

## NO MEDICAL NO GAMES

PESERTA ASIAN GAMES DAPAT  
FASILITAS KESEHATAN VIP

TIM KEAMANAN PANGAN  
SIAP KAWAL ASIAN GAMES

ISSN 1978-3523



9 771978 352347

PORTO DIBAYAR/TAXE PERCUE

Kantor Pos Subang 41200

NO PKS: 123/REGIONAL5/BISRATKETLOG/SU/B0418

Bebek : s.d. 31 Desember 2018



Hai Healthies! Yuk bantuin kita

**dengan meletakkan Majalah Mediakom  
di tempat-tempat yang strategis dan banyak orang**

Mediakom adalah majalah resmi Kementerian Kesehatan,  
memberikan informasi terkini seputar kebijakan  
dan kegiatan di bidang kesehatan

jangan lupa ikuti sosial media kita juga ya!

 @KemenkesRI  Kementerian Kesehatan RI

 Kementerian Kesehatan RI

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

# Etalase

## NO MEDICAL, NO GAMES

drg. Widyawati, MKM

Indonesia akan menjadi tuan rumah pesta olahraga negara-negara Asia untuk kedua kalinya. Perhelatan Asian Games akan dibuka secara resmi pada 18 Agustus 2018 dan akan dilaksanakan di 4 provinsi, DKI Jakarta, Sumatera Selatan, Jawa Barat, dan Banten.

Sebuah syarat utama untuk dapat mengikuti pertandingan dalam Asian Games, sang atlet harus sehat. Bertanding dalam laga memang membutuhkan kondisi fit. Di balik gegap gempita kesiapan infrastruktur, sejatinya peran Kemenkes sangat krusial dalam menghadirkan bintang olahraga se-Asia dalam laga terbaiknya.

Sesi di balik layar pertandingan Asian Games XVIII bakal disajikan oleh Redaksi Mediakom dalam edisi Juli. Dimulai dari proses kedatangan para peserta Asian Games yang harus mengikuti prosedur kekarantinaan kesehatan di bandara. Dari sisi pengawasan terhadap asupan pangan para atlet tak luput menjadi perhatian.

Tak ketinggalan ada Fasilitas Pelayanan VIP yang diberikan oleh Tim Kesehatan berupa 25 unit Ambulans VIP hingga layanan VIP di rumah sakit rujukan terakreditasi. Kesemuanya ditangani oleh 1.400 tenaga kesehatan terlatih yang ditugaskan di setiap arena cabang olahraga. Mereka semua dilengkapi alat kesehatan yang lengkap dan memadai.

*No Medical, No Games.* Begitulah prinsip yang diusung Kemenkes dalam menyukseskan momen olahraga terbesar Asia ini.

Beranjak dari Asian Games, rubrik lainnya menginspirasi pembaca untuk ikut mencegah stunting. Seperti yang ditampilkan di rubrik Dari Daerah melalui kesigapan Gorontalo

yang berhasil menurunkan angka stunting dengan berbagai inovasinya. Tak ketinggalan ada terobosan tentang kewajiban syarat imunisasi lengkap bagi pasangan yang akan menikah.

Liputan Khusus pun mengangkat masalah kesehatan remaja serta solusi yang diberikan oleh pemerintah. Informasi ringan tentang kesehatan juga selalu dinantikan dalam Info Sehat serta beragam peristiwa dan artikel ringan dalam Serba-Serbi.

Asian Games, *the Energy of Asia* selayaknya memberikan energi sehat bagi bangsa-bangsa Asia, khususnya Indonesia.

Selamat Membaca. ●



Desain: Agus Riyanto

### SUSUNAN REDAKSI

**PEMIMPIN UMUM:** Widyawati **PEMIMPIN REDAKSI:** Busroni

**REDAKTUR PELAKSANA:** Santy Komalasari, Prawito

**EDITOR:** Didit Tri Kertapati, Indah Wulandari

**PENULIS:** Anjari, Resty Kiantini, Giri Inayah Abdullah, Aji Muhawarman

**KONTRIBUTOR:** Eko Budiharjo, Rachmadi, Dede Lukman, Asri Dwi Putri, Talitha Edrea, Ariesha Widi Puspita, Teguh Martono, Nani Indriana, Sendy Pucy, Awalokita Mayangsari

**DESAINER:** Khalil Gibran Astarengga

**FOTOGRAFER:** Ferry Satriyani, Maulana Yusup, Tuti Fauziah

**SEKRETARIS REDAKSI:** Faradina Ayu **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](mailto:mediakom.kemkes@gmail.com).

Redaksi berhak mengubah isi tulisan tanpa mengubah maksud dan substansi.

# Daftar Isi

**ETALASE** 1

**MEDIATORIAL** 4

**INFO SEHAT** 6-9

- Cantik dengan Kosmetik yang Baik



**PERISTIWA** 10-13

- Indonesia Susun Rencana Aksi Kerja Sama Dengan Korea Selatan
- Kemenkes Siapkan Alat Pelindung Diri Jemaah Haji

**KOLOM** 28-29

- All Out Hadapi Asian Games 2018

**OPINI** 30-31

- Suka Mager? Germas Solusinya

**REFORMASI BIROKRASI** 32-35

- Itjen Siap Terapkan Reviu Berbasis Elektronik

**POTRET** 36-39

- UPK Kemenkes, Dari Kita untuk Kita

**PROFIL** 40-43

- Hidup Sehat Ala Atlet

**DAERAH** 44-49

- Nafas GERMAS di Gorontalo
- Balita Gorontalo 'Lulus' Imunisasi



**MEDIA UTAMA**  
14-27

**No Medical  
No Games**

Asian Games merupakan pesta olahraga terbesar nomor dua di dunia setelah Olimpiade yang melibatkan hampir seluruh negara di Asia. Pada tahun ini, Indonesia berkesempatan untuk yang kedua kali menjadi tuan rumah Asian Games 2018. Dengan dihadiri 45 negara peserta termasuk tuan rumah, Asian Games ke-18 ini akan mempertandingkan sebanyak 40 cabang olahraga yang terdiri dari 32 cabang olahraga Olimpiade dan 8 cabang olahraga non Olimpiade.



- Geliat Kabupaten Gorontalo Tekan Stunting

## GALERI FOTO 50-51

## TEROBOSAN 52-53

- 'Tancap Nikah' Syarat Wajib Calon Pasutri Gorontalo

## LIPSUS 54-61

- Rapor Kesehatanku, Cermin Kesehatan Remaja
- Pornografi Ancaman Masa Depan Bangsa
- Penyakit Tidak Menular Mulai Intai Remaja

## SERBA-SERBI 62-65

- Berburu Nikmat Cokelat di Afdeling Renteng
- Wujudkan Layanan Prima Fasilitas Kesehatan
- 5 Tip Internet Sehat Penunjang Kesehatan

## WHPH 66-69

- Abdul & The Coffee Theory

## LENTERA 70-71

## RESENSI 72-75

## KOMIKITA 76



# SURAT PEMBACA



Salam Redaksi, saya ingin bertanya terkait imunisasi MR yang diselenggarakan oleh pemerintah pada Bulan Agustus dan September 2018, terkait hal tersebut di mana saya bisa mendapatkan vaksin tersebut untuk anak saya? Apakah itu gratis di setiap puskesmas di seluruh wilayah Indonesia?

**Witta**

### Jawab:

Terima kasih atas pertanyaannya, Ibu Witta. Terkait Vaksin MR, untuk anak usia sekolah, anak ibu bisa memperolehnya di sekolah pada Bulan Agustus 2018, karena bertepatan dengan pelaksanaan Bulan Imunisasi Anak Sekolah (BIAS) yang menasar anak-anak usia sekolah (SD/MI/ sederajat, SMP/MTS/sederajat), sedangkan untuk bayi dan anak yang tidak bersekolah imunisasi MR bisa diperoleh di Posyandu, Puskesmas dan fasilitas kesehatan lainnya. Vaksinasi MR ini juga dilakukan secara gratis (tidak dipungut biaya apapun). Demikian informasi yang dapat kami sampaikan, semoga bermanfaat. Salam sehat!

Salam Redaksi, saya ingin menanyakan perihal pengajuan surat keterangan, jika memang jumlah yang di impor berbeda tetapi untuk merek yang sama apakah bisa menggunakan dengan surat keterangan yang sedang saya ajukan?

**Ena**

### Jawab:

Terima kasih atas pertanyaannya, Ibu Ena. Perihal tersebut jika merek tetap sama hanya jumlah produk yang di impornya berbeda itu bisa menggunakan nomor pengajuan surat keterangan yang telah anda ajukan ,akan tetapi jika merek berbeda maka silahkan mengajukan surat keterangan kembali. Demikian informasi yang dapat kami sampaikan, semoga bermanfaat. Salam sehat!

Salam Redaksi, saya ingin menanyakan terkait pengurusan esuka, untuk brosur/katalog bagaimana, mohon informasinya?

**Pradipta**

### Jawab:

Terima kasih atas pertanyaannya, Ibu Pradipta. Terkait dengan katalog untuk pengurusan esuka, mohon dapat memintakan brosur/ katalog dari produsen di negara asal untuk kelengkapan dokumen. Demikian, semoga bermanfaat. Salam Sehat!

Salam Redaksi, saya ingin menanyakan apakah ada formasi bidan untuk lowongan Nusantara Sehat?

**Rima**

### Jawab:

Terima kasih atas pertanyaannya, Sdri. Rima. Mohon maaf, untuk pendaftaran Nusantara Sehat *team based* dan individual periode II tahun 2018 tidak tersedia formasi bidan. Demikian informasi yang dapat kami sampaikan, semoga bermanfaat. Salam sehat!



## ASIAN GAMES DAN KESEHATAN YANG TAK TERPISAHKAN

Indonesia untuk kedua kalinya akan menjadi tuan rumah pesta olahraga terbesar di benua Asia, Asian Games yang akan diselenggarakan pada tanggal 18 Agustus – 2 September 2018. Jika menengok sejarah ke belakang, maka sudah 56 tahun yang lalu Indonesia menjadi penyelenggara pertandingan olahraga terbesar nomor dua di dunia setelah Olimpiade.

Bicara *kekinian* maka sudah banyak terjadi perubahan dalam penyelenggaraan Asian Games mulai dari jumlah pertandingan yang kini bertambah menjadi sebanyak 40 cabang olahraga yang terdiri dari 32 cabang olahraga Olimpiade dan 8 cabang olahraga non Olimpiade. Selain itu dari sisi peserta juga jelas ada penambahan setidaknya akan hadir 45 negara peserta termasuk Indonesia selaku tuan rumah.

Pemerintah Indonesia pun mempersiapkan diri untuk memberikan layanan dan fasilitas terbaik bagi para duta-duta olahraga dari benua Asia. Mengingat perhelatan akbar ini tidak hanya akan disaksikan ratusan juta pasang mata di benua Asia tetapi seluruh mata di dunia akan tertuju kepada perhelatan akbar ini.

Kementerian Kesehatan juga akan ambil peran pada Asian Games ke-18 ini, apa yang akan dilakukan oleh Kemenkes bukan sekedar menjadi penggembara belaka namun menjadi salah satu sektor yang sangat vital dalam suksesnya Asian Games. Dapat dikatakan antara Asian Games dengan Kesehatan merupakan sesuatu yang tak terpisahkan, ada pesan-pesan

kesehatan dalam setiap pertandingan Asian Games di sisi lain tanpa adanya kesehatan maka pertandingan tidak dapat dilaksanakan.

“Dalam Asian Games dikenal istilah *no medical no games*, artinya bagi petugas kesehatan yang akan ditugaskan harus sudah berada di tempat sebelum pertandingan dimulai. Jangan sampai pertandingan ditunda apalagi sampai dibatalkan hanya karena ketiadaan petugas kesehatan,” demikian pernyataan Menteri Kesehatan, Nila F Moeloek, ketika membuka acara *Refresing Workshop Emergency Sport Event* di Jakarta, 2 April 2018 lalu.

Lebih jauh jika digambarkan maka tugas Kemenkes atau tim kesehatan dalam hal ini tidak sebatas berjaga di arena pertandingan namun sebelum pertandingan dimulai bahkan sebelum para tamu-tamu di negara Asia datang, maka tim kesehatan sudah bertugas. Saat masa persiapan, tim kesehatan bergerak memeriksa kelayakan lingkungan baik kualitas air, kualitas udara hingga pangan yang akan disajikan kepada para atlet dan official yang akan ambil bagian dalam Asian Games.

Ketika pertama kali menginjakkan kaki di bandara, maka para peserta Asian Games terlebih dahulu mengikuti prosedur skrining dari petugas Kantor Kesehatan Pelabuhan (KKP), proses ini harus dilakukan sebelum melakukan registrasi dan keimigrasian.

“Tugas pokok kami adalah kekarantinaan, supaya menjamin orang yang datang itu dalam kondisi *clear and clean* sehingga tidak membawa

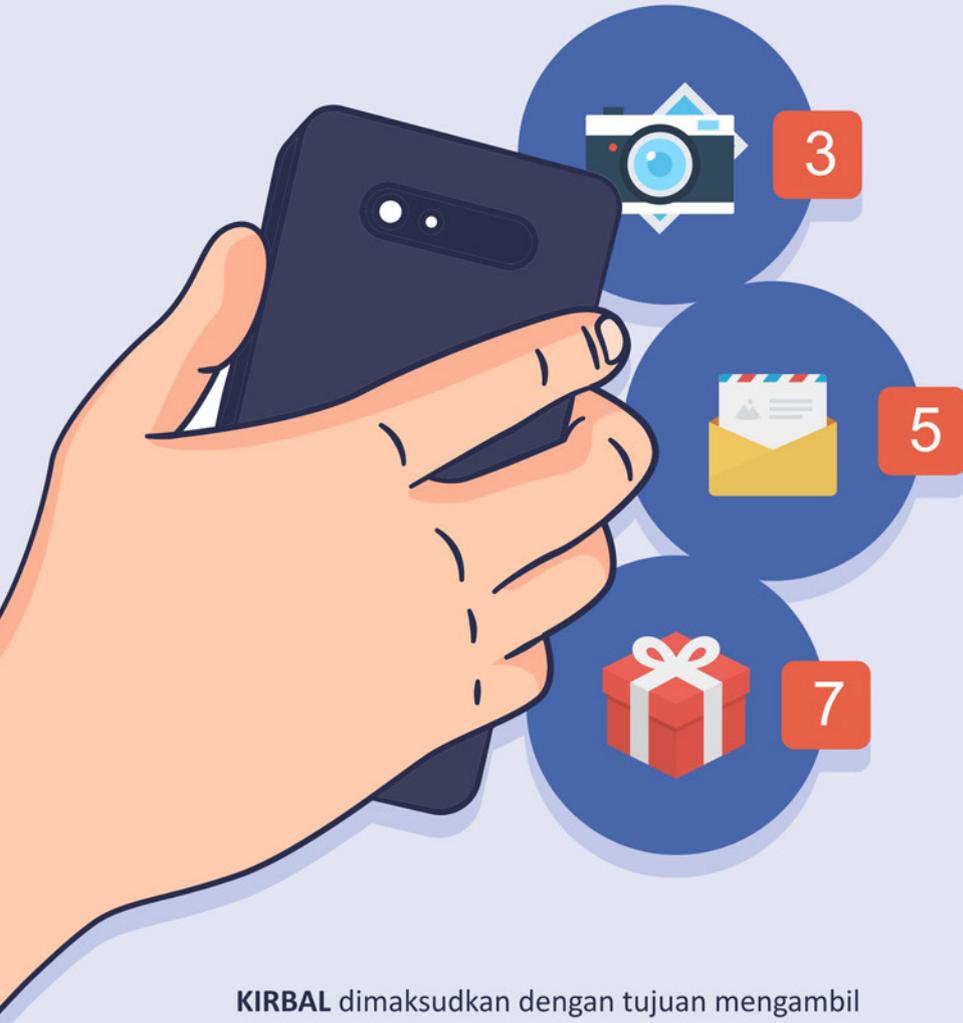
faktor resiko untuk masuknya penyakit-penyakit yang berpotensi menjadi wabah atau kedaruratan kesehatan masyarakat,” ujar Kepala KKP Bandara Seokarno Hatta, dr. Anas Ma’ruf, MKM kepada *Mediakom*.

Sejak mulai kedatangan di Bandara hingga nanti di tempat penginapan, arena pertandingan dan kembali lagi ke negara asal maka dapat dipastikan akan ada petugas kesehatan yang setia mengawal para peserta Asian Games. Para petugas yang berjaga selain memiliki ketrampilan khusus juga dilengkapi peralatan yang canggih, sehingga dapat memberikan kenyamanan para atlet dalam pertandingan.

