik beragam pendapat, mulai dari yang secara terang-terangan menyalahkan nakes yang bersangkutan hingga menanyakan apakah selama mengenyam pendidikan tidak menerima materi tentang etika. Apapun alasannya, pelanggaran etik tetap sebuah pelanggaran etik, tidak ada alasan yang dapat diterima sekalipun yang bersangkutan menyatakan tidak memiliki niat sedikitpun untuk melakukannya. Pertanyaan kritis perlu dimunculkan mengapa pelanggaran etik masih saja terjadi? Strategi apa yang dapat dilakukan untuk mencegah pelanggaran etik?

Pelanggaran etik oleh tenaga kesehatan bisa terjadi kapanpun dan dimanapun, serta dalam bentuk yang beragam. Pelanggaran bisa bersifat sangat ringan seperti tidak menyapa pasien dengan nama, hingga pada pelanggaran yang sifatnya sangat berat.

Dubois, dkk (2020) melaporkan dalam hasil penelitiannya di USA sejak tahun 2008-2016, bahwa pelanggaran etik yang dilakukan oleh tenaga kesehatan berupa pelecehan seksual, resep kriminal *opioid*, dan tindakan operasi yang tidak perlu secara langsung merugikan pasien. Menariknya lagi menurut Dubois bahwa hampir semua kasus merupakan kejadian berulang (97%) dari kesalahan yang disengaja (99%), dilakukan oleh laki-laki (95%) di lokasi non akademik medis (95%), dengan masalah pengawasan (89%), dan motif individu seperti keuntungan finansial atau seks (90%). Lebih dari setengah kasus melibatkan pelaku kesalahan dengan kepribadian yang dicurigai gangguan atau gangguan penggunaan zat (51%).

Saya tidak akan membahas detail tentang warna-warni atau ragam pelanggaran etik tersebut, namun lebih pada bagaimana mencari solusi untuk mencegah pelanggaran etik secara lebih dini. Maka fokus saya lebih pada upaya penanaman dan penguatan persoalan-persoalan etik di institusi pendidikan dimana para mahasiswa sedang menimba ilmu dan pengetahuan.

ETHICAL SCHOOL VERSUS ETHICS IN THE SCHOOL

Penanaman etik di wahana institusi pendidikan kesehatan terutama di lingkungan Kementerian Kesehatan,

sejatinya telah dilakukan cukup lama. Kurikulum yang didisain untuk memberikan muatan etik pada mahasiswa diberikan pada mata kuliah tertentu seperti Etika Keperawatan bagi mahasiswa keperawatan sebesar 2 sks ditempatkan di tahun pertama semester I. Apakah ini dirasa cukup untuk memberikan bekal pada mahasiswa tentang prinsip-prinsip etik dengan segala persoalan etik yang dapat terjadi kapanpun dan dimanapun? Jika hanya berpedoman pada struktur kurikulum terlebih pada persoalan tekstual dalam bentuk pemberian materi sesuai dengan yang dituliskan dalam Rencana Pembelajaran Semester, maka jumlah sks tersebut pasti sangat kurang jika dikaitkan dengan proses pembentukan perilaku etik agar menginternal dalam setiap sisi kehidupan mahasiswa. Persoalan ini sudah bermuara pada proses perubahan perilaku. Butuh waktu panjang dan konsisten serta upaya stimulasi perilaku etik dalam perpektif yang kaffah (menyeluruh). Artinya tidak saja sekedar memberikan materi etik di proses pembelajaran namun harus ada upaya membentuk institusi pendidikan menjadi wahana pengembangan etik, dan inilah yang saya sebut dengan *ethical school*.

Istilah ini diilhami oleh program *Health-Promoting Schools* yang ditelorkan oleh Badan Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2011. Menurut WHO, *Health-Promoting Schools* adalah sekolah (institusi pendidikan) yang

mempertimbangkan kebutuhan kesehatan yang luas dari semua anggota komunitas sekolah dan terus-menerus memperkuat kapasitasnya sebagai tempat yang sehat untuk hidup, belajar dan bekerja.

Kerangka kerja ini menarik karena kesehatan tidak hanya menjadi tanggung jawab sekolah tetapi seluruh komponen yang terlibat termasuk keluarga dan masyarakat. Semua unsur dilibatkan secara aktif untuk mendukung kegiatan-kegiatan dalam rangka berkontribusi secara aktif untuk peningkatan kesehatan komunitas sekolah. Tidak ada celah sedikitpun baik di lingkungan sekolah ataupun ketika peserta didik pulang ke rumah yang tidak terkait dengan masalah kesehatan. Ruang kelas, taman, kantin, perpustakaan, ruang bimbingan dan konsultasi, ruang guru, bahkan kamar mandi atau toilet beraromakan kesehatan, demikian juga situasi yang ada di rumah. Kegiatan belajar mengajar ataupun kegiatan yang bersifat non-kurikuler pun tetap ada rasa dan aroma kesehatan.

Kondisi ini memungkinkan siswa akan secara terstruktur dan konsisten berubah perilakunya sesuai dengan perilaku kesehatan.

Bagaimana dengan *ethical school*? Mengambil cara yang sama dilakukan oleh WHO, maka harus ada strategi atau kerangka kerja yang baik dalam menciptakan *ethical school* (tidak sekedar *ethics in the school*).

Paling tidak ada 3 kerangka kerja atau pendekatan yang dapat dilakukan. Pertama, pendidikan – yakni dengan melakukan pengembangan kurikulum yang senantiasa disesuaikan dengan kondisi terkini terutama dikaitkan dengan isu-isu etik, penataan strategi belajar

mengajar melalui metoda dan media yang relevan untuk belajar kasus-kasus pelanggaran etik, misalnya melalui *metoda blended learning*. Kedua, lingkungan – yaitu melalui penyusunan kebijakan-kebijakan sekolah untuk mendukung program *ethical school*, misalnya melalui penerbitan regulasi atau peraturan yang relevan untuk mendukung program *ethical school* dengan membangun dan menyediakan sarana prasarana kegiatan belajar mengajar. Ketiga, kemitraan – yaitu mengembangkan kemitraan dengan keluarga siswa / mahasiswa untuk diikuti secara aktif dalam kegiatan *ethical school*, dan menyelenggarakan kegiatan berbasis komunitas melalui peningkatan kerjasama dengan



pihak-pihak potensial dalam rangka membangun dan mengembangkan perilaku etik peserta didik.

