

MediaKom

Sehat Negeriku



KEMENKES RI
Edisi **108**
JULI
2019

*Cantik Itu
Sehat*

*Oh Cermin...
Cantik Itu Apa Sih?*



ISSN 2460-1004



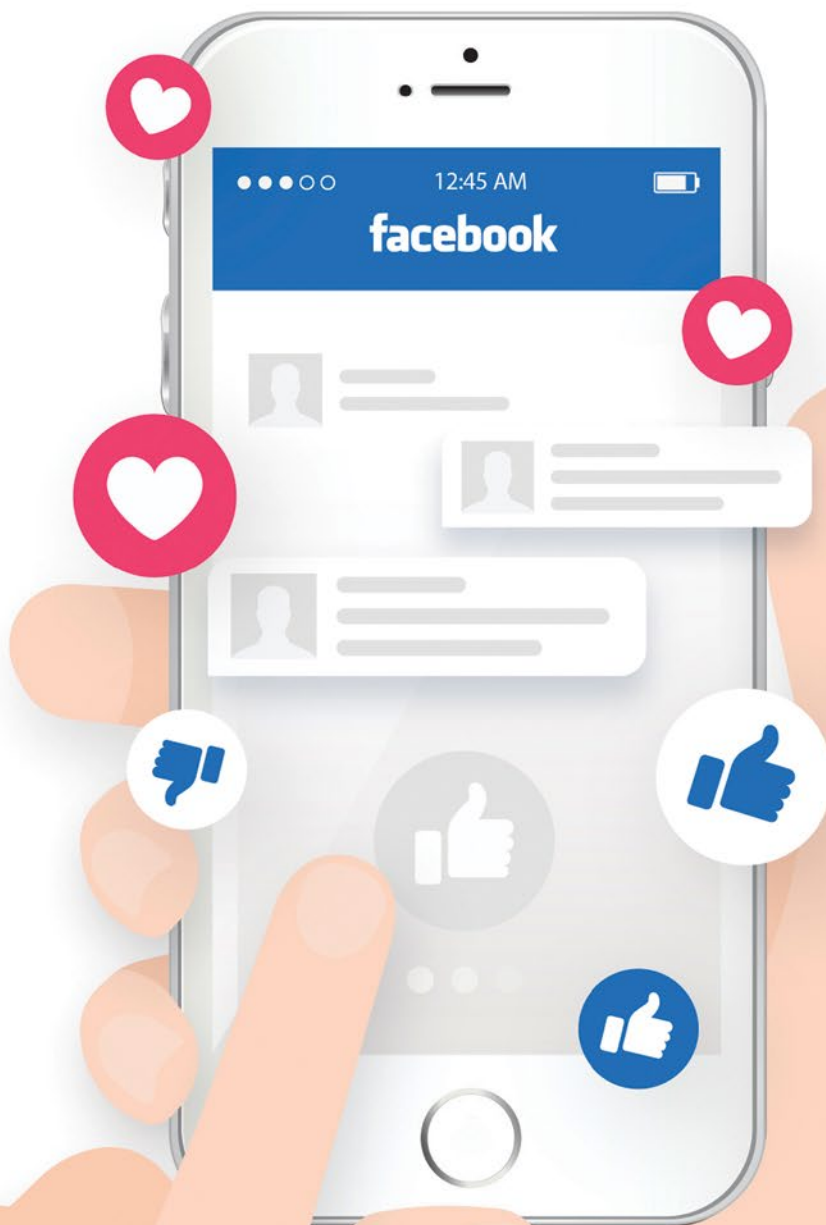
9 772460 100002

Salam Sehat Healthies!

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

yuk like dan follow verified account kita

Kementerian Kesehatan RI



Etalase

CANTIK ITU SEHAT DAN TAK PERLU MAHAL

drg. Widyawati, MKM

Wanita mana yang tidak ingin terlihat cantik? Berbagai usaha dilakukan oleh kaum hawa agar bisa tampil cantik.

Bahkan mereka rela merogoh kocek dalam-dalam untuk melakukan perawatan di klinik kecantikan, demi memperoleh kulit yang mulus dan *glowing* atau bentuk tubuh yang ideal.

Namun, sebenarnya perawatan agar bisa tampil cantik juga bisa diperoleh tanpa harus mengeluarkan *budget* yang besar. Sejatinya, seorang wanita bisa terlihat cantik hanya dengan menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh mereka. Menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh pun dapat dilakukan dengan cara-cara yang sederhana, misalnya saja, dengan minum air putih yang cukup, makan buah dan sayur, istirahat yang cukup dan melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit sehari serta mengelola stress.

Cara sederhana lain untuk merawat kecantikan pada kulit juga dapat dilakukan dengan memanfaatkan tumbuhan dan rempah-rempah alami berkhasiat yang banyak ditemukan di Indonesia. Misalnya saja, memanfaatkan minyak kelapa untuk mengatasi kulit kering atau mentimun yang dapat dimanfaatkan untuk mengatasi kulit wajah berjerawat.

Di samping menggunakan ramuan herbal, upaya untuk tampil cantik juga dapat dilakukan dengan cara tradisional,



yaitu dengan melakukan akupresur dan akupunktur.

Berbagai ulasan tentang kecantikan dan kesehatan kulit akan dikupas secara mendalam pada rubrik Media Utama **Mediakom** edisi ini, termasuk bahasan tentang jenis-jenis penyakit kulit dan hal-hal apa saja yang harus diperhatikan jika hendak melakukan perawatan di klinik kecantikan.

Tidak hanya itu, pada rubrik liputan khusus pembaca akan diajak untuk menyimak tentang penyakit diare yang masih menjadi masalah baik di Indonesia maupun di dunia. Simak juga kisah perjuangan dan pengabdian tim Nusantara Sehat di Pulau Enggano dalam meningkatkan derajat kehidupan masyarakat setempat pada rubrik potret.

Kemudian pada rubrik Dari Daerah, Mediakom menghadirkan kisah sukses Kabupaten Kayong Utara, Kalimantan Barat, dalam melakukan pendataan keluarga untuk Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga (PIS-PK). Jangan lewatkan pula Resensi Buku dan Resensi Film yang tentunya bisa menjadi referensi hiburan di waktu luang. Tak ketinggalan info sehat dan serba-serbi juga hadir dengan artikel-artikel ringan yang menarik untuk pembaca setia.

Selamat Membaca!



SUSUNAN REDAKSI

PEMIMPIN UMUM: Widyawati **PEMIMPIN REDAKSI:** Busroni
REDAKTUR PELAKSANA: Nani Indriana, Prawito **EDITOR:** Didit Tri Kertapati, Faradina Ayu
PENULIS: Anjari, Giri Inayah Abdullah, Aji Muhawarman **KONTRIBUTOR:** Dede Lukman, Asri Dwi Putri, Talitha Edrea, Teguh Martono, Sendy Pucy, Indah Wulandari **DESAINER:** Khalil Gibran Astorengga **FOTOGRAFER:** Ferry Satriyani, Maulana Yusup, Tuti Fauziah
SEKRETARIS REDAKSI: Endang Retnowati, Suriani Syahril **SIRKULASI DAN DISTRIBUSI:** Zahrudin

Redaksi menerima kontribusi tulisan yang sesuai dengan misi penerbitan. Dengan ketentuan panjang tulisan 2-3 halaman, font calibri, size font 12, spasi 1,5, ukuran kertas A4. Tulisan dapat dikirim melalui email mediakom.kemkes@gmail.com. Redaksi berhak mengubah isi tulisan tanpa mengubah maksud dan substansi.

Desain: Agus Riyanto
Ilustrasi Cover: Shutterstock

DAFTAR ISI

MEDIA UTAMA 16-35

Cantik itu Sehat

Wanita mana yang tak ingin terlihat cantik dan menarik? Tak heran wanita berbondong-bondong mencoba produk dan perawatan kecantikan yang banyak ditawarkan dan jelas membutuhkan biaya tidak murah. Namun, kecantikan ternyata dapat kita peroleh tanpa biaya mahal jika kita mau menjaga kesehatan tubuh.



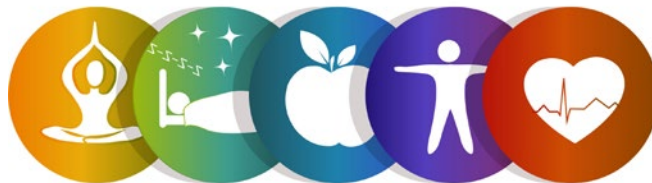
ETALASE

ISI PIRINGKU

- Sajian Pakis yang Nikmat dan Banyak Manfaat



1
5



INFO SEHAT

8-13

- 4 Tips Hidup Sehat Jasmani dan Rohani
- 8 Gaya Tidur Asyik Tingkatkan Vitalitas Tubuh
- 9 Kiat Agar Tetap Sehat Saat Travelling

POTRET

38-41

- Kisah Nusantara Sehat di Pulau Enggano

NEWS FLASH 14-15

KOLOM

36-37

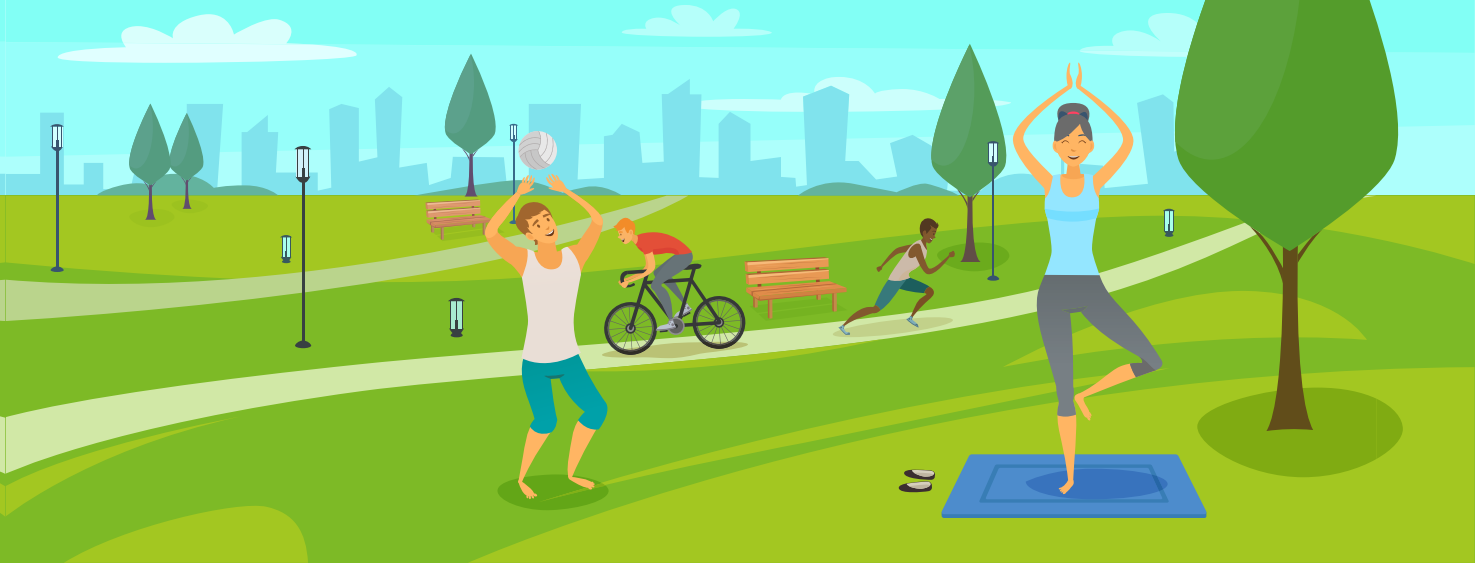
- Cara Sehat Cegah Penuaan Dini pada Kulit



POJOK INFORMASI

6





PROFIL 42-43

- Cantik & Sehat ala Maudy Ayunda

LIPSUS 44-47

- Menengok Perkembangan Diare di Indonesia
- Cara Tepat Penanganan Diare Akut



TEROBOSAN 48-49

- Sardjito VAC, Tekan Biaya Perawatan Luka Kronis



RUANG JIWA 50-51

- Pahami Tumbuh Kembang Anak Agar Tidak Terjadi Kekerasan*

DAERAH 52-59

- Kayong Utara Jadi Contoh Pendataan Program PIS-PK
- Atasi Masalah Kesehatan Daerah dengan Inovasi
- Seimbangkan UKM dan UKP



GALERI FOTO 60-61

SERBA-SERBI 62-69

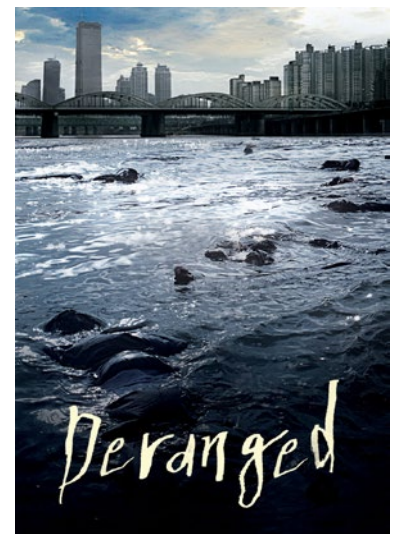
- Kacamata, Dari Masa ke Masa
- Agar Kaki Tak Lecet Saat Memakai Sepatu Baru



LENTERA 70-71

RESENSI 72-75

KOMIKITA 76



Pertanyaan :

Hai #Healthies!

Menurut kamu definisi cantik itu apa sih?

Silahkan reply tweet ini, jawaban terbaik akan dimuat pada Mediakom edisi selanjutnya

Me @aalyaaaa_

Cantik adalah sehat luar dan dalam. Tunggu apalagi? Yuk hidup sehat! #Healthies

@nadya_itsnal

Cantik itu dimulai dengan hati yang bersih dan pikiran yang positif, menyayangi diri sendiri dengan melakukan pola hidup sehat seperti mengkonsumsi makanan yang sehat, rajin berolahraga dan aktifitas fisik, serta selalu memperkaya diri dengan ilmu. #Healthies

Ms. Worldwide Dale!

@nitadiswanda

Cantik itu pandai menjaga kesehatan tubuh dan pikirannya sehingga terpancar dan menginspirasi sesama wanita.

Daii

@Ayaemoon

cantik tdk hanya didefinisikan hanya pada fisik, Tapi cantik menurut saya adalah #healthies yang mampu menjaga keseimbangan diri dalam yg terpancar dri luar, dgn selalu menebar hal hal baik yg akan membawa dampak positif bagi sekitarnya, lingkungan dan msyrkt.

Syifahltief

@Syifah07191920

mereka yang mempunyai kebaikan dalam hati mereka. Terpancar dari ketulusan melalui tangan, lisan, senyum, kecantikan hati? mencintai sesama, bermanfaat,tak mengenal perbedaan.Cantik kebaikan dari tuhan, Dia menyayangimu maka kau harus juga menyayangiNya dan ciptaannya. #Healthies

KeviLarasWana

@kela_wa

Cantik itu: apabila kita bisa berbagi dan peduli dengan sekitar, selain mengejar impian tapi tetap peduli dengan sesama. #Healthies #aksisosial



FREEPIK.COM



Sajian Pakis yang Nikmat dan Banyak Manfaat

Pakis adalah salah satu jenis tumbuhan paku-pakuan yang kerap diolah menjadi aneka masakan di berbagai daerah baik di Indonesia maupun negara lain. Di Indonesia, beberapa daerah akrab dengan masakan dari pakis ini, seperti Bali, Sumatera Barat, dan beberapa daerah di Kalimantan.

Tak hanya nikmat, tanaman yang bertekstur renyah saat dikunyah ini ternyata memiliki banyak manfaat. Pakis mengandung banyak nutrisi yang baik bagi tubuh akan tetapi rendah karbohidrat dan lemak. Karena itu, sayur pakis juga cocok untuk dijadikan pilihan menu makanan sehari-hari, melengkapi komponen 'Isi Piringku'.

Kandungan nutrisi pakis juga tinggi. Berikut adalah ulasan tentang kandungan nutrisi pada pakis yang dilansir dari laman *IDN Times*.

Vitamin A

Daun pakis segar kaya akan Vitamin A. Seperti diketahui, Vitamin A bermanfaat untuk kesehatan mata, menjadi antioksidan untuk tubuh, serta menjaga daya tahan dan imunitas tubuh. Setiap 100 gram sayur pakis dapat menyumbangkan kira-kira 120% kebutuhan Vitamin A pada tubuh manusia setiap harinya.

Vitamin B

Vitamin B yang terkandung dalam sayur pakis adalah jenis Vitamin B kompleks yang terdapat B1, B2, B3, B5, dan beberapa lainnya. Vitamin B kompleks juga memiliki berbagai macam manfaat bagi tubuh, seperti membantu proses pembentukan sel darah merah, pembelahan sel, pengoptimalan fungsi otak, dan pembentukan jaringan tubuh.

Vitamin C

Kandungan Vitamin C memiliki manfaat seperti membantu menangkal radikal bebas sehingga tubuh akan terlindungi dari beragam virus jahat dan juga dapat berperan sebagai zat antioksidan. Sama seperti halnya Vitamin A, setiap 100 gram sayur pakis juga mengandung cukup banyak Vitamin C yang dapat membantu memenuhi kebutuhan Vitamin C pada tubuh.

Flavonoid

Sayur pakis juga mengandung Flavonoid yang berfungsi untuk melakukan konversi Vitamin A. Flavonoid memiliki manfaat sebagai antioksidan, pencegahan penuaan dini, efektif mengatasi diare, serta dapat menghindari trombus atau proses pembekuan darah.

Kalium

Selanjutnya, sayur pakis juga mengandung Kalium yang bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah tinggi, membantu proses penguatan tulang, dan dapat merelaksasikan detak jantung yang berlebihan. Setiap 100 gram sayur pakis dapat memberikan sekitar 7% kebutuhan Kalium tubuh dalam satu hari.

Kalsium dan Fosfor

Sayur pakis juga mengandung Kalsium dan Fosfor yang sangat baik bagi kesehatan tulang. Baik untuk memperkuat, menjaga, hingga memenuhi nutrisi yang dibutuhkan tulang. Setiap 100 gram sayur pakis dapat menyumbang cukup banyak Kalsium dan Fosfor yang dibutuhkan tubuh dalam satu harinya.



Di samping memiliki banyak kandungan nutrisi yang baik bagi tubuh, sayur pakis juga menjadi salah satu menu yang baik untuk diet karena rendah kalori, memiliki kandungan nol kolesterol, dan rendah lemak. ●

Penulis: Faradina Ayu
Editor: Sopia Siregar

INFORMASI GIZI

Ukuran Porsi	100 gram (g)
Per porsi	
Energi	142 kJ 34 kkal
Lemak	0,4 g
Kolesterol	0 mg
Protein	4,55 g
Karbohidrat	5,55 g
Sodium	1 mg
Kalium	370 mg

Sumber: FatSecret.com

POJOK
INFORMASI

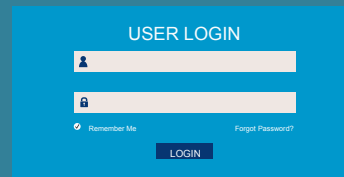
Proses Penerimaan PESERTA TUBEL

Tugas Belajar

1
Melengkapi
Persyaratan
SELEKSI
ADMINISTRASI



2
Mendaftar ONLINE
<http://tubel.bppsdmk.kemkes.go.id>



3
Mengirimkan Berkas
Seleksi Administrasi ke :
UNIT UTAMA
bagi peserta pusat
DINAS KESEHATAN
bagi peserta daerah



4
SELEKSI
ADMINISTRASI
di unit utama /
dinkes provinsi



5
SELEKSI
ADMINISTRASI
di Kemenkes



7
Pengiriman Berkas
Kelengkapan Seleksi
Akademik ke :
UNIT UTAMA
bagi peserta pusat
DINAS KESEHATAN
bagi peserta daerah

6
SELEKSI
AKADEMIK
di Institusi
Pendidikan
Tinggi



8
Pengiriman Hasil
Seleksi Akademik
oleh unit utama /
dinkes provinsi ke :
UNIT UTAMA
bagi peserta pusat
DINAS KESEHATAN
bagi peserta daerah



9
VERIFIKASI HASIL
SELEKSI AKADEMIK
oleh tim Kemenkes



10
Penetapan Peserta
TUGAS BELAJAR





PERSYARATAN CALON PESERTA

1. Mendapatkan ijin tertulis dari atasan langsung dan disetujui oleh pimpinan unit kerja (setingkat eselon 2)
 2. Surat rekomendasi dari BKD bagi peserta daerah dan dari Biro Kepegawaian bagi peserta pusat Kemenkes untuk mengikuti seleksi administrasi dan seleksi akademik
 3. Bagi calon peserta yang sudah pernah mengikuti tugas belajar sebelumnya harus telah mengabdikan diri minimal 2N (N=masa pendidikan tugas belajar sebelumnya)
 4. Belum memiliki gelar sesuai dengan jenjang pendidikan yang akan ditempuh (tidak diberikan untuk mendapatkan gelar kedua pada strata yang sama atau jenjang dibawahnya jika sudah pernah tugas belajar)
 5. Tidak sedang menjalani hukuman disiplin tingkat sedang atau berat
 6. Tidak sedang dalam proses pindah ke instansi lain
 7. Mendaftar secara online melalui <http://tubel.bppsdmk.kemkes.go.id>
- Bukti registrasi pendaftaran online (print out dari sistem informasi)
 - Biodata peserta tugas belajar (print out dari sistem informasi)
 - Fotokopi SK CPNS, SK Pengangkatan PNS, dan SK Pangkat Terakhir
 - Fotokopi SK Pencatuman gelar pendidikan terakhir atau bukti proses pengusulan pencatuman gelar
 - Fotokopi SK Jabatan Terakhir
 - Fotokopi Penilaian Prestasi Kerja Pegawai selama 2 tahun terakhir dengan setiap unsur sekurang-kurangnya bernilai baik
 - Fotokopi SK tugas belajar atau Surat Ijin belajar sebelumnya
 - Fotokopi ijazah terakhir yang telah dilegalisir oleh institusi pendidikan
 - Bukti akreditasi program studi minimal terakreditasi B atau setara sesuai dengan BAN PT/LAM PT Kes
 - Dokumen perencanaan kebutuhan tugas belajar SDM Kesehatan lima tahunan (2019-2023) dan tahunan yang telah ditandatangani oleh pimpinan unit kerja setingkat eselon 2 atau fotokopi yang sudah dilegalisir oleh pejabat yang berwenang (dokumen harus sama dengan yang telah di input online dan rekap provinsi), direkapitulasi dan dikumpulkan oleh Dinas Kesehatan Prov/ unit utama (lampiran 1)
 - Surat rekomendasi/ ijin tertulis dari atasan langsung dan disetujui oleh pimpinan unit kerja untuk mengikuti seleksi administrasi dan seleksi akademik (lampiran 3)
 - Surat rekomendasi mengikuti seleksi administrasi dan akademik dari Kepala BKD / Biro Kepegawaian Kemenkes
 - Surat Ijin dari suami/istri bagi yang sudah menikah (lampiran 4)
 - Surat Penghargaan sebagai **Tenaga Kesehatan Teladan Nasional bagi yang pernah mendapatkannya**
 - Surat pernyataan diatas materai Rp. 6000 dan diketahui pimpinan unit kerja tentang (lampiran 6) :
 - Bersedia dibebaskan sementara dari jabatan fungsional bagi yang menduduki jabatan fungsional
 - Bersedia bekerja kembali pada unit kerja pengusul setelah selesai mengikuti pendidikan, dengan ketentuan 2N (N=masa tugas belajar)
 - Tidak akan pindah program studi/peminatan dan/ atau institusi pendidikan setelah ditetapkan sebagai peserta tugas belajar
 - Surat pernyataan dari pimpinan unit kerja bahwa calon peserta tugas belajar (lampiran 6)
 - Tidak dalam proses pindah / mutasi kerja
 - Tidak pernah gagal dalam tugas belajar sebelumnya dan/ atau dibatalkan mengikuti tugas belajar karena kesalahannya
 - Tidak sedang menjalani pemeriksaan dan/ atau sedang menjalani hukuman disiplin
 - Tidak sedang melaksanakan pendidikan dan pelatihan perjenjangan
 - Program studi/ peminatan sudah sesuai dengan Dokumen Rencana Kebutuhan Tugas Belajar
 - Ditempatkan kembali pada unit kerja sesuai dengan rencana kebutuhan SDM Kesehatan pada unit kerja

DOKUMEN KELENGKAPAN CALON PESERTA



+



=



4 Tips Hidup Sehat Jasmani dan Rohani

Hidup sehat bagi sebagian besar orang berarti kesehatan fisik (jasmani) dan kesehatan mental (rohani) dalam keadaan seimbang. Dalam berbagai penelitian menunjukkan bahwa kesehatan fisik memang berhubungan dengan kesehatan mental.