“Total untuk layanan kesehatan ada 140 pos kesehatan (*medical station*) di lokasi (*venue*) pertandingan. Kami juga menyediakan 218 ambulans, 1.400 tenaga kesehatan terlatih, 21 pusat kesehatan (*medical center*), 2 poliklinik di masing-masing kompleks atlet, dan 28 rumah sakit rujukan,” sebut Kepala Sub Direktorat Pelayanan Gawat Darurat Terpadu, Direktorat Pelayanan Kesehatan Rujukan Kementerian Kesehatan (Kemenkes), dr. Budi Sylvana, MARS, saat diwawancara *Mediakom*.

Gambaran-gambaran di atas merupakan refleksi atas pentingnya peran kesehatan dalam kesuksesan pelaksanaan Asian Games yang akan dihelat di 4 kota ini. Maka dapat dipastikan dimana ada pertandingan Asian Games maka disitu juga akan hadir para petugas kesehatan. Asian Games dan Kesehatan adalah sesuatu yang tak terpisahkan. ●

# MEDIAKOM



# kir bal



KIRIM BALIK  
MAJALAH  
MEDIKOM

**KIRBAL** dimaksudkan dengan tujuan mengambil sampel acak terkait laporan penyampaian pengiriman majalah Mediakom di seluruh Indonesia

Yuk ikuti event Mediakom kali ini dengan mengirimkan fotomu eksismu bersama majalah Mediakom terbaru dan segera kirimkan ke redaksional Mediakom di

**[mediakom.kemkes@gmail.com](mailto:mediakom.kemkes@gmail.com)**

atau WA kami di nomor

**0819 9310 5222**

Sertakan pula dalam foto yang dikirimkan Informasi ***Nama Lengkap, Nomor Telepon*** yang bisa dihubungi, ***Alamat Lengkap*** dan ***Lokasi Baca Mediakom***

Contoh :

**Dina Ayu, 0856xxxxxxx**

**Rasuna Said Blok X5**

**Jakarta Selatan 12650**

**Lokasi Puskesmas Setia Budi**

[mediakom.sehatnegeriku.com](http://mediakom.sehatnegeriku.com)

## Cantik & Kosmetik



ibu-ibu dan remaja puteri, bahkan saat ini sebagian laki-laki, sudah tidak asing dengan penggunaan kosmetik yang digunakan entah untuk acara besar atau sehari-hari. Pengertian kosmetik sendiri adalah bahan atau zat perawatan yang digunakan untuk meningkatkan penampilan atau aroma tubuh manusia.

Saat ini, produk-produk kosmetik begitu banyak ditawarkan dengan mengedepankan keunggulan masing-masing. Namun, kita harus selektif agar kosmetik yang kita gunakan aman dan tidak berbahaya bagi tubuh kita. Bagaimana caranya agar kita bisa memilih produk kosmetik yang baik?

Nah, sebenarnya Kementerian Kesehatan (Kemenkes) sudah mengeluarkan buku tentang bagaimana menggunakan kosmetik yang baik loh. Ayo kita simak seperti apa intisarinya, seperti yang sudah dirangkum oleh *Mediakom* di bawah ini:



# dengan yang Baik

## **APA ITU KOSMETIK?**

Kosmetik adalah produk yang digunakan di luar tubuh manusia seperti kulit, rambut, kuku, bibir, gigi, mulut, hingga organ intim bagian luar manusia. Tujuannya untuk merubah penampilan, mempercantik, memelihara tubuh, serta membuat menjadi bersih dan wangi. Yang perlu diingat, kosmetik bukan produk untuk mengobati ataupun menyembuhkan.

## **KENALI KULITMU**

Untuk memilih produk kosmetik di wajah, sebaiknya kita kenali dulu 5 jenis kulit berikut. 1) Kulit normal mempunyai ciri permukaan kulit terasa lembut, halus, dan elastis, 2) Permukaan kulit yang berminyak akan terlihat berkilau terutama di dahi dan hidung, lubang pori-pori besar dan mudah berjerawat. 3) Kalau kulit wajah kamu kasar, kaku, tampak bersisik, dan ada garis halus, terasa gatal dan pori tidak tampak, kamu memiliki jenis kulit wajah kering.

4) Ada juga jenis kulit kombinasi antara kulit berminyak dan kering. Biasanya di zona T (dahi, hidung, bibir, dan dagu) akan terlihat berminyak, tapi di daerah pipi cenderung kering. 5) Satu lagi adalah kulit sensitif, yang ditandai dengan struktur kulit yang sangat tipis dan mudah iritasi. Bagi yang memiliki kulit sensitif harus ekstra hati-hati dalam memilih produk kosmetik seperti parfum, pewarna bibir, atau yang lainnya.



## TIPS MEMILIH DAN MEMAKAI

Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, dalam memilih kosmetik harus menyesuaikan dengan kebutuhan kulit Anda. Perhatikan label notifikasi (POM NA XXXXX), komposisi bahan, neto, nama dan alamat lengkap produsen/distributor, tanggal kedaluwarsa, nomor *batch*, kegunaan, cara penggunaan, perhatian, dan peringatan. Perhatikan juga perubahan isi produk (warna, bau, dan konsistensi) serta pastikan kemasan dalam keadaan baik.

Saat memakai kosmetik, baca dengan teliti dan ikuti cara penggunaan. Perhatikan peringatan dan perhatian yang dijelaskan pada label. Setelah itu, pastikan tangan dalam keadaan bersih saat menggunakan kosmetik. Jika sudah selesai digunakan, tutup rapat dan letakkan kosmetik pada tempat yang sesuai. Hindari pemakaian kosmetik dan alat kecantikan bersama dengan orang lain.

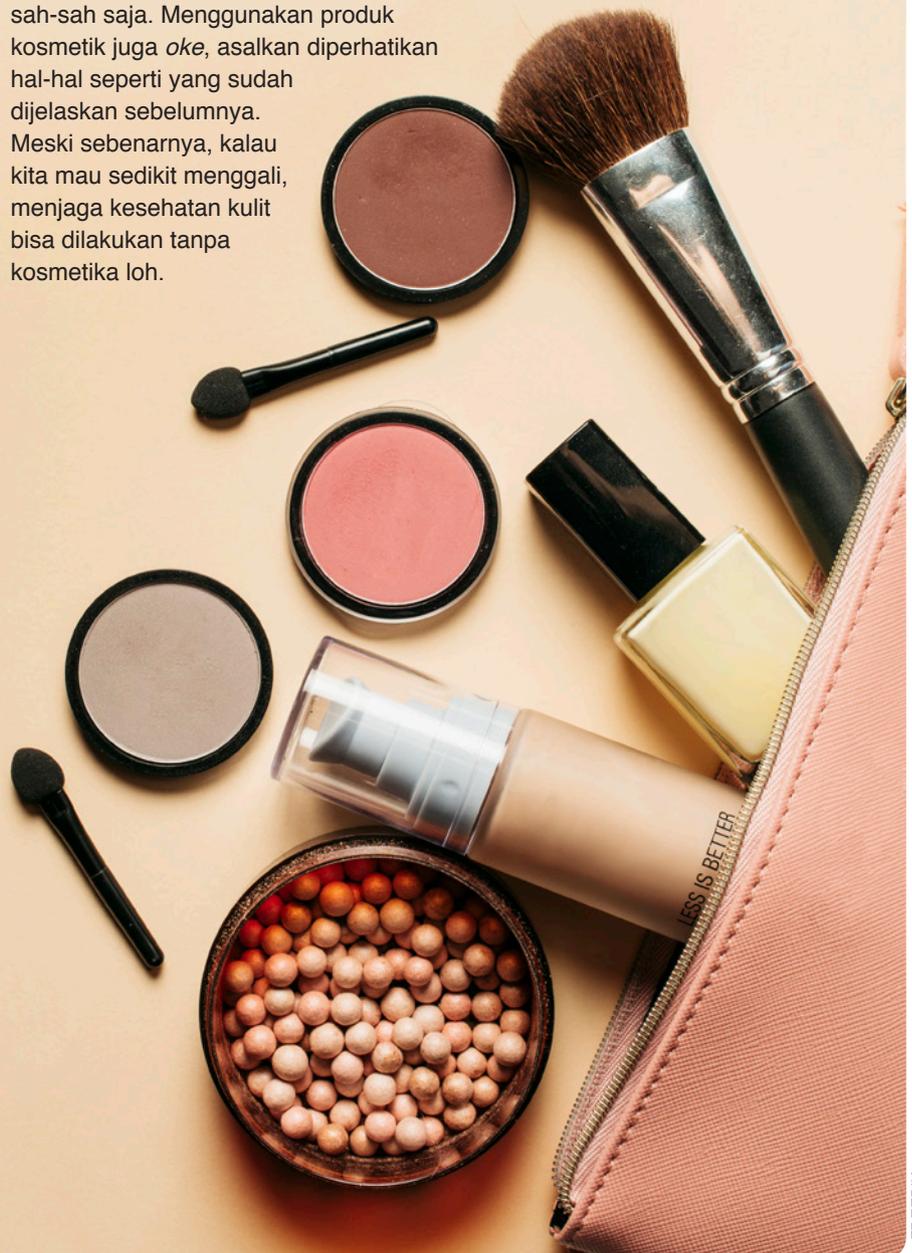
## EFEK SAMPING DAN PENANGANAN

Apabila setelah menggunakan kosmetik, kulit terasa gatal, timbul kemerahan, bengkak, terasa panas, terbakar, dan perih, bisa jadi itu adalah efek yang ditimbulkan karena tidak cocok dengan kulit dan tubuh Anda. Bila itu terjadi, segera hentikan pemakaian dan apabila terus berlanjut segera hubungi dokter. Jangan lupa segera laporkan kepada produsen atau toko tempat Anda membeli kosmetik.

Pada akhirnya, ingin menjadi cantik sah-sah saja. Menggunakan produk kosmetik juga *oke*, asalkan diperhatikan hal-hal seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya. Meski sebenarnya, kalau kita mau sedikit menggali, menjaga kesehatan kulit bisa dilakukan tanpa kosmetika loh.

Coba lakukan perilaku hidup bersih dan sehat, jangan merokok, lindungi kulit dari sengatan sinar matahari, konsumsi makanan yang sehat, dan perbanyak minum air putih. Jangan lupa untuk tidur yang cukup, istirahat yang cukup, dan olahraga yang cukup. Terakhir coba kelola stres Anda. ●

Penulis: Santy Komalasari  
Editor: Sophia Siregar





# HINDARI INI DARI KOSMETIK

**BERAGAM JENIS** kosmetik beredar di sekitar kita. Semuanya menjanjikan keunggulan masing-masing dan membuat banyak konsumennya tergiur dengan godaan para produsen kosmetik ini. Nah, apakah selama ini kita sudah bijak membeli kosmetik dengan mempertimbangkan baik-buruk dan bahayanya bagi tubuh kita? Paparan di bawah ini bisa menjadi patokan kita saat memilih kosmetik agar kita tidak terkena zat berbahaya.

## PENCERAH KULIT

Iklim tropis membuat sebagian besar orang Indonesia berkulit kuning langsung cenderung cokelat. Produk pencerah kulit merupakan produk kosmetik yang sangat diminati di Indonesia. Sebelum menggunakan, baca dengan teliti dan ikuti cara penggunaannya.

Hindari bahan yang dilarang dalam kosmetik, seperti *hydroquinone*, *mercury*, *retinoic acid (tretinoin)*, *azelaic acid*, dan lain-lain. Pada saat pemakaian, hindari paparan langsung

sinar matahari. Gunakanlah payung, topi, atau alat lain untuk melindungi wajah.

## ANTI JERAWAT

Jangan gunakan produk anti jerawat yang mengandung bahan seperti *resorcinol*, *corticosteroid (dexamethasone, hydrocortisone)*, *retinoic acid (tretinoin)*, dan lain-lain. Gunakan produk hanya pada bagian kulit yang berjerawat dengan cara dioles tipis dan awas, jangan pencet jerawatmu!

## PEWARNA RAMBUT

Pewarna rambut dapat menyebabkan reaksi alergi. Risiko alergi meningkat apabila pernah menggunakan tato temporer. Selain itu, untuk yang masih di bawah usia 16 tahun sebaiknya jangan mewarnai rambut dulu.

Hindari bahan yang dilarang seperti *o-aminophenol*, *pigment red 63:1 (CI 15880)*, *pigment 4 (CI 12085)*, dan *CI Acid Black 131* beserta garamnya. Sebelum menggunakan pewarna rambut, lakukan uji kepekaan kulit sesuai yang tercantum pada brosur atau *leaflet* produk. Selain itu, gunakan pewarna rambut sesuai petunjuk yang tercantum dalam brosur atau *leaflet* produk.

Jangan mewarnai rambut jika ada kemerahan pada wajah, kulit kepala sensitif, pernah mengalami reaksi yang tidak diinginkan setelah mewarnai rambut, dan penggunaan tato temporer. Pakailah sarung tangan dan perhatikan waktu aplikasi. Hentikan pemakaian bila terjadi efek yang tidak diinginkan, bila ada

masalah setelah pemakaian, temui dokter.

## TABIR SURYA

Tabir surya merupakan produk untuk melindungi kulit dari efek yang merugikan akibat radiasi sinar ultraviolet matahari. Mungkin Anda sering mendengar kata SPF jika ingin membeli tabir surya? SPF atau *sun protecting factor* sebenarnya adalah prakiraan tingkat kekuatan tabir surya dalam melindungi kulit dibandingkan tanpa perlindungan tabir surya. Semakin tinggi nilai SPF semakin lama kulit terlindungi dari radiasi sinar ultraviolet.

Gunakan produk tabir surya sesuai dengan kebutuhan dan dioleskan secara merata. Jangan terlalu lama di bawah sinar matahari meskipun menggunakan tabir surya. Ulangi penggunaan secara berkala apabila berada lama di bawah sinar matahari.

## LIPSTIK

Dalam memilih lipstik hindari bahan yang dilarang, seperti Merah K3 (*CI 15585*), Merah K10 atau *Rhodamine B (CI 45170)*, Jingga K1 (*CI 12075*), dan lain-lain. Hindari pemakaian lipstik bergantian dengan orang lain dan jangan gunakan lipstik bila sudah berbau tengik, berubah warna, atau berjamur.

## PEWANGI

Banyak sekali produk pewangi yang ditawarkan, seperti *eau de perfume*, *eau de toilette*, *eau de cologne*, *body mist*, hingga *body splash*. Namun pilihlah wewangian yang sudah mempunyai merek dan ternotifikasi. Hindari pembelian sediaan wewangian isi ulang yang sekarang marak dijual dan waspada dengan kandungan metanol pada produk wewangian karena dapat menyebabkan kebutaan. ●





## INDONESIA SUSUN RENCANA AKSI KERJA SAMA DENGAN KOREA SELATAN

**D**uta Besar Korea Selatan untuk Indonesia, yang baru saja dilantik H.E. Mr. Kim Chang Beom melakukan pertemuan (*courtesy*) dengan Menteri Kesehatan (Menkes) RI, Nila F. Moeleok, di Kantor Kemenkes, awal Juli 2018. Menkes RI mengucapkan selamat datang di Indonesia sekaligus memberikan ucapan selamat atas pelantikan dan penugasan H.E. Mr. Kim Chang Beom di Jakarta.

Pemerintah Indonesia dan Korea Selatan telah mempunyai kerja sama yang erat melalui payung Kerja Sama MoU Kesehatan yang ditandatangani tanggal 9 November 2017. Beberapa area kerja sama yang tercakup dalam MoU, antara lain: *Health Policy and Health Management; Hospital Services and Hospital Management; Quality Improvement of Health Services and Infrastructure; Health Technology Development; Communicable and non-Communicable Diseases Control;*

*Development of Health Human Resources; Pharmaceuticals and Medical Devices; dan Health Promotion.*

Indonesia menginisiasi penyusunan *Plan of Action (PoA)* sebagai panduan rencana kerja pelaksanaan MoU Kesehatan antara Indonesia dan Korea Selatan. Adapun bentuk implementasi dalam PoA, mencakup: kerja sama *sister hospital* antara RSCM dan Seoul *National University Hospital (SNUH)* dalam bidang transplantasi organ dan *robotic surgery*, kerja sama dalam bidang produksi kantong darah dan fraksionasi plasma darah, berbagi pengetahuan dan pengalaman terkait registrasi alat kesehatan serta *joint venture* perusahaan farmasi Korea selatan di Indonesia.

Dubes Korea Selatan menyatakan siap untuk mengimplementasikan rencana ini. Selain itu, ia juga menambahkan informasi yang diperoleh dari Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan Korea Selatan bahwa pihak Swasta Korea Selatan

sudah mempunyai *pilot project* untuk membangun *Community Health Service (Puskesmas)* di Tasikmalaya.