BUTUH DUKUNGAN

Keberhasilan program atau saya lebih tepatnya menyebut kerangka kerja *ethical school* tidak saja didukung oleh civitas akademika, namun tentu butuh dukungan kebijakan dari pemerintah. Kementerian kesehatan melalui Badan PPSPDM Kesehatan dapat menyusun semacam kebijakan untuk mendukung kerangka kerja *ethical school* agar dapat

dilaksanakan dengan baik, organisasi profesi terkait semisal PPNI, IBI, dan lainnya dapat memberikan kontribusi dalam bentuk elaborasi standar-standar etik dan materi-materi relevan lainnya, saat mahasiswa baru dan kegiatan komprehensif belajar mengajar, begitu juga dukungan dari kementerian lain yang terkait dengan penyelenggaraan pendidikan yaitu Kemenristek Dikti / Kemendikbud.

Jika ini bisa berjalan dengan baik maka saya yakin prinsip-prinsip etik akan dikenal dan dipahami sejak dini oleh peserta didik, dan sebuah keniscayaan kelak ketika mereka bekerja akan senantiasa teringat bahwa prinsip etik merupakan faktor penting dalam pekerjaan profesi.



KITA PUNYA TUHAN UNTUK KITA RENUNGKAN

Oleh : Amanudin

“Kita mesti telanjang dan benar-benar bersih, Suci lahir dan di dalam batin, Tengoklah ke dalam sebelum bicara, Singkirkan debu yang masih melekat, Anugerah dan bencana adalah kehendak-Nya, Kita mesti tabah menjalani, Hanya cambuk kecil, agar kita sadar, Adalah Dia di atas segalanya, Anak menjerit-jerit, Asap panas membakar, Lahar dan badai menyapu bersih, Ini bukan hukuman, Hanya satu isyarat, Bahwa kita mesti banyak berbenah, Memang bila kita kaji lebih jauh, Dalam kekalutan masih banyak tangan, Yang tega berbuat nista, Tuhan pasti telah memperhitungkan, Amal dan dosa yang kita perbuat, Ke manakah lagi kita ‘kan sembunyi?...., Hanya kepada-Nya kita kembali, Tak ada yang bakal bisa menjawab, Mari hanya runduk sujud pada-Nya. Kita mesti berjuang memerangi diri, Bercermin dan banyaklah bercermin, Tuhan ada di sini, di dalam jiwa ini, Berusahalah agar Dia tersenyum”. (sang Maestro Ebiet G. Ade).

Merenungi syair indah sang maestro diatas jika dikaitkan dengan kondisi saat ini yaitu pandemi yang belum usai kiranya cukup relevan, kita harus introspeksi diri perbanyak mengok kedalam (diri kita masing-masing) mungkin banyaknya debu yang harus kita bersihkan agar suci lahir dan batin, kita harus berbenah untuk menyongsong sebuah perubahan besar, ini adalah isyarat yang merupakan cambuk kecil dari TUHAN, kita harus kuat, kita harus berjuang dan memohon kekuatan dalam berjuang karena sebagai insan tidak ada daya upaya kecuali atas pertolongan-Nya, dan ingatlah kita akan kembali kepada-Nya, maka bercerminlah dan bertanyalah kepada-Nya.

QS.2:186 “Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah), bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran”.

Hahekat manusia adalah makhluk ciptaan Tuhan, mereka dihidupkan dan dibekali akal pikiran, mereka memiliki derajat paling tinggi di antara ciptaan Tuhan yang lain, dimana yang paling

mendasar sebagai manusia dilengkapi sebuah keyaninan, selain akal pikiran dan perasaan, hal ini dalam upaya mempertinggi kualitas hidup selama di dunia. Didalam menjalani hidupnya yang nyata manusia menunjukkan sebuah keragaman didalam berbagai hal, mulai dari tampilan secara fisik, strata sosial, dan kebiasaan. Sebagai manusia juga memiliki kesamaan sebagai ciri dasar (karakteristik esensial), ini juga disebut sebagai hakekat manusia.

Dengan karakteristik esensialnya inilah manusia mempunyai martabat khusus sehingga manusia berbeda dengan makhluk yang lain, contohnya manusia disebut oleh para ahli filsafat sebagai *Homo Sapiens* (makhluk yang mempunyai budi), *Animal Rational* (binatang yang berpikir), *Homo Laquen*, (makhluk yang pandai menciptakan bahasa dan menjelmakan pikiran manusia dan perasaan dalam kata-kata yang tersusun), *Homo Faber*, (makhluk yang terampil pandai membuat perkakas), *Toolmaking Animal* (binatang yang pandai membuat alat), *Zoon Politicon*, (makhluk yang pandai bekerjasama, bergaul dengan orang lain dan mengorganisasi diri untuk memenuhi kebutuhan hidupnya), *Homo Economicus* (makhluk yang tunduk pada prinsip-prinsip ekonomi dan bersifat ekonomis), *Homo Religious* (makhluk yang beragama).

Ditambahkan lagi oleh seorang tokoh pendidikan kebangsaan Belanda yaitu, Dr. M. J. Langeveld, memandang manusia sebagai *Animal Educadum* dan *Animal Educable* (manusia adalah makhluk yang harus dididik dan dapat dididik). Dalam ilmu pendidikan ini adalah unsur rohaniah sebagai syarat mutlak terlaksananya sebuah program pendidikan. Dalam situasi serta kondisi saat ini sebagai manusia harus dapat merubah diri sendiri dalam pola pikir dan tindakan, jika pikir dan tindakan yang sudah baik akhirnya dapat melakukan perubahan dalam lingkungannya (*agent of change*).