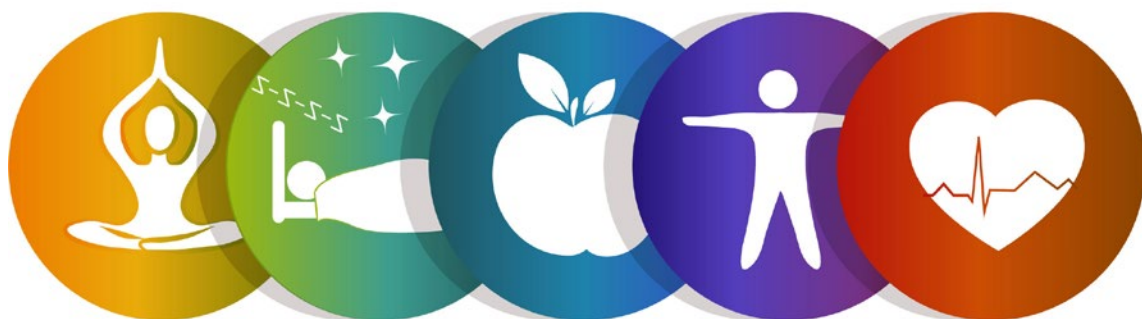
Seperti dikutip dari www.psychcentral.com, orang yang memiliki

tingkat depresi tinggi cenderung memiliki masalah kesehatan fisik yang lebih buruk. Orang yang memiliki penyakit kronis cenderung mudah merasakan stres dari pada orang yang sehat.

Profesor David Goldberg, Peneliti dari *The Institute of Psychiatry*, London, melaporkan bahwa tingkat depresi pasien yang memiliki penyakit kronis hampir tiga kali lipat dari orang normal, "Depresi dan penyakit fisik kronis

memiliki hubungan timbal balik satu sama lain, tidak hanya penyakit kronis yang menyebabkan tingkat depresi lebih tinggi, tetapi depresi dikenal sebagai awal dari beberapa penyakit fisik kronis".

Untuk menjaga keseimbangan kesehatan fisik dan mental, berikut ini tip sederhana seperti dikutip dari www.medicinenet.com:





Kendalikan Pola Makan

- Makan secara teratur tiga kali sehari (pagi, siang, dan malam). Yang paling penting untuk diingat adalah makan malam tidak harus dalam porsi besar.
- Komposisi makanan harus seimbang, lengkap dengan buah, sayur, dan susu rendah lemak. Jangan lupa pilih daging yang sehat, ikan, kacang-kacangan dan telur.
- Pilih makanan yang rendah lemak, rendah garam dan rendah gula. Jika memilih makanan dalam kemasan, jangan lupa lihat komposisi kandungan gizi dalam label yang tercantum.
- Hindari makan daging mentah atau tidak matang dalam kondisi apapun.
- Hindari makan dalam porsi besar sebelum tidur. Makan dalam porsi besar bukanlah solusi/pemecah masalah ketika depresi atau stress. Justru akan menambah masalah dikemudian hari.



Rutin aktivitas fisik dan olahraga

- Selain dapat meningkatkan keseimbangan tubuh, fleksibilitas, menurunkan risiko gangguan tulang saat tua, menurunkan risiko serangan jantung, stroke, diabetes dan tekanan darah tinggi, olahraga rutin dapat juga meningkatkan rasa percaya diri, menurunkan stres dan kegelisahan, menenangkan suasana hati dan secara umum meningkatkan kesehatan mental.
- Lakukan aktivitas yang ringan terlebih dahulu untuk menghindari cedera. Pada tahap awal olahraga dilakukan 30 menit, setiap 3 – 4 hari sekali, hingga olahraga rutin selama 30 – 60 menit setiap hari.
- Bagi orang lanjut usia dan memiliki riwayat penyakit jantung, asma, diabetes, tekanan darah tinggi atau osteoporosis, perlu melakukan konsultasi terlebih dahulu kepada dokter sebelum melakukan aktivitas fisik.



Jaga kesehatan mental

- Istirahat dan tidur yang cukup.
- Mencoba hal-hal baru dan jarang dilakukan (menyantap menu makanan baru, mencoba rute jalan yang berbeda ketika bekerja, liburan ke tempat wisata atau museum yang baru dibuka dll)
- Berlatih olah raga otak (membaca, menjawab kuis setiap libur akhir pekan)
- Belajar mengatakan 'tidak' terhadap suatu pekerjaan yang tidak ingin dikerjakan atau tidak ingin terlibat didalamnya.
- Bergembira, liburan bersama keluarga atau orang yang disayangi, belanja, memancing. Jangan pernah melewatkan waktu liburan begitu saja.
- Hargai atas segala capaian usaha yang Anda lakukan. Apapun hasilnya, baik besar atau kecil.



Jauhi tembakau, alkohol dan perilaku seks menyimpang

- Merokok dan alkohol sering dijadikan pelarian orang yang depresi atau stres, padahal bukan membantu meringankan tetapi malah memperburuk keadaan. Berdasarkan *National Cancer Institute*, tembakau diperkirakan menjadi penyebab kematian 443.000 orang tahun 2010 di Amerika Serikat. Sementara konsumsi alkohol menjadi penyebab utama penyakit hati, termasuk kanker.
- Berhenti merokok bagi sebagian orang cukup sulit. Kandungan nikotin dalam tembakau bersifat adiktif. Sementara mengkonsumsi alkohol, selain penyakit hati juga

dapat meningkatkan risiko kematian di jalanan. Sekitar 40-50 persen kecelakaan di Amerika Serikat akibat konsumsi alkohol saat berkendara.

- Usaha berhenti merokok memerlukan perubahan kebiasaan hidup, dukungan konseling, serta bahkan penggunaan obat. Sedangkan untuk kecanduan alkohol, meskipun sudah banyak metode pengobatan yang ada, tapi yang paling krusial adalah dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar.
- Sementara, perilaku seks menyimpang dapat menyebabkan

penyakit menular seperti gonore, sipilis, herpes, dan HIV. Selain itu juga dapat menyebabkan kanker serviks bagi wanita. Jaga pergaulan, hindari seks bebas dan selalu komitmen setia pada pasangan masing-masing. ●

Penulis: M Noer Ibtidail
Editor: Prima Restri

8 Gaya Tidur Asyik Tingkatkan Vitalitas Tubuh



Tidur tak cukup nyenyak saja. Butuh posisi-posisi asyik yang bisa meningkatkan fungsi tubuh tertentu dan menjaga vitalitas tubuh. Gaya-gaya tidur berikut jika diterapkan secara rutin akan berdampak signifikan bagi tubuh yang sehat:



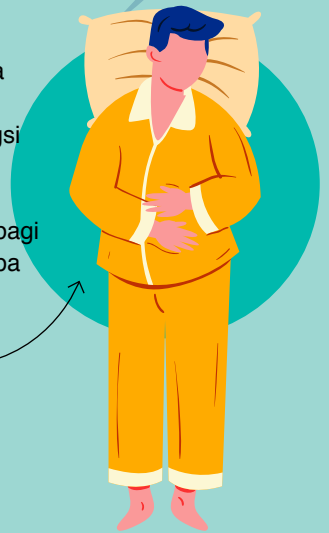
Posisi janin dalam perut (posisi fetal)

Bayi dalam perut ibu yang terdeteksi dalam layar monitor ultrasonografi (USG) kerap seperti melengkung 45 derajat dengan posisi kepala menghadap ke bawah. Website *MedicalNewsToday* melansir, posisi serupa bisa diterapkan untuk menciptakan tidur malam berkualitas.

Posisi tulang belakang pun terlihat bisa rileks menyangga berat tubuh. Memori selama masih dalam rahim ibu membuat orang dewasa yang mempraktikkan posisi tidur janin ini juga dipercaya membuatnya makin nyaman kala istirahat.

Tidur telentang

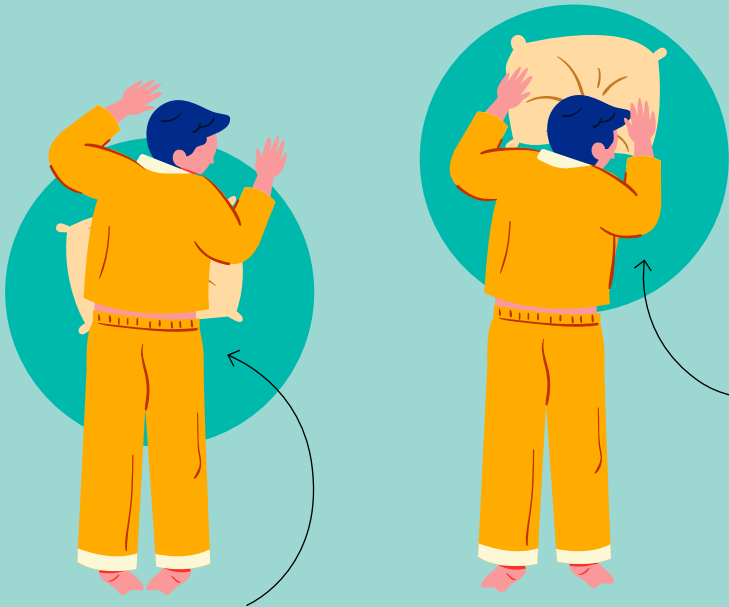
Telentang menjadi pilihan posisi pertama ketika seseorang memutuskan rebahan di kasur. Ketika posisi ini dipertahankan sampai terbangun, seseorang dipercaya dapat mengembalikan fungsi tulang belakang. Pastikan posisi kepala, leher, dan tulang belakang sejajar untuk mendapatkan manfaat dari tidur telentang. Posisi ini juga baik bagi seseorang yang mengalami kesakitan di beberapa bagian tubuh tertentu.



Tidur miring di sisi kiri tubuh

Tidur miring di sisi kiri tubuh dipercaya dapat memperbaiki peredaran darah. Tanda-tanda peredaran darah yang kurang baik bisa terlihat dari seringnya kesemutan dan kram kaki. Jika terlalu sering mengalami dua hal tadi, cobalah tidur miring kiri, niscaya tubuhmu terasa lebih ringan dan segar.

ILUSTRASI FREEPIK, DIOLAH



Tidur tengkurap dengan bantal di dahi

Tidur dengan hasil rileks optimal jadi idaman setiap orang. Usahnya pun perlu maksimal dengan gaya tengkurap dengan beralaskan bantal di dahi. Setelah mencobanya ternyata titik maksimal rehat tercapai karena posisi ini menghindari sumber cahaya dari atas tempat tidur. Kelebihan lainnya, posisi ini merelaksasi leher.

Bagi yang mencoba pertama kali dapat memakai bantal mungil atau memakai handuk yang digulung agar ada celah untuk bernafas.

Tidur dengan membenamkan wajah ke kasur dengan bantal di bawah perut

Kepala yang terbenam di di antara selimut dan kasur memang terlihat nyaman. Plus tambahan bantal di bawah perutmu. *MedicalNewsToday* melansir, tidur dengan gaya sedemikian rupa dapat mengurangi rasa sakit di tulang belakang yang kerap dirasakan saat bangun tidur.

Fungsi bantal di bawah perut adalah sebagai penyeimbang dan penyangga tubuhmu. Cobalah posisi yang bikin ketagihan tidur ini!



Meletakkan bantal di antara dua paha

Pinggang terasa nyeri dan kepala pusing usai bangun tidur akibat terlalu banyak berguling-guling atau bergeser dialami banyak orang. Cobalah letakkan sebuah bantal di antara dua paha untuk mengurangi rasa nyeri tersebut. Bantal tadi berfungsi menekan ruang antarpaha agar tidak banyak bergerak kala tidur. Tekanan berlebihan di sekitar pinggang pun niscaya bisa berkurang.



Tidur setengah duduk

Bagian bawah tulang belakang kurang mendapat perhatian. Sesekali cobalah memberi *treatment* lebih ke bagian tersebut dengan mencoba tidur dalam posisi setengah duduk. Gunakan kasur tipis atau bantal untuk menyangga agar mencapai titik optimal hingga membentuk sudut 30-45 derajat. Rasakan perubahan berarti bagi pengidap nyeri tulang belakang.



Posisi Bintang Laut

Tidur dengan posisi satu ini terkesan agak berantakan karena tubuh telentang dengan kaki dan bahu menekuk terbuka lebar. Sesuai dengan posisinya, fungsi membuka lebar tadi membuat tubuhmu terasa lebih bebas. Peredaran darah pun lancar serta menurunkan suhu tubuh secara bertahap. Walhasil, kerja otak lebih optimal untuk digunakan istirahat dan esoknya lebih segar untuk berpikir.

Selamat beristirahat maksimal! ●

Penulis: Indah Wulandari

Editor: Prima Restri

9 Kiat Agar Tetap Sehat Saat *Travelling*

Berwisata atau *travelling* menjadi bagian dari gaya hidup masa kini. Kegemaran berwisata yang kekinian inipun didorong oleh kian maraknya unggahan foto-foto destinasi wisata indah di media sosial. Saat berwisata, kita perlu menjaga agar tubuh kita tetap sehat. Pastinya kita tidak mau liburan kita terganggu karena tiba-tiba kita sakit saat sedang menikmati traveling.

Nah, berikut ini adalah hal-hal yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan kita saat traveling:

Persiapan yang matang

Sebelum kita melakukan berwisata, ada baiknya kita melakukan cek kondisi tempat tujuan kita. Apakah tujuan kita merupakan daerah bersuhu panas atau dingin, bagaimana cuaca disana saat tanggal kedatangan kita, bagaimana suhunya. Saat ini banyak terdapat aplikasi di ponsel untuk melakukan pengecekan suhu dan cuaca di suatu daerah. Jika kita ke daerah bersuhu panas, persiapkan baju yang bisa menyerap keringat dengan baik, jangan lupa membawa tabir surya untuk melindungi kulit dari paparan sinar matahari terlalu lama. Sebaliknya jika kita



ke daerah yang bersuhu dingin, pastikan membawa pakaian tebal dan jaket untuk menjaga tubuh kita tetap hangat, bawalah pelembab kulit, karena udara dingin dapat membuat kulit menjadi kering.



Memakai alas kaki yang nyaman

Seringkali saat berwisata, kita harus berjalan cukup jauh menjangkau obyek wisata yang dituju. Untuk menghindari kelelahan yang berlebihan di kaki, gunakan sepatu atau sandal yang nyaman, hindari sepatu atau sandal yang memiliki hak tinggi. Pilih alas kaki yang memiliki sol yang empuk dan tidak sempit, sehingga jari kaki bisa leluasa bergerak.



Cukup minum air putih

Dalam laman *doktersehat.com* disebutkan, idealnya, manusia minum dua liter air atau delapan gelas air setiap hari. Hal ini dipicu oleh rata-rata pengeluaran urin orang dewasa sekitar





1,5 liter per hari. Air juga keluar melalui pernapasan, keringat, dan pergerakan usus. Adapun makanan hanya menyumbang 20 persen dari jumlah total yang diperlukan tubuh. Jadi air yang Anda minum itu akan menggantikan cairan tubuh yang hilang. Saat *travelling*, kita seringkali lupa untuk minum air, akibatnya tubuh dehidrasi dan terasa lemas. Jadi, jangan lupa sediakan selalu botol berisi air mineral di dalam tas.



Biasakan mencuci tangan

Dalam program Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) yang diluncurkan oleh Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kemenkes RI, mencuci tangan merupakan salah satu indikator program PHBS yang bertujuan untuk menjaga kesehatan melalui kebersihan tangan, terutama saat kita mengkonsumsi makanan/minuman, untuk menjaga agar tidak ada bakteri atau virus yang masuk ke dalam tubuh. Karena saat *traveling*, dengan banyaknya aktifitas, kondisi tubuh kita akan menurun sehingga bakteri dan virus yang masuk dapat dengan mudah mengganggu kesehatan kita. Jika perlu, bawalah *hand sanitizer* yang berbentuk cairan ataupun tissue basah, sehingga sewaktu-waktu kita dapat membersihkan tangan.

Jangan sepelekan sarapan

Karena ingin mengejar momen matahari terbit pagi hari, seringkali kita melupakan sarapan, Anda bisa sarapan sambil melewati momen ini. Sarapan sangat penting untuk menjaga agar tubuh kita memiliki cukup energi untuk beraktifitas. Menurut Jansen Ongko, M.Sc, RD, seorang praktisi gizi



kebugaran seperti yang di lansir dalam laman *hellosehat.com* menyatakan “Sarapan memenuhi sekitar 15 hingga 30 persen kebutuhan gizi harian. Selain itu, sarapan juga membantu memupuk kebiasaan pola makan yang cerdas saat makan siang, jajan, dan makan malam”.

Jadi jika kita ingin berangkat pagi-pagi sekali, siapkanlah sarapan malam sebelumnya, misalkan membawa roti gandum dan susu segar kemasan, atau menyiapkan buah yang mudah dibawa misalkan apel. Siapkan juga kudapan yang memiliki kandungan energi yang cukup tinggi, misalkan biskuit gandum, kurma.

Menjaga pola makan

Mengunjungi tempat baru, belum sempurna jika kita tidak mencoba kuliner khas daerah tersebut. Namun harap berhati-hati, cek dulu kebersihan tempat kuliner yang kita inginkan, dan terkadang kuliner daerah belum tentu cocok dengan perut kita, salah-salah kita malah diare. Juga perlu diingat, kita tetap perlu menjaga keseimbangan asupan makanan dan minuman ke dalam tubuh kita. Hindari juga minuman dengan kadar gula dan lemak yang tinggi, imbangi dengan makan buah-buahan segar, agar tubuh kita tetap cukup serat, jangan sampai setelah *traveling*, berat badan kita malah bertambah karena terlalu banyak mencoba kuliner daerah. Terapkan kebiasaan makan Isi Piringku, yang



dicanangkan oleh Kemenkes RI, yaitu porsi makan terbagi menjadi 50 persen buah dan sayuran, 25 persen lauk, 25 persen karbohidrat.

Istirahat yang cukup

Kesenangan saat *traveling*, jangan sampai membuat kita melupakan istirahat. Tidur yang cukup sangat dibutuhkan agar tubuh kita tetap fit saat beraktifitas keesokan harinya. Jadi pastikan agar tubuh kita mendapat istirahat yang cukup.

Lakukan peregangan setiap pagi. Sebelum kita berangkat mengunjungi tempat-tempat yang menarik, ada baiknya kita melakukan peregangan terlebih dahulu. Lakukanlah peregangan saat bangun tidur, agar tubuh kita siap melakukan aktifitas sepanjang hari.



Sedia P3K pribadi

Untuk berjaga-jaga, siapkanlah obat-obatan yang umum misalkan, obat anti diare, penurun panas, obat luka, plester, minyak angin. Siapkan pula vitamin untuk menambah daya tahan tubuh.

Nah Sobat Sehat, dengan melakukan tips di atas, kita dapat menjaga kesehatan kita selama *travelling*. Ingat, berwisata hanya bisa dinikmati saat tubuh kita fit, segar, dan bugar. Salam Sehat. ●

Penulis: Ferri Satriyani
Editor: Prima Restri

CONTACT CENTER KEMENKES REBUT GOLD MEDAL DI CONTACT CENTER WORLD AWARDS

Kembali Halo Kemenkes 1500567 Kementerian Kesehatan memperoleh medali *Gold Medal Winner and Ranked #1 pada Top Ranking Performer in the Contact Center World Awards*, dengan katagori *Technology Innovation - How Centers Develop Tecnology Solutions Internally*, di Phuket Thailand, 14-19 Juli 2019 lalu. Halo Kemenkes saat ini sedang mempersiapkan untuk mengikuti kompetisi *Contact Center World (CCW)* tingkat internasional di Barcelona, Desember 2019 mendatang.

Sebelumnya Contact Center 1500567 Kementerian Kesehatan ini juga pernah meraih medali *Gold Medal Winner* di tingkat Asia Pasifik di Kinabalu, Malaysia dan medali *Gold Medal Winner* tingkat internasional di Las Vegas USA 2017.

Hingga tahun ini, kegiatan *Top Ranking Performers CCW* sudah berlangsung selama 20 tahun. Kegiatan *Contact Center World* yang rutin diadakan setiap tahun, sudah menjadi ajang bergengsi dan diakui oleh seluruh profesional dan para pelaku contact center yang tersebar diseluruh dunia baik dari Benua Asia, Eropa dan Amerika.

Menurut Kepala Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat, drg. Widyawati, MKM bahwa melalui kegiatan *Contact Center World* ini, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia bisa bertukar pengetahuan, pengalaman dan jejaring (*networking*).

“Sebab, *Contact Center World* ini merupakan tempat yang tepat dan komprehensif untuk belajar, karena kegiatan ini mencakup industri contact center dari semua skala, mulai dari



kecil, jumlah staf contact center dibawah 50 orang sampai dengan kategori besar dengan jumlah staf contact center mencapai 1.000 orang”, jelas Widyawati. ●

Penulis: Prawito
Editor: Prima Restri



KEMENKES ARAB SAUDI APRESIASI TIM KESEHATAN HAJI INDONESIA

Kementerian Kesehatan Arab Saudi mengapresiasi kinerja yang dilakukan oleh Tim Kesehatan Haji Indonesia. Sebagai bentuk apresiasi atas kinerja yang telah dilakukan oleh Indonesia, Kementerian Kesehatan Arab Saudi memberikan penghargaan kepada

Kementerian Kesehatan RI yang mengomando pelayanan kesehatan haji bagi jamaah Indoensia tersebut.

Penghargaan diserahkan oleh dr. Fahad bin Abdul Rahman, selaku *General Director of Medical Consultation*, Kementerian Kesehatan Arab Saudi kepada dr. Indro Murwoko,

Kepala Bidang Kesehatan PPIH Arab Saudi 2019. Penyerahan penghargaan tersebut berlangsung di Klinik Kesehatan Haji Indonesia (KKHI) Madinah pada Minggu (28/7).

Secara khusus disampaikan, upaya promotif yang dilakukan petugas kesehatan haji Indonesia di berbagai lokasi, mulai dari bandara, hotel, masjid, dan bus sangat penting dalam memberikan kesadaran bagi jamaah untuk menjaga kesehatan selama menunaikan ibadah di Tanah Suci. “Terima kasih atas upayanya memberikan edukasi kesehatan. Yang terpenting dalam edukasi adalah praktik. Praktik adalah cara terbaik, dan itu sudah anda lakukan,” kata dr. Fahad, sebagaimana dikutip dari rilis Kemenkes. ●

Penulis: Tia Mutiara
Editor: Prima Restri

MENKES HARAP KEPALA BKKBN BARU TEKAN LAJU PERTUMBUHAN PENDUDUK

Menteri Kesehatan RI Nila Moeloek melantik dr. Hasto Wardoyo, Sp. OG (K) sebagai Kepala Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). Pelantikan dilaksanakan di gedung BKKBN Jakarta pada Senin 1 Juli 2019. Menkes berharap Kepala BKKBN yang baru dapat menurunkan laju pertumbuhan penduduk yang masih tinggi di Indonesia.



“Kepala BKKBN adalah posisi strategis dalam pelaksanaan dan pengembangan program kependudukan, keluarga berencana dan pembangunan keluarga,” demikian rilis Kemenkes.

Berdasarkan sensus penduduk tahun 2018 jumlah penduduk Indonesia

mencapai 264,2 juta bertambah 8,6 juta jiwa dari tahun 2015. Hal ini menjadikan Indonesia berpotensi menjadi salah satu negara konsumen terbesar di dunia yang akan berpengaruh terhadap pembiayaan negara untuk pendidikan, kesehatan, ketahanan pangan, air bersih, kerusakan lingkungan, oleh karena itu Menkes berharap ada upaya bersama untuk mengatasinya.

“Diharapkan program yang terkait dengan Pendidikan dan Kesehatan dapat didukung oleh semua pihak sebagai investasi pembangunan manusia Indonesia yang akan memberikan hasil bagi kepentingan masyarakat yang bersifat jangka panjang,” imbuh Menkes. ●

Penulis: Tia Mutiara
Editor: Prima Restri

MENKES DI WAWANCARA REPORTER CILIK

Dalam rangka Hari Anak Nasional, 12 reporter cilik yang berasal dari sekolah DKI Jakarta, Depok, Tangerang Selatan, Bekasi, dan Cibubur berkesempatan untuk bertemu dan mewawancarai Menteri Kesehatan, Nila F. Moeloek, di ruang kerja Menkes, demikian seperti dikutip dari rilis Sehatnegeriku, Rabu (24/7/2019).

Momen berharga tersebut tak dilewatkan oleh para reporter cilik untuk menanyakan berbagai hal seputar dunia kesehatan kepada Menkes. Mereka terlihat senang dan antusias menyampaikan pertanyaan secara bergantian, salah satunya Zahra Najwa Sahara. Najwa, panggilan akrabnya, mengaku sangat senang mendapat kesempatan untuk bertemu dan mewawancarai Menkes. “Seneng banget karena aku cita-citanya mau jadi dokter jadi aku bisa tahu banyak tentang dunia kesehatan,” ungkap siswi



kelas 5 SD Tunas Metropolitan.