Terkait implementasi kerja sama, Menkes RI juga menekankan bahwa selain berbagi pengetahuan dan pengalaman, lebih penting lagi untuk dapat membangun sistem yang telah berhasil dilaksanakan di Korea untuk diimplementasikan di Indonesia. Untuk itu, Menkes sangat menyambut baik dan mendorong pendirian Pusat Ginjal di Indonesia dengan asistensi dari SNUH.

Menkes RI dan Dubes Korea Selatan mengharapkan saat kunjungan Presiden Jokowi ke Korea Selatan bulan September 2018 mendatang, PoA bisa ditandatangani oleh Menkes kedua negara, dan diharapkan sudah ada implementasi konkret yang berjalan berdasarkan PoA yang telah disusun. ●

Penulis: Giri Inayah  
Editor: Prima Restri



## KEMENKES SIAPKAN ALAT PELINDUNG DIRI JEMAAH HAJI

**A**da yang baru dari penyelenggaraan ibadah haji tahun ini. Kementerian Kesehatan menyiapkan 204.000 kacamata, 20.400 pasang sandal, 204.000 payung, 20.400 boks masker, 204.000 tas, dan 20.400 penyemprot air (*water spray*). Penyiapan alat pelindung diri (APD) ini dalam rangka mengurangi risiko kesehatan jemaah haji Indonesia di Tanah Suci. “Seluruh barang akan

disimpan di Klinik Kesehatan Haji Indonesia (KKHI) di Makkah dan KKHI Madinah,” jelas kepala Pusat Kesehatan Haji Indonesia Eka Jusuf Singka, di Jakarta awal Juli 2018.

Menurut Eka, APD ini akan dibagikan saat tim promotif preventif (TPP) Kemenkes RI bertemu dengan jemaah yang tidak membawa atau menggunakan alat tersebut. “Selain sandal, tim kesehatan juga akan membagikan payung, masker dan penyemprot air

untuk mengantisipasi panasnya cuaca di Tanah Suci,” jelas Eka.

Berdasarkan pengalaman penyelenggaraan haji, para jemaah haji seringkali lupa posisi di mana meletakkan sandal saat hendak beribadah di Masjid Nabawi atau Masjidil Haram. Tahun ini, jemaah haji Indonesia yang lupa atau kehilangan sandalnya, bisa mendapatkan alas kaki secara gratis dari petugas haji Indonesia. Hal ini dilakukan untuk mengantisipasi jemaah kehilangan sandal dan nekat bertelanjang kaki di tengah cuaca terik di Tanah Suci. “Biasanya mereka (jemaah haji) sandalnya ketinggalan. Bahaya, kakinya bisa kepanasan”, ujarnya.

Dijelaskan oleh Eka, bahwa rerata suhu di Tanah Suci pada musim haji tahun ini berkisar antara 53 derajat Celsius. Hal ini berisiko menimbulkan berbagai masalah



HEALTHMDS.ORG

kesehatan, di antaranya luka lepuh bahkan *heatstroke*.

“Seperti tahun-tahun sebelumnya, jemaah yang berangkat ke tanah suci mayoritas masuk kategori berisiko (kesehatan) tinggi dan lanjut usia,” ungkapnya.

## Kemenkes Sediakan 70 Ton Obat untuk Jemaah Haji

Kesehatan menjadi salah satu faktor utama dalam pelaksanaan haji. Untuk mencegah terjadi masalah kesehatan yang tidak diinginkan saat pelaksanaannya, Kementerian Kesehatan (Kemenkes) RI sediakan obat sebanyak 70 ton.

“Kemenkes bawa 70 ton semua obat-obatan yang dibutuhkan oleh jemaah haji. Semua penyakit-penyakit kita bawa obatnya, kita punya,” kata Kepala Pusat Kesehatan Haji Kemenkes Eka Jusup Singka pada temu media di Gedung Kemenkes, Jumat (6/7).

Dari 70 ton obat itu, yang paling banyak adalah obat-obat Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA), obat batuk, flu, jantung, hipertensi, termasuk obat-obat untuk pengganti cairan karena suhu di sana panas.

Sementara itu, penyakit yang paling dikhawatirkan pada pelaksanaan haji tahun ini adalah *heatstroke*. Eka mengatakan penyakit tersebut kemungkinan terjadi karena suhu yang tinggi. Termasuk juga Mers-CoV yang penularannya melalui unta. “Prediksi yang kita khawatirkan adalah *heatstroke*. Stroke akibat panas. Cuaca panas tahun lalu 53 derajat Celsius. Tahun ini kemungkinan sama,” kata Eka.

Selain itu, penyakit yang paling banyak pada pelaksanaan haji tahun lalu adalah batuk-batuk, ISPA, flu dengan pasien rawat jalan. Ada pula pasien rawat inap dengan kebanyakan penyakit gangguan pernapasan seperti pneumonia. Sementara untuk penyakit penyebab kematian adalah jantung dan ISPA.

Eka mengatakan, tim Kemenkes akan mewaspadai penyakit-penyakit tersebut selama pelaksanaan haji di sana. Selain 70 ton obat yang disediakan, Kemenkes juga menyiagakan dokter umum, dokter spesialis, dan tim kesehatan.

“Kami menyiapkan dokter jantung 5 orang, dokter jiwa 6 orang, dokter paru 6 orang, dokter spesialis penerbangan

1 orang, dokter bedah 2 orang, anestesi 2 orang, dan dokter umum banyak, ditambah tim promotif, preventif, dan tim gerak cepat,” ucap Eka.

Bagi jemaah haji yang sakit, Kemenkes telah mengaturnya melalui kerja sama antara ketua regu, dan ketua rombongan. 1 regu terdiri dari sekitar 10 orang. Ketua regu, tambah Eka, dimanfaatkan menjadi agen kesehatan supaya bisa menasehati jemaah agar menjaga kesehatan dan memahami kondisi tubuhnya masing-masing.

Eka menjelaskan Kemenkes hanya bisa melakukan upaya-upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Diharapkan ketika pelaksanaannya di sana tidak terjadi hal yang tidak diinginkan. Terlebih saat ini jemaah haji kebanyakan manula berusia 50 tahun ke atas, lebih dari 70%, mereka diharapkan dapat mengenali sendiri kondisinya.

“Kita sama-sama bekerja keras bagaimana melayani dengan baik. Jadi (kepada jemaah haji) jangan melakukan kegiatan yang tidak penting jadi fokus saja ibadah,” tegas Eka. ●

Penulis: Giri Inayah & Dede Lukman  
Editor: Prima Restri



# 9 JUTA ANAK DI INDONESIA STUNTING

**S**ebanyak 30% anak di Indonesia atau sekitar 9 juta anak mengalami stunting. Hal ini disampaikan Kepala Seksi Advokasi dan Kemitraan Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI, Muhani, SKM, M.Kes saat Sosialisasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas), Stunting, Tuberkulosis, dan Imunisasi di Rumah Makan Kalasan Jalan Mayjen Sutoyo, Tanah Patah, Bengkulu, akhir Juli 2018 lalu.

“Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh fisik dan perkembangan otak pada anak, yang umumnya dikarenakan asupan makanan yang tidak sesuai kebutuhan gizi dalam waktu lama,” terang Muhani. Stunting terjadi mulai dari dalam kandungan dan baru terlihat saat anak berusia dua tahun. Stunting juga berkaitan dengan perkembangan otak yang tidak maksimal, yang menyebabkan kemampuan mental dan belajar berkurang.

“Untuk mencegah stunting, Ibu hamil diwajibkan makan makanan yang bergizi dan berprotein, mengonsumsi sayur dan buah, vitamin dan mineral, serta minum tablet tambah darah. Ketika anak telah lahir, maka bayi harus diberi Air Susu Ibu (ASI) selama 6 bulan dan makanan pendamping ASI setelah 6 bulan hingga berusia 2 tahun,” paparnya.

## Imunisasi dan Tuberkulosis

Selain itu, imunisasi kepada anak juga sangat penting dilakukan. Tujuannya untuk mencegah kesakitan, kecacatan, dan kematian pada bayi. “Imunisasi aman dilakukan

untuk bayi, karena sudah melalui rekomendasi Organisasi Kesehatan Dunia atau WHO. Imunisasi ini merupakan produksi dalam negeri yang diproduksi oleh PT Biofarma sehingga halal dan aman,” ujarnya.

Penyakit lainnya yang juga membahayakan bagi kesehatan adalah Tuberkulosis. Disampaikan Muhani, tuberkulosis merupakan penyakit menular langsung dari manusia ke manusia, bukan penyakit keturunan.

“Tuberkulosis disebabkan oleh Mycobacterium. Sebagian besar kuman tuberkulosis menyerang paru-paru, tetapi juga bisa menyerang organ tubuh. Gejala utamanya adalah batuk. Batuk berdahak maupun tidak,” katanya.

Semua masalah kesehatan itu, lanjutnya, bisa dicegah melalui dua pendekatan kesehatan. Pendekatan keluarga dan Pendekatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas).

“Pendekatan keluarga yaitu, bisa dimulai dari hidup sehat di dalam keluarga, seperti tidak ada anggota keluarga yang merokok dan hindari asap rokok. Para perokok jangan merokok di dekat istri dan anak. Sementara itu, Pendekatan Germas merupakan tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan, dan kemampuan berperilaku sehat guna meningkatkan kualitas hidup. Contohnya melakukan kebersihan lingkungan tempat tinggal,” ujarnya.

Sementara itu, Anggota Komisi IX DPR RI Elva Hartati yang turut menghadiri kegiatan ini menjelaskan, bahwa bidang kesehatan menjadi salah satu perhatian khusus lingkup kerja dari Komisi IX. “Lingkup kerja bidang kesehatan menjadi perhatian

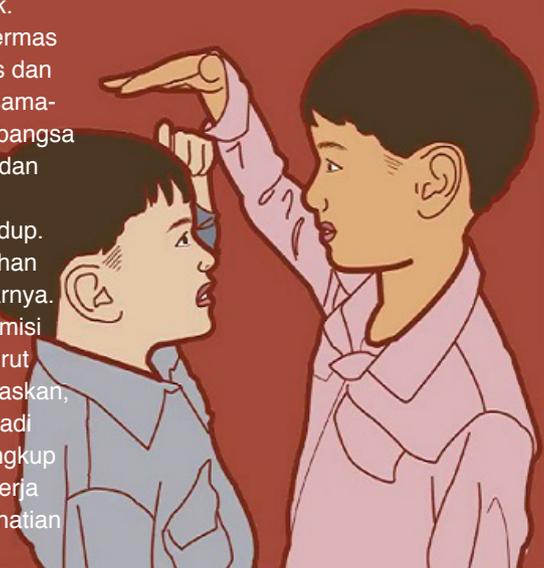
kami. Kementerian Kesehatan adalah salah satu mitra kerja kami. Kami pun terus berupaya memperjuangkan agar taraf kesehatan dan kualitas hidup masyarakat di Provinsi Bengkulu semakin baik,” kata Elva Hartati.

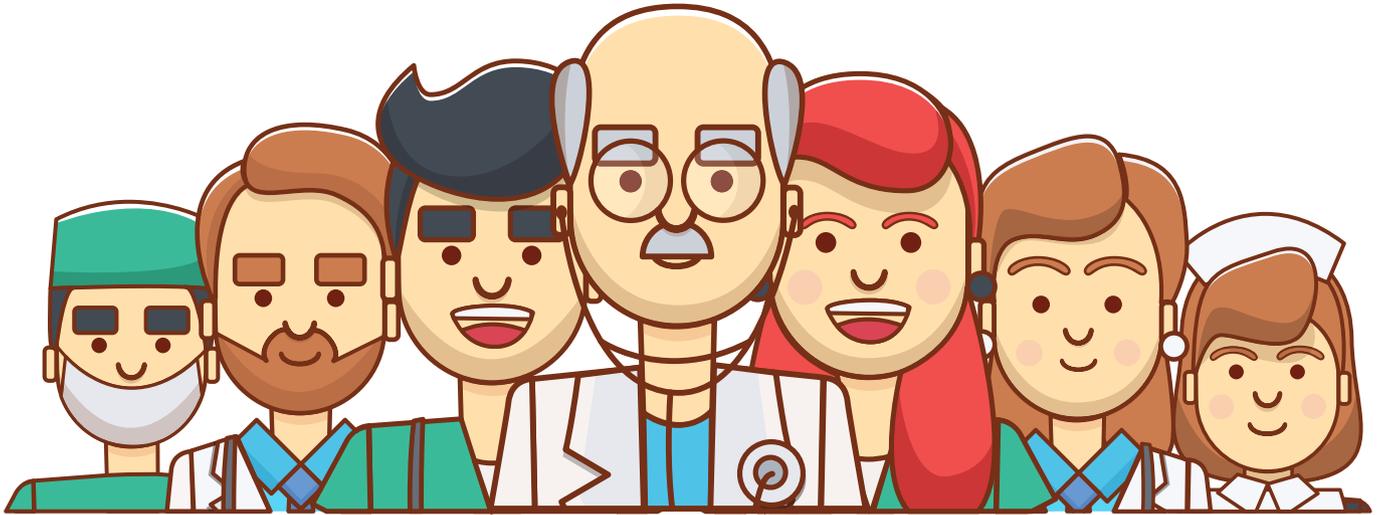
Selain itu, Elva juga juga mengungkapkan dukungannya terhadap program-program Kementerian Kesehatan seperti imunisasi *Measles Rubella* (MR) yang akan dimulai Agustus hingga September 2018 mendatang.

“Sebagai legislatif, kami juga mendukung program imunisasi MR agar anak-anak bangsa ini memiliki daya tahan tubuh yang kuat sehingga bebas dari segala macam jenis penyakit,” sampainya.

Turut hadir dalam sosialisasi ini, Sekretaris Dinas Kesehatan Kota Bengkulu Abdur Ra'uf, Kepala Puskesmas se-Kota Bengkulu, perwakilan Organisasi Perangkat Daerah terkait, perwakilan warga, dan tokoh masyarakat. ●

Penulis: Nugroho Tri Putra  
Editor: Prima Restri





# No Medical No Games



**A**sian Games merupakan pesta olahraga terbesar nomor dua di dunia setelah Olimpiade yang melibatkan hampir seluruh negara di Asia. Pada tahun

ini, Indonesia berkesempatan untuk yang kedua kali menjadi tuan rumah Asian Games 2018. Dengan dihadiri 45 negara peserta termasuk tuan rumah, Asian Games ke-18 ini akan mempertandingkan sebanyak 40 cabang olahraga yang terdiri dari 32 cabang olahraga Olimpiade dan 8 cabang olahraga non Olimpiade.

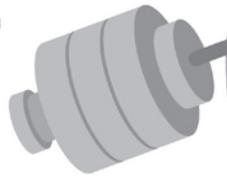
Selain pertandingan yang akan menarik perhatian para penonton, para ofisial dari negara peserta juga menghendaki adanya perlindungan bagi para atlet mereka. Mengingat mencetak atlet bukanlah hal yang mudah, bahkan atlet merupakan aset berharga suatu negara yang harus dilindungi.

Asian Games 2018 mendapat perhatian khusus dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI), karena ini adalah even internasional dengan karakteristik tertentu. Maksudnya, even ini dilaksanakan dalam jangka waktu

tertentu, di tempat tertentu, dan memerlukan penanganan khusus.

Artinya, diperlukan pelayanan kesehatan yang optimal dalam kegiatan tersebut. Oleh karena itu, diperlukan persiapan yang matang dan petugas kesehatan harus bekerja secara profesional dalam memberikan pelayanan terbaik. Kesehatan atlet menjadi fokus utama. Tenaga medis yang ahli di bidang emergensi dan kedokteran olahraga sangat diperlukan.

Menteri Kesehatan, Nila F. Moeloek, mengatakan tidak ingin ada kasus kematian, cedera, atau cacat pada atlet yang sedang bertanding. Maka dari itu diperlukan pelatihan khusus untuk menangani kondisi gawat darurat dalam pertandingan olahraga (*training emergency in sports event*), untuk menguatkan kompetensi dari petugas kesehatan Asian Games.





Dalam Asian Games juga dikenal istilah *No Medical No Games*, di mana pertandingan tidak akan dimulai sebelum petugas kesehatan berada di tempat. “Di Asian Games ini, mengharuskan *No Medical No Games*, jadi petugas kesehatan harus siap di lokasi. Karena pertandingan tidak akan berlangsung kalau tenaga kesehatan belum siap di lokasi, itu persyaratan utama,” ujar Kepala Sub Direktorat Pelayanan Gawat Darurat Terpadu, Direktorat Pelayanan Kesehatan Rujukan Kemenkes, dr. Budi Sylvana, MARS, kepada *Mediakom*.

## Pelatihan Kesehatan

Menurut Budi, Kemenkes selaku penanggungjawab bidang kesehatan pada Asian Games ini ingin memastikan para atlet dan ofisial dapat tertangani dengan baik. Untuk itu, lanjut Budi, telah diberikan pelatihan bagi 1.400 tenaga kesehatan dari multidisiplin ilmu yang nantinya akan bertugas pada ajang Asian Games 2018.