Manusia diciptakan TUHAN sebagai makhluk sosial (Alhujarat.13. Wahai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang wanita dan menjadikan-mu bersuku-suku dan berbangsa-bangsa agar kamu saling mengenal.



Sesungguhnya orang yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah adalah orang yang bertakwa.

Sesungguhnya Allah Maha mengetahui lagi Maha mengenal). Memang dalam hidup bermasyarakat setiap individu menempati status tertentu, setiap individu mempunyai tujuan hidup di dunia ini masing-masing, tetapi mereka juga mempunyai tujuan hidup bersama (bermasyarakat) di dunia ini dengan sesamanya, karena adanya kesadaran diri, kesadaran sosial pada setiap diri manusia. Kita sadar bahwa melalui hidup dengan sesamanyalah manusia akan dapat mengukuhkan eksistensinya, sebagaimana yang dinyatakan oleh filosof Yunani Aristoteles **“Manusia sebagai makhluk sosial atau makhluk bermasyarakat”**, juga Ernest Cassirer menyatakan **“manusia takkan menemukan diri, manusia takkan menyadari individualitasnya, kecuali melalui perantara pergaulan sosial”**. Soerjanto P. dan K. Bertens, 1983, menyatakan **“Masyarakat terbentuk dari individu-individu, maju mudurnya suatu masyarakat akan ditentukan oleh individu-individu yang membangunnya”**. Dengan demikian kiranya dapat diambil kesimpulan, bahwa manusia diciptakan Tuhan sebagai makhluk yang terbaik, diberikan potensi yang luar biasa dan potensi itu tidak diberikan kepada makhluk lain. Namun apabila manusia tidak bisa mengembangkan potensi yang dimiliki itu bisa saja manusia menjadi lebih rendah dari makhluk lain.

(Qs.1:179, “mereka (manusia) punya hati tapi tidak dipergunakan untuk memahami (ayat-ayat Allah), mereka punya mata tapi tidak dipergunakan untuk melihat (tanda-tanda kekuasaan Allah), mereka mempunyai telinga tapi tidak dipergunakan untuk (mendengar ayat-ayat Allah). mereka itu sama dengan binatang ternak, bahkan mereka lebih sesat lagi. Mereka itulah orang yang lalai”).

Wabah pandemi berupa virus corona atau dikenal covid-19, kiranya dapat membuka mata dan hati kita untuk semakin mendekatkan diri pada Robb Sang Maha Hidup, mungkin ini sebuah teguran terhadap manusia sebagai makhluk bumi yang telah lalai, atau ini

cara Tuhan mengurangi populasi sebagai upaya keseimbangan wallohu ‘alam bisyowab. Sebagai manusia yang punya keimanan tentunya melihat pandemi ini sebagai ujian, sebab pandemi ini tidak menimpa secara personal, kelompok atau bangsa Indonesia saja tetapi menimpa seluruh penduduk dunia, lalu bagaimana sikap kita ..?,

Mengutip pernyataan Satgas Covid-19 bahwa memerangi pandemi ini tidak bisa sendiri-sendiri harus melibatkan semua pihak atau dengan istilah **“pentahelix”** yaitu semua unsur harus bersatu padu. Sampai saat ini asal muasal virus corona belum jelas, bahkan mutasinya sungguh sangat membahayakan, dulu yang tersasar usia risti, kini bayipun bisa tersasar hingga terkapar, bahkan mati. Berbagai upaya penanggulangan dilakukan oleh pemerintah melalui para nakes yang setiap hari berjibaku mulai dari dokter, perawat dan tenaga nakes penunjang lainnya, meraka siang malam tiada lelah demi mengatasi wabah ini dengan program vaksinasi, ditambah fasilitas rumah sakit yang sudah tidak dapat menampung lagi, sehingga pemerintah menggunakan berbagai sarana perawatan untuk mereka yang terindikasi positif, kita ketahui wabah ini telah merenggut puluhan ribu jiwa di Indonesia dan jutaan manusia di seluruh dunia, sampai-sampai mayatpun antri di pemakaman. Ini adalah pandemi yang sangat dahsyat dan menakutkan sehingga kita harus bersatu padu mengatasinya, tidak cukup dengan nakes yang ada, tetapi butuh bantuan relawan-relawan sesuai dengan profesinya. Kita ketahui bersama wabah pandemi ini menerpa kepada semua manusia, tidak membedakan ras maupun suku, bangsa atau agama, usia, strata kaya atau miskin, buktinya cukup banyak para pemimpin bangsa ini, tokoh agama, meninggal dunia, orang kaya dan miskinpun demikian, tetapi sungguh sangat disayangkan karena masih ada sekelompok orang yang tidak percaya dengan adanya virus corona.

Hari demi hari banyak keluarga dibuat porak-poranda, karena adanya diantara keluarga meninggal dunia tanpa adanya kata-kata perpisahan alias mati mendadak, kemudian tidak bisa memandang wajah janazah, karena saat meninggal dinyatakan positif covid sehingga langsung diproses sesuai

dengan protokol covid pemakaman, dan bahkan sanak keluargapun tidak dapat mengantarnya ke peristirahatan terakhir. Sehingga menimbulkan rasa duka dan kehilangan yang sangat mendalam, orangtua yang membimbing dan mengarahkan dalam hidup kini telah tiada, istri atau suami, anak dan kekasih telah banyak direnggut dengan adanya wabah corona, apakah ini sebuah kebetulan atautkah sebuah takdir, sebagai orang yang beriman tentunya kita sandarkan semua itu kepada Tuhan pencipta alam, kita hanya bisa dan siap menerima.