Kemudian dengan ramah dan telaten Menkes pun menjawab satu per satu pertanyaan yang diajukan. Selain menjawab pertanyaan para reporter cilik, pada kesempatan itu Menkes juga memberikan pengetahuan tentang bagaimana menjaga kesehatan diri sendiri sejak anak-anak, makanan bergizi seimbang, pengaruh buruk bermain *gadget* terhadap mata, termasuk mengenalkan virus yang dapat menyerang tubuh manusia.

Pada penghujung pertemuan Menkes juga memberikan pesan


kepada anak Indonesia agar menjadi anak yang sehat, sehingga bisa menjadi sumber daya manusia yang pintar.

“Kita berada di negara yang subur, jadi kita harus sehat. Kita punya sumber daya alam yang melimpah dan kita harus menjadi sumber daya manusia pintar. Kalau enggak sumber daya alam kita banyak diambil orang lain nanti. Jadi anak Indonesia harus sehat dulu, baru segala macam bisa kita lakukan,” kata Menkes. ●

Penulis: Tia Mutiara
Editor: Faradina Ayu



Cantik Tak Perlu Mahal



Wanita mana yang tak ingin terlihat cantik dan menarik? Tak heran wanita berbondong-bondong mencoba produk dan perawatan kecantikan yang banyak ditawarkan dan jelas membutuhkan biaya tidak murah. Namun, kecantikan ternyata dapat kita peroleh tanpa biaya mahal jika kita mau menjaga kesehatan tubuh.

ndustri kosmetik dan penyedia jasa layanan kecantikan menyadari besarnya potensi pasar kecantikan ini dan berlomba-lomba menawarkan beragam produk yang mereka klaim dapat memenuhi kebutuhan wanita untuk mempercantik diri. Tentu bukan tanpa biaya. Sehingga muncul anekdot, jika ingin tampil cantik, maka biaya perawatan yang harus dikeluarkan tidak sedikit alias mahal.

Namun, hal ini dibantah oleh Direktur Pelayanan Kesehatan Tradisional Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Dit Yankestrad Ditjen Yankes Kemenkes RI), dr. Ina Rosalina Dadan, saat berbincang-bincang dengan *Mediakom*, beberapa waktu lalu. dr. Ina menegaskan, sejatinya setiap orang dapat terlihat cantik jika mereka mampu menjaga dan merawat kesehatan tubuh masing-masing.

“Nah, cantik itu kan sehat. Cantik tidak hanya dilihat dari tampilan tubuh, tetapi juga sehat dari sisi internal, *inner beauty*. Tentu tubuhnya sehat, kulitnya sehat, cantik, segar,” ujar dr. Ina.

Kemenkes, jelas dr. Ina, sebagai institusi pemerintah yang berperan dalam membina kesehatan masyarakat, selain memfasilitasi pelayanan kesehatan konvensional juga memfasilitasi pelayanan kesehatan tradisional. Sehingga ada program-program Kemenkes yang menunjang kesehatan masyarakat dengan mengedepankan pendekatan empiris yang telah teruji secara ilmiah.

dr. Ina menjelaskan, ada beberapa program kesehatan yang dapat membuat wanita cantik secara alami. Salah satunya dengan menerapkan gaya hidup sehat melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). “Gaya hidup sehat yang bisa dilakukan antara lain banyak minum, cukup tidur, makan yang bergizi, olahraga. Bisa lebih sehat dan lebih cantik lagi kalau tidak perlu pakai obat kimia, ada ramuan alaminya, yakni herbal,” jelas dia.

Dit Yankestrad Kemenkes saat ini gencar menyosialisasikan beragam



Tanaman Obat Keluarga (TOGA) dan ramuan herbal yang bermanfaat untuk menyehatkan dan mendukung kecantikan tubuh. Dit Yankestrad juga mengenalkan metode kecantikan alami lain kepada masyarakat, seperti akupresur, totok wajah, hingga akupunktur.

Hal terpenting untuk memperoleh kecantikan yang alami adalah meminimalkan stress atau ketegangan mental. Untuk mengurangi stres, masyarakat bisa melakukan terapi sendiri melalui akupresur atau totok wajah. “Kami selalu ajarkan ke masyarakat supaya mereka bisa melakukan sendiri terapi sehat sehingga tidak perlu ke salon,” papar dr. Ina.

“Cantik tidak hanya dilihat dari tampilan tubuh, tetapi juga sehat dari sisi internal, *inner beauty*. Tentu tubuhnya sehat, kulitnya sehat, cantik, segar,”

dr. Ina Rosalina Dadan
Dit Yankestrad Ditjen
Yankes Kemenkes RI



Griya Sehat

Kalaupun masyarakat atau wanita ingin mendapat perawatan kecantikan, mereka tidak perlu datang ke klinik kecantikan yang berbiaya mahal. Ada tempat perawatan kecantikan dengan metode yang sudah sesuai standar Kemenkes, yakni Griya Sehat. Di Griya Sehat ini, masyarakat bisa mendapat perawatan kecantikan alami melalui beberapa cara.

“Selain pakai ramuan, ada terapi khusus seperti akupresur dan totok wajah. Jika ingin mendapatkan perawatan kesehatan dan kecantikan namun tidak paham bisa datang ke Griya Sehat,” sarannya.

Keberadaan Griya Sehat sendiri telah diatur dalam Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes) Nomor 15 Tahun 2018 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer. Di mana Griya Sehat diizinkan memberikan pelayanan tradisional, seperti, akupresur, pijat, totok wajah, dan pemberian ramuan. Tenaga terapi di Griya Sehat ini dilakukan oleh tenaga kesehatan tradisional (nakestrad) dengan pendidikan minimal Diploma III (D-III).

“Memang jumlah nakestrad sekarang belum banyak. Jadi pelayanan

di Griya Sehat selama masa peralihan dan jumlahnya belum mencukupi, masih bisa dilakukan oleh dokter atau tenaga kesehatan (nakes). Asal dokternya sudah memiliki sertifikat kompetensi pelayanan tradisional sedangkan nakes atau perawat memiliki sertifikat pelatihan akupresur,” jelas dr.Ina.

Jika masyarakat masih kesulitan untuk datang atau mengakses Griya Sehat di wilayah mereka, Ina menyarankan mereka datang dan memanfaatkan layanan kesehatan tradisional yang sat ini sudah ada dan terintegrasi di Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas). Layanan kesehatan tradisional yang ada di Puskesmas, juga menyediakan jasa pelayanan kesehatan kecantikan. “Ada terapi kecantikan dengan akupunktur agar kulit wajah kencang dan cerah,” dia memberi contoh.

Dia menegaskan, Kemenkes menyarankan perawatan kecantikan di Griya Sehat maupun di pelayanan kesehatan tradisional terintegrasi dengan Puskesmas dan Rumah Sakit karena relatif aman dan tidak memiliki efek samping. Selain itu, melakukan perawatan di fasilitas kesehatan biayanya juga lebih murah dibandingkan klinik kecantikan.

Hanya, dia menjelaskan, perawatan kecantikan yang dilakukan di Griya Sehat arahnya lebih ke langkah pencegahan atau preventif dan hanya mengatasi keluhan ringan. Dia membandingkan perawatan seperti setrika wajah sebenarnya sama dengan perawatan akupresur dan akupunktur ditambah meminum ramuan tradisional. “Cuma tidak bisa kita memancing hidung, minta dibuat awet muda,” tukasnya.

Senada dengan dr. Ina, Direktur Pelayanan Kesehatan Primer Kemenkes, drg. Saraswati, MPH, meminta masyarakat mengonsultasikan persoalan kesehatan mereka ke Puskesmas terlebih dahulu. Dia memberi contoh, misal ada masyarakat yang memiliki tahi lalat di wajah dan ingin menghilangkannya agar merasa lebih cantik. “Kalau butuh pelayanan sebenarnya kami berharap ke Puskesmas dan klinik resmi dulu bukan klinik kecantikan. Nanti akan didiagnosis, dilakukan anamesa,” drg. Saraswati menerangkan. ●

Penulis: Didit Tri Kertapati
Editor: Sopia Siregar



Cantik Itu Bersih dan Sehat



FREEPIK.COM



Cantik tak sekadar memiliki fisik yang “enak” dipandang mata, namun juga erat kaitannya dengan kondisi tubuh yang bersih dan sehat. Menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh, membuat kuman dan penyakit enggan mampir sehingga penampakan fisik pun menjadi optimal.

Meski setiap wanita ingin tampil cantik dalam pandangan orang lain. Namun, harus disadari, definisi dan parameter cantik untuk tiap orang berbeda-beda. Parameter kecantikan bagi sebagian orang mungkin adalah kulit yang putih, namun bagi sebagian yang lain, kulit cantik adalah kulit yang lebih gelap, misal sawo matang, karena dinilai lebih eksotis.

Tampilan fisik lain pun sama, misal definisi mata yang cantik. Bagi sebagian orang, mata besar atau “belo” dengan bulu mata panjang dan lentik adalah yang paling cantik. Tapi bagi yang menilai mata cantik adalah mata kecil atau sipit khas oriental yang tidak memiliki lipatan mata, mereka tidak salah juga.

Begitu juga yang mengampanyekan standar kecantikan tidak bisa dinilai hanya dari tampilan fisik. Bagi penganut paham ini, mereka tidak akan peduli dengan kecantikan fisik, namun lebih menilai kepribadian, karakter, dan kekuatan persona dari seseorang.

Terlepas dari definisi cantik yang berbeda-beda bagi setiap orang, semua akan sepakat kalau kecantikan fisik seseorang akan muncul dan terlihat, jika mereka menerapkan gaya hidup yang bersih dan sehat. Pakar Nutrisi Indonesia, Dr.dr.Tan Shot Yen, M.hum, mengatakan, menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh adalah bentuk perawatan sederhana bagi kita yang ingin tampak cantik.

“Kebersihan itu yang utama. Wajah dan tubuh bersih, menjaga dari infeksi yang tidak diundang dan investasi

parasit yang menyebabkan penyakit mulai dari penyakit kulit hingga diare yang membuat tubuh lemah,” kata wanita yang akrab disapa dr. Tan ini.

Hal lain yang bisa kita lakukan agar fisik kita bisa lebih cantik, jelas dr. Tan, adalah dengan menjaga pola makan. Menurutnya, memilah makanan yang akan dikonsumsi adalah cara tepat untuk membuat fisik sehat dan terlihat cantik. Dia menegaskan, kita tidak boleh mengonsumsi makanan dengan alasan untuk sekadar memanjakan lidah, namun harus mengonsumsi makanan yang dapat memenuhi kebutuhan tubuh.

“Yang pasti semua makanan yang tubuh butuh, bukan hanya karena lidahnya doyan. Makanan harus bermanfaat bukan hanya untuk menjaga kecantikan, tapi untuk semua fungsi tubuh, termasuk mencegah penyakit degeneratif dan penuaan sebelum waktunya,” ujar wanita kelahiran Beijing ini.

dr. Tan memberi contoh, makanan dan minuman yang harus dihindari adalah makanan dan minuman ultra proses atau pangan olahan. “Selain tubuh tidak membutuhkan, penelitian terakhir juga membuktikan pangan ultra proses menimbulkan ketagihan, obesitas, risiko Penyakit Tidak Menular (PTM), dan tentu saja penuaan dini,” paparnya.

Sementara, makanan dan minuman yang banyak mengandung vitamin dan mineral seperti buah-buahan dan sayur-sayuran adalah pilihan tepat bagi kita yang ingin sehat dan terlihat cantik. “Mulailah dengan “Isi Piringku”. Isilah piring dengan bahan makanan



“Selain tubuh tidak membutuhkan, penelitian terakhir juga membuktikan pangan ultra proses menimbulkan ketagihan, obesitas, risiko Penyakit Tidak Menular (PTM), dan tentu saja penuaan dini.”

Dr.dr.Tan Shot Yen
Pakar Nutrisi Indonesia

Rajin berolahraga juga dapat mencegah timbulnya kerutan, garis-garis halus dan kulit kendur, karena mendorong produksi kolagen



FREEPIK.COM

yang sehat dan porsi seimbang,” dr. Tan mengungkapkan.

Selain menjaga jenis dan asupan makanan, usaha untuk tampil cantik bisa dilakukan dengan memperbanyak minum air putih dengan porsi rata-rata mulai dari 2-3 liter setiap hari. “Minumlah air hingga kencing tidak berwarna,” kata Tan.

Olahraga Teratur

Tak hanya mengatur pola makan, olahraga juga merupakan salah satu kunci agar seseorang bisa tampil cantik. Latihan fisik dinilai merupakan cara yang sederhana dan aman untuk memperoleh wajah yang cerah, bebas jerawat, dan meminimalisir kerutan.

Mengapa demikian? Dilansir dari laman *wolipop.com*, olahraga teratur bisa meningkatkan kesehatan kulit karena melancarkan peredaran darah ke bawah permukaan kulit. Proses ini membantu tubuh menyuplai berbagai nutrisi penting ke kulit. Jenis olahraga

seperti aerobik akan mengeluarkan racun-racun melalui keringat. Hasilnya, kulit lebih sehat dan terlihat lebih cerah karena meningkatnya sirkulasi darah dan kandungan oksigen dalam tubuh.

Rajin berolahraga juga dapat mencegah timbulnya kerutan, garis-garis halus dan kulit kendur, karena mendorong produksi kolagen (protein yang bermanfaat menjaga ketahanan struktur kulit). Saat berolahraga, otot-otot di bawah kulit akan menguat sehingga membuat kulit tampak lebih sehat. Semakin kuat otot, jaringan kulit juga lebih baik dan menghasilkan kulit yang elastis.

Melakukan aktivitas fisik juga dapat mencegah munculnya jerawat. Jerawat umumnya disebabkan produksi sebum atau lemak dari kelenjar kulit yang berlebihan sehingga menutup pori-pori. Dalam kondisi normal, sebum dikeluarkan lewat pori-pori. Tapi beberapa hormon tertentu, seperti testosteron dan kortisol (hormon stres)

dapat menyebabkan produksi sebum berlebihan yang berakibat pada pori-pori yang tersumbat dan menimbulkan jerawat.

Olahraga teratur dapat mengatasi ketidakseimbangan hormon yang menjadi penyebab munculnya jerawat. Olahraga dapat menghilangkan stres dan menurunkan level kortisol di dalam darah serta mengurangi produksi hormon yang berlebihan. Di samping itu, ketika berolahraga tubuh akan mengeluarkan keringat yang bisa membantu membersihkan pori-pori serta mengurangi sel kulit mati, minyak, dan zat kimia yang menumpuk di permukaan kulit.

Tidak hanya itu, olahraga rutin juga dapat membuat rambut tumbuh sehat yang dapat menunjang penampilan yang cantik, seperti dikutip dari *IDN Times*. Hal itu karena olahraga dapat meningkatkan sirkulasi darah dan suhu tubuh di dalam tubuh serta kulit kepala. Semakin banyak darah mengalir,



Buah-buahan dan sayur-sayuran adalah pilihan tepat bagi kita yang ingin sehat dan terlihat cantik.

FREERIK.COM

semakin banyak nutrisi dan oksigen yang dipasok ke kulit kepala, sehingga meningkatkan pertumbuhan rambut. Setiap folikel rambut (akar) memiliki pembuluh darah yang menyuburkannya dengan menyuplai oksigen dan semua nutrisi yang diperlukan.

Olahraga juga dapat mencegah terjadinya obesitas karena dengan rutin berolahraga, berat badan ideal terjaga dan mendukung penampilan kita. Namun, olahraga menjadi tidak berfaedah jika kita tidak menjalankan gaya hidup yang sehat, antara lain dengan menghindari alkohol dan rokok.

Meski tidak langsung terlihat efeknya, konsumsi rokok dalam jangka panjang rokok dapat menyebabkan gigi menjadi kuning dan menimbulkan banyak kerutan halus pada kulit. Begitu juga dengan alkohol. Mengutip laman *fimela.com*, selain memiliki efek negatif bagi kesehatan tubuh, alkohol memiliki peran besar merusak kesehatan kulit karena bersifat diuretik yang dapat menyebabkan dehidrasi pada kulit.

Tak heran, setelah mengonsumsi alkohol kulit akan tampak kering dan tidak kenyal. Bahkan, konsumsi alkohol berlebihan juga menyebabkan kulit menjadi kendur dan mudah timbul

keriput. Hal ini terjadi karena kadar Vitamin A dalam tubuh berkurang, padahal Vitamin A sangat dibutuhkan untuk memproduksi kolagen yang penting dalam mempertahankan elastisitas kulit.

Alkohol juga menimbulkan masalah kesehatan usus yang berdampak pada kemampuan tubuh mengeluarkan racun. Organ pencernaan yang meradang akan berdampak drastis pada penampilan kulit. Kesehatan usus yang buruk muncul dalam bentuk jerawat hormon, eksim, dan produksi sebum berlebihan.

Pada akhirnya, untuk tampil cantik tak melulu harus pergi ke klinik kecantikan. Menerapkan gaya hidup sehat dan bersih dalam kehidupan sehari-hari sudah pasti bisa membuat kita tampil cantik dan tentu terbebas dari penyakit. ●

Penulis: Faradina Ayu
Editor: Sophia Siregar



Cantik dengan Cara Alami

Perawatan kecantikan tidak hanya dapat dilakukan dengan cara-cara mutakhir di klinik-klinik kecantikan modern yang sedang tren saat ini. Merawat kecantikan tubuh dapat dilakukan secara paripurna baik dari luar maupun dalam tubuh dengan menggunakan bahan-bahan alami yang keamanannya jelas lebih terjamin.

Saat ini tren kecantikan mulai bergeser dari sekadar memoles wajah dengan kosmetik atau *make up*, menjadi lebih ke perawatan menyeluruh atau paripurna yang salah satunya adalah perawatan kulit (*skin care*). Saat ini kita bisa dengan mudah membeli produk perawatan kulit yang melimpah di pasaran. Namun, kita harus jeli memilih produk perawatan kulit yang aman. Di mana salah satu syaratnya, produk tersebut harus sudah terdaftar dan lulus uji dari Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI).

Nah, ada cara lain untuk merawat kecantikan kulit tanpa obat-obatan dan produk kimia. Yakni merawat kecantikan dengan cara alami menggunakan bahan-bahan alam pilihan dan berkhasiat yang tumbuh di sekitar kita. Tentu dengan tidak lupa menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh dengan berolahraga dan menjalani gaya hidup sehat.





produk kecantikan dan mendatangi tempat perawatan kecantikan. Kedua, dengan cara nonkonvensional, dengan menggunakan ramuan bahan alami.

Kita dapat merawat kecantikan dengan melakukan akupresur secara mandiri maupun dengan bantuan tenaga kesehatan (nakes) ataupun tenaga kesehatan tradisional (nakestrad) yang ada di Fasilitas Layanan Kesehatan (Fasyankes). Kita juga bisa memanfaatkan terapi akupunktur yang dilakukan oleh dokter spesialis atau dokter terlatih di Fasyankes.

“Perawatan kecantikan nonkonvensional relatif lebih aman, karena hanya menggunakan bahan alami, dan tidak ada tindakan bedah,” tegas dia.

Ramuan Alami

Selain perawatan kecantikan dengan terapi tradisional, kita juga bisa menjaga kesehatan kulit dan kebugaran tubuh dengan memanfaatkan tumbuhan dan rempah-rempah alami yang banyak terdapat di Indonesia. Indonesia terkenal akan kekayaan rempahnya yang dapat dimaksimalkan untuk pembuatan ramuan herbal yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan tubuh.

Direktur Pelayanan Kesehatan Tradisional Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan (Dit Yankestrad Ditjen Yankes) Kemenkes, dr. Ina Rosalina Dadan, menjelaskan yang dimaksud cantik adalah sehat. Cantik tidak hanya dilihat dari tampilan tubuh, namun yang terpenting adalah memiliki tubuh dan kulit yang sehat serta memiliki kualitas hidup dan produktivitas yang baik

“Untuk menunjang penampilan yang cantik, seseorang harus memiliki pola hidup yang sehat. Antara lain minum air putih yang cukup, makan buah dan sayur, istirahat yang cukup, melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit sehari, serta dapat mengelola stres,” urai dr. Ina kepada *Mediakom*.

dr. Ina menjelaskan, ada 2 cara merawat kecantikan. *Pertama*, secara konvensional dengan menggunakan



Dalam buku saku 1 “Petunjuk Praktis TOGA dan Akupresur” yang diterbitkan Direktorat Pelayanan Kesehatan Tradisional Kemenkes RI, dijelaskan berbagai manfaat tumbuhan dan rempah yang berguna untuk kesehatan dan kecantikan. Antara lain, untuk kulit kering dan bersisik dapat menggunakan herba pegagan yang direbus dan diminum. Minyak kelapa dapat dioleskan pada kulit yang sangat kering.

Untuk kulit wajah berjerawat, dapat menggunakan mentimun yang diiris tipis melintang dan ditempelkan pada wajah. Jerawat juga dapat disembuhkan dengan cara alami dengan menggunakan irisan buah belimbing wuluh atau mencuci wajah dengan menggunakan air rebusan daun sirih yang merupakan antiseptik alami.

Ina juga menjelaskan, untuk menunjang kecantikan dan kesegaran wajah, dibutuhkan tubuh yang segar dan tidur yang cukup. Untuk membantu

meningkatkan daya tahan tubuh, seperti dijelaskan dalam buku saku tersebut, kita dapat membuat ramuan herbal yang terdiri dari jahe, temulawak, dan pegagan yang direbus dan diminum 2 kali sehari. Sedangkan untuk mengatasi gangguan tidur, kita dapat menggunakan ramuan biji pala (1/5 bagian) dan madu (1 sendok makan) yang direbus dan diminum dalam keadaan hangat sebanyak 1-2 kali sehari.

Hanya saja, dalam memilih bahan ramuan herbal seperti akar, rimpang, umbi, daun atau seluruh tanaman herbal ada hal-hal yang harus kita perhatikan. Yakni:

- Bahan dan buah segar, tidak keriput, telah tua/matang/masak sempurna
- Kulit batang tidak retak
- Daun, bunga, kulit, umbi berwarna cerah, tidak berubah warna atau layu
- Masih dalam keadaan utuh

- Tidak rusak oleh hama dan penyakit tanaman lainnya, akar tidak berjamur atau berlumut
- Bahan yang digunakan harus dicuci dengan air bersih yang mengalir
- Pembuatan ramuan menggunakan air bersih

Selain meminum ramuan herbal, kita dapat memanfaatkan akupresur dan akupunktur untuk merawat kecantikan. Pada wajah terdapat titik-titik akupresur dan akupunktur yang bisa dimanfaatkan untuk melancarkan peredaran darah dan mengencangkan kulit wajah sehingga tetap terlihat segar dan awet muda. Dalam buku saku yang sama, terdapat informasi cara melakukan akupresur mandiri. Sedangkan untuk mendapat pelayanan akupunktur, kita dapat mendatangi Fasyankes yang menyediakan layanan itu. ●

Penulis: Ferri Satriyani
Editor: Sopia Siregar







Tepat Memilih Klinik Kecantikan

Perawatan tubuh dan kecantikan saat ini menjadi tren bahkan sudah menjadi suatu kebutuhan penting terutama bagi wanita, salah satunya dengan pergi ke klinik kecantikan. Namun, tingginya kebutuhan kerap tidak diimbangi dengan pengetahuan yang baik untuk mencari klinik kecantikan yang tepat yang kadang bisa berdampak buruk.

Kebudayaan klinik kecantikan belakangan ini sangat marak dengan pengguna jasa beragam dari berbagai kalangan, mulai ibu rumah tangga, karyawan, mahasiswa, pelajar baik pria maupun wanita. Namun, harus diakui, pengetahuan masyarakat akan klinik kecantikan yang tepat masih kurang.

Karena itu, Direktur Pelayanan Kesehatan Primer Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI), drg. Saraswati, MPH, meminta masyarakat teliti dalam menggunakan jasa klinik kecantikan. "Pertama yang harus diperhatikan, secara peraturan klinik itu harus memasang plang praktik. Dari situ saja sudah terlihat jelas siapa yang memberikan pelayanan. Juga ada terpampang Surat Izin Praktik (SIP) yang memberi jaminan dari sisi tenaga

pelayanannya," urai drg. Saras, panggilan akrabnya, kepada *Mediakom*.

Menurut drg. Saras, berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes) Nomor 9 Tahun 2014 tentang Klinik, tidak ada istilah klinik kecantikan. Permenkes tersebut hanya memasukkan dan mengatur Klinik Pratama dan Klinik Utama.

"Klinik Pratama ini adanya pelayanan medis dasar sedangkan Klinik Utama untuk layanan spesialis, misalnya spesialis kulit. Jadi di Permenkes adanya Klinik Pratama dan Klinik utama tidak ada klinik kecantikan," dia menjelaskan.