“Bisa dikatakan yang kita libatkan ini tenaga profesional dengan standar pelatihan kelas dunia,” ujarnya.

Pelatihan yang diberikan kepada 1.400 petugas kesehatan Asian Games 2018 tersebut berupa pelatihan kegawatdaruratan, penyakit-penyakit pada cedera olahraga (*sport injury*), hingga teknik evakuasi medik. Budi menyatakan, bahwa modul pelatihan yang digunakan tersebut merupakan

pengembangan dari pelatihan yang selama ini ada dan akan dipraktikkan pada Asian Games 2018 ini.

“Kemenkes bersama organisasi profesi mengembangkan *training emergency in sport events* yang selama ini belum ada. Nah ini kita kembangkan dan kita terapkan saat Asian games,” papar pria berkacamata ini.

Lebih lanjut Budi mengatakan, berdasarkan aturan dari *Olympic Council of Asia (OCA)*, bahwa petugas kesehatan dari negara penyelenggara memiliki tanggung jawab yang penting dalam penyelenggaraan Asian Games ini. Untuk itu, selain tenaga kesehatan juga disediakan peralatan kesehatan, obat-obatan, serta ambulans guna menjamin keselamatan para atlet, ofisial, serta perangkat pertandingan dan penonton.

“Total untuk layanan kesehatan ada 140 pos kesehatan (*medical station*) di lokasi (*venue*) pertandingan. Kami juga menyediakan 218 ambulans, 1.400 tenaga kesehatan terlatih, 21 pusat kesehatan (*medical center*), 2 poliklinik di masing-masing kompleks atlet, dan 28 rumah sakit rujukan,” jelas Budi.

## Jenis Pertandingan

Budi menambahkan, selain menyiapkan pos kesehatan dan ambulans, di setiap arena pertandingan juga disiagakan tim personel kesehatan yang terdiri dari 1 dokter dan 2 perawat setiap tim. Peruntukan tim kesehatan ini, tergantung jenis pertandingannya.

Jenis olahraga yang dipertandingkan dalam Asian Games 2018 dikelompokkan ke dalam 3 golongan, yaitu risiko rendah (*low-risk*), risiko sedang (*moderate-risk*), dan risiko tinggi (*high-risk*).

Contoh olahraga *berisiko rendah* adalah catur dan memanah. Kemudian, contoh olahraga kategori risiko sedang adalah sepak bola. Sementara, contoh untuk olahraga berisiko tinggi adalah olahraga pertarungan fisik (*combat*) seperti tinju.

Untuk olahraga *combat*, para atlet akan bersentuhan secara langsung. Ini

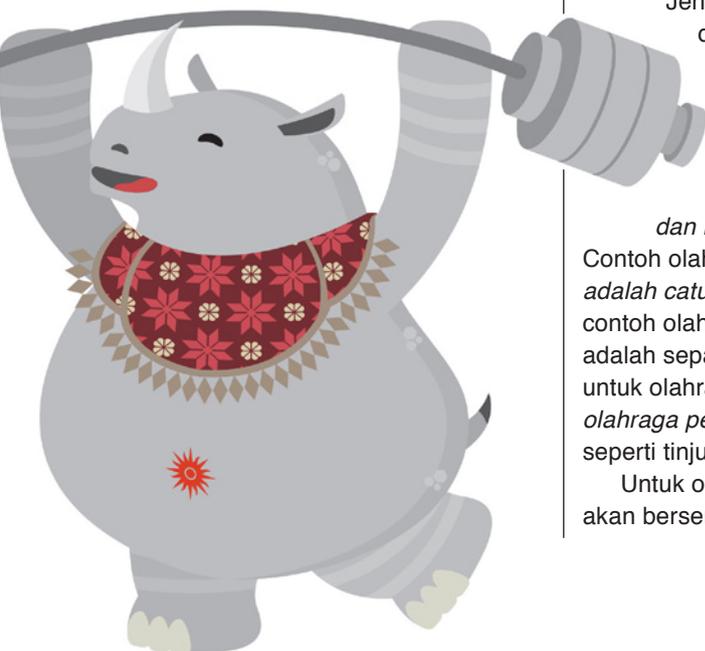


membuat potensi cedera lebih tinggi dan dapat terjadi di bagian tubuh mana saja sehingga penanganannya pun berbeda-beda. “Untuk cabang-cabang olahraga yang rawan terjadi benturan, kami siapkan tenaga kesehatan terlatih ditambah dengan dokter spesialis emergensi. Jadi kalau terjadi kasus kegawatdaruratan dapat cepat tertangani secara profesional,” papar Budi.

Para petugas kesehatan terlatih tersebut, dalam melaksanakan tugasnya berada di bawah perintah manajer pertandingan. Apabila mereka disuruh masuk ke arena pertandingan karena terjadi benturan atau cedera pada atlet, maka petugas kesehatan baru melaksanakan tugasnya untuk kemudian menyampaikan hasil penilaiannya mengenai kondisi sang atlet.

“Dinilai di lokasi apakah perlu dievakuasi ke rumah sakit atau tidak. Kalau tidak butuh di evakuasi ke rumah sakit dan bisa lanjut maka tetap berlangsung (pertandingan), kalau butuh evakuasi akan kami kirim (rujuk ke rumah sakit). Nanti yang menentukan itu dokter dari tim kesehatan,” pungkas Budi. ●

Penulis: Nathalie Wangge & Didit Tri Kertapati  
Editor: Sopia Siregar





## Layanan Kesehatan Komprehensif untuk Asian Games

**S**ebagai pesta olahraga terbesar setelah Olimpiade, Asian Games adalah acara bergengsi yang diorganisasikan oleh *Olympic Council of Asia (OCA)*. Ajang olahraga 4 tahunan ini akan digelar untuk ke-18 kalinya dengan Indonesia sebagai tuan rumah.

Gelaran bergengsi ini akan dilaksanakan pada 18 Agustus-2 September 2018 dengan melibatkan 4 provinsi, yaitu DKI Jakarta, Sumatera Selatan, Jawa Barat, dan Banten. Asian Games kali ini akan mempertandingkan sebanyak 40 cabang olahraga, yang mana terdapat 10 cabang olahraga baru. Akan ada 462 pertandingan dengan melibatkan sekitar 35.000 atlet, staf ofisial, dan tenaga sukarelawan dari 45 negara peserta.

Demi menyukseskan ajang internasional ini, Indonesia telah mempersiapkan banyak hal dari berbagai aspek sejak jauh-jauh hari.

Salah satu aspek yang paling penting dan menjadi faktor suksesnya acara ini adalah aspek kesehatan. Kesehatan atlet-atlet Asian Games sebelum maupun sesudah pertandingan akan menjadi prioritas, mengingat berbagai risiko bisa terjadi selama pertandingan.

Kemenkes selaku penanggungjawab bidang pelayanan kesehatan sesuai Instruksi Presiden Nomor 2 Tahun 2016 tentang Dukungan Penyelenggaraan Asian Games XVIII Tahun 2018, telah melakukan berbagai kesiapan. Antara lain, pemenuhan tenaga kesehatan untuk ditempatkan di sekitar area pertandingan berupa pos kesehatan, pusat kesehatan, poliklinik, pemenuhan penyiapan ambulans, serta penyiapan rumah sakit rujukan.

Kepala Sub Direktorat Pelayanan Gawat Darurat Terpadu, Direktorat Pelayanan Kesehatan Rujukan Kementerian Kesehatan (Kemenkes), dr. Budi Sylvana, MARS, mengatakan pada perhelatan Asian Games 2018

ini, Kemenkes menyediakan pelayanan kesehatan yang komprehensif. Tidak hanya bagi para atlet sebagai subjek utama, tapi juga staf ofisial serta perangkat pertandingan seperti wasit dan pengawas.

"Kemenkes menyediakan pelayanan kesehatan komprehensif, mulai dari usaha promosi, preventif, pelayanan kesehatan selama kegiatan berlangsung, termasuk gawat darurat dan pelayanan kontinjensi kesehatan," ujar Budi.

Budi memaparkan, layanan kesehatan yang diberikan pada Asian Games kali ini setidaknya ada dua jenis, yakni layanan kesehatan secara umum dan layanan kesehatan gawat darurat khususnya bagi atlet dan ofisial Asian Games. Sementara untuk layanan kontinjensi sifatnya kondisional.

"Kontinjensi kesehatan itu misalnya ada huru-hara, ada terorisme, ada bencana, maka petugas kesehatan akan melakukan penanganan sesuai tugasnya," jelas pria berkacamata ini.

### Serius Berikan Layanan

Keseriusan Kemenkes dalam memberikan pelayanan kesehatan yang komprehensif juga terlihat dari langkah Kemenkes menyiapkan ribuan tenaga medis terlatih. Peralatan seperti ambulans dan perlengkapan kesehatan pun tak ketinggalan disiapkan di setiap



## Rumah Sakit Rujukan

DEMI melancarkan perhelatan Asian Games 2018, khususnya bidang kesehatan, Kementerian Kesehatan (Kemenkes) RI sudah menetapkan 28 rumah sakit sebagai rujukan. Ke-28 rumah sakit yang disiagakan tersebut berada di 4 provinsi penyelenggaraan Asian Games, yaitu 15 rumah sakit di DKI Jakarta, 5 di Sumatera Selatan, 7 di Jawa Barat, dan 1 di Banten.

Penunjukan rumah sakit ini sebagai bentuk kesinambungan dari 140 pos kesehatan (*medical station*) dan 21 pusat kesehatan (*medical center*) yang disiapkan di sekitar lokasi (*venue*) Asian Games. Berikut daftar 28 rumah sakit rujukan untuk Asian Games:

### JAKARTA:

RSUPN Dr. Cipto Mangunkusumo  
RSUP Persahabatan  
RSUP Fatmawati  
RSAB Harapan Kita  
RSPI Sulianto Saroso  
RSP Otak Nasional  
RSPAD Gatot Soebroto  
RSAL Mintohardjo  
RS Polri Sukanto  
RS Olahraga Nasional  
RSUD Tarakan  
RSUD Pasar Rebo  
RSP Pertamina  
RS Mitra Keluarga Kemayoran  
RS MMC

### PALEMBANG:

RSUD Palembang Bari  
RS RK Charitas  
RSUP Mohammad Hoesin  
RS Siloam  
RS Siti Khadijah

### JAWA BARAT:

RS Hasan Sadikin Bandung  
RSUD Chasbullah Abdul Madjid  
RSUD Ciawi  
RSUD Cibinong  
RS Santosa Kopo  
RS Mitra Keluarga Bekasi  
RS Hermina Grand Wisata

### BANTEN:

RSK Sitanala Tangerang

lokasi pertandingan olahraga terbesar tingkat Asia ini.

“Total untuk layanan kesehatan ada 140 pos kesehatan (*medical station*) di *venue* (lokasi) pertandingan. Kami sediakan 218 ambulans, 1.400 tenaga kesehatan terlatih, 21 *medical center* (pusat kesehatan), 2 poliklinik di masing-masing *athlete village* (komplek penginapan atlet), dan 28 rumah sakit rujukan,” beber pria ramah ini.

Budi menjabarkan dari total 218 ambulans yang siap siaga di setiap arena pertandingan, terdiri dari beberapa jenis ambulans. Di antaranya ambulans gawat darurat dan ambulans transport. Untuk ambulans gawat darurat, kata Budi, dilengkapi perlengkapan unit perawatan khusus (*Intensive Care Unit/ICU*).

“Kemenkes memang membeli ambulans VIP untuk Asian Games sebanyak 25 unit untuk digunakan pada pertandingan yang kira-kira rawan,” jelasnya.

Beberapa peralatan kesehatan yang ada di dalam ambulans VIP

tersebut antara lain, alat ventilator untuk kesulitan bernafas, defibrilator atau alat pacu jantung, hemodinami atau alat pengukur tekanan darah, dan monitor. Selain ambulans, Kemenkes juga menyediakan alat-alat kesehatan di pos kesehatan yang ada di arena pertandingan. Setiap pos kesehatan berisi peralatan kegawatdaruratan dan alat-alat untuk *life saving*.

Lebih lanjut Budi mengatakan, untuk setiap pertandingan akan ada petugas kesehatan yang mengawal. Minimal oleh 1 tim yang terdiri dari 2 orang perawat dan 1 orang dokter. Untuk pertandingan yang rawan benturan, akan disiapkan tim kesehatan dalam jumlah yang lebih banyak.

“Satu tim termasuk 1 dokter dan 2 perawat. Kalau seperti sepak bola bisa butuh sampai 6 tim kesehatan yang akan berjaga di setiap sisi. Jadi memang tergantung kebutuhan dari cabang olahraganya,” terang Budi.

Kemenkes sendiri menyiagakan 1.400 tenaga kesehatan, yang terdiri dari 407 tujuh dokter, 813 perawat, dan 180 fisioterapis. Tenaga kesehatan ini nantinya akan didistribusikan ke semua lokasi pertandingan Asian Games 2018.

Budi menegaskan, secara keseluruhan Kemenkes berusaha seoptimal mungkin dalam mendukung Asian Games yang dihelat untuk kedua kalinya di Indonesia. Segala kemungkinan buruk berusaha Kemenkes atasi dengan menyiapkan sarana dan prasarana yang memadai dan sesuai standar yang telah ditetapkan oleh OCA. ●

Penulis: Vega Ulfie Rahmawati dan Didit Tri K

Editor : Sophia Siregar



dr. Budi Sylvana, MARS.  
Kepala Sub Direktorat  
Pelayanan Gawat Darurat  
Terpadu, Direktorat  
Pelayanan Kesehatan  
Rujukan Kementerian  
Kesehatan.

# Peserta Asian Games Dapat Fasilitas Kesehatan VIP

**A**tlet merupakan aset berharga bagi setiap negara dan sulit mencari penggantinya, apalagi untuk atlet berprestasi. Karena itu, mereka perlu mendapat jaminan perlindungan maksimal untuk menghindari dari masalah kesehatan dan cedera yang bisa mengganggu bahkan membuat si atlet tidak mampu bertanding.

Selain perlindungan maksimal dari masalah kesehatan, atlet juga memerlukan tenaga kesehatan yang ahli di bidang gawat darurat dan kedokteran olahraga. Karena itu, untuk perhelatan Asian Games 2018 ini, Indonesia selaku tuan rumah, memberikan fasilitas pelayanan kesehatan VIP bagi para atlet, staf ofisial, sampai perangkat pertandingan dari semua negara yang hadir.

“Kita memberlakukan pelayanan yang sama untuk seluruh atlet dan peserta Asian Games, kelasnya VIP,” ujar Kepala Sub Direktorat Pelayanan Gawat Darurat Terpadu, Direktorat

Pelayanan Kesehatan Rujukan Kementerian Kesehatan (Kemenkes) dr. Budi Sylvana, MARS, kepada *Mediakom*.

Budi menjelaskan, untuk Asian Games 2018 ini, Kemenkes menyiapkan 140 pos kesehatan di lokasi (*venue*) pertandingan, 218 mobil ambulans, 1.400 tenaga kesehatan terlatih, 21 pusat kesehatan (*medical center*), 2 poliklinik di masing-masing kompleks atlet, dan 28 rumah sakit rujukan.

Terkait 218 ambulans yang disiapkan Kemenkes di setiap lokasi pertandingan, sebanyak 25 unit merupakan ambulans VIP atau ambulans gawat darurat. Ambulans ini berisi peralatan dan perlengkapan Unit Gawat Darurat (UGD) atau *Intensive Care Unit (ICU)* dengan tujuan memaksimalkan kecepatan penanganan kepada para atlet yang membutuhkan pertolongan medis.

“Kemenkes membelikan sebanyak 25 unit ambulans VIP untuk Asian Games. Perlengkapannya sama

seperti ICU hanya dipindah ke mobil ambulans. Ambulans ini disiapkan untuk pertandingan-pertandingan yang rawan, petugasnya juga terlatih mulai dari supir hingga dokter spesialis gawat darurat,” terang Budi.

Sebagai gambaran, 25 ambulans VIP yang disiapkan oleh Kemenkes untuk Asian Games 2018 ini merupakan kendaraan model terbaru yang dikeluarkan oleh produsen mobil ternama di Eropa yang sudah terkenal akan kualitas kenyamanan kendaraannya. Beberapa peralatan kesehatan yang ada di dalam ambulans VIP tersebut antara lain, alat ventilator untuk kesulitan bernafas, defibrilator atau alat pacu jantung, hemodinami atau alat pengukur tekanan darah, dan monitor.