Sisi lain kehilangan anggota keluarga, ternyata dampak pandemi ini menysar juga dibidang usaha, banyak pengusaha (businessman) juga hancur hingga gulung tikar, sampai akhirnya banyak orang putus asa hingga akhirnya mengakhiri hidupnya dengan sengaja, karena bingung melihat masa depannya. Akhirnya kembali lagi kepada kekuatan keimanan masing-masing yang dapat mengendalikan itu semua dengan menanamkan rasa kesabaran yang penuh dengan kaikhlasan. Pemerintah saat ini bekerja keras untuk mengatasi pandemi dengan berbagai cara, selain merenggut banyak jiwa pandemi ini juga merusak tatanan kehidupan, mulai dari kehidupan sosial, perekonomian sampai dunia pendidikan, mari bangkitkan emosi kita, asah potensi kita demi bangsa Indonesia kedepanya lebih baik.

Tautkan setiap usaha kita selalu kepada Tuhan Yang Maha Esa melalui do'a, dan jangan lupa lakukan usahanyata (lahiriyah) selama kita masih hidup di dunia. Saat ini resiko terpapar covid-19 semakin besar, penambahan masyarakat yang terkonfirmasi positif Covid-19 semakin banyak. Ada beberapa hal yang harus dipahami untuk menjaga diri, keluarga dan masyarakat dari pandemi ini. Berbicara masalah pandemi tidak dapat dipisahkan antara aspek medis & spiritual, keduanya harus seiring sejalan, atau dengan istilah **“JANGAN MENGEDEPANKAN SALAH SATU”**. Kalau ini kita lakukan, misalnya hanya mengandalkan MEDIS saja, maka yang terjadi adalah sebuah KESOMBONGAN. Sebaliknya jika hanya mengandalkan SPIRITUAL SAJA, maka yang terjadi adalah KEBODOHAN. Ingat **KITA PUNYA TUHAN**.

Wabah penyakit yang muncul saat ini termasuk covid-19, disebut dengan istilah SELF LIMITING DISEASE (Menteri Kesehatan RI, Terawan Agus Putranto), yaitu penyakit yg bisa disembuhkan oleh diri sendiri dengan catatan jika imunitas atau daya kekebalan tubuh kita kuat dan baik. Inilah senjata utama untuk menghadapi covid-19 secara lahiriyah, dalam Islam selalu menganjurkan berikhtiar dalam rangka meningkatkan imunitas secara Medis dan Spiritual.

Kita ketahui usaha atau Ikhtiar secara Medis diantaranya:

1. Melakukan istirahat cukup, tidur tidak larut malam.
2. Mengonsumsi makanan bergizi yang seimbang, dengan perbanyak minum air, ada anjuran minimal 1,5 liter perhari.
3. Melakukan aktifitas berupa olahraga secara rutin dan ringan, juga mengonsumsi vitamin dan suplemen lainnya yang berguna untuk meningkatkan imunitas.

Hal diatas merupakan usaha agar IMUN naik, namun belumlah cukup kalau IMAN tidak kita naikan, berikut ikhtiar secara Spiritual:

1. Perbanyak membaca atau mendawamkan Istighfar, jika dilakukan dengan rutin akan membuat hati bersih (mohon pengampunan), hal ini dapat menstimulus sistem imun meningkat. **(QS. Al-Anfaal:33 "Dan tidaklah (pula) Allah akan mengadzab mereka, sedang mereka meminta ampun.").**

2. Perbanyaklah Sedekah/Shodaqoh (memberikan sesuatu kepada orang lain atau kepada yang membutuhkan), dalam situasi seperti saat ini sangatlah baik. Sebuah studi yang dilakukan oleh Jorge Moll dari National Institutes of Health, "bahwa ketika seseorang melakukan donasi atau sedekah, beberapa area di otak yang terkait dengan kenyamanan, koneksi sosial, dan rasa percaya, turut aktif sehingga menciptakan efek positif terhadap perasaannya, juga membuat otak melepaskan hormon endorfin, memproduksi hormon dopamin serta oksitosin yang mampu meningkatkan imunitas tubuh dan mengurangi stres. Dalam Islam disebutkan bahwa "*Sedekah itu menutup tujuh puluh pintu kejahatan.*"

3. Kita harus sabar terhadap rencana Tuhan ini. Sabar disini adalah tetap berusaha atau ber-ikhtiar melakukan tindakan dalam rangka pencegahan bukan hanya berpangku tangan. Didalam Islam telah mengajarkan bahwa Sabar dan Sholat sesungguhnya menjadi kunci utama peningkatan sistem imun, sebagaimana yang tertuang dalam firman-Nya "Wahai orang-orang yang beriman jadikanlah SABAR dan SHOLAT sebagai penolongmu. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar (QS. Al Baqarah 153).

4. Ingatlah kepada Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa dengan berdzikir (QS. Arr'du:28 ...yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram).



5. Berdoalah dengan terus menerus (mohon perlindungan, kesehatan, keberkahan) tanpa Henti, hilangkan rasa stress dan buatlah bahagia, munculkan hormon kebahagiaan. (HR. Al-Hakim "Tidak ada yang dapat mencegah takdir, kecuali doa.

Selain dua hal diatas dalam rangka meningkatkan IMUN dan IMAN, adalah menerapkan PROKES dengan baik sebagai anjuran pemerintah yaitu:

1. Selalu Memakai Masker (melindungi fisik), Berdzikir (melindungi Lahir dan Batin).
2. Selalu Mencuci Tangan, serta Ringan Tangan dengan melakukan sedekah, rajin menengadahkan tangan yaitu dengan berdoa, terutama ditempat dan waktu yang mustajabah.
3. Selalu Menjaga Jarak, menjauhi Kerumunan, juga Jauhi Kemaksiatan.
4. Berusaha membatasi Mobilitas, tetapi jangan lupa Sholat (dapat ke Masjid yang menerapkan protokoler kesehatan dengan ketat).