Meski tidak ada nomenklatur untuk klinik kecantikan, ternyata Klinik Pratama maupun Klinik Utama diperkenankan memberikan pelayanan kecantikan atau estetis. Namun, saat memberi pelayanan kecantikan, mereka wajib memberikan pelayanan sesuai

dengan klasifikasi jenis klinik yang didaftarkan.

"Misalnya Klinik Pratama memberikan pelayanan estetis, tetap dokternya harus memberikan pelayanan umum. Jadi kalau secara khusus tidak ada payung hukumnya untuk klinik kecantikan. Tidak ada terminologi klinik kecantikan," drg. Saras memaparkan.

Dia menambahkan, aturan tentang klinik ini sudah ada sejak tahun 2014. Namun dalam kenyataannya, masih ada pemberi layanan kesehatan yang tidak mematuhi aturan-aturan yang ada terkait klinik. Misal, terkait penulisan papan nama yang harus mencantumkan klasifikasi jenis klinik. Karena itu, dia berharap Dinas Kesehatan selaku lembaga pemberi izin klinik dapat menertibkan.

"Izin Klinik Utama kalau yang melakukan pelayanan dokter spesialis karena itu penamaannya seharusnya



WWW.FIMELA.COM



“Misalnya Klinik Pratama memberikan pelayanan estetis, tetap dokternya harus memberikan pelayanan umum. Jadi kalau secara khusus tidak ada payung hukumnya untuk klinik kecantikan. Tidak ada terminologi klinik kecantikan.”

drg. Saraswati, MPH
Direktur Pelayanan Kesehatan Primer
Kemenkes RI

juga disebut Klinik Utama “X” misalnya. Mungkin Dinas Kesehatan bersama-sama organisasi profesi dan perhimpunan klinik dapat menertibkan dan memberi info,” imbuhnya.

Izin Klinik Kecantikan

drg. Saras menjelaskan, saat ini banyak klinik kecantikan tidak mencantumkan jenis klinik pada papan nama mereka, meski mereka mendaftar dengan izin Klinik Utama. Karena klik kecantikan terutama yang populer, baru bisa beroperasi setelah mendapatkan izin klinik. “Untuk yang *branding* memang belum menulis Klinik Utama, tetapi kalau kita mengecek pasti izinnya sebagai Klinik Utama,” katanya.

Dilakukan Dokter Spesialis

Dia menjelaskan, merujuk pada Permenkes tentang klinik, maka pelayanan di klinik kecantikan hanya dapat diberikan oleh tenaga dokter. Karena itu, masyarakat harus paham bahwa untuk tindakan yang sudah menginvasi jaringan, hanya dokter dan dokter spesialis yang diperkenankan melakukannya.

Sedangkan dokter umum yang memberikan pelayanan kecantikan, menurut dia, harus memenuhi beberapa syarat. Di antaranya mengikuti pendidikan lanjutan yang telah

ditetapkan oleh organisasi profesi. Selain itu, meski sudah mengambil profesi spesialis, tindakan yang bisa dilakukan oleh dokter itu juga masih terbatas.

“Untuk dokter umum, dari organisasi profesi bisa memberikan pendidikan berkelanjutan atau kursus singkat. Kompetensi dan kewenangan untuk dokter umum adalah untuk tindakan-tindakan sederhana. Jika lebih rumit, kompleks, sampai harus melakukan operasi rekonstruksi, harus oleh dokter spesialis,” terang dia.

drg. Saras menambahkan, Permenkes melarang dokter asing praktik di Indonesia. Larangan tersebut juga berlaku dalam pemberian pelayanan kecantikan di klinik pribadi maupun di klinik di tempat umum seperti yang ada di mal.

Warga Negara Asing (WNA) tenaga medis harus mengikuti aturan dan hanya boleh berpraktik di Rumah Sakit (RS), yakni RS Kelas A dan RS Kelas B yang sudah terakreditasi. Sifatnya juga bukan memberikan pelayanan langsung, tapi untuk transfer pengetahuan (*transfer knowledge*) dan memberikan informasi.

Jika masyarakat sudah memilih klinik kecantikan dengan benar, saat terjadi kesalahan dalam pelayanan atau malapraktik, mereka bisa mengadukan ke pihak Dinas Kesehatan setempat. Jika masyarakat memilih melapor kepada polisi, prosedur yang akan dilakukan nantinya kepolisian akan melakukan pemeriksaan silang (*cross check*) kepada Dinkes maupun ke Kemenkes.

Untuk klinik dan dokter yang terbukti melakukan pelanggaran, pemerintah akan memberikan sanksi sesuai tingkat kesalahan yang dilakukan. Di Permenkes 9/2014 sanksi mulai dari sanksi tertulis sampai pencabutan izin. Jika pelanggaran lebih serius, bisa mengacu ke undang-undang praktik kedokteran serta ada majelis kode etik. ●

Penulis: Didit Tri Kertapati
Editor: Sophia Siregar

Mengenal Penyakit Kulit di Indonesia



Di negara-negara tropis seperti Indonesia, terutama negara yang masih tergolong negara berkembang, penyakit kulit masih sangat umum ditemukan. Faktor penyebab penyakit kulit juga bermacam-macam, mulai dari suhu, lingkungan, bahkan dari kebersihan diri sendiri.

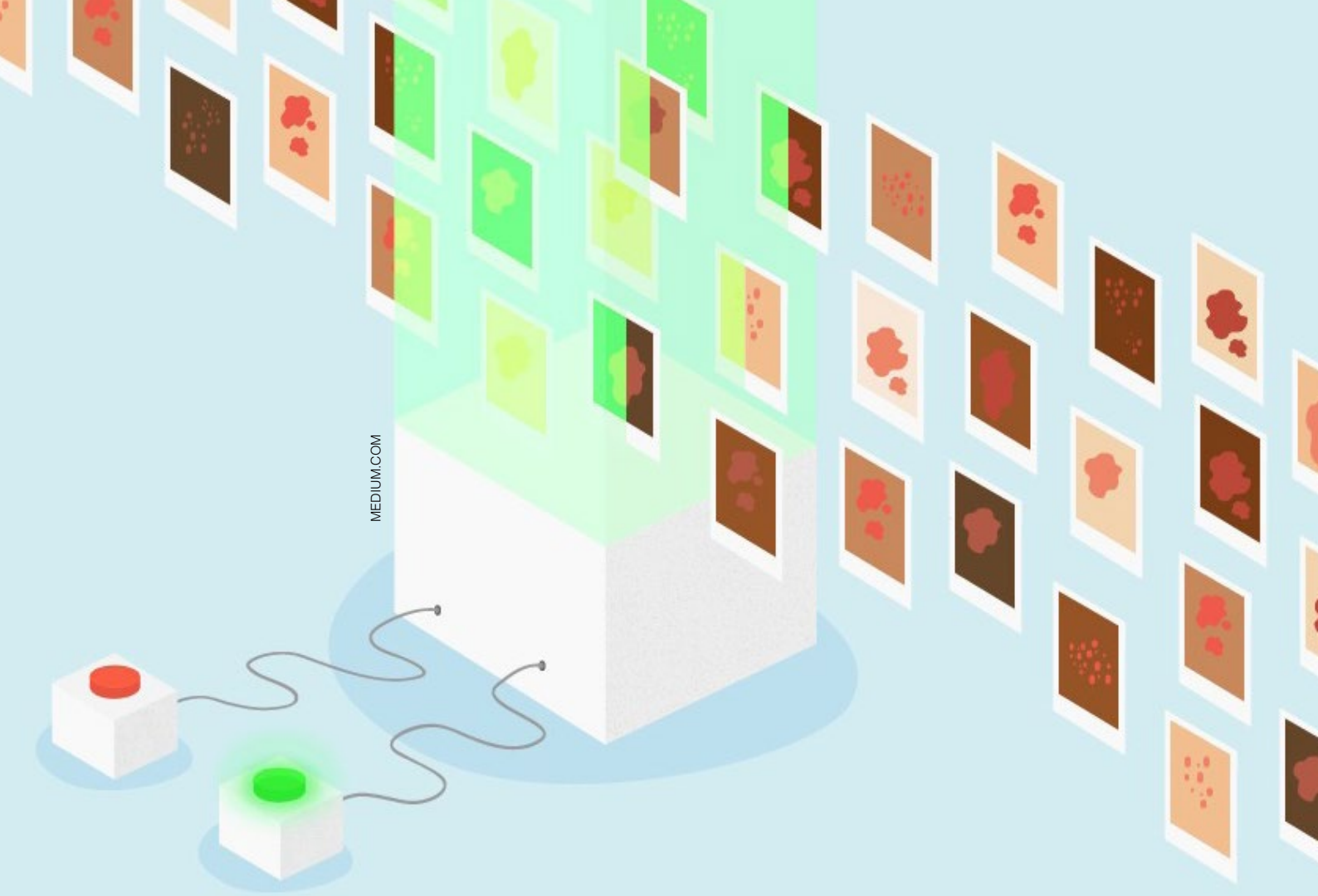
Kulit merupakan organ terbesar yang dimiliki oleh manusia. Kulit juga merupakan organ penting, karena bertugas melindungi bagian dalam tubuh dari “ancaman” luar seperti paparan sinar matahari, perubahan suhu, hingga serangan penyakit yang berasal dari virus, bakteri, hingga jamur.

Karena itu kulit juga rentan terkena penyakit, terutama yang disebabkan oleh infeksi bakteri, virus, dan jamur. Apalagi, Indonesia adalah negara dengan tingkat kelembaban tinggi dan menjadi “surga” bagi perkembangan mikroorganisme penyebab penyakit kulit. Inilah beberapa jenis penyakit kulit yang perlu diketahui dan jika dibiarkan akan berdampak pada kesehatan dan kecantikan kulit kita.

Infeksi jamur, bakteri, dan tungau

Dr. Eka Komarasari, Sp.KK, Dokter Spesialis Kulit dan Kelamin, dari Rumah Sakit (RS) Kusta dr. Sitanala, Tangerang, kepada *Mediakom* menjelaskan penyakit kulit yang masih banyak terjadi adalah karena infeksi tinea atau infeksi kulit akibat jamur. “Tinea terdiri dari beberapa jenis, seperti tinea corporis atau kurap, tinea capitis atau infeksi jamur di kulit kepala, tinea pedis atau kutu air,” dr. Eka memaparkan.

Sementara infeksi kulit yang disebabkan oleh bakteri umumnya adalah impetigo, baik impetigo krustosa maupun impetigo bulosa. dr. Eka menjelaskan, impetigo adalah penyakit infeksi kulit menular yang menyebabkan ruam merah berisi cairan. Sering terjadi



MEDIUM.COM



WWW.HALODOC.COM



FELIXBEDS.COM

di area mulut, hidung, tangan, dan kaki.

Skabies atau lebih dikenal sebagai kudis juga menjadi penyakit kulit yang masih sering terjadi di Indonesia. Skabies disebabkan oleh infeksi tungau (kutu) yang hidup di bawah kulit, membuat terowongan, dan bertelur di dalam kulit. "Itu yang membuat penderitanya merasa gatal sekali. Ketika digaruk-garuk jadi ada kulit yang terbuka, masuk kuman, bisa timbul infeksi sekunder, bernanah dan koreng-koreng," jelasnya.

Skabies ditularkan melalui kontak kulit atau pemakaian seprai dan handuk bersama. Biasanya terjadi pada orang-orang yang tinggal dan hidup bersama seperti di mes, barak, dan pesantren.

REVIEW.BUKALAPAK.COM



Dermatitis

Dermatitis adalah penyakit kulit yang ditandai dengan peradangan, ruam kemerahan, bahkan sampai terjadi pembengkakan. Umumnya terjadi pada 15-20% anak-anak dan 1-3% orang dewasa dari populasi dunia. Penyebab dermatitis berbeda-beda tergantung jenisnya. Salah satu penyebabnya adalah adanya alergi terhadap bahan tertentu yang dinamakan dermatitis kontak.

“Jadi timbul merah-merah, gatal-gatal *gitu*. Ada sensasi terbakar dan terasa panas pada ruam. Namum biasanya gejalanya hanya muncul pada area kulit yang terkena zat allergen,” jelas dr. Eka.

Ada juga dermatitis atopik, yang pada dasarnya karena hipersensitif. Dermatitis atopik disebut juga dengan eksim. Contohnya pada bayi, yang orang biasa mengatakan ruam susu. Eksim biasanya pertama muncul saat bayi dan bisa kambuh lagi saat dewasa. Ada rasa gatal yang parah terutama pada kulit yang tertekuk seperti dalam siku, depan leher, dan belakang lutut. Ruam biasanya berkerak dan akan berair saat tergores serta timbul bercak merah yang bersisik.

Jenis lainnya adalah dermatitis seboroik, yang merupakan gangguan kulit yang menyebabkan kulit bersisik, berketombe, dan berwarna kemerahan. Peradangan ini biasanya terjadi di kulit kepala. Dermatitis seboroik dapat terjadi pada semua usia, namun paling sering dialami oleh bayi dan orang dewasa usia 30-60 tahun.

Urtikaria

Ada juga penyakit kulit yang disebabkan oleh alergi, yaitu urtikaria atau lebih dikenal sebagai biduran atau kaligata. Ciri-cirinya kulit berwarna kemerahan dan adanya penonjolan kulit yang memiliki batas tegas dan terasa sangat gatal. Biasanya muncul di salah satu bagian tubuh kemudian menyebar. Urtikaria bisa disebabkan oleh berbagai hal, di antaranya obat-obatan, makanan, gigitan serangga, infeksi, psikis, inhalan atau bahan kimia, spora, udara, bahkan faktor genetik.

WWW.MOTHERANDBABY.CO.ID





Sindrom Stevens-Jhonson

Sindrom stevens-jhonson tergolong penyakit kulit yang berat dan serius dan biasanya disebabkan oleh alergi obat maupun infeksi. Tanda terlihat dari munculnya lepuhan di membran mukosa seperti lapisan bola mata, mulut, sampai alat kelamin dan berpotensi menimbulkan kematian sehingga harus segera ditangani.

“Setelah minum obat, timbul merah-merah di matanya, mulutnya luka-luka, sampai timbul lepuhan di tubuh, bisa sampai menimbulkan kematian,” ujar dr. Eka.

Kasus alergi obat termasuk dalam 10 besar penyakit yang dirujuk ke RS Kusta Sitanala dan yang kerap terjadi adalah alergi terhadap obat *Multi Drug Therapy* (MDT). “Manifestasinya banyak, bisa menjadi sindrom stevens-jhonson, bisa kulit menjadi merah-merah, atau bisa menyerang sistem yang lain sehingga berdampak pada gangguan fungsi hati,” dia melanjutkan.

Pada kasus yang lebih luas disebut sebagai Nekrolisis Epidermal Toksik (*Toxic Epidermal Necrosis/TEN*). Gangguan kulit yang berbahaya. Membuat kulit terlihat seperti luka bakar dengan lepuhan yang tersebar di seluruh tubuh dan bisa menyebabkan penderita kehilangan >30% kulitnya.

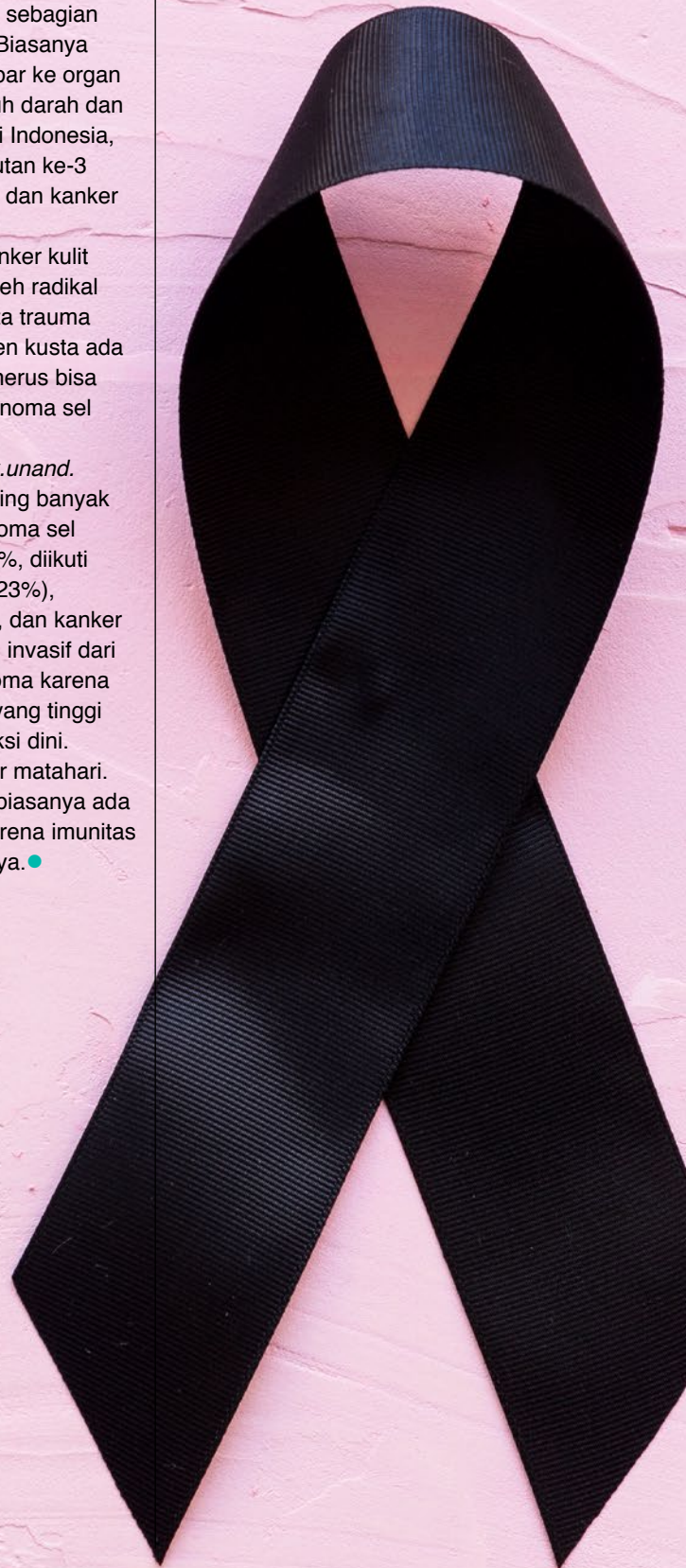
Kanker Kulit

Kanker kulit adalah jenis kanker yang tumbuh di jaringan kulit. Berupa benjolan atau pertumbuhan jaringan berlebihan yang mengenai sebagian atau seluruh lapisan kulit. Biasanya bermetastatis atau menyebar ke organ tubuh lain melalui pembuluh darah dan pembuluh getah bening. Di Indonesia, kanker kulit menempati urutan ke-3 setelah kanker leher rahim dan kanker payudara.

“Kebanyakan kasus kanker kulit di Indonesia diakibatkan oleh radikal bebas, sinar matahari, serta trauma kronis misalnya pada pasien kusta ada luka yang terjadi terus menerus bisa menjadi kanker yakni karsinoma sel skuamosa,” jelas dr. Eka.

Mengutip dari jurnal *fk.unand.ac.id*, kanker kulit yang paling banyak di Indonesia adalah karsinoma sel basal yang mencapai 65,5%, diikuti karsinoma sel skuamosa (23%), melanoma maligna (7,9%), dan kanker kulit lainnya. Bentuk paling invasif dari kanker kulit adalah melanoma karena memiliki tingkat kematian yang tinggi terutama jika tidak terdeteksi dini. “Melanoma itu karena sinar matahari. Pada pasien dengan HIV, biasanya ada kanker sarkoma kaposi Karena imunitas yang menurun,” pungkasnya. ●

Penulis: Nani Indriana
Editor: Sopia Siregar





CARA SEHAT CEGAH PENUAAN DINI PADA KULIT

Oleh: dr Eka Komarasari, Sp.KK

Dokter Spesialis Penyakit Kulit dan Kelamin Rumah Sakit Kusta dr. Sitanala

Proses penuaan merupakan proses alamiah yang terjadi pada makhluk hidup, ditandai dengan penurunan fungsi berbagai organ. Proses ini dipicu oleh berbagai faktor, baik faktor intrinsik maupun ekstrinsik. Pada penuaan dini, proses ini terjadi lebih awal.

Berbagai penelitian telah dilakukan terkait proses penuaan ini dan hasilnya menjadi dasar berbagai terapi untuk mencegah penuaan dini. Proses penuaan sendiri terjadi karena adanya gen p53 (protein 53), yang mengatur proses apoptosis atau kematian sel. Aktivasi gen ini dipicu oleh kerusakan sel akibat kerusakan DNA, adanya stress oksidatif yang menghasilkan radikal bebas, dan terjadinya peradangan.

Selain itu juga karena memendeknya telomer (bagian paling ujung DNA) yang menyebabkan sel tidak dapat memperbanyak diri serta menyebabkan penurunan fungsi sel. Penuaan juga disebabkan karena penurunan produksi hormon dan zat kimia yang dibutuhkan sel untuk menjalankan fungsinya.

Penyebab lain adalah radikal bebas yang dihasilkan dalam proses metabolisme aerob (yang membutuhkan oksigen) di sel. Juga berasal dari respons tubuh terhadap infeksi, proses peradangan, metabolisme arginina (salah satu asam amino esensial), dan aktivitas enzim-enzim oksidase. Sinar ultraviolet, X-ray, polusi udara, obat-obatan tertentu, merokok, dan nutrisi yang buruk juga memicu proses penuaan.

Pada kulit, proses penuaan

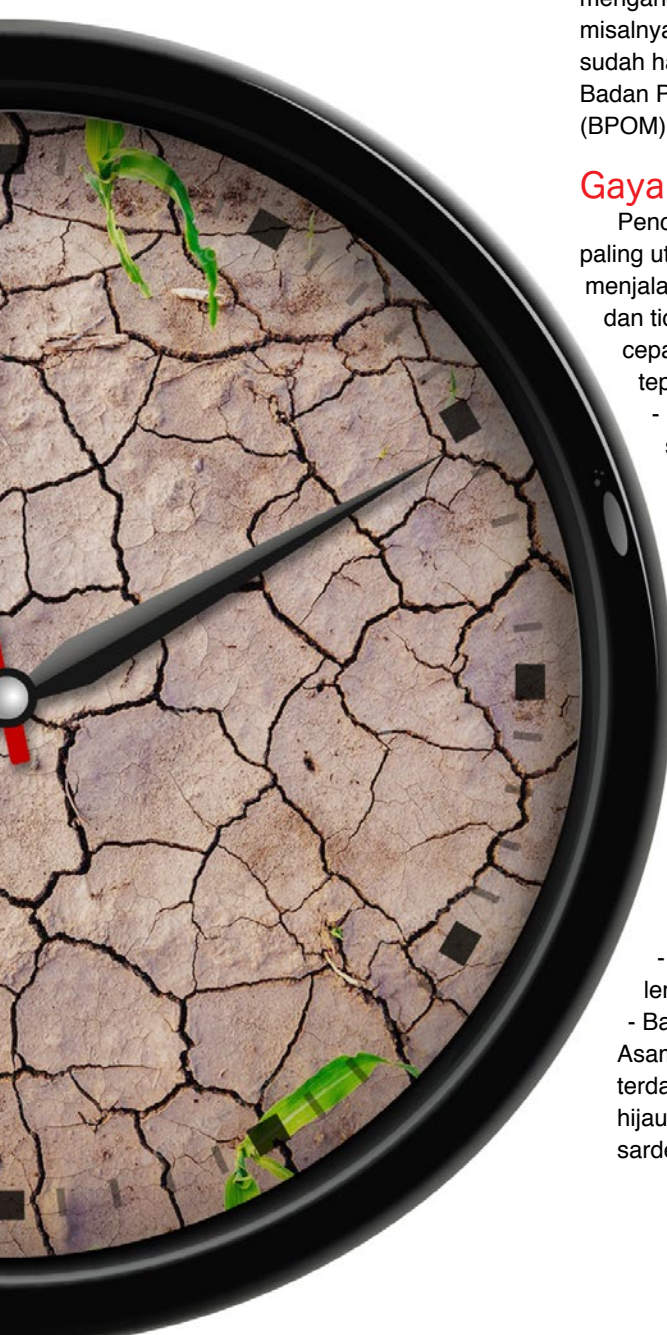
menyebabkan atrofi atau penyusutan sel lapisan kulit, baik epidermis (lapisan luar kulit), dermis (lapisan kulit di bawah epidermis) ataupun subkutaneum (lapisan di bawah kulit). Selain itu juga terjadi penurunan suplai nutrisi, proliferasi atau perbanyakan sel berkurang, termasuk keratinosit (bahan pembangun kulit), fibroblas (sel jaringan ikat) dan melanosit (sel yang memproduksi melanin atau pigmen).