Budi menambahkan, untuk pertandingan yang lokasinya berjarak jauh dari rumah sakit rujukan, Kemenkes juga menyiapkan ambulans udara maupun laut yang akan dikoordinasikan dengan instansi terkait. “Kita akan meminta bantuan TNI dan



Basarnas untuk menyediakan evakuasi udara jika dibutuhkan,” jelasnya.

Sedangkan untuk 28 rumah sakit yang menjadi rujukan pada Asian Games ini juga sudah ditunjuk dan telah memenuhi kriteria yang ditentukan oleh *Olympic Council of Asia (OCA)*. Nantinya, setiap rumah sakit rujukan akan menangani atlet dan ofisial dengan layanan kelas VIP.

“Persyaratan rumah sakit rujukan sudah terakreditasi, sehingga menjamin pelayanan yang diberikan kepada atlet dengan baik. Jadi dipisahkan layanan kesehatan umum dengan atlet, karena itu memang persyaratan dari OCA,” papar Budi.

Sementara untuk pembiayaan rumah sakit, para atlet dan ofisial Asian Games telah mendapat kaver dari asuransi kesehatan Mandiri Inhealth. Asuransi ini yang nantinya akan menanggung dan memberikan jaminan kepastian bagi rumah sakit terkait pembiayaan kesehatan mereka.

## Penanganan Cepat

Sementara itu, Ketua Perhimpunan Dokter Ahli Emergeni Indonesia (Perdamsi), dr. Bobi Prabowo SpEm, mengatakan keberadaan ambulans VIP bertujuan untuk memastikan keselamatan atlet dengan baik. Karena, kata Bobi, tidak boleh ada keterlambatan penanganan pada atlet yang cedera.

Dia menjelaskan, banyak kejadian di mana pasien telat mendapatkan pertolongan ke UGD karena penanganan di dalam ambulansnya kurang maksimal. Adanya ambulans jenis ini di Asian Games 2018 diharapkan bisa meminimalisir tenggat waktu yang sangat berarti bagi pasien.

Bobi menambahkan, pelayanan kesehatan juga tidak boleh terputus mulai dari arena pertandingan hingga ke rumah sakit rujukan. Karena itu, jika berbicara ambulans di Asian Games 2018 ini, bukan lagi soal angkat dan angkut ke rumah sakit, tetapi adalah bagaimana pelaksanaan manajemen di UGD yang sudah ada di ambulans.

“Sehingga kata-kata *delay*, lambat penanganan tidak ada. Karena begitu masuk ambulans sama seperti masuk di UGD, konsepnya seperti itu nanti untuk Asian Games,” ujar Bobi di dalam ambulans VIP, ketika melakukan simulasi penanganan atlet dari lokasi ke rumah sakit rujukan.

Menurutnya, peralatan yang ada di ambulans VIP sangat penting untuk mendukung kerja para petugas yang terdiri dari 3 perawat dan 1 dokter tersebut. Karena selama dalam perjalanan ke rumah sakit, selain memberikan pelayanan medis, kondisi atlet dapat terus terpantau karena peralatan yang memadai di dalam ambulans.

“Adanya alat-alat di dalam ambulans

VIP tujuannya untuk menangani dibidang RW, jalan nafas, *breathing* nafas, dan sirkulasinya, di monitor selama dari *venue* sampai ke rumah sakit rujukan,” jelas Bobi.

Lebih lanjut, menurut Bobi, untuk tenaga kesehatan yang bertugas diharuskan mampu memberikan penanganan kesehatan dan gawat darurat dengan cepat. Karena tenaga kesehatan yang bertugas di Asian Games 2018 ini sudah dibekali pelatihan untuk menangani kondisi gawat darurat dalam pertandingan olahraga (*training emergency in sports event*). Keberadaan petugas kesehatan ini juga dekat dengan arena pertandingan bahkan ada yang ditempatkan di dalam lokasi. “Target dan harapan kami untuk *response time* pada penanganan adalah nol, karena petugas ada di *venue*,” tandas Bobi.

Dia melanjutkan, beberapa masalah kesehatan yang menjadi prioritas ambulans VIP antara lain henti jantung mendadak, cedera kepala, cedera leher, atau cedera organ dalam tubuh. Masalah ini biasanya ditemukan pada beberapa cabang olahraga yang membutuhkan energi lebih kontak fisik secara langsung seperti sepak bola, pencak silat, sepeda, atau maraton. ●

Penulis: Didit Tri Kertapati  
Editor: Sopia Siregar



# KKP Bandara Soetta Siap Sambut Peserta Asian Games

**P**erhelatan pesta olahraga terbesar di Asia, Asian Games, baru akan resmi dibuka pada 18 Agustus 2018 mendatang. Namun, para kontingen atau rombongan peserta Asian Games ke-18 ini sudah akan mulai berdatangan ke Indonesia sejak 9 Agustus 2018, karena beberapa pertandingan sudah dimulai.

Tak heran, semua fasilitas pendukung Asian Games, terus dibenahi dan dilengkapi fasilitasnya. Ini termasuk bandara udara yang akan menjadi pintu gerbang kedatangan dan kepulangan kontingen dari negara-negara Asia. Tiga bandara udara yang akan dipergunakan untuk kedatangan dan kepulangan peserta Asian Games 2018 adalah Bandara Soekarno-Hatta (Soetta) di Tangerang, Bandara Husein Sastranegara di Bandung, dan Bandara Sultan Mahmud Badaruddin II di Palembang.

Khusus Bandara Soetta, selain fasilitas teknis, Kantor Kesehatan Pelabuhan (KKP) pun sudah siap menyambut para delegasi tersebut dengan keramahan khas Indonesia. “Kami beprinsip bahwa tugas pokok dan fungsi masing-masing instansi di bandara tetap dilakukan, tanpa meninggalkan keramahtamahan dan kemudahan dalam pelayanan terhadap kontingen Asian Games,” ujar Kepala KKP Bandara Soetta, dr. Anas Ma’ruf, ketika ditemui *Mediakom* di Kompleks Perkantoran Bandara Soetta, Tangerang, Banten.

Anas mengatakan, pada 12 Juli lalu, seluruh komunitas yang ada di Bandara Soetta atau biasa disebut KOMBATA telah melakukan deklarasi bersama untuk melayani, melaksanakan, dan menyukseskan Asian Games ke-18 sesuai dengan tugas dan fungsi masing-masing instansi. Untuk KKP sendiri sudah mulai melaksanakan

tugasnya jauh hari sebelum para kontingen berdatangan.

Sebagai penjaga pertama pintu masuk negara dalam Asian Games ini setidaknya ada 3 tugas utama yang harus dilaksanakan KKP. “Kami melakukan 3 kegiatan utama, *pertama* untuk penyuluhan dan pengendalian faktor risiko, *kedua* untuk surveilans dan kekarantinaan, dan *ketiga* untuk pelayanan kesehatan,” papar Anas.

Menurut dia, untuk tugas penyuluhan, pihaknya telah menyiapkan informasi kesehatan yang diperlukan oleh peserta Asian Games dalam Bahasa Inggris dengan media digital. Sementara, terkait pengendalian faktor risiko untuk vektor (binatang pembawa) dan binatang penular penyakit dilakukan pengawasan dan pengendalian.

“Contoh kami mengecek kepadatan nyamuk, kepadatan kecoak, tikus, dan sebagainya. Kalau tingkat kepadatannya tinggi, kami lakukan



# Klinik Kesehatan Siap Sedia

## KANTOR KESEHATAN PELABUHAN (KKP)

Bandara Soekarno Hatta (Soetta) sendiri telah menyiapkan fasilitas kesehatan yang memadai untuk delegasi atau kontingen Asian Games ke-18. Kepala KKP Bandara Soetta, dr. Anas Ma'ruf, kepada *Mediakom*, mengungkapkan pihaknya telah menyiapkan ruangan khusus di klinik kesehatan mereka untuk melakukan pemeriksaan orang yang terduga *suspect* penyakit menular.

Ruangan tersebut terdiri dari 3 tempat tidur dan 1 kamar mandi. Selain itu, petugas kesehatan juga dibekali perlengkapan Alat Pelindung Diri (APD) saat melakukan proses pemeriksaan dan evakuasi orang yang diduga *suspect* penyakit menular. Bahkan ada jalur khusus yang dapat langsung terhubung dengan mobil ambulans untuk merujuk *suspect* ke rumah sakit rujukan.

Anas menyatakan, dalam Asian Games ini, pihak KKP tidak akan sembarangan memberikan obat kepada peserta Asian Games khususnya para atlet, saat ada keluhan kesehatan setelah mereka turun dari pesawat. Semua yang dilakukan oleh petugas sudah ada Standar Operasional Prosedur (SOP) yang ditentukan oleh penyelenggara dalam hal ini Komite Olimpiade Internasional (*International Olympic Committee/IOC*).

"Kami akan seminimal mungkin mengintervensi,



terutama pada atlet. Contohnya, jika ada yang sakit perut dan mereka punya tim dokter, silahkan observasi di klinik kami. Karena kami tidak boleh sembarangan memberikan obat khawatir nanti dianggap *doping*, kami berikan obat yang tidak punya efek menjadi *doping*," terang Anas.

Terkait pelayanan kesehatan, KKP Bandara Soetta telah menyiapkan 7 pos kesehatan di terminal 1 hingga terminal 3, kemudian 1 pos kesehatan di Bandara Halim Perdanakusuma untuk tamu negara, serta 1 klinik kesehatan di kantor KKP. Selain itu juga akan ada tambahan bantuan berupa 2 unit ambulans VIP yang dilengkapi peralatan mini Instalasi Gawat Darurat (IGD) atau *Intensive Care Unit (ICU)* dan 5 ambulans transportasi milik KKP.

"Untuk petugas kesehatan akan ada 40 tenaga kesehatan yang bertugas bergantian, terdiri dari dokter dan perawat yang difokuskan pada kekarantinaan dan pelayanan kesehatan di bandara," tandas Anas. ●

tindakan-tindakan pengendalian misalnya dengan *fogging* (pengasapan) dan sebagainya," jelas pria ramah ini.

Anas menjelaskan, perhatian KKP Soetta tidak hanya meminimalkan

kepadatan binatang pembawa dan penular penyakit. Hal ini mengingat penularan penyakit juga bisa melalui makanan dan minuman. Untuk itu, kata Anas, KKP Soetta bekerja sama dengan

Direktorat Kesehatan Lingkungan Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan (Kemenkes), memberikan pelatihan higienis sanitasi dan jasa boga bagi para penjamah makanan (*food handler*) yang bekerja di restoran dan jasa boga yang ada di bandara.

"Harapannya seluruh *tenant* (penyewa) aman dalam keadaan sanitasi baik, sehingga tidak ada risiko-risiko dari sisi makanan dan minuman. Karena bisa saja saat menunggu penerbangan (lanjut ke Palembang) para peserta Asian Games akan makan makanan yang disajikan di sini," ucap Anas.

## Surveilans dan Kekarantinaan

Lebih lanjut, Anas menjelaskan mengenai kegiatan surveilans dan



dr. Anas Ma'ruf,  
Kepala KKP Bandara Soetta

kekarantinaan kesehatan yang memang merupakan tugas pokok dari KKP. Di bidang surveilans, sebut Anas, KKP menjalankan tugasnya dengan mencari data-data penyakit yang diwaspadai di sekitar lingkungan bandara dan yang kira-kira berpotensi menjadi kejadian luar biasa atau wabah.

“Sampai saat ini yang kami waspadai seperti difteri yang masih jadi ancaman, karena kasusnya masih terjadi meskipun belakangan tidak ada di sekitar kota Tangerang,” jelas Anas.

Sementara terkait kekarantinaan, KKP sendiri akan bekerja dengan berpedoman pada *International Health Regulation (IHR)*. Di mana proses kekarantinaan kesehatan merupakan upaya untuk menjamin para tamu yang datang ke Indonesia dalam kondisi *clear and clean*, sehingga tidak membawa faktor risiko untuk masuknya penyakit-penyakit yang berpotensi menjadi wabah atau Kedaruratan Kesehatan Masyarakat (KKM).

“Kewenangan negara kita tidak bisa diintervensi, jika ada delegasi



*suspect* (tersangka) penyakit menular, akan tetap kita amankan agar tidak menularkan, tentunya dengan komunikasi yang baik dan kita koordinasikan,” tegas Anas.

Saat ini, di terminal 2D dan terminal 3 internasional telah dipasang alat pemindai panas (*thermal scanner*) yang dapat mendeteksi panas tubuh seseorang baik dalam keadaan normal maupun dalam kondisi demam. Bagi peserta yang terdeteksi demam akan diurus oleh petugas kesehatan, sementara yang tidak terdeteksi demam atau tidak memiliki gejala-gejala sakit

dipersilahkan untuk melanjutkan proses registrasi dan keimigrasian.

“Apabila ada yang kami curigai demam atau mengalami gejala-gejala surveilans sindrom, maka akan kami bawa ke klinik kesehatan KKP. Di sana akan dilakukan pemeriksaan oleh petugas kesehatan. Kalau *suspect* penyakit menular maka akan dirujuk ke RSPI Suliarti Saroso. Jika tidak *suspect*, maka akan diberikan penyuluhan dan obat,” papar Anas. ●

Penulis : Didit Tri Kertapati

Editor : Sopia Siregar

## NEWS FLASH

### UU KEKARANTINAAN KESEHATAN DISAHKAN

**S**etelah melakukan beberapa kali pembahasan, Rapat Paripurna DPR RI akhirnya menyepakati Rancangan Undang-Undang (RUU) Kekarantinaan Kesehatan menjadi Undang-Undang di Gedung Nusantara II, Selasa (6/7) lalu. Wakil Ketua DPR RI, Agus Hermanto selaku pimpinan rapat mengetuk palu sidang, pertanda persetujuan seluruh anggota dewan atas pengesahan revisi atas UU Nomor 1 tahun 1962 tentang Karantina Laut.

“Apakah RUU tentang Kekarantinaan Kesehatan ini dapat disetujui menjadi UU?” tanya Agus Hermanto ke sejumlah anggota dewan yang hadir dalam rapat paripurna di Gedung Nusantara II Komplek Gedung DPR. Kemudian dijawab para anggota DPR yang hadir dengan kata setuju.



Undang-undang kekarantinaan mengatur upaya untuk cegah dan tangkal penyakit yang terjadi di perbatasan negara. Menteri Kesehatan RI, Prof. Dr. dr. Nila Farid Moeloek, Sp.M(K) dalam sambutannya mengatakan bahwa penyelenggaraan kekarantinaan kesehatan penting dilakukan, sebab langkah tersebut sebagai upaya melindungi masyarakat di suatu negara dari ancaman bahaya kesehatan, khususnya penyakit dan atau faktor risiko kesehatan masyarakat yang berpotensi menimbulkan kedaruratan kesehatan masyarakat. ●

Penulis : Awallokita Mayangsari

Editor : Prima Restri



# Tim Keamanan Pangan Siap Kawal Asian Games

**P**erhelatan Asian Games ke-18 akan segera dimulai pada 18 Agustus 2018. Indonesia sebagai tuan rumah terus bekerja keras memastikan kesiapan seluruh infrastruktur Asian Games yang akan difokuskan di dua kota, yakni Jakarta dan Palembang, salah satunya terkait keamanan pangan (*food safety*).

Keamanan pangan bagi para atlet dan ofisial yang berlaga di pesta olahraga bangsa-bangsa di kawasan Asia menjadi fokus pemerintah, khususnya Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). Tidak hanya itu, perlindungan atas keamanan pangan bagi para penonton dan masyarakat umum juga menjadi perhatian.

Semua pasti sepakat kalau keamanan pangan merupakan faktor penting dalam sebuah perhelatan besar seperti Asian Games. Apalagi, seperti diungkapkan Direktur Kesehatan Lingkungan Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Kemenkes, dr. Imran Agus Nurali, Sp.KO, masalah kesehatan yang menimpa atlet ternyata tidak hanya akibat cedera, tapi sebagian terjadi karena makanan dan minuman yang mereka konsumsi.

Imran menjelaskan, dari keseluruhan kasus penyakit di dalam olahraga, sekitar 10-15% penyakit yang diderita atlet berasal atau disebabkan oleh makanan dan minuman yang mereka konsumsi.

“Dari 10-15% tersebut bukan cedera olahraga, tapi justru penyakit-penyakit yang berbasis makanan dan minuman termasuk lingkungan. Termasuk kasus kelelahan juga terjadi karena kurang minum, salah makan, dan sebagainya. Ini seharusnya bisa kita cegah,” ungkap Imran pada Pertemuan Bidang Komunikasi dan Penyebaran Informasi

## BPOM Siap Siaga

**KEPALA** Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia (BPOM RI), Penny K. Lukito, menyatakan BPOM siap mendukung kesuksesan penyelenggaraan Asian Games. Hal ini dilakukan melalui pengawasan keamanan pangan terpadu bersama lintas sektor terkait. BPOM melalui Balai Besar POM (BBPOM) Jakarta, BBPOM Palembang, BBPOM Yogyakarta, BBPOM Denpasar, dan kota-kota yang dilalui oleh Asian Games telah menggelar intensifikasi pengawasan pangan.