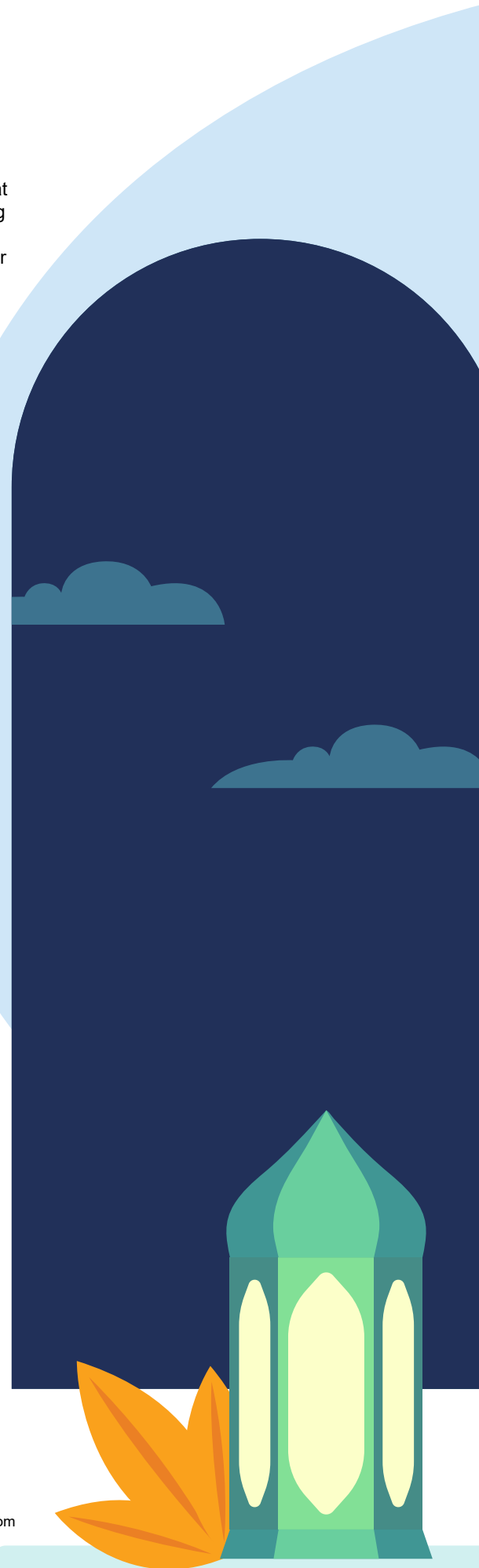
Dengan adanya pandemi ini terselip hikmah yang patut kita renungkan:

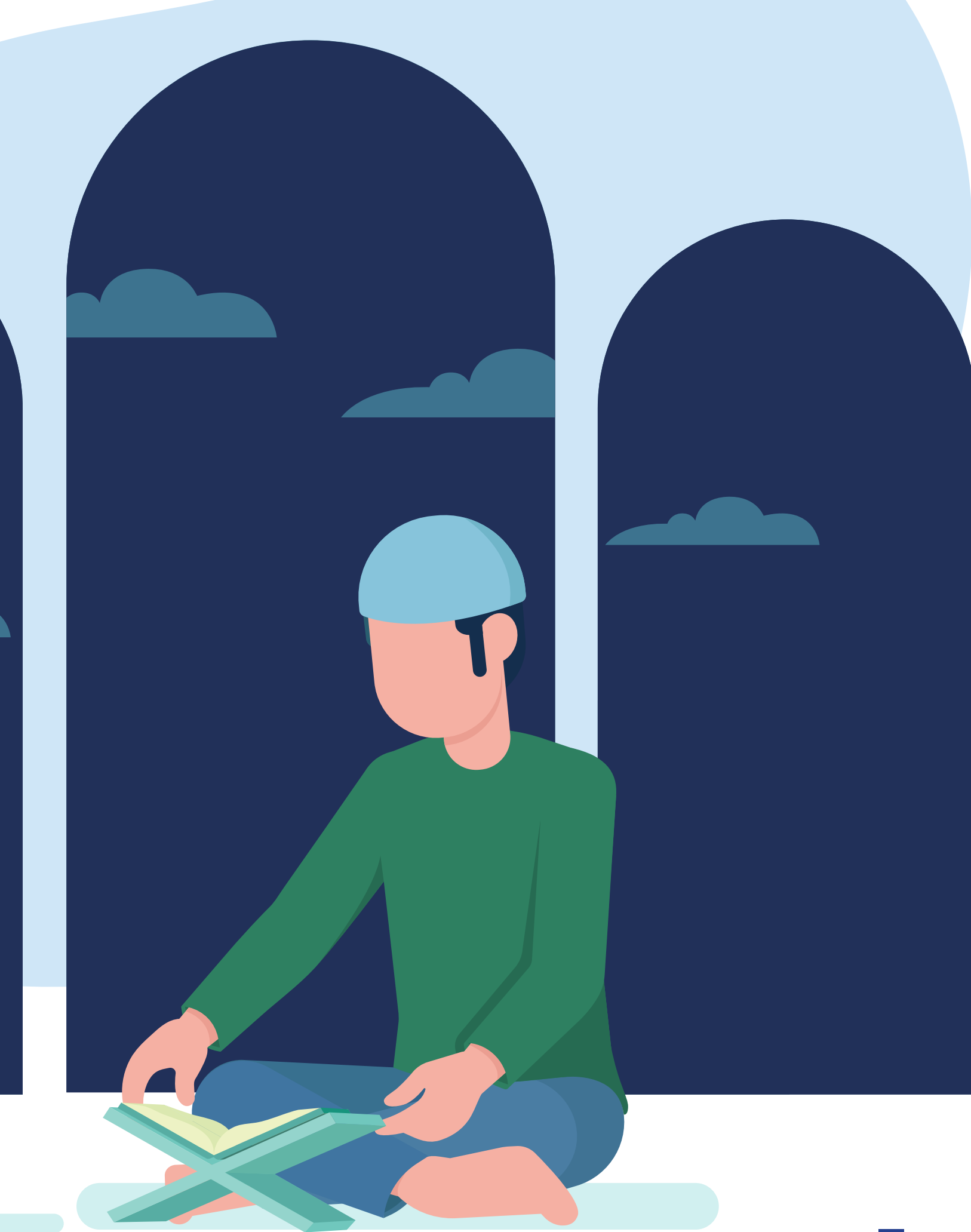
1. Adanya pandemi ini membuka mata kita bahwa hidup ini sangat berharga, bahkan lebih berharga dari emas dan berlian, kekuasaan, jabatan, kesohoran atau popularitas semuanya tidak dapat menggantikan hilangnya anggota keluarga. Mari kita hargai hidup ini.
2. Usia kita sebagai manusia sangatlah singkat dan cepat berlalu. Mari gunakan waktu dengan sebaik-baiknya. (Demi waktu, sesungguhnya manusia itu dalam keadaan merugi)
3. Janganlah kita hanya mengandalkan kemampuan manusia (para dokter, tenaga kesehatan dan semua yang terlibat dan berjibaku membantu sesama dalam rangka mengatasi virus ini. Namun harus kita tahu bahwa akhir dari hidup ini ditentukan oleh Allah Tuhan Yang Maha Esa.