Penuaan juga menghambat pembentukan kolagen, elastin, proteoglikan yang merupakan zat-zat penting yang berfungsi mempertahankan elastisitas, kelenturan, dan kelembaban kulit. Karena proses penuaan, kulit akan terlihat lebih kering, kusam, tipis, elastis berkurang, terdapat kerutan, dan bercak-bercak hitam.

Penuaan pada kulit yang merupakan organ terluar tubuh akan lebih terlihat. Namun, ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi gejala tersebut. Misalnya, dengan memberi suplemen antioksidan, retinoid, terapi sulih hormone, terapi sel punca, modifikasi telomerase, pengaturan diet, perawatan dengan laser, *peeling*, *facelift*, *platelet-rich plasma*, dan lain-lain.

Produk-produk perawatan yang menghambat penuaan kulit juga banyak ditawarkan. Mulai dari masker, krim, makanan, minuman, jamu, hingga herbal. Namun, hal yang harus diperhatikan dalam memilih produk adalah produk tersebut tidak





mengandung bahan berbahaya, misalnya merkuri, hidrokuinon, dan sudah harus memperoleh izin resmi dari Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM).

Gaya Hidup Sehat

Pencegahan penuaan dini yang paling utama sebenarnya adalah menjalankan gaya hidup yang sehat dan tidak mengharapkan hasil yang cepat atau instan. Pola makan yang tepat adalah:

- Memakan makanan yang sesuai kebutuhan dan mengandung nutrisi yang dibutuhkan tubuh.
- Mengurangi asupan karbohidrat dan gula yang tinggi.
- Membatasi makanan yang dipanggang dan digoreng, utamakan makanan yang direbus atau dikukus.
- Konsumsi makanan yang mengandung antioksidan, seperti bayam, tomat, wortel, ubi merah, brokoli, kiwi, anggur, teh hijau, dan kayu manis.
- Mengurangi asupan asam lemak Omega 6 dan lemak trans.
- Banyak makan yang mengandung Asam Lemak Omega 3 yang terdapat pada sayuran berdaun hijau, kacang walnut, salmon, sarden, dan halibut.

Probiotik juga bermanfaat untuk kesehatan saluran cerna dan anggota tubuh lain, misalnya kulit, rambut, kuku, dan vagina. Selain mengatur pola makan, hal lain yang perlu dilakukan untuk mencegah penuaan dini adalah olahraga teratur, cukup tidur, kurangi stres, dan hindari merokok.

Perlindungan terhadap sinar ultraviolet juga penting dalam mencegah penuaan dini, terutama pada kulit. Hal ini dapat dilakukan dengan pemakaian tabir surya secara rutin dan memakai alat pelindung, misalnya topi dan payung.

Konsumsi suplemen antioksidan tidak diperlukan bila nutrisi dari makanan sehari-hari sudah mencukupi. Hal ini untuk menghindari efek samping yang tidak diharapkan.

Tindakan kosmetik untuk memperbaiki kulit yang mengalami penuaan dini, misalnya laser, *peeling*, *facelift*, harus dilakukan oleh tenaga profesional yang memiliki kompetensi yang sesuai. Pastikan juga untuk mengetahui efek yang diharapkan dan efek yang tidak diharapkan yang mungkin terjadi dari tindakan tersebut.

Saat ini belum ada terapi yang efektif dapat menghentikan proses penuaan. Menjaga kesehatan dan pintar dalam memilih produk dan tindakan perawatan dapat membantu kualitas hidup yang diharapkan. ●

Editor: Sophia Siregar



Kisah Nusantara Sehat di Pulau Enggano





Pulau Enggano adalah pulau terluar Indonesia bagian barat yang terletak di Samudera Hindia, merupakan bagian dari wilayah pemerintah Kabupaten Bengkulu Utara, Provinsi Bengkulu. Pulau Enggano sering dikira Pulau Christmast milik Australia karena letak dua pulau itu yang berdekatan. Pulau ini juga sering disebut sebagai Raja Ampat Bengkulu.

Kementerian Kesehatan (Kemenkes) memasukkan Pulau Enggano sebagai Daerah Terpencil Kepulauan dan Perbatasan (DTPK) yang memperoleh bantuan kesehatan, salah satunya adalah penugasan Tim Nusantara Sehat (NS) untuk meningkatkan derajat kehidupan masyarakat setempat. Pada pertengahan Tahun 2015, Tim NS Batch I yang terdiri dari 8 tenaga kesehatan dikirimkan ke Pulau Enggano untuk melakukan misi penyehatan masyarakat.

“Kepulauan Enggano itu masih susah akses 12 jam menggunakan Fery, kami waktu berangkatpun sempat tertunda karena badai. Kami bermalam 3 hari di kota, baru kemudian saat dinyatakan kapal aman kami baru bisa menyeberang untuk bisa kesana,” kisah Elza Puspitasari, salah satu anggota Tim NS Batch I yang bertugas di Pulau Enggano.

Kala itu, Elza yang berlatar belakang pendidikan kesehatan lingkungan bahu-membahu bersama dengan ketujuh temannya yang terdiri dari dokter umum, apoteker, perawat, kesehatan masyarakat, analis kesehatan, gizi, dan bidan. Elza beserta teman-temannya mengakui bahwa tantangan awal bagi mereka selain faktor geografis juga faktor bahasa penduduk sekitar yang masih menggunakan bahasa daerah yang kental sesuai suku daerah yang berbeda dengan bahasa Bengkulu perkotaan.

“Di awal-awal kedatangan, kepala suku yang membantu mengalihbahasakan percakapan,” sebut perempuan asli Bengkulu ini.

Meski ada kendala bahasa namun

menurut Elza masyarakat Pulau Enggano menyambut keberadaan tim NS dengan terbuka. Terlebih hanya ada satu Puskesmas di wilayah tersebut dan Rumah Sakit terapung yang ada sudah tidak beroperasi lagi.

Akses jalan desa masih terbatas saat awal kedatangan Tim NS. Akses yang ada berupa jalan setapak dan berbatuan. Kondisi alam yang belum menunjang tidak menyurutkan Tim NS untuk tetap melayani masyarakat Enggano meski sampai harus memapah sepeda motor.

“Pernah *tuh* kejadian, waktu itu jembatan penghubung antar desa putus, kami pun menyusuri pantai untuk bisa sampai ke desa tetangga. Tanah yang dilewati juga masih tanah liat setapak, motor saja sulit untuk melewati. Bahkan waktu itu pernah kami memapah motor karena kondisi jalan setapaknya berupa tanah liat yang licin sekali,” tambah Elza sambil mengingat-ingat kejadian saat penugasan.

Listrik juga masih tidak begitu

“Kepulauan Enggano itu masih susah akses 12 jam menggunakan Fery, kami waktu berangkatpun sempat tertunda karena badai. Kami bermalam 3 hari di kota, baru kemudian saat dinyatakan kapal aman kami baru bisa menyeberang untuk bisa kesana.”

Elza Puspitasari

Anggota Tim NS Batch I



Potret

lancar waktu itu. Listrik tersuplai dari genset yang hidup hanya dari pukul 18-23 malam. Jaringan komunikasi juga terkendala karena hanya ada di daerah Kecamatan saja. “Untungnya Maret 2017 listrik dari PLN mulai beroperasi di pedesaan,” kata Elza.

Terkait kondisi listrik yang belum menunjang, Elza memiliki kisah tersendiri. Kala itu, kata Eza, pernah ada warga yang datang ke kami tengah malam, kondisi sudah gelap dengan penerangan ala kadarnya. Warga tersebut, lanjut Elza, meminta tolong agar kami datang ke rumahnya karena ada keluarganya yang sakit.

“Saya kesana tidak sendirian tapi dengan teman kami. Rumahnya cukup jauh di daerah lereng. Dengan kondisi jalan setapak yang berbatuan dan gelap. Jam 1 dini hari kami kesana menggunakan kendaraan namun disambung jalan kaki selama 2 jam. Itu pengalaman yang *ga* terlupakan juga,” kenang Elza.

Pengalaman lain yang tidak akan dilupakan oleh Elza dan tim adalah saat kapal laut yang biasa mengangkut bahan makanan ke Pulau Enggano tidak merapat. Sementara saat itu, kata Elza, persediaan bahan makanannya sudah mulai habis sehingga akhirnya berusaha bertahan hidup dengan memakan makanan yang ada.

“Sementara stok makanan kami mulai menipis, ikan juga tidak ada karena warga tidak berani melaut. Itu selama sekitar sebulan. Kami hanya



makan ubi-ubian dan hasil tanaman sekitar yang ada. Duh rasanya campur - campur hati waktu itu,” papar Elza.

Arisan Jamban

Kondisi lain yang harus dihadapi Elza dan tim adalah kebiasaan masyarakat yang masih melakukan buang air besar di kebun - kebun ataupun pantai. Butuh satu tahun bagi Tim NS untuk melakukan pendataan, pendekatan ke masyarakat maupun ke tokoh adat agar bisa mengetahui apa saja penyebab keengganan mereka menggunakan jamban sehat.

Faktor ekonomi masyarakat yang tergolong menengah ke bawah membuat masyarakat tidak mampu membeli jamban beserta pipa dan





pendukung lainnya. Di sisi lain, kata Elza, masyarakat sebetulnya sudah faham bahwa dengan adanya jamban bisa membuat hidup lebih sehat.

Dari situ akhirnya tercetus adanya ide “Arisan Jamban”. Program ini mulai dijalankan pada awal tahun 2016 dimana ada sekitar 40 KK dari 250 KK yang mau ikut bergabung. Mereka kemudian dibagi menjadi 3 kelompok

masing - masing kelompok terdiri atas 13 rumah tangga selama 15 bulan.

“Cukup 100 ribu per arisan. Setiap bulannya ada pembuatan 3 jamban untuk 3 dusun,” jelas Elza.

Inovasi yang dilakukan oleh Tim NS Batch I ini mampu merubah pola hidup masyarakat Kepulauan Enggano menjadi lebih sehat dan masalah diare berkurang. Untuk menambah jumlah jamban di lokasi tersebut, Tim NS Batch I kemudian mengajukan proposal kepada TNI agar dapat membantu.

“Waktu itu selain program arisan jamban, kami juga mengajukan proposal ke TNI yang sedang ada program 1.000 jamban. Kepulauan Enggano alhamdulillah mendapat 65 bantuan jamban,” lugas Elza.

Elza berharap semoga selepas penugasannya berakhir program ini bisa tetap berjalan oleh masyarakat maupun Tim NS batch berikutnya. “Program arisan jamban kita berjalan dengan baik, insya Allah bisa dijadikan sample sebagai desa yang tidak lagi BAB sembarangan,” pungkas Elza. ●

Penulis: Delta Fitriana

Editor: Prima Restri

“Kami juga mengajukan proposal ke TNI yang sedang ada program 1.000 jamban. Kepulauan Enggano alhamdulillah mendapat 65 bantuan jamban.”

Elza Puspitasari

Anggota Tim NS Batch I

Cantik & Sehat ala Maudy Ayunda

Ayunda Faza Maudya atau yang lebih dikenal dengan panggilan Maudy Ayunda adalah artis muda yang sedang naik daun. Gadis kelahiran Jakarta, 19 Desember 1994 ini, selain dikenal akan kemampuan aktingnya juga memiliki suara yang merdu.

Daya tarik lainnya dari seorang Maudy Ayunda adalah kemampuannya dibidang akademis yang sejalan dengan kesuksesannya di dunia hiburan. Maudy telah menyelesaikan pendidikan S1 di *Oxford University*, jurusan *PPE (Philosophy, Politics, and Economics)* dan kini tengah mengambil studi S2 di *Stanford University* dengan mengambil jurusan Magister Administrasi Bisnis.

Meski sibuk melakoni aktifitas di dunia hiburan dan pendidikan namun Maudy tampak selalu cantik ketika tampil dihadapan publik. Menurut pemeran Zakiah Nurmala dalam film *Sang Pemimpi* ini, dirinya selalu menyempatkan melakukan perawatan rutin yang sederhana saja agar selalu tampil cantik.

“Aku orangnya *simple*, kulit aku itu normal cenderung kering, tapi bisa sensitif juga. Jadi untuk kulit sensitifnya itu aku harus perhatiin juga supaya dia enggak bereaksi,” ujar Maudy sebagaimana dikutip dari *Liputan6*.

Hal yang tak pernah lupa Maudy lakukan setiap kali selesai beraktifitas adalah dengan melakukan cuci muka. “Aku lebih suka kalau cuci muka pakai *facial foam*, pakai *foam* yang *watermelon*, abis itu pakai *moisturizer*, kalau habis *make up* juga pakai *micellar water*,” tambah perempuan yang memulai debut filmnya saat berusia 12 tahun ini.

Menjaga kualitas tidur dan rajin olah raga

Untuk tampil cantik, Maudy juga menerapkan pola hidup sehat sehari-hari. Menurut pemeran Ainun dalam film *Habibie Ainun 3* ini, penting untuk menjaga kualitas tidur dan rutin melakukan olahraga.



“Untuk jaga kecantikan mungkin lebih ke *lifestyle* menjaga tidurnya 8 jam, minum air putih, olahraga. Jadi selain *skin care* juga *obviously* dari dalam juga,” terang Maudy sebagaimana dilansir TribunNews.

Selain itu untuk merawat kulit wajah agar tetap cantik dan sehat, Maudy mengaku mengonsumsi makanan yang mengandung banyak vitamin alami seperti dari buah-buahan dan sayur-sayuran yang akan serat. Maudy juga kini berusaha menghindari makanan cepat saji (*junk food*).

“Iya sih, aku juga lagi berusaha *ngindarin*, lagi berusaha kayak makan banyak buah-buahan, aku sebenarnya lebih suka buah-buahan dari sayur jadi lagi *a lot of fruits*,” ucap Maudy sebagaimana yang telah dilansir dari Kumparan.

Selain menjaga asupan pola makanan, Maudy memaparkan sebisa mungkin tetap menyempatkan waktu untuk olahraga. Maudy melanjutkan, untuk olahraganya sendiri, dia pun tidak mematok untuk satu olahraga. “Jujur aku anaknya ngikut yang lagi ramai aja. Dulu pas lagi ramainya pilates, ya, aku ikut. Terus lari-lari juga aku ikut. Sekarang lagi suka sih ikut event running-running itu. Ya, pokoknya badannya tetap bergerak,” ungkapnya sebagaimana dilansir dari Okezone.

Dikutip dari Viva, Maudy mengaku tak perlu keluar budget banyak untuk kulitnya. Karena Menurut Maudy, lebih baik melakukan perawatan simpel secara terus menerus dalam jangka waktu lama, daripada melakukan perawatan di klinik yang hanya sesekali saja. “Aku selalu menyempatkan olahraga pagi-pagi. Kalau sibuk banget, seminggu sekali,” kata Maudy.

Berbicara mengenai kecantikan pasti identik dengan perempuan, dan bagi perempuan Indonesia terutama anak muda, Maudy menuturkan senang banget kalau mereka bisa menerima diri mereka sendiri apa adanya,” tutur Maudy sebagaimana dilansir dari Womantalk.

“Menurut aku kepercayaan diri itu salah satu faktor yang bisa menjadi *base*. Jadi menurut aku kecantikan itu penting karena bisa *boost* kepercayaan diri dan memboost kenyamanan.

Tapi kecantikan itu juga sesuatu yang *up to us, as human*,” ujar

Maudy sebagaimana dilansir dari Kapanlagi. ●

Penulis: Tia Mutiara

Editor: Prima Restri



MENENGOK PERKEMBANGAN DIARE DI INDONESIA

Diare masih menjadi masalah kesehatan di Indonesia untuk semua golongan umur, terutama pada anak bawah lima tahun (balita). Menurut Badan Kesehatan Dunia (*World Health Organization/WHO*) diare menduduki peringkat ke-2 sebagai penyebab kematian balita di dunia.

Setiap tahun, menurut laporan WHO, sekitar 1,7 juta balita di dunia menderita diare dan menyebabkan 525.000 balita meninggal dunia. Sedangkan dalam publikasi hasil penelitian oleh Lancet pada 2016, menyebutkan diare berada di peringkat ke-8 penyebab kematian pada semua umur.

Diare banyak terjadi di negara berkembang dan negara dengan pendapatan rendah dengan rata-rata kejadian diare per tahun mencapai 3 kali per tahun pada anak berusia kurang dari 3 tahun. Dari semua kematian anak balita karena penyakit diare di dunia, sebanyak 78% terjadi di wilayah Afrika dan Asia Tenggara. Padahal penyakit ini dapat dicegah dan diobati.

Diare pada Balita

Di Indonesia, diare telah menjadi masalah kesehatan sejak lama. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007, diare menjadi penyebab kematian tertinggi pada bayi dengan persentase sebesar 31,4% dan pada balita sebesar 25,2%. Kajian masalah kesehatan berdasarkan

siklus kehidupan tahun 2011 yang dilakukan Badan Penelitian Kesehatan di 15 kabupaten/kota dengan tingkat kematian akibat diare mencapai 17,4% pada bayi dan 13,3% pada balita.

Sedangkan dari hasil Riskesdas 2018, kejadian diare berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan (dokter spesialis, dokter umum, bidan, dan perawat) mencapai 6,8% pada semua golongan umur, di mana pada balita mencapai 11%. Dari hasil tersebut, meskipun ada kecenderungan penurunan kematian dan kesakitan akibat diare, namun diare masih menjadi masalah terbanyak di Indonesia.

Hasil kajian morbiditas yang dilakukan oleh Subdit Diare dan ISP Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI), menunjukkan angka kesakitan diare semua umur tahun 2012 mencapai 214 per 1.000 penduduk semua umur dan angka kesakitan diare pada balita adalah 900 per 1.000 balita. Sementara kematian diare pada balita sebesar 75,3 per 100.000 balita dan 23,2 per 100.000 penduduk semua umur.

Kecenderungan Menurun Tapi Masih Terbanyak

Bila dilihat dari tahun kehidupan yang disesuaikan dengan jumlah tahun yang hilang karena menderita penyakit atau kematian karena diare (*Daily Adjusted Life Years Lost/ DALY Lost*) maka dari 10 penyakit terbanyak DALY Lost tahun 1990 dan 2017 diare masih menduduki peringkat 3 di tahun 1990 dan peringkat 7 di tahun 2017. Meskipun ada penurunan namun masih merupakan penyakit terbanyak.

Berdasarkan data Badan Pengelola Jaminan Sosial (BPJS) Kesehatan, terdapat 344.528 kasus diare di tahun 2017 dan 243.983 kasus diare di tahun 2018. Lima provinsi terbanyak kasus diare di 2017 dan 2018 adalah, Jawa Barat, Jawa Timur, Jawa Tengah, DKI Jakarta, dan Sumatra Utara. Biaya yang dikeluarkan untuk pasien diare di tahun 2017 mencapai Rp 475,95 miliar dan di tahun 2018 sebesar Rp 304,25 miliar. Anggaran yang cukup besar untuk penanganan diare yang seharusnya dapat dicegah dengan perilaku hidup bersih dan sehat serta perbaikan sanitasi lingkungan.



Kejadian Luar Biasa (KLB) diare

	2015	2016	2017	2018
Jumah Provinsi	11	3	9	8
Jumlah Kabupaten/ Kota	18	3	17	8
Jumlah Kasus	1.213	198	1.405	756
Jumlah Kematian	30	6	34	36
Fatalitas Kasus	2,47%	3,04%	2,40%	4,70%



Kejadian Luar Biasa (KLB) diare terjadi setiap tahun di provinsi dan kabupaten/kota yang berbeda-beda. Pada tahun 2015 KLB diare terjadi di 11 provinsi, 18 kabupaten/kota, jumlah kasus 1.213 dengan 30 kematian dan fatalitas kasus 2,47%. Tahun 2016, KLB terjadi di 3 provinsi dan 3 kabupaten/kota, jumlah kasus 198 dengan kematian 6 dan fatalitas kasus 3,04%.

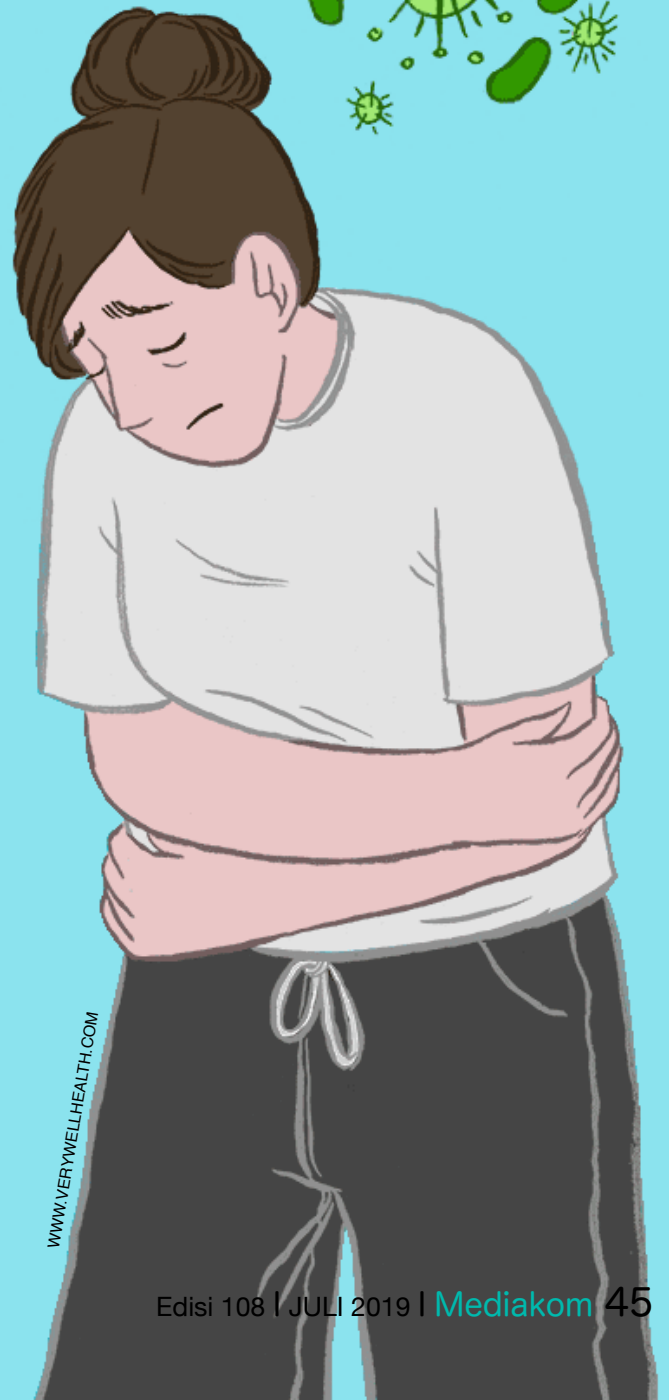
Sementara, di tahun 2017 KLB terjadi di 9 provinsi dan 17 kabupaten/kota, jumlah kasus 1.405 dengan 34 kematian dan fatalitas kasus 2,4%. Tahun 2018 KLB di 8 provinsi dan 8 kabupaten/kota, jumlah kasus 756 dengan 36 kematian dan fatalitas kasus 4,7%. KLB walaupun sporadis masih cukup banyak terjadi dan mengakibatkan peningkatan kesakitan dan kematian.

Kesakitan dan kematian diare yang tinggi umumnya disebabkan sumber air dan makanan yang terkontaminasi. Di dunia terdapat 780 juta individu terbatas aksesnya terhadap air minum yang memadai dan 2,5 juta terbatas akses terhadap sanitasi memadai. Potret sanitasi di Indonesia dari hasil kajian *Environmental Health Risk Assessment (EHRA)* tahun 2012-2013 mendapatkan bahwa masih ada 76,6% sarana Mandi Cuci Kakus (MCK) yang tidak berfungsi, 20,9% jamban yang tidak sanitair, 49,5% tidak menggunakan air bersih yang terlindungi, 42,5% tidak melakukan cuci tangan pakai sabun pada 5 waktu penting, dan 81,5% menggambarkan masih ada faktor risiko terjadinya diare.

Dari berbagai fakta di atas menunjukkan bahwa diare masih menjadi masalah baik di dunia maupun di Indonesia. Diare dapat mengenai semua golongan umur. Diare sering dianggap penyakit biasa dengan berbagai mitos yang mengiringinya. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan masyarakat masih rendah.

Penyakit diare dapat dicegah melalui pengendalian faktor risiko diare seperti air minum yang aman, higienis dan sanitasi yang baik. Upaya yang komprehensif dengan kerja sama berbagai pihak dalam penurunan angka kesakitan dan kematian juga perlu dilakukan lebih intensif. ●

Penulis: dr. Ira, MEpid
Editor: Prima Restri



CARA TEPAT PENANGANAN DIARE AKUT



Semua orang pernah mengalami diare, mulai dari yang bergejala ringan hingga berat. Diare adalah buang air besar cair lebih dari tiga kali yang frekuensinya lebih sering dari biasanya (pada umumnya 3 kali atau lebih) perhari dan berlangsung kurang dari 7 hari. Dan bayi mungkin saja buang air besar lembek 4-5 kali karena minum ASI dan hal ini masih normal.