Dalam kunjungan kerjanya ke Palembang, Penny menempelkan stiker pangan aman di toko oleh-oleh Lenggok Kambang Iwak. Kegiatan stikerisasi ini juga merupakan bagian dari penempelan stiker yang dilakukan oleh Sekretaris Daerah Sumsel terhadap sarana pangan aman di Kampung Sentra Pempek 26 Hilir.

Di Palembang, telah dilakukan pembinaan kepada 1.166 orang pelaku usaha yang terdapat pada 270 titik Pedagang Kaki Lima (PKL) dan 47 restoran yang akan melayani kebutuhan pangan sekaligus tujuan kuliner selama perhelatan Asian Games berlangsung. Kegiatan bersama pemerintah daerah telah dilakukan meliputi pemetaan restoran dan penjual pangan lainnya, bimbingan teknis (bimtek) keamanan pangan kepada pelaku usaha pangan, penyuluhan kepada pelaku usaha kuliner, pengambilan sampel dan pemeriksaan, serta intensifikasi mobil laboratorium keliling.



TRIBUNNEWS.COM

“BBPOM di Palembang juga mengadakan edukasi keamanan pangan kepada 300 orang PKK Sumsel dan 120 perwakilan Kwarda Pramuka Sumsel untuk ikut berperan dalam pengawasan keamanan pangan saat Asian Games,” ujar dia.

Jelang Asian Games intensifikasi pengawasan terpadu dengan melibatkan tim jejaring keamanan pangan terus diperluas di lokasi wisata kuliner, jajanan anak sekolah, pasar modern, pasar tradisional, pusat kuliner, terminal, stasiun, dan bandara, serta terutama tempat yang menjadi lokasi pertandingan di Palembang dan Jakarta. “Kami akan lakukan stikerisasi kepada pelaku usaha kuliner yang telah lulus pemeriksaan,” tegas Penny.

Sementara itu, BBPOM di Jakarta juga telah mengoperasikan mobil laboratorium keliling di Gelora Bung Karno (GBK), Kemayoran, dan Wisma Atlet. Mereka juga melakukan penyuluhan terhadap 40 penjual

makanan di GBK, serta pengawasan ketahanan pangan (*food security*) di beberapa hotel yang menjadi penginapan atlet dan ofisial Asian Games.

Terkait masih ditemukannya pangan yang mengandung bahan berbahaya, Penny mengimbau seluruh pelaku usaha pangan untuk memproduksi pangan yang aman dan bermutu sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku. Masyarakat juga diharapkan lebih berhati-hati dalam memilih pangan.

“Belilah pangan dalam kondisi baik di tempat yang terjamin kebersihannya. Hindari pangan yang mengandung bahan berbahaya, terlalu kenyal, berwarna mencolok, dan cenderung berpendar. Jangan membeli pangan yang dibungkus menggunakan kertas bertinta karena mengandung logam berat yang berbahaya bagi kesehatan,” imbau Penny. ●

Kesehatan, di Jakarta, Jumat (20/7).

Untuk itu, kata dia, pada pelaksanaan Asian Games ke-18 kali ini, Direktorat Kesehatan Lingkungan akan menurunkan tim keamanan pangan. Tim ini dibagi menjadi tiga pembagian waktu (*shift*) untuk memastikan keamanan makanan peserta Asian Games. “Tim keamanan pangan harus disiapkan akomodasi

24 jam, karena tim akan turun per *shift* untuk memeriksa sarapan, makan siang, dan makan malam,” jelas Imran.

Selain memastikan akan ada tim keamanan pangan yang siap siaga di tempat makanan disajikan, Imran juga mengatakan dalam bekerja tim keamanan pangan harus selalu memperoleh sampel makanan yang jumlahnya sama dengan makanan

yang disajikan. Misal sarapan pagi ada 10 menu, maka sampel di kulkas bank sampel harus ada 10 menu.

“Kalau terjadi sesuatu, yang diperiksa bukan makanannya saja tetapi juga sampel makanan. Apakah ada sesuatu yang menimbulkan penyakit. Jika ternyata di sampel bagus tapi di makanannya tidak bagus, artinya dalam hal penyajian bisa terjadi



sesuatu, itu harus dicari,” papar Imran.

Lebih lanjut, Imran mengatakan, apabila terjadi insiden terhadap atlet atau ofisial dari peserta Asian Games, maka diharapkan kerja sama dari tim kesehatan. Imran berharap tim kesehatan juga dapat bergerak cepat, selain memberikan pertolongan juga mengambil sampel makanan yang diduga menjadi pemicu insiden. “Tim kesehatan juga harus tahu, jika terjadi sesuatu harus mengambil sampel muntahannya agar tidak kehilangan waktu,” kata dia.

## Keamanan dan Ketahanan Pangan

Direktorat Kesehatan Lingkungan sendiri telah mulai menyiapkan tim keamanan pangan sejak 2017 dan mulai Februari 2018 lalu telah mulai terlibat di lapangan. Tim tersebut juga telah melakukan kegiatan keamanan dan ketahanan pangan (*food security*),

antara lain dalam hal pengadaan catering

“Untuk keamanan pangan kami menentukan kriteria yang harus dipenuhi, membuat Standar Operasional Prosedur (SOP), dan melakukan pelatihan bagi catering. Seperti standar untuk kegiatan masak-memasak, melakukan inspeksi kesehatan lingkungan ke dapur calon vendor catering, dan memberikan orientasi kepada penjamah makan dari catering,” terang Imran.

Dia menambahkan, selain memberikan pelatihan kesehatan dan keamanan pangan bagi penjamah pangan (*food handler*), pihaknya juga akan mengadakan kotak sanitasi (*sanitation kit*) yang nantinya akan di sebar di 3 provinsi, Jakarta, Sumatera Selatan (Sumsel), dan Jawa Barat (Jabar). “Termasuk juga stikerisasi sumber air minum,” pungkas Imran.

Tugas utama tim memang

menyiapkan keamanan dan kesehatan pangan bagi kontingen Asian Games. Namun, Imran menyebutkan beberapa kegiatan lain juga telah dilakukan oleh tim kesehatan ini, antara lain terkait pelayanan kesehatan lingkungan dan surveilans. Di mana, dari hasil tinjauan lapangan ada beberapa yang telah direkomendasikan dan perlu segera dibenahi.

Misal, terkait penyediaan air bersih, kualitas udara, dan pengendalian vektor-vektor penyakit seperti nyamuk, tikus, dan kecoa. “Mudah-mudahan sepekan sebelum acara berlangsung, kami akan memantau hasil rekomendasi. Untuk yang kemarin belum memenuhi syarat, satu pekan sebelum even harus sudah memenuhi syarat,” tandas Imran. ●

Penulis : Didit Tri Kertapati

Editor : Sopia Siregar



## KEMENKES RAIH BKN AWARD 2018

Concentration Exhibition (ICE) BSD Tangerang pada 11 Juli 2018.

BKN Award diberikan kepada Instansi Pengelola Kepegawaian terbaik sepanjang tahun 2017. Ada 7 kriteria yang dinilai dalam penetapan penerima BKN Award 2018, antara lain Perencanaan Formasi; Pelayanan Pengadaan, Kepangkatan dan Pensiun; Implementasi Sistem Aplikasi Pelayanan Kepegawaian (SAPK); Pemanfaatan Computer Assisted Test

**K**ementerian Kesehatan menerima penghargaan BKN Award Tahun 2018 untuk kategori Kementerian Besar. Penghargaan ini diserahkan oleh Kepala Badan Kepegawaian Negara (BKN), Bima Haria Wibisana, kepada Kepala Biro Kepegawaian Kementerian Kesehatan, drg. Murti Utami, MPH dalam Rapat Koordinasi Nasional (Rakornas) Kepegawaian Tahun 2018 yang digelar di Gedung Indonesia

(CAT-BKN); Penilaian Kompetensi Aparatur Sipil Negara (ASN); Implementasi Penilaian Kinerja; dan Komitmen Pengawasan dan Pengendalian. Dilansir dari pers rilis BKN, tercatat 35 Kementerian dan Lembaga yang menerima penghargaan ini, termasuk Kemenkes. ●

Penulis: Faradina Ayu



## Melirik Kampung Asian Games 2018

**S**ebagai tuan rumah hajatan olahraga bergengsi Asian Games 2018, Indonesia tak hanya fokus pada pembangunan lokasi (*venue*) untuk jalannya pertandingan saja. Persiapan pun dilakukan terkait tempat tinggal sementara para atlet Asian Games. Seperti apa kondisi kampung atlet Asian Games di Jakarta dan Palembang?

Di Jakarta, kampung atlet Asian Games semula dibangun Pemerintah Provinsi (Pemprov) DKI Jakarta di Kemayoran. Namun, belakangan diambil alih pemerintah pusat. Begitu pula dengan pembangunan fasilitas tersebut yang dilaksanakan Kementerian Pekerjaan Umum dan

Perumahan Rakyat (Kemenpupera) dan Perum Perumnas.

Kampung Atlet Asian Games di Kemayoran terdiri dari 10 menara yang dibangun pada Maret 2016. Dibangun di atas lahan pemerintah pusat seluas 10,6 hektare yang mencakup 7.426 unit, terbagi 5.494 unit di Blok D-10 dan 1.932 unit di Blok C-2. Blok C-2 berdekatan dengan pintu tol Ancol dan Blok D-10 berada persis di belakang RS Mitra Kemayoran. Blok C-2 digunakan bagi staf penunjang seperti pers, perawat, official pendukung, dan lainnya. Sedangkan di Blok D-10 dikhususkan untuk para atlet.

Kampung Atlet Asian Games Jakarta dilengkapi berbagai fasilitas pendukung, seperti tempat ibadah, minimarket,

tempat parkir sepeda, motor, dan mobil. Selain itu juga ada *laundry center*, klinik, ruang terbuka, dan *jogging track* untuk mendukung pelaksanaan Asian Games.

Masing-masing penginapan didesain dengan ukuran tipe 36. Penginapan terdiri atas 2 kamar tidur yang dilengkapi kasur, kamar mandi, dapur, dan juga ruang tamu. Setelah ajang olahraga tersebut selesai, rusun ini akan dimanfaatkan untuk tempat tinggal masyarakat berpenghasilan rendah (MBR) dengan sistem sewa.

### Kampung Atlet Jakabaring

Kampung Atlet Asian Games di Jakabaring, Palembang, Sumatera Selatan (Sumsel) dibangun sebanyak



## Kampung Cempaka, Juara Kampung Hias

Kampung hias Asian Games 2018 sekarang ini menjadi destinasi wisata baru di Kota Palembang, karena banyak dikunjungi masyarakat. Asisten Pemerintahan dan Kesra Setda Sumsel, Ahkmad Najib mengatakan, dahulu kampung hias tersebut terkesan kumuh tetapi Gubernur Sumsel, Alex Noerdin, berinisiatif menata kembali.

Gubernur Sumsel melakukan penataan dengan menggelar lomba kampung hias dan berhasil membuat kampung-kampung tersebut menjadi tempat wisata yang menarik. Bahkan, juara kampung hias yakni Kampung Cempaka, Palembang, rutin dikunjungi masyarakat yang penasaran untuk melihat kerapian areal tersebut.

Pemprov Palembang mengadakan lomba kampung hias dengan melibatkan 72 kampung di 18 kecamatan di Kota Palembang, Kampung Cempaka, Kelurahan 26 Ilir, Kecamatan Bukit Kecil, menjadi juara pertama. Atas keberhasilan Kampung Cempaka tampil sebagai juara, Gubernur Sumsel memberikan hadiah 3 ekor sapi.

Rumah-rumah di Gang Cempaka ini mayoritas rumah panggung kayu yang tentunya rawan sekali apabila ada bunga api. Diharapkan kampung Cempaka ini menjadi contoh bagi kampung lain di Indonesia untuk belajar semangat gotong royong warga sekaligus menjadi kreatif. ●

Penulis: Sopia Siregar  
Editor: Didit Tri Kertapati



WWW.PU.GO.ID



WWW.SUMSELPROV.GO.ID

5 menara. Sebelumnya, di Jakabaring sendiri sudah ada perkampungan atlet yang terdiri dari 3 menara yang digunakan saat menjadi tuan rumah SEA Games 2011. Sehingga untuk 2 menara lagi baru dibangun menjelang Asian Games ini.

Setiap menara terdiri dari 64 unit kamar. Seluruh wisma atlet itu akan digunakan sebagai tempat tinggal sementara bagi 640 atlet dari berbagai negara Asia peserta Asian Games 2018. Lantai pertama digunakan untuk

kantor, dapur, tempat penyimpanan, gudang, dan ruangan untuk *office boy*.

Pada setiap unit terdiri atas 2 kamar, satu ruang serba guna, dapur, dan kamar mandi. Kamar pertama diisi 1 tempat tidur bertingkat dua dan 1 lemari. Sementara 1 kamar lainnya dilengkapi dengan satu tempat tidur berukuran besar dan 1 lemari. Untuk ruang serba guna disediakan pula 1 set meja dan kursi makan serta 1 set sofa dan meja.



SUMATERANEWS.CO.ID



MERDEKA.COM

## ALL OUT HADAPI ASIAN GAMES 2018

**M**enghadapi perhelatan akbar Asian Games 2018 di Jakarta dan Palembang, seluruh komponen masyarakat memberikan segenap kekuatannya (*all out*) untuk bisa menyukseskan acara ini. Untuk menyelenggarakan ajang olahraga *multi event* terbesar kedua setelah Olimpiade ini, panitia bekerja semaksimal mungkin. Apalagi, Asian Games kali ini diselenggarakan untuk kedua kalinya oleh Indonesia sejak terakhir kali digelar 56 tahun lalu tepatnya pada tahun 1962. Asian Games ke-18 ini dihadiri 45 negara Asia yang akan bertanding dalam 40 cabang olahraga. Meski dipusatkan kompleks Gelora Bung Karno (GBK) Senayan dan Jakabaring Palembang, tetapi lokasi (*venue*) pertandingan tersebar di 4 provinsi, yakni DKI Jakarta, Sumatera Selatan, Jawa Barat, dan Banten.

Selain akan diikuti oleh tak kurang dari 16.000 anggota kontingen (atlet dan ofisial), juga bakal diliput oleh sekitar 5.000 jurnalis dari seluruh dunia. Dengan begitu, diperkirakan acara ini akan disaksikan oleh 5 miliar penduduk dunia. Sorotan miliaran pasang mata pasti memiliki ekspektasi tinggi pada negara penyelenggara. Oleh karenanya, penyelenggaraannya tentu membutuhkan dukungan besar dari berbagai pihak dan berbagai sektor di samping sektor olahraga. Citra negara kita dipertaruhkan bila sampai dicap sebagai tuan rumah yang gagal.

Penyelenggaraan Asian Games 2018 diserahkan pada sebuah komite pelaksana bernama INASGOC (Indonesia Asian Games Organizing Committee). Komite ini tidak hanya bekerja saat dua pekan acara



AJI MUHAWARMAN

berlangsung (18 Agustus-2 September 2018), tetapi sudah bekerja sejak setahun lalu. Namun, INASGOC tentu tidak bisa bekerja sendiri tanpa dukungan dari lintas sektor. Sukses tidaknya Asian Games tidak hanya dibebankan pada INASGOC semata. Karena sesungguhnya even ini menjadi milik dan tanggung jawab kita semua. Tidak mengenal pemerintah, swasta atau kelompok tertentu, tapi semua termasuk seluruh warga negara Indonesia.

Di bidang kesehatan, demi memastikan keberhasilan ajang 4 tahunan ini, jauh sebelum even ini digelar, Kementerian Kesehatan (Kemenkes) bahkan sudah membentuk sebuah tim penyelenggara bidang kesehatan. Tim yang ditugaskan oleh Menteri Kesehatan melalui Surat Keputusan Menteri Kesehatan (SK Menkes) telah dibentuk sejak 2017. Tim ini diketuai oleh Direktur Jenderal Pelayanan Kesehatan yang membawahi 4 bidang kerja, yakni bidang kesehatan lingkungan dan surveilans, bidang keamanan pangan, bidang pelayanan kesehatan dan gawat darurat, serta bidang komunikasi dan penyebaran informasi.

Sebelumnya telah dikeluarkan instruksi presiden tentang dukungan penyelenggaraan Asian Games 2018 dari seluruh kementerian/lembaga, di mana Kemenkes diperintahkan untuk mendukung dan memfasilitasi dalam hal pengawasan teknis medis, penyediaan fasilitas dan layanan medis serta fasilitas anti *doping*.