4. Hidup ini singkat, mari banyak berbuat baik, apalagi ditengah pandemi ini saling membantu sesama (makanan, obat, vitamin), juga jaga diri agar tidak tertular dan menularkan, agar hidup ini menjadi berkah.

Hakekad hidup manusia adalah sebagai hamba yang menghamba kepada-Nya, yaitu meminta melalui do'a, apalagi ditengah pandemi saat ini, ada doa yang lekas terkabul adapula doa yang tertunda, itu semua hak prerogatif Allah Tuhan Yang Maha Esa, sebagai manusia tidak bisa memaksa apalagi menggerutu atas keputusan -Nya. Lalu bagaimana seharusnya kita sebagai manusia, apakah kita marah, kecewa, atau mungkin sakit hati kepada Allah sehingga tidak percaya?, karena doa kita tidak dikabulkan. Ini adalah tindakan yang salah. Sebagai orang yang ber-Iman ini sebagai ujian dalam hidup, dan jika kita bereaksi seperti diatas, maka itu adalah kegagalan hidup. Memang tidak mudah menerima hal tersebut hanya imanlah yang akhirnya bisa menerima, yang dilandasi dengan kesabaran dan kaikhlasan.

Akhir tulisan ini saya mengajak, mari tingkatkan IMUN, IMAN laksanakan PROKES demi kesehatan kita, keluarga kita, dan lingkungan kita. SALAM SEHAT, SEHAT INDONESIA.





3 HAL YANG HARUS DIPERHATIKAN UNTUK MELINDUNGI ANAK DARI COVID-19

Oleh: Vania Rossa

Sumber: suara.com

Covid-19 juga bisa menyerang anak-anak. Kondisi ini membuat kita semua harus mampu memahami apa yang harus dilakukan untuk melindungi anak dari paparan Covid-19.

Membantu memberi dukungan bagi Ibu sebagai penjaga kehangatan keluarga, Kata Oma, brand telur gabus camilan otentik Indonesia berinisiatif membangun suatu wadah informasi melalui kampanye #BijakBersamaOma.

Pada kesempatan pertamanya, #BijakBersamaOma mengadakan sebuah kelas edukasi tentang kesehatan dengan tema **“Lindungi Si Kecil Dari Covid-19”** bekerja sama dengan RS Mitra Keluarga Kelapa Gading mengadakan Instagram Live beberapa waktu lalu. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan informasi kepada para orangtua hal apa sajakah yang harus diperhatikan untuk melindungi anak dari Covid-19, serta tindakan korektif yang dapat dilakukan jika anak terindikasi positif Covid-19.

Mengutip siaran pers yang diterima Suara.com, dr. Juliana Refanya Labora, Sp.A yang hadir sebagai narasumber mengatakan bahwa setidaknya ada tiga hal yang harus dilakukan oleh orangtua untuk melindungi anak di tengah pandemi Covid-19, yaitu:

1. Jangan lupa untuk menggunakan masker bagi anak di usia 2 tahun ke atas. Orangtua harus selalu menekankan pentingnya menggunakan masker kepada anak untuk mencegah Covid-19. Namun, untuk anak yang usianya dibawah 2 tahun, boleh gunakan *face shield* saja.

2. Sebaiknya anak diajak untuk berjemur di bawah sinar matahari antara pukul 10.00 - 15.00. Tidak perlu lama-lama, maksimal 15 menit saja.

3. Anak-anak harus diberi pengertian untuk mengikuti protokol kesehatan. Jangan bawa tamu ke dalam rumah dan jauhkan anak dari orang yang tidak serumah. Karena orang tersebut bisa saja membawa virus Covid-19.

Kemudian dr. Juliana juga menambahkan,

“Yang paling penting saat pandemi ini adalah menjaga daya tahan tubuh dengan selalu makan makanan yang bergizi dan minum vitamin. Vitamin yang baik untuk anak-anak agar tercegah Covid 19 ataupun sudah terserang covid-19 yaitu vitamin C, D, dan B kompleks. Mari sebagai orangtua kita harus selalu menjaga asupan buah hati kita untuk melindunginya dari pandemi.”

Pada sesi keduanya, dr. Juliana melanjutkan, apabila orangtua negatif tetapi anak positif, anak tetap harus didampingi. Hal ini bisa disiasati dengan tetap menjaga kebersihan dan protokol kesehatan seperti rajin mencuci tangan setelah berinteraksi dengan anak, gunakan masker dan face shield, disinfektan area rumah, serta melakukan swab apabila orangtua sudah mulai timbul gejala.

Dr. Juliana juga memberikan penjelasan apa yang harus dilakukan apabila anak yang terkena Covid-19 masih bayi atau

balita, yaitu paling penting makan dan minum yang teratur selama isoman, serta harus tetap aktif walaupun terkena Covid-19. Kemudian orangtua ataupun pengasuh juga jangan dari kelompok yang rentan terkena paparan Covid-19 seperti lansia atau yang memiliki penyakit komorbid. Ruangan, alat makan, dan kebutuhan sehari-harinya juga harus terpisah dengan anggota keluarga lainnya.