Secara klinis penyebab diare akut dibagi dalam 4 kelompok yaitu infeksi, malabsorpsi, keracunan makanan dan diare terkait penggunaan antibiotika. Infeksi dapat disebabkan oleh bakteri, virus, jamur, parasit (protozoa, cacing). Dari berbagai penyebab tersebut, yang sering ditemukan adalah diare yang disebabkan oleh infeksi virus yaitu Rotavirus. Pada penelitian yang dilakukan oleh prof. Yati Soenarto dkk (UGM) pada pasien rawat inap anak dengan diare akut di 4 provinsi mendapatkan 47,5% penyebab infeksi adalah rotavirus. Diare karena rotavirus sebagian besar terjadi pada anak kurang dari 2 tahun. Kerusakan vili/ jaringan usus karena infeksi virus (rotavirus) mengakibatkan berkurangnya produksi enzim laktase sehingga menyebabkan gangguan penyerapan (malabsorpsi) laktosa.



Pedoman tatalaksana diare menyebutkan penyebab karena bakteri sebesar 8,4%. Diare karena keracunan makanan disebabkan karena kontaminasi makanan oleh mikroba misalnya: *Clostridium botulinum*, *S. aureus* dll. Keracunan makanan dapat disebabkan keracunan bahan kimia, racun yang dikandung dan diproduksi oleh jasad renik yang terdapat dalam sayur-sayuran atau ikan, buah-buahan. Diare Terkait Penggunaan Antibiotik (DTA) terjadi karena penggunaan antibiotika selama 5-7 hari yang menyebabkan berkurangnya flora normal (bakteri baik) di usus sehingga ekosistem flora usus didominasi oleh kuman patogen khususnya *Clostridium difficile*. Angka kejadian DTA berkisar 20-25%.

Faktor risiko terjadinya diare cukup banyak seperti *hygiene* perorangan yang kurang baik, penerapan perilaku hidup bersih dan sehat yang rendah, bayi berat badan lahir rendah, bayi yang tidak minum ASI (air susu ibu), rendahnya ketersediaan air bersih, rendahnya asupan zinc, tidak mendapat imunisasi dan sanitasi lingkungan buruk termasuk kelompok pencemaran lingkungan. Jurnal Lancet menyatakan besaran risiko terjadinya diare disebabkan oleh berat badan yang kurang sebesar 80,4%, air yang tidak aman berisiko 72,1% dan sanitasi lingkungan berisiko sebesar 56,4%. Dan pencegahan terhadap 1.762 anak berat badan yang rendah dapat mencegah 1 kematian karena diare.

Diare pada Anak

Tatalaksana diare pada anak (pedoman tatalaksana diare) prinsipnya mengikuti lima langkah tuntaskan diare (Lintas Diare) yang terdiri dari pemberian oralit osmolaritas rendah, pemberian zinc, pemberian ASI/makanan, pemberian antibiotika hanya atas indikasi dan pemberian nasihat.

Pemberian oralit untuk mencegah dehidrasi dapat dilakukan mulai dari rumah. Di Negara berkembang, umumnya anak sudah mengalami defisiensi Zinc. Pada anak yang diare kehilangan zinc melalui tinja

CARA MEMBUAT ORALIT

Prinsip sederhana penanganan diare adalah mencegah dehidrasi atau kekurangan cairan. Saat diare, banyak cairan yang keluar berupa garam-garam elektrolit dan tinja. Menurut Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 hanya 34,8% penggunaan oralit untuk penanganan diare pada balita. Artinya penggunaan oralit masih sangat rendah padahal penyebab diare akut yang terbanyak adalah virus dan belum ada pengobatan yang spesifik sehingga penggantian cairan yang hilang akibat diare sangat penting.

Masih banyak yang belum mengetahui cara penggunaan oralit meskipun produk ini sudah lama ada. Berikut panduan cara membuat oralit:

1. Cuci tangan pakai sabun dan bilas dengan air mengalir sebelum membuat oralit.
2. Ambil satu bungkus oralit, goyangkan agar bubuk oralit bersatu di bagian bawah kemasan

lalu gunting rata bungkus bagian atas sehingga tidak ada yang bubuk yang tumpah, karena akan mengurangi dosisnya. Bila bubuk oralit bergumpal atau basah jangan digunakan.

3. Siapkan air matang 200 mL dalam gelas dan tuangkan 1 bungkus oralit ke dalamnya.
4. Aduk cairan oralit hingga tercampur rata dan larut.
5. Berikan pada anak dengan cara diminumkan melalui gelas atau botol bersih atau disendokkan sesuai takaran. Untuk umur <1 tahun diberi 50-100 mL setiap kali buang air besar/berak. Untuk umur >1 tahun diberi 100-200 mL setiap kali buang air besar/berak.
6. Bila muntah tunggu 10 menit dan dilanjutkan sedikit demi sedikit
7. Beri oralit sampai diare berhenti.
8. Tetap berikan makanan dan minuman seperti biasa.

Bila diare berlanjut periksakan kembali anak ke petugas kesehatan.



sehingga defisiensi akan lebih berat. Zinc mampu mengurangi lama dan tingkat keparahan diare, mengurangi frekuensi buang air besar, serta menurunkan kekambuhan terjadinya diare. Pemberian ASI/makanan harus tetap diberikan agar anak kuat dan tidak kurang gizi. Pemberian antibiotika hanya atas indikasi seperti pada diare berdarah, terduga kolera dan infeksi pencernaan lainnya. Obat antiprotozoal diberikan bila terbukti diare karena parasit (amuba, giardia). Pemberian nasehat juga sangat penting dilakukan terutama mengenai cara memberikan

oralit dan zinc dan kapan harus kembali ke petugas kesehatan.

Penyebab diare sangat beragam oleh karena itu bila pertolongan pertama di rumah telah dilakukan namun anak tetap diare sebaiknya berkonsultasi ke petugas kesehatan, sehingga anak pun dapat diperiksa dan diobati lebih lanjut sesuai kondisi anak. Jangan sepelekan diare karena kekurangan cairan dapat berakibat fatal. ●

Penulis: dr. Ira, MEpid
Editor: Prima Restri



SARDJITO VAC, TEKAN BIAYA PERAWATAN LUKA KRONIS

Luka kronis adalah luka lama yang tak kunjung sembuh. Pengobatan luka kronis tak sekedar memberikan obat luka, lalu luka akan sembuh. Butuh perawatan atau bahkan alat khusus yang harganya tidak murah untuk penanganan luka kronis ini.

Rumah Sakit Umum Pusat (RSUP) Dr. Sardjito berhasil membuat terobosan dengan inovasi alat perawatan luka kronis berbentuk *Vacuum Assisted Closure* (VAC). Alat ini meraih penghargaan di ajang Top 99 Inovasi Pelayanan Publik 2019 yang diadakan oleh Kementerian Pendayagunaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi (PANRB).

Mesin VAC inovasi RSUP Dr. Sardjito mendapatkan penghargaan karena mampu menekan biaya pengadaan serta biaya penggunaannya pada pasien. Inovasi tersebut telah memungkinkan mesin VAC digunakan di Indonesia, karena biayanya yang sangat terjangkau. VAC atau *Negative Pressure Wound Therapy* (NPWT), merupakan teknologi perawatan untuk berbagai kondisi luka, baik akut maupun kronis dan terbengkalai (*neglected*).

Mengutip dari situs RSUP Dr. Sardjito, sardjito.co.id, dijelaskan di banyak negara, metode ini sudah sangat lazim digunakan karena secara klinis terbukti sangat baik. Namun di Indonesia cara ini kurang dilirik,

lantaran biayanya yang sangat mahal. Harga mesin VAC buatan pabrik mencapai lebih dari Rp 60.000.000, sehingga pasien yang menggunakan alat tersebut harus mengeluarkan biaya yang bisa mencapai jutaan rupiah hanya untuk satu kali perawatan.

Tingginya biaya pengadaan (pembelian) mesin VAC dan biaya penggunaan untuk perawatan pasien menggunakan alat tersebut, sangat jauh berbeda jika menggunakan mesin Sardjito VAC. Harga mesin Sardjito VAC hanya sekitar Rp 700.000. Sehingga pasien yang menggunakan mesin ini hanya perlu mengeluarkan biaya sekitar Rp 350.000 untuk satu kali pemakaian atau perawatan.



Sesuai Standar Internasional

Selama 3 tahun ini, RSUP Dr. Sardjito telah menggunakan mesin tersebut untuk manajemen luka para pasien, baik di kamar operasi, perawatan luka di bangsal maupun poliklinik atau rawat jalan. Efektivitasnya tak kalah dengan mesin serupa yang ada di pasaran.

Penelitian terhadap 11 pasien dengan luka serius yang dirawat menggunakan Sardjito VAC, mendapat rerata (*mean*) *Long of Stay* (LOS) atau lama perawatan di RS hanya 22,8 hari. Hasil ini sama dengan penelitian-penelitian pada jurnal internasional tentang VAC, yaitu *Mean LOS* selama 21-29 hari. Penelitian tersebut telah dipresentasikan secara nasional di ajang COE pada 9-12 Mei 2018 di Banjarmasin, Kalimantan Selatan.

Penelitian kemudian dikembangkan lagi dengan jumlah sampel lebih banyak dan dilakukan perbandingan. Sebanyak 20 pasien (sampel) dirawat secara konvensional dan 20 pasien dirawat menggunakan Sardjito VAC. Hasilnya menunjukkan Sardjito VAC memiliki efek lebih baik dibandingkan cara konvensional dalam proses penyembuhan luka.

Dengan alat tersebut, pasien yang semula membutuhkan waktu berminggu-

minggu di RS, kini hanya perlu waktu 3 hari setelah ganti VAC pertama. Selanjutnya, pasien dapat dirawat jalan karena rumah sakit meminjamkan mesin Sardjito VAC untuk dibawa pulang oleh pasien. Hal ini berdampak pada berkurangnya masa LOS rawat inap, tanpa mengurangi kualitas pelayanan yang optimal, hingga luka siap dilakukan cangkok kulit (*skin graft*) atau operasi rekonstruksi tahap lanjut lainnya.

Alat ini dikembangkan oleh KSM Orthopaedi dan Traumatologi Sub Divisi Bedah Tangan dan Extremitas Atas-Mikro Rekonstruksi RSUP Dr. Sardjito bekerja sama dengan Laboratorium Fisika Fakultas MIPA Universitas Gadjah Mada (UGM). Direktur Utama RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta, Dr. dr. Darwito, SH., Sp.B (K) Onk., menjelaskan, Sardjito VAC pada dasarnya diciptakan dengan memodifikasi mesin *aerator* akuarium. Modifikasi dilakukan dengan mengubah arah kipas mesin sehingga *aerator* akuarium yang semula berfungsi mengeluarkan udara menjadi mesin yang menghisap udara dan dapat dimanfaatkan sebagai mesin penghasil tekanan negatif.

"Kami menggunakan *Aerator Pump Revoun* DC-111, untuk menghasilkan tekanan negatif hingga minus 120 mmHg sehingga dapat dimanfaatkan sebagai mesin VAC," jelas dr. Darwito.

Lebih Murah

Unit mesin serta Bahan Medis Habis Pakai (BMHP) jauh lebih murah karena memanfaatkan botol bekas infus yang telah disterilkan dan busa alas seterika pakaian (*polyurethane foam*). Menurut Darwito, inovasi VAC telah membuat perawatan luka menggunakan VAC/NPWT yang semula dianggap perawatan mewah menjadi perawatan yang sangat terjangkau dan dapat dengan mudah didistribusikan ke daerah-daerah pelosok, utamanya di daerah pascabencana.

Dengan penggunaan bahan ekonomis, namun memberikan hasil yang optimal, membuat Sardjito VAC berhasil meraih penghargaan Top 99 Inovasi Pelayanan Publik 2019 dari Kementerian PANRB. Darwito berharap, ke depan mesin ini dapat lebih berguna lagi untuk memberikan pelayanan yang murah dan bermutu bagi pasien, khususnya yang membutuhkan pelayanan rawat luka di Indonesia. "Dan, semoga inovasi layanan publik ini dapat menjadi motivator bagi unit satuan kerja lainnya di RSUP Dr. Sardjito untuk terus berorientasi pada inovasi di bidang pelayanan publik," pungkasnya.

Menurut inovatornya, dr. Meirizal, Sp.OT (K), Sardjito VAC telah mendapat kepercayaan dari Persatuan Ahli Bedah Orthopaedi Indonesia (PABOI) Pusat dan Persatuan Extremitas Atas Mikrorekonstruksi Indonesia (PERAMOI) untuk membantu manajemen luka pasien-pasien korban bencana gempa di Lombok, Nusa Tenggara Barat pada 29 Juli 2018 dan Kota Palu, Sulawesi Tengah pada 28 September 2018. ●

Penulis: Prawito

Editor: Sophia Siregar

Sardjito VAC meraih penghargaan dalam kompetisi Inovasi Pelayanan Publik 2019 (Top 99 Inovasi Pelayanan Publik) di lingkungan lembaga/kementerian, BUMN dan BUMD yang diselenggarakan oleh Kementerian Pendayagunaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi (Kemen PANRB) RI.





PAHAMI TUMBUH KEMBANG ANAK AGAR TIDAK TERJADI KEKERASAN*

DR.dr. FIDIANSJAH, Sp.KJ, MPH

Apa yang terjadi pada seseorang saat usia dewasa, tidak bisa lepas dari apa yang dia terima di fase sebelumnya. Dunia kesehatan saat ini semakin menyadari kalau pembentukan watak anak terjadi sejak fase embrio. Bagaimana tumbuh kembang calon bakal manusia itu harus diberikan bahkan sejak dia berada dalam rahim seorang calon ibu.

Catatan kali ini bertepatan dengan momentum Hari Anak Nasional. Sekaligus sebagai bentuk refleksi kepada para orang tua agar dapat melindungi buah hatinya dari kekerasan, khususnya kekerasan dari orang terdekat.

Pertama yang harus dipahami orang tua, kekerasan jangan dibayangkan hanya terjadi setelah anak-anak terlahir ke dunia. Sehingga pondasi awal yang harus dibangun untuk melindungi anak dari ancaman kekerasan adalah bagaimana kita sebagai orang tua menumbuhkan sarana atau suasana yang kondusif bagi tumbuh kembang anak dan itu sudah disepakati sejak di dalam rahim. Bahkan lebih awal lagi, sejak calon bapak dan ibu sepakat untuk menikah.

Ketika seorang ibu mengandung, sudah sepatutnya amanah yang dititipkan oleh Tuhan tersebut dijaga dengan baik oleh kedua calon orang tua. Nah, menjaga dalam konteks fisik mungkin sudah tidak asing. Namun belum menjadi hal yang familiar adalah menjaga dalam konteks psikologis atau hal-hal yang tidak terkait fisik, yakni mewadahi calon manusia ini dengan kasih sayang selama proses kehamilan.

Dialog antara ibu dan bayi yang ada

di rahimnya, merupakan sebuah cara menjaga komunikasi sehingga terbangun kedekatan secara psikologis. Salah satu upaya suasana psikologis lain yang dapat dijalin adalah dengan mengenalkan agama sejak dalam kandungan.

Misal untuk agama Islam dilakukan dengan mengaji atau agama lain dengan membaca kitab suci masing-masing. Di mana kitab-kitab suci tersebut menggambarkan sebuah dialog, seperti saat usia bayi memasuki bulan sekian, maka Tuhan sedang meniupkan roh, sehingga orang tua harus mempersiapkan sejak dini agar mereka tumbuh menjadi manusia sempurna.

Kemudian memasuki fase anak telah lahir, menjadi seorang bayi mungil yang menggemaskan. Asumsi yang ada saat anak masih bayi adalah hanya risiko kekerasan fisik saja, orang tua lupa ada kekerasan nonfisik yang mempunyai imbas yang sama beratnya.

Contoh, kadang anak paham, orang tua tidak pernah memukul tetapi dengan pelototan mata, kata-kata, dan sikap sudah bisa memberikan dampak ketakutan bagi anak. Karena itu saat anak sudah lahir, perhatian harus diberikan tidak hanya sebatas pada kekerasan fisik tapi juga nonfisik yang berwujud verbal maupun bahasa tubuh dan akan memengaruhi tumbuh kembang anak.

Memahami Tumbuh Kembang

Bagaimana membuat orang tua paham agar tindakan yang mereka lakukan tidak berpotensi menjadi kekerasan? Hal yang paling dasar adalah memahami tentang tumbuh kembang anak. Teorinya banyak, salah satu yang paling Saya suka Teori Erikson, sebuah





teori yang mengingatkan betapa Tuhan dalam memberikan kesempatan anak tumbuh dan berkembang dapat dilihat dari hubungan antarrelasi orang di sekitarnya.

Kenapa bayi menangis saat lahir? Kalau tidak menangis, itu menakutkan ibu dan dokter. Karena itu bayi dipukul bukan untuk sakit lalu menangis tapi mengetahui apakah organ jantung dan pernafasan bekerja.

Tangisan menjadi berbeda ketika mereka tumbuh dan berkembang. Anak menangis dianggap rewel dan manja, padahal filosofi menangis karena dia membutuhkan suatu

rangsangan. Orang tua kadang galau dan cemas karena tidak bisa membedakan dan mengerti bahasa tangisan. Padahal itu hal mendasar dan harus dipahami agar tidak menjadi kekecewaan anak.

Itu sebabnya dalam Teori Erikson, mengatakan anak usia di bawah 1 tahun membutuhkan respons kepercayaan atau *basic trust*. Respons ibu ketika seorang anak belum bisa mengomunikasikan yang diinginkan, misal popoknya basah atau lapar, maka tangisan harus diterjemahkan dengan kepekaan.

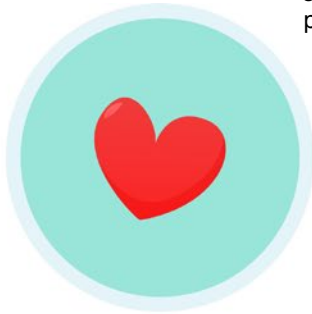
Dalam setiap tahapan tumbuh kembang anak, butuh sikap dan stimulus yang sesuai. Jangan sampai terjadi kekerasan karena tidak paham apa yang dibutuhkan anak termasuk dari sisi psikologisnya. Di usia 1-3 tahun, misalnya Teori Erikson mengatakan sebagai level otonomi. Misal anak mulai paham kalau kaki bisa untuk melangkah, tangan bisa bergerak, atau mulut bisa menggigit.

Anak akan senang mengeksplorasi, namun karena belum memiliki pengetahuan seperti orang dewasa, kadang belum bisa membedakan responsnya atas suatu hal. Misal api panas, gula manis, menolak bukan karena tidak mau tapi sebenarnya memberikan ekspresi. Fase-fase ini terus berkembang hingga tahun-tahun selanjutnya dalam tumbuh kembang anak dan tugas orang tua untuk terus belajar dan memahaminya.

Intinya, kekerasan bisa terjadi karena ketidaktahuan orang tua dalam memahami fase-fase perkembangan anak sehingga dapat memberikan stimulus dan respons yang benar dan sesuai. Ingat juga, kekerasan tidak terbatas pada kekerasan fisik tapi juga nonfisik yang berbentuk verbal maupun sikap tubuh. ●

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

Editor: Sophia Siregar





Kayong Utara Jadi Contoh Pendataan Program PIS-PK

Keberhasilan Kabupaten Kayong Utara, Provinsi Kalimantan Barat (Kalbar), melakukan pendataan keluarga untuk Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga (PIS-PK), membuat daerah ini menjadi contoh untuk daerah-daerah lain di Kalbar. Kabupaten Kayong Utara juga diminta untuk menyampaikan kiat-kiat sukses dalam proses pendataan keluarga untuk PIS-PK yang dilakukan pada pertemuan evaluasi PIS-PK, di Pontianak, Kalbar, 19 Juli 2019.

Rerdasarkan data Pemerintah Daerah (Pemda), capaian pendataan keluarga di Kabupaten Kayong Utara mencapai 96%. Dengan persentase itu, Kayong Utara menempati posisi ke-1 dari 14 kabupaten/kota yang ada di Kalimantan Barat.

Kepala Dinas Kesehatan dan Keluarga Berencana (Kadinkes KB) Kayong Utara, dr. Bambang Suberkah, M.Med.Ph, mengungkapkan keberhasilan daerahnya mencapai target pendataan keluarga untuk PIS-PK karena kegigihan semua



petugas kesehatan yang terlibat dalam menjalankan tugas pendataan. Kegigihan para petugas kesehatan tersebut mengalahkan rintangan geografis daerah Kayong utara yang sulit karena merupakan daerah kepulauan yang jaraknya jauh dan sulit dijangkau.

“Awalnya kami mengumpulkan semua Kepala Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas). Kami memberi arahan sekaligus berdiskusi bagaimana mencapai target pelaksanaan pendataan sesuai rencana yang telah disepakati. Hasilnya, *Alhamdulillah* tidak mengecewakan bahkan tertinggi se-Kalimantan Barat,” jelas dr. Bambang kepada *Mediakom*.

Salah satu strategi yang diterapkan untuk memotivasi petugas kesehatan melakukan pendataan keluarga adalah dengan memberikan insentif kepada mereka. dr. Bambang menjelaskan, wilayah-wilayah di Kayong Utara relatif sulit dijangkau, sehingga untuk pendataan di wilayah-wilayah itu, Dinkes memberi insentif lebih kepada petugas kesehatan yang mendapat tugas pendataan ke sana. “Sehingga mereka menjadi semangat untuk melaksanakan pendataan keluarga meski harus ke wilayah yang sulit dijangkau,” katanya.

Selain insentif, strategi lain yang dilakukan DinkesKB Kayong Utara untuk menyukseskan PIS-PK adalah meminta seluruh Puskesmas di masing-masing wilayah untuk membuat perencanaan kegiatan. Fokusnya adalah intervensi dengan menyesuaikan kondisi kesehatan masyarakat yang menjadi tanggung jawab Puskesmas terkait.

Hasilnya, masing-masing Puskesmas memiliki perencanaan kegiatan yang berbeda-beda yang fokus pada kondisi masyarakat sekitar. Misal, kegiatan intervensi TBC, gizi, kesehatan jiwa, ibu hamil dan menyusui, air bersih, hingga Keluarga Berencana (KB). Biaya perencanaan kegiatan intervensi mengambil sebagian dari dana Bantuan Operasional Kesehatan (BOK) untuk PIS-PK.

Di sisi lain, DinkesKB tidak memberi pelatihan kepada seluruh Puskesmas



yang ada di Kayong Utara. Sistem pelatihan yang dilakukan adalah berantai, dalam arti Puskesmas yang sudah mendapat pelatihan untuk menjalankan PIS-PK di wilayahnya akan mengajari Puskesmas lain yang belum mendapat pelatihan. Meski, menurut dr. Bambang, panduan untuk kegiatan PIS-PK sudah ada dan bisa dipelajari sendiri oleh masing-masing Puskesmas.

“Nyatanya, semua Puskesmas di Kabupaten Kayong Utara dapat melaksanakan PIS-PK dengan baik. Semua bergerak sesuai ketentuan yang telah ditetapkan dan berhasil melaksanakannya,” ujar dia.

Fokus Program Prioritas

Kabupaten Kayong Utara, merupakan hasil dari pemekaran wilayah kabupaten/kota pada tahun 2007. Terdiri dari 6 kecamatan dengan 2 di antaranya berbentuk kepulauan. Pulau yang masuk ke wilayah ini sebanyak 103 pulau dengan 36 pulau berpenghuni. Terdiri dari 43 desa dan 4 desa terpencil dengan jumlah Kepala Keluarga (KK) sebanyak 29.005 KK dan jumlah penduduk sebanyak 125.000 jiwa.

Fasilitas kesehatan yang dimiliki Kayong Utara terdiri dari 8 Puskesmas. Tenaga kesehatan yang dimiliki

“Nyatanya, semua Puskesmas di Kabupaten Kayong Utara dapat melaksanakan PIS-PK dengan baik. Semua bergerak sesuai ketentuan yang telah ditetapkan dan berhasil melaksanakannya.”

dr. Bambang Suberkah, M.Med.Ph
Kadinkes KB
Kayong Utara

Dari Daerah

sebanyak 359 orang yang terdiri dari 8 dokter umum, 1 dokter gigi, 151 perawat, 21 perawat gigi, 84 bidan, 12 tenaga kesehatan masyarakat, 16 tenaga kesehatan lingkungan, 12 ahli gizi, 9 analis, 13 farmasi, 2 rekam medis, dan 30 orang bagian administrasi umum dan lain-lain.