*No medical, no games.* Pendapat ini menjadikan bidang kesehatan berperan vital pada kesuksesan penyelenggaraan Asian Games. Sehebat apapun kemampuan, pengalaman dan prestasi sang atlet, ketika ia jatuh sakit maka tidak bisa bertanding. Tidak bertanding, maka lepaslah impian meraih medali dan bonus besar dari negaranya. Bagaimanapun kapasitas ofisial atau pelatih, namun saat sakit menyerang menjelang perlombaan pasti akan merepotkan kontingen dan penyelenggara. Begitu pula sebagai tuan rumah. Sebaik apapun persiapan pada *venue*, akomodasi, dan transportasi, semua akan sirna manakala terjadi Kejadian Luar Biasa (KLB) penyakit menular, misalkan diare atau demam berdarah dengue (DBD). Oleh karenanya sebelum hal-hal yang tidak diinginkan tersebut terjadi, perlu disiapkan dan diantisipasi sebaik mungkin sejak dini.

Kondisi kesehatan para atlet dapat dipengaruhi berbagai faktor, utamanya lingkungan. Ada sejumlah isu yang berkaitan dengan kesehatan lingkungan dan keamanan pangan. Beberapa di antaranya ialah tentang kualitas air, sampah dan limbah, sarana lingkungan, vektor penyebar penyakit dan keracunan pangan. Untuk itu tim yang ditunjuk sudah melakukan pemantauan dan inspeksi kesehatan



lingkungan terhadap media air, udara, pangan, sarana prasarana serta pengamanan sampah dan air limbah di wisma atlet dan *venue* pertandingan serta tempat latihan. Ini dilakukan dengan tujuan untuk memastikan kualitas air dan udara di tempat-tempat tadi dapat memenuhi syarat kesehatan. Pengendalian vektor penyakit juga dimaksudkan untuk meminimalisir risiko penularan penyakit dari hewan seperti nyamuk, lalat, kecoak, dan tikus. Penyakit menular langsung baik yang endemis terjadi di Indonesia seperti campak, difteri atau diare maupun yang kemungkinan bisa dibawa masuk oleh kontingen luar negeri seperti meningitis, MERS-CoV dan Nipah Virus turut dilakukan upaya mitigasi/cegah tangkalnya.

Keamanan pangan pun tak luput dari perhatian panitia. Petugas pengawas keamanan pangan (*food safety*) yang telah terlatih, disiagakan. Penjamah pangan dan catering juga dipastikan kesiapan dan keamanannya.

Seluruh keran air yang berada di wisma atlet dan *venue* sudah ditempelkan stiker '*not drinking water*' mengingatkan di beberapa negara Asia lain, air dari keran bisa langsung dikonsumsi, tetapi tidak demikian dengan di Indonesia.

Di saat upaya preventif di bidang lingkungan dan pangan sudah dilakukan, pelayanan kesehatan harus tetap dipersiapkan dengan matang. Sedikitnya ada 1.400 tenaga kesehatan yang dikerahkan untuk memberikan layanan terbaik. Bukan hanya itu, bidang ini menyiapkan ratusan ambulans di 4 provinsi, 25 di antaranya adalah ambulans super VVIP! Ambulans jenis ini memiliki kapasitas layaknya mini *Intensive Care Unit* (ICU). Infrastruktur kesehatan juga dibangun di beberapa titik, utamanya di lokasi penginapan dan pertandingan berupa pos kesehatan (*medical station*), pusat kesehatan (*medical center*), dan poliklinik 24 jam yang total jumlahnya

lebih dari 140 unit. Jika sarana tersebut tidak cukup mampu menangani kasus tertentu, Kemenkes juga telah menyiapkan 28 rumah sakit (RS) rujukan yang terakreditasi paripurna. Saluran telepon (*hotline*) kedaruratan medis (*National Command Center/ NCC*) 119 menjadi unsur layanan yang juga disiapkan. Jadi dalam hal layanan kesehatan, tidak hanya dari sisi kuantitas yang diperhitungkan, kualitas layanannya juga dipastikan prima.

Terakhir yang tak kalah pentingnya adalah komunikasi dan penyebaran informasi. Seluruh persiapan yang sudah dilakukan oleh bidang kesehatan sebagaimana diuraikan sebelumnya perlu diketahui oleh publik. Sehingga masyarakat lebih yakin Asian Games benar-benar siap digelar. Sebagai upaya untuk menjaga kesehatan para penyelenggara dan peserta yang terlibat, dibutuhkan pula media komunikasi, informasi, dan edukasi yang berisikan pesan-pesan kesehatan.

Informasi tentang bagaimana menjaga kesehatan, menghindari penularan penyakit, bencana alam, risiko KLB sampai dengan informasi cara memperoleh layanan kesehatan yang dibutuhkan harus disebarluaskan.

Walaupun berbagai upaya pencegahan seperti pengawasan kesehatan lingkungan telah dilakukan dan upaya penanganan kedaruratan medis juga telah dipersiapkan dengan baik, sisi promotif tetap perlu dikedepankan, sehingga segala risiko cedera, kecacatan, dan kematian selama mengikuti perlombaan dapat ditekan. Dengan tetap terjaga kondisi kesehatan para atlet dan ofisial, mereka akan lebih optimal dalam bertanding, prestasi lebih mudah diraih, dan penonton akan lebih terhibur.

Yang perlu diantisipasi

bidang ini adalah ketika terjadi krisis atau insiden yang dapat mengganggu penyelenggaraan Asian Games. Mulai dari yang levelnya minor, medium hingga berat. Pada setiap tingkatan krisis tersebut, harus sudah disiapkan langkah-langkah tindakan komunikasi dan relasi media yang perlu dilakukan. Selain untuk mengembalikan situasi menjadi kondusif, ini juga untuk menjaga reputasi panitia pelaksana dan negara.

Tentu kita semua berharap, ajang ini menjadi pembuktian bahwa Indonesia mampu menjadi tuan rumah yang baik. Suksesnya penyelenggaraan diharapkan bisa berimbas pada suksesnya prestasi para atlet-atlet kita mendulang medali demi harumnya nama bangsa dan negara di mata dunia. Sebuah kebanggaan besar bagi kita semua bila dapat mencapai kedua kesuksesan tersebut. ●

Editor: Sopia Siregar



## SUKA MAGER? GERMAS SOLUSINYA

**G**aya hidup *sedentary* (tidak aktif) adalah gaya hidup di mana seseorang kurang dalam aktivitas fisik. Kata lain atau bahasa gampangnya, kurang gerak atau malas gerak (*mager*). Saat ini, istilah tersebut sedang menjadi isu penting di tengah masyarakat. Apa pasalnya?

Ini bermula dari pesatnya perkembangan teknologi, yang ditengara menjadi salah satu faktor penyebab munculnya gaya hidup kurang gerak tersebut. Era teknologi yang serba canggih membuat masyarakat cenderung lebih mengandalkan gawai (*gadget*) mereka untuk mempermudah dalam melakukan aktivitas sehari-hari, seperti berbelanja, memesan makanan, dan menggunakan jasa transportasi.

Tidak hanya sebagai alat bantu yang menawarkan berbagai kemudahan, sebagian masyarakat memanfaatkan teknologi bahkan hanya untuk menghabiskan waktu seharian dengan bermain *game*. Sebagian lagi memilih berselancar di dunia maya (*browsing*) mencari informasi di media sosial sambil tiduran.

Contoh lainnya, dengan adanya kemudahan teknologi, banyak orang yang lebih memilih menggunakan transportasi dalam jaringan/daring (*online*) daripada harus berjalan atau bersepeda. Padahal jarak yang ditempuh sebenarnya tidak begitu jauh. Kemudahan-kemudahan tersebut



**SEPTA ADHI PRASETYA**

Aparatur Sipil Negara (ASN)  
Biro Kerja Sama Luar Negeri  
Kementerian Kesehatan

jasas membuat masyarakat menjadi kurang beraktivitas secara aktif.

Tak heran, dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2013 yang dilakukan Kementerian Kesehatan, diketahui kalau sebanyak 26,1% proporsi penduduk Indonesia tergolong sebagai masyarakat dengan perilaku kurang gerak. Perilaku yang umumnya dilakukan adalah duduk atau berbaring terlalu lama, baik di tempat kerja, di rumah, atau dalam perjalanan. Di mana aktivitas-aktivitas yang dilakukan seperti menggunakan komputer, menonton televisi, mendengarkan

musik, memainkan *game*, membaca, dan lain-lain.

Selain itu, hasil Riskesdas juga menyebutkan bahwa terdapat 22 provinsi di Indonesia yang penduduknya dikategorikan sebagai masyarakat berperilaku kurang gerak, dengan angka di atas rata-rata. DKI Jakarta adalah salah satu provinsi dengan angka perilaku kurang gerak tertinggi dengan persentase mencapai 44,2%.

Angka tersebut bisa meningkat seiring dengan terus berkembangnya teknologi digital yang menawarkan kemudahan-kemudahan bagi masyarakat dalam melakukan setiap aktivitas. Di mana hal ini secara tidak langsung telah mengubah tatanan kehidupan, salah satunya adalah perubahan perilaku dan munculnya gaya hidup *sedentary*.

### Risiko Kesehatan

Sebagaimana diketahui bahwa gaya hidup *sedentary* dapat menyebabkan penyakit degeneratif seperti hipertensi, stroke, penyakit jantung, kanker, dan diabetes. Hal ini dibenarkan oleh drg. Kartini Rustandi, M.Kes, selaku Direktur Kesehatan Kerja dan Olahraga Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Kementerian Kesehatan.

Beberapa penelitian juga pernah dilakukan terkait dengan bagaimana *sedentary* dapat memengaruhi penurunan kualitas kesehatan dan meningkatkan risiko penyakit tidak menular (PTM). Seperti penelitian yang dilakukan Arundhana, dkk (2013) dan Mandriyarni, dkk (2017). Di mana dalam





kedua penelitian tersebut menyatakan bahwa perilaku *sedentary* sebagai salah satu faktor risiko kejadian obesitas (berat badan berlebih) di beberapa kota di Indonesia, yakni Kota Yogyakarta, Kabupaten Bantul, dan Kota Semarang.

Penelitian lain tentang perilaku *sedentary* yang menggunakan kriteria nilai batas < 3 jam, 3-5,9 jam, dan  $\geq 6$  jam, menunjukkan bahwa pengurangan *sedentary* sampai dengan < 3 jam per hari dapat meningkatkan umur harapan hidup sebesar 2 tahun (Katzmarzyk & Lee, 2012). Dalam skala global, perilaku *sedentary* diperkirakan menimbulkan biaya pelayanan kesehatan dalam 1 tahun hingga mencapai 54 miliar dolar AS, dengan 57% dari komposisi tersebut ditanggung oleh pemerintah.

## Upaya Pemerintah

Sebagai respons atas terjadinya fenomena gaya hidup *sedentary* di Indonesia, pemerintah telah mencanangkan program nasional melalui Instruksi Presiden Nomor 1 Tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS).

Program yang diinisiasi oleh Kementerian Kesehatan tersebut dibuat sebagai salah satu upaya promotif dan preventif yang dilaksanakan melalui kerja sama lintas sektor dalam bentuk kegiatan-kegiatan sistematis dan dilakukan secara bersama-sama dengan melibatkan berbagai komponen masyarakat.

Salah satu contoh dukungan lintas sektor yang telah dilakukan adalah dengan menyelenggarakan kerja sama dengan sektor bisnis. Ini dilakukan melalui kampanye dalam bentuk kegiatan jalan santai, bersepeda, dan perlombaan lari untuk kalangan umum yang diselenggarakan di beberapa kota dalam upaya mengajak masyarakat untuk lebih aktif bergerak.

Tahun 2018, program GERMAS diperkuat melalui beberapa strategi. Di antaranya adalah dengan memperluas jangkauan komitmen di luar sektor kesehatan (sekolah, akademisi, organisasi masyarakat, dan media massa) untuk membudayakan hidup sehat. Selain itu, juga dilakukan dengan memperkuat forum diskusi lintas

program, memperkuat sinergi dengan pemerintah daerah baik di tingkat provinsi ataupun di tingkat kabupaten dan kota, serta melakukan sosialisasi kepada masyarakat melalui berbagai media.

Fokus dari program GERMAS, selain mengajak masyarakat untuk membiasakan diri melakukan aktivitas fisik, juga mengajak masyarakat untuk lebih menjaga pola makan. Yakni dengan mengonsumsi sayur dan buah, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol, dan memeriksa kesehatan secara rutin.

Diharapkan langkah-langkah tersebut dapat mengubah gaya hidup masyarakat menjadi lebih sehat dan terhindar dari berbagai risiko penyakit. Upaya melawan gaya hidup *sedentary* menjadi salah satu bagian penting dalam rangka menuju masyarakat yang sehat sehingga tercipta generasi bangsa yang lebih produktif dan berkualitas. ●

Editor: Sopia Siregar

# Itjen Siap Terapkan Reviu Berbasis Elektronik

**S**alah satu target yang harus dicapai oleh Inspektorat Jenderal (Itjen) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) pada 2019 adalah mengembangkan pengawasan internal dengan berbasis elektronik (e-pengawasan). Pengembangan itu dikemas dalam sebuah kerangka besar sistem pengawasan internal Kemenkes.

Berdasarkan Instruksi Presiden (Inpres) Nomor 3 tahun 2003 tentang Kebijakan dan Strategi Nasional

Pengembangan E-Government, Presiden RI menginstruksikan para menteri/kepala lembaga untuk mengambil langkah-langkah pengembangan *e-government* sesuai dengan tugas dan fungsi masing-masing. Pengembangan *e-government* ini merupakan upaya untuk mengembangkan penyelenggaraan pemerintahan yang berbasis (menggunakan) elektronik.

Pengembangan *e-government* dilakukan dalam rangka meningkatkan kualitas layanan publik secara efektif

dan efisien. Melalui pengembangan *e-government* ini akan dilakukan penataan sistem manajemen dan proses kerja di lingkungan pemerintah dengan mengoptimalkan pemanfaatan teknologi informasi.

Kemenkes merupakan salah satu kementerian/lembaga pemerintah yang menerima alokasi Anggaran Pendapatan dan Belanja Negara (APBN) terbesar. Anggaran yang begitu besar menjadi salah satu risiko yang pelaksanaannya harus dikawal dan diawasi oleh Aparat Pengawasan





Intern Pemerintah (APIP), yakni Itjen. Pelaksanaan pengawasan internal oleh Itjen dilakukan dalam bentuk pengendalian mutu (*quality assurance*) yaitu audit, reviu, evaluasi dan pemantauan serta aktivitas konsultasi (*consulting activities*) berupa asistensi, sosialisasi, dan konsultasi.

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 64 tahun 2015 tentang Organisasi dan Tata Kerja Kementerian Kesehatan, Itjen merupakan unit yang mempunyai tugas menyelenggarakan pengawasan intern di Kemenkes sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Dalam melaksanakan tugas tersebut, Itjen menyelenggarakan beberapa fungsi: (a) penyusunan kebijakan teknis pengawasan intern di lingkungan Kementerian Kesehatan; (b) pelaksanaan pengawasan intern di lingkungan Kementerian Kesehatan terhadap kinerja dan keuangan melalui audit, reviu, evaluasi, pemantauan, dan kegiatan pengawasan lainnya; (c) pelaksanaan pengawasan untuk tujuan tertentu atas penugasan menteri; (d)



penyusunan laporan hasil pengawasan di lingkungan Kementerian Kesehatan; (e) pelaksanaan administrasi Inspektorat Jenderal; dan (f) pelaksanaan fungsi lain yang diberikan oleh menteri.

Inspektorat Jenderal yang berperan sebagai pengawasan atasan langsung atau pengawasan melekat (*built in control*) dari manajemen Kemenkes, harus mampu melakukan reposisi dan revitalisasi peran dari paradigma

lama sebagai pengawas dan penjaga (*'watch dog'*) menjadi katalisator dan konsultan manajemen Kementerian Kesehatan. Terkait dengan reposisi dan revitalisasi peran tersebut, Inspektorat Jenderal dituntut untuk selalu mengembangkan kapasitas organisasi melalui peningkatan kualitas dan kuantitas Sumber Daya Manusia (*SDM/brainware*), perangkat keras dan infrastruktur (*hardware*), kelembagaan

dan ketatalaksanaan serta sumber daya informasi, khususnya informasi di bidang pengawasan.

## Berbasis Teknologi

Untuk merealisasikan peningkatan kualitas sumber daya informasi pengawasan tersebut, perlu dikembangkan suatu sistem aplikasi berbasis komputer. Oleh karena itu, Itjen akan membangun sebuah sistem e-pengawasan internal yang bertujuan untuk mengakomodasi kegiatan pengawasan Itjen. Di mana kegiatan pengawasan tersebut tidak hanya terbatas pada kegiatan audit, tetapi juga untuk kegiatan-kegiatan pengawasan lain.