Acara diskusi yang diikuti oleh kurang lebih 109 orang ini setidaknya dapat membantu para orang tua dalam menghadapi masa pandemi covid-19 yang saat ini kasusnya kian hari semakin meningkat. Menurut data dari Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta per 10 Juli 2021 tren kasus positif aktif pada anak di bawah usia 18 tahun masih bertambah. Sebanyak 13 persen dari 12.920 kasus positif hari ini adalah anak-anak di bawah usia 18 tahun. Rinciannya, yaitu 1.256 kasus adalah anak usia 6-18 tahun dan 426 kasus adalah anak usia 0-5 tahun.





PERAN MINDFULNESS DI TENGAH PANDEMI COVID-19

Oleh : Erna Erawati, S.Kep, Ns, MKep
Poltekkes Kemenkes Semarang
Program Studi Keperawatan Magelang



Pandemi COVID-19 masih berlangsung. Meskipun banyak tantangan, masyarakat mulai beradaptasi untuk menyesuaikan diri dengan situasi pandemi dengan melakukan coping yang adaptif.

Tahapan coping pada pandemi COVID-19 dikemukakan oleh Ana Nogales dimulai dengan fase pertama yaitu panik. Kepanikan merupakan reaksi pertama yang dimanifestasikan dengan ketakutan dan penyangkalan. Hal ini sesuai dengan dampak pandemi COVID-19 dikemukakan oleh Dubey et al (2020) berupa kepanikan akut. Fase kedua adalah tindakan. Perilaku obsesif dan perilaku penimbunan bisa dilakukan sebagai respon maladaptif. Adapun kreatifitas bisa muncul ditengah pandemi sebagai respon coping yang adaptif. Masyarakat mulai menyadari pentingnya penggunaan masker, menjaga jarak dan menggunakan sosial media untuk mengurangi ketegangan emosi dan mengekspresikan diri secara positif. Fase ketiga adalah kebingungan. Hal ini terjadi ketika sosial media disalah gunakan menjadi media penyebaran teori konspirasi. Masyarakat mulai belajar bersikap cerdas dalam menerima dan menyebarkan informasi yang benar. Fase keempat adalah ansietas dan depresi. Hal ini dapat terjadi ketika pandemi berpengaruh dalam sumber penghidupan keluarga dan pembatasan interaksi sosial. Fase kelima adalah kemarahan.

Kemarahan diekspresikan dengan demonstrasi dan aksi protes karena ketidaksiapan masyarakat menghadapi pandemi. Fase keenam adalah adaptasi. Masyarakat mulai beradaptasi dalam tatanan baru ditengah pandemi COVID-19.

Paranoia, depresi, dan gangguan stres pasca-trauma (PTSD) dalam jangka panjang dapat terjadi jika coping maladaptif digunakan selama masa pandemi COVID-19. Untuk mencegah hal itu diperlukan peran *mindfulness* terhadap kesehatan mental dan psikososial dalam Era New Normal COVID-19.



freepik.com

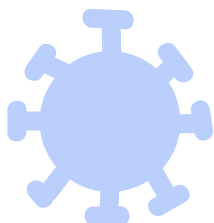


Terapi *mindfulness* merupakan teknik resolusi kontrol diri yang mengandung kearifan lokal yaitu filosofi Jawa "*eling lan waspodo*". Eling yaitu selalu memiliki kesadaran terhadap kedudukan diri sendiri dalam kehidupan (Yusainy, 2013). Eling dilakukan dengan menyadari eksistensi manusia dengan Sang Pencipta. Dengan mengingat anugerah Sang Pencipta berupa kesehatan yang selama ini terabaikan maka semangat hidup menjadi tinggi dalam menjalani kehidupan, karena hidup itu sendiri adalah anugerah dari Tuhan. Waspodo dengan selalu menjalankan protokol kesehatan untuk mengurangi penularan selama pandemi COVID-19. Kabat-Zinn, (2013) menyebutkan pengertian *Mindfulness* sebagai kualitas kemampuan kesadaran dan fokus seseorang dalam melalui pengalaman hidup disini dan saat ini

tanpa perlu mengelaborasi, tanpa penilaian, dan penerimaan akan pikiran, perasaan, ataupun sensasi yang muncul dari pusat keadaan sadar terjaga saat ini. Definisi lain *mindfulness* adalah pemikiran yang fleksibel, terbuka dengan hal-hal baru (Snyder dan Lopez, 2002). Terapi ini meningkatkan kemampuan dalam mengendalikan kesadaran pikiran dengan menerima segala bentuk kejadian yang sedang dihadapi saat ini dan tidak reaktif tetapi lebih memilih responsif dengan tindakan positif dalam menghadapi setiap bentuk kejadian baik positif, negatif, maupun netral.

Mindfulness terbentuk dari fokus kesadaran diri disini dan sekarang. Fokus pada hal hal yang produktif dan bersifat solusi menyelesaikan tugas dan tantangan yang terjadi dalam kehidupan sehari hari. Pelaksanaan latihan *mindfulness* dapat dilakukan dengan menggunakan lima teknik (Umniyah dan Afiatin, 2009), yaitu:

a. Meditasi menyadari pernapasan (*short breathing/breath meditation*),



b. Pendeteksian tubuh dengan sikap penghargaan (*compassionate body scan*)

c. Latihan menyadari sensasi tubuh (*body sensation*)