Sebagian besar tenaga kesehatan yang ada di fasilitas kesehatan, jelas dr. Bambang, relatif masih berusia muda. Itu membuat mereka energik dan mudah bergerak bersama-sama masyarakat untuk mencapai target pembangunan kesehatan yang telah ditetapkan tanpa kendala berarti. Untuk mencapai target peningkatan derajat kesehatan masyarakat, setiap Puskesmas melakukan berbagai inovasi kesehatan.

“Dengan inovasi-inovasi tersebut, banyak terobosan program kesehatan yang telah dilakukan dan secara nyata telah meningkatkan derajat kesehatan masyarakat di Kabupaten Kayong Utara,” paparnya.

Dia memberi contoh, sebagian wilayah Kayong utara adalah perbukitan yang memiliki kendala utama ketersediaan air bersih untuk minum. Masyarakat di wilayah itu tidak dapat menggunakan air tanah karena

tidak memenuhi standar air minum. Air tanah yang dibor masyarakat mengandung zat besi yang pekat dan saat musim kemarau juga mengering. Untuk memenuhi kebutuhan air bersih, masyarakat harus mengangkut air bersih dari wilayah lain, seperti dari Sukadana, dengan menggunakan truk-truk pengangkut air.

Sukadana menjadi pemasok air bersih karena mempunyai sumber air bersih dari gunung terdekat. Namun, perjalanan untuk mendapatkan air bersih dari Sukadana menuju wilayah perbukitan cukup lama bisa mencapai 2 jam.

Kendala pengadaan air bersih di wilayah perbukitan inilah yang menjadi salah satu kegiatan intervensi. Meski sulit dilakukan intervensi dari bidang kesehatan, karena penyediaan air bersih menjadi tanggung jawab dari Dinas Pekerjaan Umum.

“Nah Bupati Kayong Utara mempunyai program pemerataan air bersih untuk seluruh masyarakat Kayong Utara. Hingga akhir periode diharapkan akan terpenuhi semua, dengan cara mendistribusikan air bersih menggunakan pipa atau pipanisasi,” urai dr. Bambang.

Kendala lain yang dihadapi Kayong Utara sebagai kabupaten baru adalah masih sedikitnya jumlah penduduk yang berimbas pada minimnya Dana Alokasi Umum (DAU) yang diterima Pemda. Dengan nilai DAU kecil, maka alokasi dana untuk kesehatan juga kecil. Karena itu, DinkesKB dan pihak-pihak lain terkait kesehatan berupaya keras agar dapat mencapai Standar Pelayanan Minimal (SPM) meski memiliki banyak keterbatasan.

“Kami berupaya bekerja seoptimal mungkin dengan menggunakan sumber daya yang tersedia. Dengan cara kerja yang optimal, pasti hasilnya juga optimal sesuai dengan sumber daya yang kita punya. Itu saja. Tidak mungkin kita memaksakan diri,” kata dia.

Bambang menambahkan, karena keterbatasan dana, banyak program yang sudah direncanakan tapi belum dapat terlaksana. Karena itu, mereka memilih prioritas program dengan memilih program yang paling penting, paling memiliki daya ungkit, dan memungkinkan dikerjakan dengan sumber daya yang tersedia. ●

Penulis: Prawito

Editor: Sopia Siregar





Atasi Masalah Kesehatan Daerah dengan Inovasi

Pemerintah Daerah (Pemda) Kabupaten Kayong Utara, Provinsi Kalimantan Barat, khususnya Dinas Kesehatan dan Keluarga Berencana (DinkesKB) Kayong Utara, melakukan upaya-upaya inovasi untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat di daerah mereka. Mereka berharap, dengan inovasi, akan ditemukan solusi dan jalan baru untuk menembus masalah kesehatan masyarakat sekaligus mengatasi keterbatasan sumber daya, baik dana maupun Sumber Daya Manusia (SDM).

Inovasi PIS-PK

dr. Bambang menjelaskan setelah melihat dan mempelajari masalah-masalah kesehatan dari analisis data kesehatan keluarga Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga (PIS-PK), setiap Puskesmas kemudian merencanakan program inovasi kesehatan yang merujuk kepada 12 indikator PIS-PK. Ke-12 indikator PIS-PK itu antara lain program Keluarga Berencana (KB), ASI eksklusif, Tuberkulosis (TB), dan gangguan Jiwa.

Salah satu contoh inovasi pelayanan kesehatan telah dilakukan oleh Puskesmas Pelapis, yang mengembangkan Alamak Karimata. Inovasi yang dilakukan Puskesmas Pelapis adalah memberikan akte kelahiran untuk setiap anak yang lahir di wilayah mereka.

Program tersebut bertujuan mendorong masyarakat, khususnya ibu hamil untuk tertib dan teratur mengontrol kehamilan mereka kepada petugas kesehatan serta memotivasi

Kadinkes KB Kayong Utara, dr. Bambang Suberkah, M.Med. Ph, kepada *Mediakom*, 19 Juli 2019 lalu menjelaskan seluruh Pusat Kesehatan Masyarakat

(Puskesmas) yang ada di Kayong Utara, terus berupaya menemukan dan menciptakan berbagai inovasi pelayanan kesehatan. Inovasi dilakukan sesuai dengan masalah-masalah kesehatan yang dihadapi masyarakat di sekitar Puskesmas.

Dia berharap, dengan adanya inovasi-inovasi itu, indeks kesehatan keluarga yang ditunjukkan oleh Indeks Keluarga Sehat (IKS) di Kayong Utara bisa meningkat. Peningkatan IKS sendiri menjadi program bersama Pemda Kayong Utara hingga tahun 2024.

Saat ini besarnya IKS di Kayong Utara sebesar 0,1 atau masih dalam level keluarga belum sehat. Pemda menargetkan pada tahun 2020, IKS Kayong Utara bisa meningkat ke level 0,25. Kemudian, sampai akhir jabatan masa Bupati Kayong Utara pada 2024, IKS Kayong Utara sudah mampu di atas level 0,8 atau masuk dalam level keluarga sehat untuk semua masyarakat.





mereka untuk melahirkan di fasilitas kesehatan. Cara ini diharapkan dapat menekan Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB).

Puskesmas Pelapis juga menggulirkan inovasi pejuang ASI, di mana setiap ibu hamil dipastikan sudah mendapat sosialisasi pentingnya ASI bagi bayi. Untuk memastikan pemahaman tentang pentingnya ASI, setiap ibu akan mendapat bingkisan ASI Kit.

Puskesmas ini juga mengembangkan inovasi GAMBAS (Gerakan Makan Buah dan Sayur). Sebagai pendorong, stimulan, puskesmas memberikan paket buah dan sayur kepada setiaparganya.

Ada juga inovasi Guci Karimata, yaitu Gerakan Menuju *Universal Child Immunization* se-Karimata. Gerakan ini dilakukan dengan mengunjungi setiap rumah warga dan memberi imunisasi kepada setiap bayi yang ada di rumah tersebut. Kegiatan ini melibatkan Rukun Tetangga (RT), Rukun Warga (RW) dan kader Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu), sehingga semua bayi dapat terjangkau dan terimunisasi.

Untuk menjaga kesehatan lingkungan dan kesehatan masyarakat, Puskesmas Pelapis menggulirkan inovasi GEMA BASO atau Gerakan Malu Buang Air Besar Sembarangan.

Gerakan ini dilakukan untuk mencapai *Open Defecation Free* (ODF), yakni kondisi ketika setiap individu dalam komunitas tidak buang air besar sembarangan. Puskesmas menggerakkan masyarakat untuk membuat jamban sehat keluarga, sehingga masyarakat tidak buang air besar sembarangan.

Puskesmas lain yang juga melakukan inovasi sesuai prioritas kebutuhan masyarakat di wilayahnya adalah Puskesmas Teluk Batang. Puskesmas ini membuat inovasi untuk membahas masalah kesehatan masyarakat dengan melakukan diskusi yang dilaksanakan di kafe yang disebut Bibi Café. Bincang-bincang kesehatan di kafe dilakukan agar tema kesehatan masyarakat yang cukup serius dapat disajikan dengan suasana berbeda, lebih santai, namun dapat lebih mudah dipahami oleh masyarakat termasuk generasi mudanya.

Puskesmas Teluk Batang juga menyediakan kelas Umak dan Ibu Hamil. Di kelas ini, Bidan memberikan sosialisasi kepada ibu hamil bersama keluarganya tentang Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi (P4K) yang merupakan upaya pemerintah dalam menurunkan AKI di Indonesia. Kelas ini

mendapat respons yang positif, yang mana semua ibu hamil di daerah itu menjadi anggota atau peserta kelas Umak dan Ibu Hamil ini.

Selain itu, ada Puskesmas Telaga Arum yang mengembangkan inovasi PEMBERANTAS atau Pemeriksaan Bercak Kusta di Kecamatan Senopati. Kegiatan ini merupakan kerja sama antara petugas kesehatan dan masyarakat setempat untuk bersama-sama melakukan pemeriksaan ke setiap warga untuk mengetahui apakah ada tanda-tanda kusta di tubuh mereka.

Menurut dr. Bambang, semua Puskesmas di Kabupaten Kayong Utara yang berjumlah 8 Puskesmas telah melakukan inovasi kesehatan. Masing-masing Puskesmas juga saling membantu melalui pertukaran inovasi dengan cara mereplikasi kegiatan.

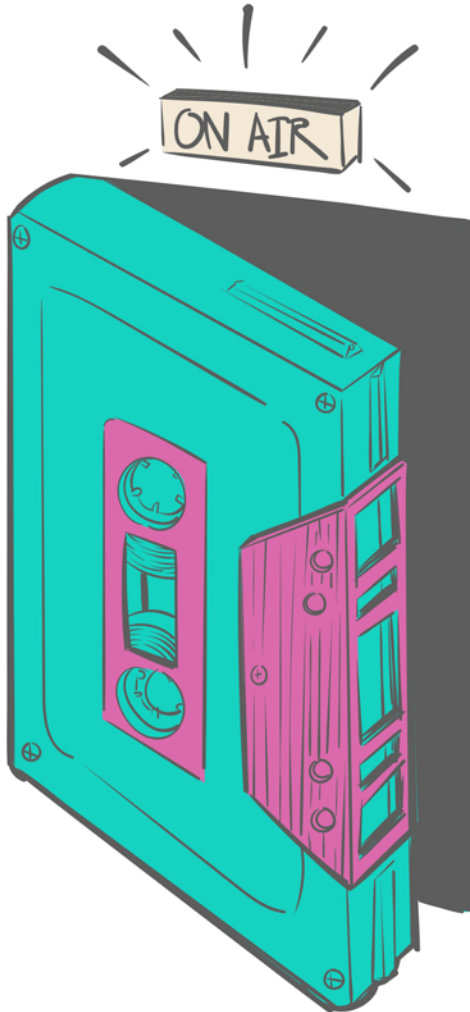
“Setiap Puskesmas mengamati, mencontoh dan memodifikasi inovasi Puskesmas lain menyesuaikan dengan kebutuhan Puskesmas setempat. Melalui inovasi kesehatan ini, kami yakin 2 tahun ke depan indikator kesehatan keluarga di Kabupaten Kayong Utara akan lebih baik,” tandasnya. ●

Penulis: Prawito

Editor: Sopia Siregar



SIARAN
RADIO KESEHATAN



Program Pilihan Terbaik

Indonesia Sehat Siang
Andini
SENIN - JUMAT | 11.00 - 14.00 WIB

Indonesia Sehat Pagi
Revan, Andini
SENIN - JUMAT
07.00 - 10.00 WIB

Indonesia Sehat Sore
Revan
SENIN - JUMAT
15.00 - 18.00 WIB

Indonesia Sehat Malam
Bagas
SENIN - JUMAT
19.00 - 22.00 WIB

Yuk langsung dengerin live streaming kita di

radiokesehatan.kemkes.go.id



Download juga
aplikasi **Siaran
Radio Kesehatan**



@RadioKesehatan @RadioKesehatan SiaranRadioKesehatan

0813 8838 7357 021 225 13560 siaranradiokesehatan@gmail.com



Seimbangkan UKM dan UKP

Untuk mencapai derajat kesehatan masyarakat sesuai harapan, Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas) harus mampu menyeimbangkan fungsi Upaya Kesehatan Masyarakat (UKM) dan Upaya Kesehatan Perorangan (UKP). Keseimbangan ini juga harus berlaku di seluruh Puskesmas di Kabupaten Kayong Utara, Provinsi Kalimantan Barat.

Dengan fungsi UKM, Puskesmas berperan sebagai pusat pelayanan kesehatan masyarakat primer. Yakni sebagai pemberi layanan promotif dan preventif dengan sasaran kelompok dan masyarakat untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan serta mencegah penyakit. Sementara fungsi UKP menjadikan Puskesmas sebagai pusat pelayanan kesehatan perseorangan primer. Di mana peran Puskesmas dimaknai sebagai *gate keeper* atau kontak pertama pada pelayanan kesehatan formal dan penaklis rujukan sesuai dengan standar pelayanan medis.

Kepala Dinas Kesehatan dan Keluarga Berencana (DinkesKB) Kayong Utara, dr. Bambang Suberkah, M.Med.Ph, kepada *Mediakom*, 19 Juli 2019 lalu menjelaskan dalam praktiknya, Puskesmas yang ada di wilayahnya belum optimal menjalankan keseimbangan antara UKM dan UKP, karena sebagian besar Puskesmas masih fokus memberikan pelayanan untuk UKP yakni pelayanan medis baik di Unit Rawat Jalan, Unit Rawat Inap, maupun Unit Gawat Darurat (UGD).

Menurut dr. Bambang, petugas di Puskesmas belum ada yang bertanggung jawab penuh terhadap unit tertentu. Perawat masih berpindah-pindah penugasan



antara unit rawat jalan, rawat inap, hingga UGD yang tujuannya sekadar pengesahan dan pemerataan kapitasi. Karena tidak ada yang bertanggung jawab penuh pada unit tertentu dalam periode tertentu, perawat menjadi tidak fokus pada tanggung jawab pelayanan kesehatan kepada masyarakat.

“Misalnya ada 5 orang bertugas memberikan pelayanan, maka ke-5 orang itu akan saling mengandalkan, tidak ada yang bertanggung jawab. Beda, jika ada yang bertugas di ruang ini, kapan waktunya, pasti mereka akan bertanggung jawab terhadap penugasan itu,” katanya.

Menurutnya, harus ada sistem yang menetapkan siapa yang bertugas di Poli, Unit Rawat Jalan, UGD, dan bagian lain paling tidak selama satu tahun tidak ada perubahan. Sehingga petugas akan termonitor dan dapat diketahui apa kinerja mereka mencapai target pada akhir tahun. Dengan demikian mereka juga dipastikan akan bertanggung jawab penuh terhadap tugas yang diberikan.

Kondisi serupa juga terjadi pada petugas kesehatan di lapangan. Penugasan petugas kesehatan

yang berubah setiap minggu, dinilai hanya pengesahan dan pemerataan penggunaan dana Bantuan Operasional Kesehatan (BOK). Karena kerap berganti, pertanggungjawaban terhadap tugas meningkatkan derajat kesehatan masyarakat di daerah mereka menjadi sulit.

“Mereka yang bertugas ke lapangan seharusnya tetap bertugas ke lapangan. Sehingga setiap desa ada penanggung jawabnya untuk menuntaskan masalah kesehatan wilayah. Sementara masalah kesejahteraan bisa diatur tanpa menyalahi ketentuan yang berlaku. Mereka yang ke lapangan dapat menikmati kapitasi dan mereka yang memberikan pelayanan di Puskesmas dapat menikmati BOK,” ujar dr. Bambang.

Rencana Ulang

Untuk menyeimbangkan fungsi UKM dan UKP itu, Kabupaten Kayong Utara berencana menyusun ulang perencanaan kesehatan di tahun 2020. KadinkesKB akan mengumpulkan seluruh Kepala Puskesmas untuk menyusun perencanaan kerja yang seimbang antara UKM dan UKP dengan tetap mempertimbangan keadilan dalam kesejahteraan karyawan.

dr. Bambang menilai selama ini banyak petugas kesehatan tidak langsung terjun ke rumah-rumah warga untuk memperoleh data kesehatan setiap anggota keluarga. Mereka lebih mengandalkan data yang diberikan oleh Posyandu. Padahal, data kesehatan keluarga sangat penting dan bermanfaat untuk menjadi dasar kebijakan dalam menuntaskan masalah kesehatan.

“Data kesehatan keluarga merupakan data riil kesehatan keluarga yang dapat digunakan untuk perencanaan, monitoring, evaluasi, dan juga intervensi kesehatan wilayah atau perorangan. Jadi menurut saya Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga (PIS-PK) ini sangat jitu untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, asal penerapannya benar,” tegas dr. Bambang.

Lebih lanjut dia menegaskan, PIS-PK juga dapat digunakan untuk memastikan program kesehatan yang tengah dilakukan berjalan atau tidak. Termasuk sebagai dasar pemberian penghargaan atau sanksi bagi Kepala Puskesmas atau pejabat yang mendapat amanat anggaran, namun tidak dapat memenuhi target dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakatnya.

Kabupaten Kayong Utara sendiri, secara SDM Kesehatan untuk tiap Puskesmas dapat dikatakan mencukupi, bahkan ada yang lebih, namun penataannya masih belum tepat. Sebab itu, kedepan DinkesKB Kayong Utara akan melakukan penataan ulang agar SDM kesehatan yang ada dapat lebih optimal baik proses maupun kinerja mereka.

“Apalagi tenaga kesehatan yang ada pada umumnya masih muda, energik, dan penuh vitalitas. Selain itu, mereka juga sebagian besar putra-putri daerah yang tidak asing lagi dengan daerah mereka,” tegas dia. ●

Penulis: Prawito

Editor: Sophia Siregar



KUNJUNGAN REPORTER CILIK

PADA hari Kamis, 25 Juli 2019 pukul: 12.00-13.30 WIB sebanyak 12 reporter cilik yang berasal dari sekolah dasar di sekitar DKI Jakarta, seperti Depok, Tangerang Selatan, Bekasi, dan Cibubur. Sambil menunggu menteri, kebanyakan dari mereka sibuk mempersiapkan daftar pertanyaan dan berlatih mewawancarai.

Kedatangan reporter cilik itu dalam rangka Hari Anak Nasional yang jatuh setiap tanggal 23 Juli. Peringatan Hari Anak Nasional harus menjadi momentum untuk kembali merenungi dan mempersiapkan kesehatan anak agar menjadi bangsa cerdas.

Dalam wawancara itu Menkes Nila memberikan pengetahuan soal bagaimana menjaga kesehatan diri sendiri sejak anak-anak, makanan bergizi seimbang, pengaruh buruk bermain gadget terhadap mata, termasuk mengenalkan virus yang dapat menyerang tubuh manusia.

Menkes Nila mengatakan tugas Menteri Kesehatan membuat masyarakat Indonesia sehat. Upaya menjaga kesehatan itu harus dilakukan sejak bayi baru lahir.





KUNJUNGAN MELIPUTI:

1. Kantin sehat

Kementerian Kesehatan telah mengenalkan panduan makan sehat melalui metode 'Isi piringku' yang dapat menjadi acuan sajian sekali makan.

Aturan pembagian makanan dalam 'Isi Piringku' adalah:

- Setengah porsi piring makan, terdiri dari sayur dan buah-buahan dengan beragam jenis dan warna.
- Seperempat piring makan diisi dengan protein. Bisa diisi ikan, ayam atau kacang-kacangan. Batasi konsumsi daging merah ataupun daging olahan.
- Seperempat piring makan dipenuhi dengan karbohidrat dari biji-bijian utuh, nasi merah, gandum utuh, atau pasta. Hati-hati dalam pemilihan sumber karbo, misalnya roti atau beras putih karena kandungan gulanya tergolong tinggi.
- Lengkapi dengan sedikit minyak sehat, seperti minyak zaitun, minyak kedelai, minyak jagung, dan minyak kanola. Sebaiknya hindari minyak yang mengandung lemak jenuh atau kolesterol tinggi.
- Konsumsi air putih yang cukup, namun batasi susu serta produk turunannya. Batasi konsumsi susu hingga 2 gelas per hari, jus sekitar satu gelas per hari, dan hindari minuman dengan kandungan gula tinggi.

2. Perpustakaan

Mengenalkan koleksi buku-buku yang dimiliki oleh Perpustakaan Kementerian Kesehatan (tidak hanya berisi buku-buku tentang kesehatan, tetapi juga mempunyai koleksi novel, buku cerita anak dll)

3. Ruang Cut Meutia It. 2 Blok. A

Menkes berdialog Bersama dengan para reporter cilik

4. Ruang kerja Menkes

Reporter cilik dipersilahkan masuk

dan duduk di kursi kerja Menkes (dialog santai)

5. Unit Layanan Terpadu (ULT)

Reporter cilik diperkenalkan mengenai fungsi unit layanan terpadu yang dimiliki oleh Kemenkes yang digunakan untuk memfasilitasi masyarakat yang membutuhkan informasi & pelayanan berada dalam satu ruang

6. Radio Kesehatan (SRK)

Reporter cilik diperkenalkan dengan ruang studio Radio Kesehatan yang dimiliki oleh Kemenkes & diberikan kesempatan untuk melakukan siaran singkat.







KACAMATA, DARI MASA KE MASA

Kacamata pertama kali ditemukan oleh bangsa kota tua Niniwe sekitar 3000 tahun lalu, demikian tulisan pada laman portal berita *viva.co.id*. Pada zaman itu, kacamata berfungsi sebagai kaca pembesar.

Batu kristal menjadi bahan dasar pembuatan kacamata tersebut dan pemanfaatannya dengan meletakkan batu kristal di atas teks untuk mendapatkan huruf yang lebih besar. Perkembangan kacamata kemudian melesat pada abad XII di Cina dan Eropa.

Pada waktu itu, kacamata hanya terdiri atas dua lensa yang disambung tanpa tangkai, lalu di tempelkan dibatang hidung sehingga penggunaanya harus memegang kacamata

selama memakainya. Inovasi terus dilakukan agar penggunaan kacamata lebih praktis dan nyaman, mulai dari memasang rantai kecil pada kedua sisi kacamata, diikatkan di bagian belakang kepala, ada juga yang mengaitkan kacamata pada topi.

Hingga tercetuslah ide memasang tangkai kacamata yang dapat dikaitkan di telinga pemakainya sehingga pemakai kacamata tidak harus repot untuk selalu memegang kacamatanya. Bentuk dan model kacamata juga mengalami perubahan mengikuti perkembangan model pada saat itu, dilansir dari laman *historia.id*.

Uraian berikut akan memberi penjelasan singkat perkembangan kacamata dari masa ke masa.



Kacamata Beryl

Kacamata pertama kali dikenal di Eropa di abad ke-13 M. Pada kacamata ini terdapat dua lensa bulat dalam bingkai yang disambung dengan poros dan gagang logam berbentuk "V". Tak ada gagang untuk disangkutkan ke telinga seperti kacamata masa kini. Dan lensa bukan terbuat dari kaca, tapi dari mineral Beryl.



Kacamata Berlensa Satu (Monocle)

Monocles diperkenalkan pada abad ke-18. Kacamata berlensa satu digunakan dengan cara dipasang pada rongga mata pemakai dan biasanya digantung di leher dengan tali, pita, atau rantai.



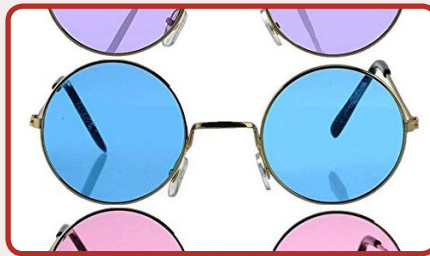
Kacamata Berlensa Plastik

Sejak 1980-an inovasi menghasilkan lensa plastik berkualitas tinggi. Bahan plastik dianggap lebih ringan dan lebih aman untuk dipakai dibanding kaca.



Kacamata Lorgnette

Merupakan sepasang kacamata mungil dengan pegangan. Lorgnette diciptakan pada 1770 oleh George Adams I (1709-1772).



Kacamata Warna-Warni

Pada 1913, Sir William Crookes menciptakan lensa berkemampuan menyerap sinar ultraviolet dan inframerah. Pada 1940-an, kemajuan dalam pembuatan plastik membuat berbagai macam kacamata tersedia dalam setiap warna pelangi.

Kini kacamata tidak hanya berfungsi sebagai alat bantu tetapi juga menjadi *trend* pelengkap *fashion style* atau aksesoris mode kekinian. Beragam model *frame* yang lebih bervariasi bermunculan namun tetap mengutamakan fungsi utamanya sebagai alat bantu melihat bagi yang menderita gangguan mata dan juga sebagai pelindung mata dari paparan sinar ultraviolet. ●

Penulis: Tia Mutiara
Editor: Prima Restri



Kacamata Bifokal

Kacamata ini memiliki dua bagian di lensanya. Bagian atas untuk melihat jarak jauh, sedangkan bagian bawah untuk melihat jarak dekat. Benjamin Franklin, seorang ilmuwan Amerika pada 1784 adalah penciptanya. Kacamata jenis ini biasanya diresepkan untuk orang yang menderita presbyopia.




Kacamata Berlensa besar

Pada abad ke-20, kacamata dianggap bagian dari pakaian seseorang. Kacamata ini memiliki lensa yang besar. Bahkan ibu negara AS pada 1961-1963, juga ikut mempopulerkan lensa besar.

Serba
Serbi





AGAR KAKI TAK LECET SAAT MEMAKAI SEPATU BARU

Memakai sepatu baru yang sudah diidam-idamkan adalah hal yang menyenangkan. Namun, saat memakai sepatu baru, tak jarang kaki kita mengalami lecet atau sakit, yang membuat kita tidak nyaman saat berjalan. Biasanya hal ini terjadi karena bahan sepatu masih kaku dan keras, sehingga saat bergesekan dengan kulit menimbulkan lecet.

Lalu apa yang sebaiknya kita lakukan agar kaki kita tidak lecet saat memakai alas kaki baru? Berikut beberapa tips agar kaki terhindar dari lecet saat memakai sepatu baru.



MENGGUNAKAN PLESTER

Menurut laman *Halodoc*, menggunakan plester pada kaki adalah salah satu cara yang sederhana untuk memperkecil kemungkinan kaki lecet saat memakai sepatu baru. Caranya mudah sekali, yaitu dengan menempelkan plester atau perekat luka pada bagian yang sering terjadi lecet, seperti pada tumit dan jari-jari kaki.



MENGGUNAKAN KAOS KAKI

Seperti dilansir dari *IDN Times*, cara sederhana lain untuk menghindari kaki lecet saat menggunakan sepatu baru adalah dengan menggunakan kaos kaki. Dengan memakai kaos kaki terlebih dahulu dapat meminimalisir gesekan langsung antara kaki dan permukaan sepatu, sehingga dapat menghindari terjadinya lecet pada kaki.



MENGAPLIKASIKAN LOSION ATAU PELEMBAB

Dikutip dari laman *Halodoc*, menghindari kaki lecet saat memakai sepatu baru dapat dilakukan dengan menggunakan losion atau pelembab yang mengandung Vitamin E atau Lidah Buaya. Penggunaan losion atau pelembab akan melembabkan kulit dan membuat kulit tidak gampang teriritasi. Dengan begitu kaki akan terhindar dari lecet atau sakit.



GUNAKAN DEODORAN

Untuk mencegah gesekan antara kaki dan permukaan sepatu, melansir dari laman *kumparan.com*, dapat dilakukan dengan mengoleskan deodoran pada bagian tumit kaki. Seperti halnya losion, tekstur deodoran yang lembut dan licin mampu membantu menghindari terjadinya gesekan sehingga mencegah kaki menjadi lecet.



MEMANASKAN SEPATU DENGAN HAIR DRYER

Selanjutnya, dikutip dari *Halodoc*, kita juga bisa menghindari lecet dengan melebarkan ukuran sepatu terlebih dahulu. Hal ini bisa dilakukan dengan memanaskan sepatu menggunakan *hair dryer* atau pengering rambut.

Caranya, nyalakan *hair dryer* hingga menghasilkan suhu panas. Kemudian lakukan gerakan berputar ke dalam sepatu dan lakukan hingga sepatu memuai. Setelah ukuran sepatu dirasa sudah sesuai dengan ukuran kaki, diamkan sampai sepatu tidak lagi lemas dan mengeras.



MENABURKAN BEDAK

Masih mengutip dari *Halodoc*, menghindari kaki lecet saat mengenakan sepatu baru bisa dilakukan dengan menaburkan bedak pada kaki. Caranya, taburkan bedak pada kaki secara perlahan dan usapkan ke seluruh bagian kaki mulai dari telapak hingga ke sela-sela jari kaki.

Itu adalah beberapa tips yang dapat dilakukan jika ingin menghindari kaki lecet saat menggunakan sepatu baru. Dengan begitu, Anda tetap bisa tampil gaya, namun tetap nyaman. Selamat mencoba! ●

Penulis: Faradina Ayu
Editor: Sopia Siregar



#Tahukah Healthies

Imunisasi adalah hak anak Indonesia untuk mendapatkan perlindungan dari penyakit yang dapat dicegah dengan imunisasi (PD3I) seperti difteri, campak, dan polio.

Hingga tahun 2018 Pemerintah telah memberikan #ImunisasiLengkap sebanyak 3.990.317 (92,04%), 70.000.000 anak < 15 Tahun Terlindungi dari Polio dan 35.307.148 anak di Pulau Jawa terlindungi dari Rubella dan Campak.

ingin tahu informasi terkini lainnya dari Kemenkes RI?
yuk follow verified account twitter kita

@KemenkesRI



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



PERBAIKI DIRI

PRAWITO

Salah satu peserta bertanya kepada sang guru bagaimana seseorang yang selalu berulang dalam berbuat salah dan khilaf. Padahal sudah selalu berusaha untuk menghindari, tetap saja suatu saat tanpa sengaja atau sengaja terulang kembali. Setelah itu menyesali perbuatan tersebut, tapi waktu berikutnya terulang lagi. Saya sampai bingung bagaimana harus menghentikannya, salah dan khilaf itu.

Itulah manusia, bukan malaikat. Manusia diberikan hawa nafsu, malaikat tidak. Sehingga malaikat taat setiap saat, tak ada salah dan khilaf, melaksanakan tugas pokok dan fungsinya sepanjang waktu. Sementara manusia banyak dipengaruhi oleh hawa nafsunya. Manakala tak mampu mengendalikan, maka nafsulah yang akan menjadi pengendali sikap dan perilakunya. Jadi, suatu ketika dapat mengendalikan nafsunya, saat lain khilaf dan lupa. Begitulah tabiat manusia, tak terkecuali, semua punya salah dan khilaf.

Sejarahnya, sejak awal generasi manusia sudah mendapat informasi dan gambaran akan salah dan khilafnya Adam dan Hawa, bahkan generasi berikutnya Habil dan Qabil. Semua ini menjelaskan akan adanya salah dan khilaf dari generasi ke generasi. Salah dan khilaf ini akan terus mewarisi generasi berikutnya hingga akhir zaman, termasuk generasi yang sedang berjalan saat ini.

Tentu sangat banyak variasi salah dan khilaf yang pernah dilakukan manusia, sehingga setiap manusia

berbeda kadar kemampuan dalam mengendalikan nafsunya. Ada manusia yang kuat dalam pengendalian nafsu jabatan dan harta, tapi rontok ketika menghadapi nafsu birahi atau sebaliknya. Bahkan ada yang tak sanggup mengendalikan nafsu ketiganya atau terkadang sanggup mengendalikan, terkadang gagal, bergantung situasi dan kondisinya.

Segencar apapun Operasi Tangkap Tangan Komisi Pemberantasan Korupsi (OTT KPK), masih tetap ada saja pelanggaran sebagian penyelenggara negara dengan melakukan korupsi. Bukan salah OTT KPK, tapi tabiat manusia yang banyak lupa dan khilaf, sehingga masih ditemukan penyimpangan dan pelanggaran.

Dengan berbagai macam upaya





dan cara, dapatkah khilaf dan salah ditiadakan ? Tak bisa. Hanya saja bisa diminimalkan. Sekurangnya ada 3 upaya untuk mengurangi salah dan khilaf itu.

Pertama kontrol internal (instrospeksi). Ini adalah kemampuan melihat, melindungi, dan memperbaiki diri sendiri secara terus-menerus. Ada kemauan untuk belajar, sehingga mempunyai pengetahuan untuk membedakan mana yang salah dan benar, baik dan buruk, etis dan tidak etis. Kemudian mau melakukan pemilahan, mana yang salah dan benar, baik dan buruk, etis dan tidak etis. Selanjutnya menginternalisasikan semua yang benar, baik dan etis dalam diri dan membuang jauh semua yang salah, buruk dan tidak etis.

Adakalanya, manusia sudah tahu dan sudah memilah, tapi sulit dalam internalisasi dalam diri, karena faktor ini yang paling sulit dalam dunia nyata. Boleh jadi hanya sebagian yang dapat terinternalisasi, tapi sebagian lagi lepas kendali, karena tak sanggup mengendalikan nafsu. Sebab, nafsu itu mampu menampakkan kenikmatan dan keindahan nyata di depan mata, walau itu salah dan buruk, di sinilah jebakannya.

Sebab itu, ada baiknya introspeksi dilakukan secara periodik, dengan memilih waktu yang tepat untuk merenung atas perjalanan hidup harian, mingguan, bulanan, dan tahunan. Maka akan ada rem bila terlalu cepat dan ada kendali meluruskan bila terjadi salah arah dalam perjalanan, sehingga tidak terlalu jauh kalau salah arah dan mampu mengendalikan ketika berada di tepi jurang.

Kedua kontrol eksternal. Ini bersumber dari adanya aturan, hukum, budaya, teman, saudara, keluarga, dan pimpinan. Semuanya harus menjadi pengontrol dari luar terhadap sikap dan perilaku. Kita harus rela di atur oleh ketentuan yang berlaku. Baik melalui sadar hukum atau nasehat orang lain kepada kita. Orang berbuat salah dan khilaf, jarang sekali yang tidak tahu hukum dan ketentuan yang berlaku, umumnya mereka tahu. Bahkan tidak

sedikit orang yang telah memberi nasihat agar waspada dan berhati-hati dalam mengemban amanah sebagai apapun atau sekecil apapun. Tapi, karena dorongan nafsu yang terlalu kuat, sehingga ia tak mampu mengendalikan.

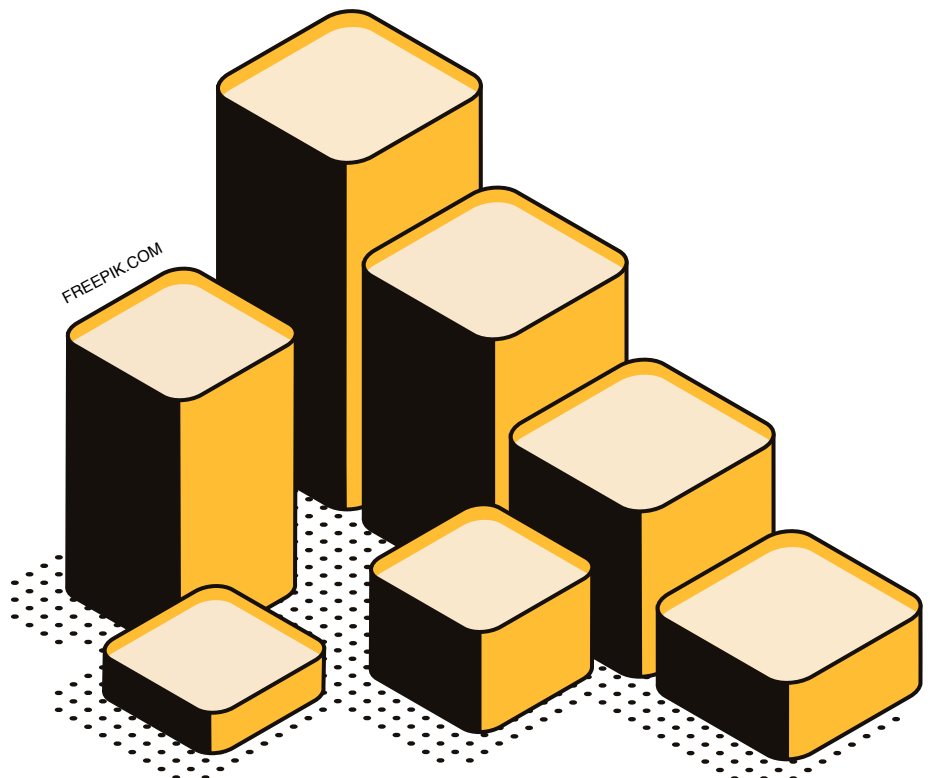
Saling mengingatkan, adalah kontrol sosial yang sangat penting dalam kehidupan rumah tangga, bertetangga atau saat bekerja. Budaya saling mengingatkan harus tumbuh dan subur, sehingga komunitas dan lingkungan menjadi terbiasa dengan hal yang baik, benar, dan etis. Tumbuh rasa malu bila melakukan hal yang buruk, salah, dan tidak etis. Sehingga rasa malu menjadi budaya pribadi dan masyarakat. Sebab itu, budaya saling mengingatkan ini harus terus dijaga keberadaannya, sebagai warisan kepada generasi berikutnya.

Ketiga, berdoa. Sebagai manusia yang Berketuhanan Yang Maha Esa, maka doa menjadi salah satu upaya penguatan diri dan masyarakat untuk terus bertahan, komitmen dan konsisten dalam hal yang baik, benar, dan etis. Tak ada manusia super, kuat tanpa batas. Manusia banyak kelemahan, kekurangan dan keterbatasan, maka

hendaknya selalu berdoa, munajat kepada Tuhan agar selalu diberikan kemudahan, kekuatan, dan kesabaran untuk tetap pada jalan yang baik, benar, dan etis.

Nah, jika ketiganya sudah kita lakukan dengan benar dan terus menerus, semoga akan ada perubahan dalam diri dan lingkungan, perubahan kepada yang lebih baik. Lalu, bagaimana kalau perubahan itu juga belum terlihat, maka itu menjadi kewajiban setiap diri untuk terus memperbaiki, minimal memperbaiki diri, karena dari sinilah semua kebaikan itu bermula. ●

Editor: Sopia Siregar





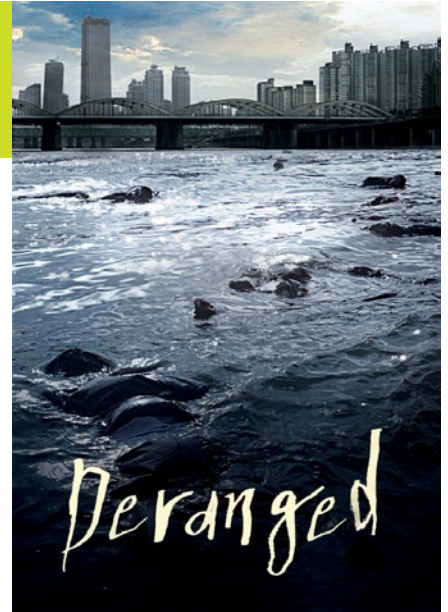
Deranged menceritakan tentang wabah cacing Bulu Kuda (nematomorpha), yang dalam bahasa Korea disebut Yeongasi. Cacing parasit yang biasa hidup dan tumbuh dalam tubuh belalang, bermutasi dan menjangkiti manusia.

Awal film berpusat tentang pengembangan karakter tokoh utama yaitu Jae Hyeok (Kim Myung-Min), seorang sales perusahaan farmasi yang tidak puas dengan pekerjaannya, sang istri Gyung Soon (Moon Jung Hee) dan kedua anaknya, sang adik Jae Pil (Kim Dong Wan) serta Yeon Joo (Honey Lee) yang merupakan kekasih Jae Pil.

Perjuangan Ayah Menyelamatkan Istri dan Anaknya dari **Wabah** Cacing Bulu Kuda



Judul: Deranged/Yeongasi; **Jenis Film:** Medical Disaster, drama, misteri; **Asal:** Korea Selatan; **Produser:** Lim Ji-young; **Sutradara:** Park Jung Woo; **Penulis Naskah:** Park Jung-woo, Jo Dong-in, Kim Kyeong-hoon; **Durasi Film:** 109 Menit; **Perusahaan Film:** Oz One Film; **Rilis:** 5 July 2012; **Bahasa:** Korea



Wabah penyakit dimulai dengan ditemukannya mayat-mayat yang mengambang di sungai, dalam keadaan kurus kering dan malnutrisi. Beberapa waktu kemudian, Jae Hyeok melihat dengan mata kepalanya sendiri, seorang dokter yang merupakan atasannya mengalami gejala aneh, yaitu minum terus menerus, setelah beberapa hari, sang dokter tampak seperti terhipnotis dan bunuh diri dengan menceburkan diri ke sungai. Akhirnya diketahui wabah ini diakibatkan oleh parasit berupa cacing bulu kuda (Yeongasi) yang hidup dan menguasai tubuh manusia. Cacing tersebut tumbuh di pencernaan manusia, dan puncaknya cacing mengeluarkan zat syaraf yang membuat manusia tidak sadar dan berjalan menuju perairan terdekat, saat sampai di air, cacing-caing ini keluar dari tubuh inangnya dan membuat manusia yang menjadi inangnya meninggal.

Wabah ini semakin meluas, dan ikut menjangkiti istri dan kedua anak

Jae Hyeok. Jae Hyeok pun berusaha sekuat tenaga mencari obat untuk menyembuhkan istri dan kedua anaknya. Perjuangan Jae Hyeok untuk mencari obat dibantu oleh adiknya Jae Pil yang merupakan seorang detektif, dan kekasihnya Yeon Joo yang seorang dokter. Orang-orang yang terinfeksi akhirnya dikarantina untuk mencegah mereka menceburkan diri ke perairan, yang menyebabkan yeongasi keluar dari tubuh, dan membuat orang yang terinfeksi meninggal.

Dalam film ini terlihat bagaimana perjuangan seorang ayah demi istri dan anaknya, juga perjuangan seorang ibu yang menahan hasrat dirinya dan anak-anaknya dari keinginan untuk minum terus menerus agar yeongasi tidak bertambah besar dan menguasai tubuh.

Film drama keluarga ini yang berkisah tentang wabah penyakit cukup seru untuk ditonton karena memiliki plot-plot yang menegangkan. Di beberapa bagian juga terselip

adegan pertentangan antara bos dengan bawahan yang cukup klise tentang penanganan suatu kasus. Sementara isu-isu tentang kemanusiaan dan lingkungan hidup pun muncul membah kekentalan unsur humanis film ini.

Unsur *thriller* dan misteri juga ditampilkan melalui adegan investigasi yang dilakukan oleh tokoh Jae Pil saat menyelidiki hilangnya peredaran sebuah obat. Apakah Istri dan anak-anak Jae Hyeok dapat disembuhkan?

Silahkan Anda tonton *Deranged* ini. Walaupun film ini diproduksi tahun 2012, namun jalan ceritanya masih cukup sesuai dengan jaman sekarang. ●

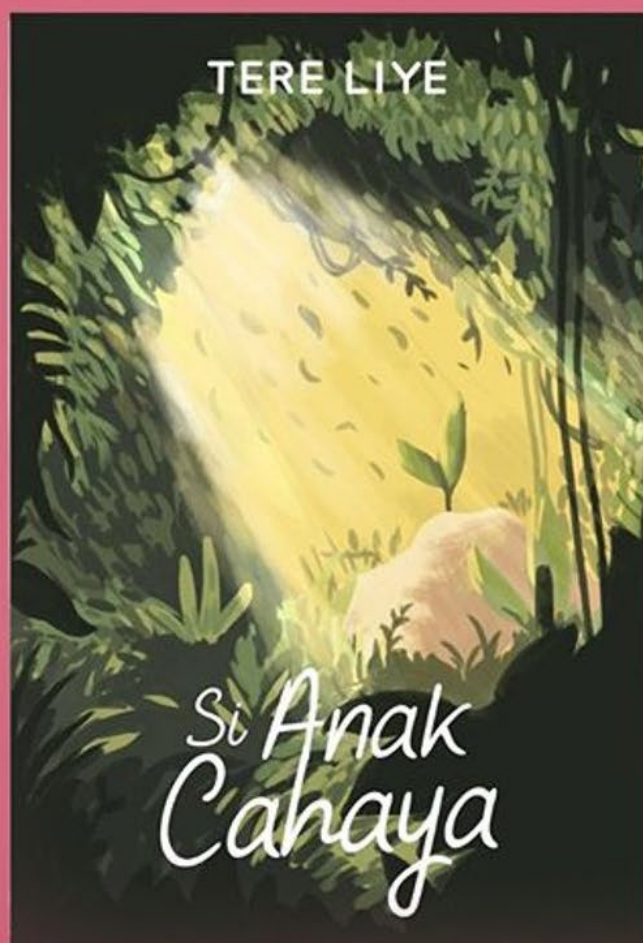
Penulis: Ferri Satriyani
Editor: Prima Restri





RESENSI
BUKU

Menikmati Belajar Kesehatan dan Keberanian dari *Si Anak Cahaya*





Judul	: Si Anak Cahaya
Pengarang	: Tere Liye
Penerbit	: Republika Penerbit
Tahun Terbit	: Desember 2018
Tebal buku	: 417 halaman

Menilik perkembangan derajat kesehatan masyarakat Indonesia dari sebuah narasi cerita novel tentulah menyenangkan. Kesenangan ini salah satunya bisa Anda peroleh ketika membaca beberapa bab di awal novel 'mahkota' dari serial Anak-Anak Mamak karya Tere Liye, Si Anak Cahaya.

Sebuah fakta tentang akses kesehatan yang terbatas serta ketergantungan pada pengobatan tradisional pada tahun 1950-an dipadukan dengan kisah keberanian si Mamak kala kecil. Meski tak dijumpai nama Mamak, yang tak lain ibu dari Eliana, Pukat, Burlian, dan Amelia, pembaca setia serial ini pasti peka jika Nurmas adalah sosok Mamak. Meski di buku-buku sebelumnya, sosok Mamak hanya dipanggil dengan Nung.

Identifikasi profil Mamak tadi menguat karena karakternya kental dengan rasa berani, teguh pendirian serta menjadi teladan di lingkungan tempat tinggalnya. Keberaniannya teruji ketika Nung seorang diri berangkat ke kota untuk menemui dokter Van Arken. Ayahnya jatuh sakit, namun tak mampu menempuh perjalanan ke kota yang membutuhkan waktu setengah hari.

Keputusan Nung untuk berikhtiar mencari obat ke dokter bukan tanpa hambatan. Ia menolak keras tawaran dari para sahabatnya, Jamilah, Siti, dan Rukayah untuk berobat ke Datuk Sunyan, sang dukun desa.

Keluarga Nung pun dicap tidak menghargai kearifan lokal karena lebih percaya suntikan dokter keturunan Belanda. Nyatanya, atas izin Tuhan, obat dan suntikan kimia menyembuhkan ayah Nung dari risiko kelumpuhan. Nung berhasil membuka mata masyarakat desanya bahwa ada ilmu-ilmu bersifat ilmiah yang bisa menyembuhkan penyakit fisik manusia ketimbang berharap kepada jampi-jampi serta hal-hal mistis.

Ilmu tentang reproduksi sejak dini juga diselipkan dalam novel ini. Nung dan ketiga sahabatnya diceritakan menjadi murid Nek Beriah, dukun anak di kampungnya. Jamilah disuruh mempraktikkan jadi ibu hamil yang sedang melahirkan anak. Kemudian Nung dan dua sahabat lainnya bergantian menjadi dukun cilik.

Rupanya karena wawasan anak-anak terbatas tentang alat reproduksi, mereka tidak menikmati prosesnya sekaligus tidak mengerti konteks tentang fungsi alat reproduksi perempuan. Walhasil, Nek Beriah urung mendapatkan kader-kader muda dukun beranak.

Selain banyak hal-hal tak terduga yang terjadi, buku ini sarat petuah. Butuh keteladanan nyata dari seseorang untuk mengubah sesuatu di sebuah lingkungan, meski sosoknya seorang anak berusia 11 tahun.

Pesan-pesan tersirat agar masyarakat menjauh dari takhayul, jimat, mengajarkan tentang arti kerja keras, kepedulian pada sesama, nilai-nilai ketuhanan. Meminta pertolongan bukan pada pohon, gunung, apalagi pada segala macam tempat larangan.

Latar setting tempat dan waktu cerita juga banyak menggambarkan pergolakan politik kala itu. Sosok Nung seolah-olah ikut terlibat secara langsung karena tidak sengaja menjadi saksi mata sekaligus penyelamat desanya dari kebrutalan kelompok komunis. ●

Penulis: Indah Wulandari

Editor: Prima Restri

Pesan-pesan tersirat agar masyarakat menjauh dari takhayul, jimat, mengajarkan tentang arti kerja keras, kepedulian pada sesama, nilai-nilai ketuhanan. Meminta pertolongan bukan pada pohon, gunung, apalagi pada segala macam tempat larangan.

JANGAN MALAS CUCI MUKA



AGUSCENGIR/2019






*Salam Sehat,
Healthies!*

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

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

#Healthies mau olahraga apa hari ini?

Informasi kesehatan terkini lainnya,
yuk langsung follow twitter #Minkes

@KemenkesRI

sehatnegeriku.kemkes.go.id

Hai Healthies! sudah follow IG kita?

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

yuk segera follow

@kemenkes_ri

ikuti juga sosmed kita lainnya healthies!

 @KemenkesRI  Kementerian Kesehatan RI

 Kementerian Kesehatan RI

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