d. Membuka kesadaran (*open awareness*),

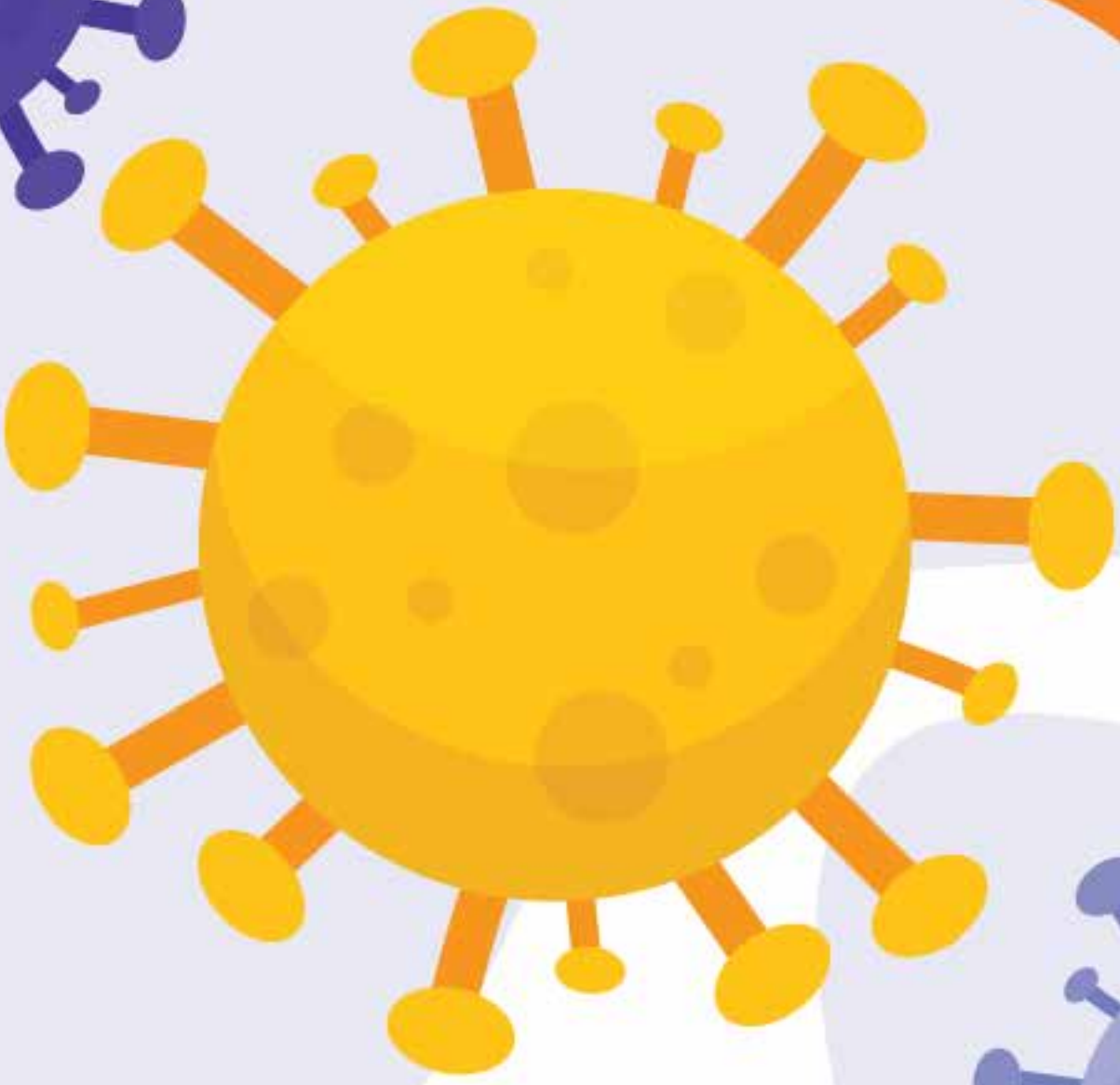
e. Menerima pikiran dan perasaan, serta melepaskan hasrat (*wanting release*).

Terapi *mindfulness* dapat dilakukan antara 2-3 minggu (Mrazek, Franklin, Phillips, Baird dan Schooler, 2013; Lim, Condon, dan DeSteno, 2015). Studi lainnya menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness* selama dua minggu mampu meningkatkan fungsi kognitif (Mrazek, Franklin, Phillips, Baird dan Schooler, 2013), salah satunya yaitu dengan mereduksi distorsi kognitif (Sears dan Kraus, 2008; Goldin, Ramel, dan Gross, 2009).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Erna Erawati, Skep, Ns, Mkep, Moh. Ridwan, SKM, Mkes, dan Tulus Puji Hastuti, Skep, Ns, Mkes dosen program studi keperawatan Magelang dengan judul artikel *Mental health and psychosocial impact of adolescent during COVID-19* telah dipresentasikan secara oral oleh penulis sendiri dalam 2nd *INTERNATIONAL CONFERENCE on HANDLING NON-COMMUNICABLE DISEASES (ICHNDs)* yang diselenggarakan oleh Poltekkes Kemenkes Semarang pada tanggal 2-3 September 2020 dengan tema *Prevention and Control of Non-communicable Diseases in Covid-19 Pandemic*. Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa ketidakpastian, kecemasan, stres, dan perilaku adaptasi dirasakan mempengaruhi kesehatan mental dan psikososial di kalangan remaja selama pandemi. *Mindfulness* menciptakan ketenangan, rasa syukur dan sikap tetap optimis hidup berdampingan dengan COVID-19.



freepik.com



COVID-19

**STAY
SAFE**

Kami Tunggu Karya Anda

Kirim karya tulis anda ke
Buletin SDM Kesehatan,
Buletin Terakreditasi
yang terbit dua bulan sekali
mulai bulan Februari

Rubrikasi

Fokus Utama
Manajemen SDM
Seputar Institusi
Info
Opini
Iptek

Ketentuan :

Tulisan dikirim ke redaksi
maksimal 3 halaman A4,
1.5 spasi dan fontasi 12

Tulisan sudah tersusun
dalam format populer
sehingga meminimalkan
editing



Alamat

Sub bagian Adokasi Hukum
dan Hubungan Masyarakat,
bagian Hukornas.
Jalan Hang Jebat III, Blok F3
Kebayoran Baru, Jakarta Selatan.
PO BOX No.6015/JKS.GN
Jakarta 12120

☎ 021-7245517, 72797302 ekst. 3034

☎ 021- 7398852

✉ humas_bppsdmk@yahoo.com

@ buletin_sdmk@yahoo.com

🌐 www.bppsdmk.depkes.go.id

DIRGAHAYU INDONESIA

75
TH