Seperti reviu laporan keuangan/ LK, Rencana Kerja Anggaran Kementerian dan Lembaga (RKAKL), Rencana Kerja Kebutuhan Barang Milik Negara (RKBMN), laporan kinerja, Pengendalian Intern atas Pelaporan Keuangan (PIPK), Pengawasan atas Pengadaan Barang dan Jasa (PAPBJ), evaluasi Sistem Akuntabilitas Kinerja Instansi Pemerintah (SAKIP), pemantauan Tindak Lanjut Hasil Pemeriksaan (TLHP), dan monitoring dan evaluasi Reformasi Birokrasi (monev RB).

Kegiatan pengawasan internal selama ini dilakukan secara konvensional dengan mengunjungi satuan kerja (satker) atau satker yang datang ke kantor Inspektorat Jenderal. Pelaksanaan kegiatan pengawasan internal mencakup audit, reviu, evaluasi, pemantauan, dan pengawasan lainnya.

Padahal, seperti diketahui, Kemenkes memiliki sebanyak 418 satker, terdiri dari satker kantor pusat, kantor daerah, dan dekonsentrasi ke dinas kesehatan provinsi. Jumlah yang besar bila dibandingkan dengan SDM auditor yang dimiliki oleh Itjen, sehingga cakupan pengawasan belum dapat optimal.

Untuk itu, dirasakan perlu adanya pemanfaatan teknologi berbasis elektronik untuk dapat mempermudah APIP dalam menjalankan perannya sebagai pengawas hingga dapat berjalan dengan efektif dan efisien.



Salah satu tugas yang dilakukan oleh APIP Kemenkes adalah melaksanakan reviu.

Reviu adalah penelaahan ulang bukti-bukti suatu kegiatan untuk memastikan kegiatan tersebut telah dilaksanakan sesuai dengan ketentuan, standar, rencana, atau norma yang telah ditetapkan. Inspektorat Jenderal melakukan kegiatan reviu antara lain untuk reviu laporan keuangan, RKAKL, PIPK, RKBMN, realisasi anggaran pengadaan barang dan jasa, dan laporan kinerja.

Reviu selama ini dilakukan dalam bentuk dukungan elemen satuan kerja (DESK) yang mencakup satuan kerja dan pengawasan keseluruhan (*total coverage*). Penelaahan dokumen masih dilakukan secara konvensional dan belum memanfaatkan teknologi informasi. Pembangunan aplikasi e-reviu bertujuan untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas reviu dengan memanfaatkan teknologi informasi, sehingga tidak perlu lagi dilakukan DESK untuk semua satuan kerja, melainkan dengan uji petik saja.

Seperti yang dikemukakan Inspektur Jenderal Kemenkes, drg. Oscar Primadi, MPH, bahwa pemanfaatan teknologi informasi telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari sebuah organisasi. Teknologi informasi adalah sebuah alat dan keberadaan teknologi mempermudah dan mempercepat

penyelesaian pekerjaan. Teknologi informasi juga menyederhanakan hal-hal yang rumit dan sebagai katalis proses bisnis yang tak terkecuali bagi instansi pengawasan intern Itjen.

Hanya saja, dalam pengembangan teknologi informasi ini harus didukung dan dilakukan secara terencana bersama-sama oleh seluruh jajaran inspektorat, jangan berdiri sendiri-sendiri. Saat ini Itjen telah melakukan uji coba menggunakan reviu berbasis elektronik pada saat reviu laporan keuangan (23 Juli-3 Agustus 2018). Dari hasil uji coba ini, tanggapan dari pengguna sangat baik karena dapat memangkas waktu yang signifikan.

Semangat Itjen Kemenkes memang melahirkan inovasi-inovasi baru dalam meningkatkan kinerja pengawasan internal, menurut tugas dan fungsinya secara efektif dan efisien. Selain itu harus sesuai dengan rencana, kebijakan dan ketentuan yang telah ditetapkan. Juga mendorong terwujudnya tata kelola pemerintahan yang baik dan bersih (*good governance* dan *clean government*) atas penyelenggaraan pemerintahan yang efektif, efisien, transparan, akuntabel serta bersih dan bebas dari praktik korupsi, kolusi, dan nepotisme. ●

Penulis: Juwita Puspita  
Editor: Sopia Siregar



Baca  
Artikelnnya  
**Dapatkan**  
**Hadiahnya**

# Q

1. Berapa jumlah ambulance yang disiapkan oleh Kemenkes untuk Asian Games XVIII?
2. Apa yang berbeda dari penyelenggaraan ibadah haji tahun 2018 ini?
3. Penelaahan ulang bukti-bukti suatu kegiatan untuk memastikan kegiatan tersebut telah dilaksanakan sesuai dengan ketentuan, standar, rencana, atau norma yang telah ditetapkan disebut dengan?
4. Apa kepanjangan dari CCSTP?
5. Sebutkan 8 jenis masalah kesehatan pada Remaja?

**Segera  
Kirimkan  
Jawabanmu**

via email

**[mediakom.kemkes@gmail.com](mailto:mediakom.kemkes@gmail.com)**

via whatsapp

**0819 9310 5222**

Sertakan pula dalam email/whatsapp Data Nama, Alamat, dan Nomor HP yang bisa dihubungi





## UPK Kemenkes, Dari Kita untuk Kita

**D**ari kita untuk kita. Ungkapan inilah yang cocok untuk menggambarkan Unit Pelayanan Kesehatan (UPK) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) atau yang kerap disebut sebagai poliklinik oleh karyawan Kemenkes. UPK Kemenkes adalah balai pengobatan yang memiliki tugas memberikan pelayanan kesehatan kepada pejabat dan pegawai di lingkungan Kemenkes serta masyarakat sekitar.

Unit pelayanan ini merupakan Unit Pelayanan Teknis (UPT) di lingkungan Kemenkes yang berada di bawah Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan Kemenkes. Tak banyak yang tahu bahwa sebelum menjadi UPK pada 6 tahun lalu, unit pelayanan kesehatan yang berada di utara Gedung Adhyatma, Kemenkes, Kuningan, Jakarta ini dulunya bernama Balkesmas (Balai

Kesehatan Masyarakat) yang dikelola oleh Biro Kepegawaian Kemenkes.

Selanjutnya, menurut Kepala Unit Pelayanan Kesehatan Kemenkes, drg. Inda Torisia Hatang, MKM, pada tahun 2012, Balkesmas diubah menjadi UPK atas permintaan Menteri Kesehatan saat itu, dr. Endang Rahayu Sedyaningsih, MPH, Dr.PH.

“Kita (Kemenkes) ini kan posisinya berada di dekat lingkungan perkantoran dan di lingkungan perumahan kementerian. Jadi waktu itu memang ibu (Endang) menginginkan pelayanannya lebih optimal. Jadi dibentuklah UPK ini menjadi salah satu UPT Ditjen Yankes,” ungkap Inda.

Perubahan nama dan struktur organisasi ini tertuang di

dalam Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes) Nomor 32 Tahun 2012 tentang Organisasi dan Tata Kerja Unit Pelayanan Kesehatan Kementerian Kesehatan.

Saat ini terdapat 2 macam klinik di UPK, yaitu klinik pratama dan klinik utama. Klinik pratama melayani poli umum, poli gigi, dan pemeriksaan kehamilan yang dilakukan oleh bidan.





mendaftarkan kepesertaan FKTP nya ke UPK Kemenkes. “Seperti karyawan-karyawan di sekitar Kemenkes, ada yang sudah beberapa kali berobat ke UPK, ya kami arahkan kalau bisa, kenapa *ngga*’ pindah saja kepesertaannya ke sini,” jelasnya.

Menurut Inda, jumlah pasien yang datang untuk berobat di UPK rata-rata per harinya mencapai 70 orang. “Apalagi di Hari Senin dan habis masuk hari libur, termasuk Hari Jumat juga. Karena orang dengan penyakit tertentu yang harus minum obat rutin biasanya ambil obat di sini,” ujar dia.

Saat ini jumlah tenaga kesehatan yang ada di UPK Kemenkes berjumlah 24 orang. Rinciannya, 3 orang dokter umum, 4 orang dokter spesialis, 3 dokter gigi, 7 perawat dan bidan, 2 petugas laboratorium, 2 fisioterapis, 1 petugas rontgen, dan 2 apoteker.

Pelayanan kesehatan yang dilakukan UPK dilakukan setiap Senin sampai dengan Jumat pukul 08.00-16.00 WIB. Selain memberi pelayanan kesehatan, UPK Kemenkes juga melakukan

Sedangkan di klinik utama ada beberapa tenaga spesialis, yakni spesialis jantung, spesialis paru, spesialis rehab medik, dan spesialis okupasi klinik.

Di samping itu, klinik utama juga menyediakan pelayanan laboratorium, farmasi/apotek, fisioterapi, dan juga rontgen (*x-ray*). Selain klinik pratama dan klinik utama, UPK juga memiliki Unit Gawat Darurat (UGD).

## Kerja Sama BPJS

Saat ini klinik pratama yang ada di UPK sudah melakukan kerja sama dengan Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) Kesehatan terkait dengan program Jaminan Kesehatan Nasional (JKN). “Fasilitas Kesehatan



Tingkat Pertama (FKTP) nya ada di klinik pratama. Rencana kami saat ini, untuk ke depannya kami sedang mengusahakan klinik utama agar bisa masuk bekerja sama juga dengan BPJS Kesehatan,” kata Inda.

Inda menambahkan, dengan adanya kerja sama UPK Kemenkes dengan BPJS Kesehatan, banyak masyarakat umum yang juga

1. Pelayanan poli umum
2. Kepala Unit Pelayanan Kesehatan Kemenkes, drg. Inda Torisia Hatang, MKM
3. Pelayanan poli gigi di UPK Kemenkes
4. Cek tekanan darah mandiri di UPK Kemenkes



5

kegiatan lain seperti bekerja sama dengan Dharma Wanita Persatuan (DWP) Kemenkes untuk mengadakan tes IVA gratis dan donor darah.

UPK juga bekerja sama dengan Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas) Setiabudi menyelenggarakan imunisasi difteri dan *measles rubella* (MR) atau campak gratis. Selain itu juga bekerja sama dengan Direktorat Kesehatan Kerja & Olahraga Kemenkes, menyelenggarakan tes kebugaran setiap Hari Jumat bagi para karyawan Kemenkes.

## Inovasi UPK Kemenkes

UPK Kemenkes juga terus berbenah agar dapat memberikan pelayanan terbaik kepada karyawan Kemenkes termasuk masyarakat di sekitar. Oleh karena itu, Inda dan tim melakukan beberapa inovasi agar pelayanan mereka semakin prima.

Salah satu inovasi yang dilakukan adalah melayani pelayanan kesehatan tradisional, seperti akupunktur. Meski untuk saat ini layanan akupunktur

baru dilakukan setiap Hari Kamis saja, karena masih adanya keterbatasan sumber daya manusia (SDM) “Saat ini di UPK yang memiliki kompetensi untuk akupunktur baru dr. Nisa,” kata Inda.

Ke depan Inda juga berencana akan mengikutsertakan perawat yang ada di UPK Kemenkes untuk mengikuti pelatihan akupresur. Selain memberikan pelayanan kesehatan tradisional, menurut Inda, rencananya tahun depan UPK Kemenkes akan memberikan



6



7



pelayanan *medical check up* (MCU) sederhana untuk karyawan Kemenkes, khususnya staf.

“Saat ini kan yang melakukan MCU baru pejabat saja, belum sampai ke level staf. Sedangkan kalau kita tarik data sudah 2-3 tahun ini ternyata banyak kasus karyawan yang sakit berat tapi tidak diketahui. Jadi tahun depan kami akan mengadakan *general check up* untuk pegawai yang usianya di atas 40 tahun untuk 1.000 orang staf,” papar Inda.

Dia berharap program MCU sederhana untuk karyawan ini mendapat dukungan dari pimpinan dan karyawan di Kemenkes. ●

Penulis: Faradina Ayu  
Editor: Sophia Siregar

5. Tim UPK Kemenkes
6. Akupuntur, salah satu pelayanan kesehatan tradisional di UPK Kemenkes
7. Pelayanan farmasi
8. Ruang X-Ray

# HIDUP SEHAT ALA ATLET





# Tontowi Ahmad dan Liliyana Natsir

## Disiplin Jalani Pola Hidup Sehat

**P**eringkat tiga dunia ganda campuran, Tontowi Ahmad-Liliyana Natsir alias Owi-Butet memang tengah menjadi primadona lapangan bulu tangkis. Lebih dari 10 tahun mereka menempa diri di Pelatnas Bulu Tangkis Cipayung demi mengharumkan nama Indonesia di kancah dunia. Tapi, ternyata ada hal yang menakutkan bagi duet maut ini.

“Bukan kita saja yang menginginkan emas (Asian Games 2018), tapi juga negara lain. Oleh karena itu, kita perlu vitamin ekstra, makanan diatur, semuanya ekstra,” jelas Butet.

Tentu saja ketakutan yang melanda para atlet, menurutnya, tidak bisa mengendalikan diri untuk disiplin dalam menjaga asupan serta beristirahat jelang pertandingan. Perempuan berumur 32 tahun ini mengaku terbantu dengan keberadaan dokter serta ahli gizi yang mengatur asupan makanan bergizi

seimbang. Namun, sekali lagi Butet mengingatkan bahwa hasil gemilang ditentukan oleh sang atlet sendiri.

“Kalau kita sebagai atlet seharusnya terbiasa hidup sehat. Tidur cukup, yang paling penting istirahat dan masing-masing atlet harus disiplin diri sendiri karena tak mungkin pelatih mencek,” ujar perempuan bertinggi badan 165 cm ini.

Meski begitu, tak jarang ia saling menyemangati pasangan mainnya agar tetap *on the track* sebagai atlet peraih emas Olimpiade 2016 dengan tetap menjaga harmonisasi aktivitas fisik.

Bersama Owi, Butet sekaligus mengamini bahwa bulu tangkis memang telah menjadi olahraga serta kecintaan rakyat Indonesia dan dapat membuat semua kalangan sehat. Tetapi, meski terkesan ringan olahraga tepok bulu itu juga perlu strategi bermain.

“Bulu tangkis itu perlu dimainkan bertahap karena termasuk olahraga capek dan memacu jantung berdenyut kencang, *nggak* bisa capek dan dipaksa. Awalnya coba bermain 15 menit, 20 menit, lama-lama terbiasa dan jangan sampai terforsir karena butuh kecepatan yang cukup cepat,” jelas Butet.

Tak lupa Owi juga meminta publik menerapkan pola hidup sehat seperti yang disosialisasikan Kemenkes RI, yakni Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). “Makan buah dan sayuran serta beraktivitas fisik,” katanya. ●

Penulis: Indah Wulandari



## Emilia Nova Gaul dan Sehat Tanpa Rokok

**S**i 'Gadis Gawang' Emilia Nova selalu membagi foto kesehariannya di Instagram @emiliannovanv. Bukan saja sibuk berlatih lari, *nggym* ataupun menikmati hobinya, salah satu atlet andalan Asian Games 2018 ini mau berbagi rahasia membentuk badannya kian atletis dan sehat.

Sederet pesan hidup sehat meluncur dari gadis kelahiran Jakarta, 20 Agustus 1995 ini. Ia mengutamakan istirahat, anti rokok, dan menjaga asupan nutrisi. Semuanya demi tampil bugar, segar, dan fokus.

"Untuk menjaga kebugaran tubuh, biasanya saya makan cuma nggak asal kenyang tapi harus bergizi, misalnya protein, sayuran, buah-buahan, dan karbohidrat," jelas Emil, panggilan akrab gadis bertinggi badan 173 cm dan berat badan 62 kilogram ini kepada **Mediakom**.

Khusus asupan pada pagi hari, ia padukan granola dengan susu. Sajian sereal, susu, jus buah, roti, selai, nasi, salad, daging, dan ikan turut jadi menu sarapannya. Pencuci mulut favoritnya adalah buah-buahan terkadang divariasikan dengan puding.

Sementara, mengonsumsi vitamin untuk menjaga daya tahan tubuh juga selalu menjadi rutinitasnya. Menu makanan yang harus selalu tersedia buat Emil, baik ketika di pelatnas maupun dalam keseharian pun selalu terjaga. Khusus untuk siang dan malam harus ada salad sayuran, sayuran rebus, sup daging, ayam bakar, nasi, pasta, ikan, dan daging.

Tak lupa, ia membiasakan tidur malam sekitar pukul 21.00 WIB atau 22.00 WIB agar ia bisa bangun pagi untuk berlatih sekaligus kuliah dengan tepat waktu. Jadwal kuliahnya dimulai

pukul 08.00 WIB. Sebelum ke kampus, menyempatkan waktu berlatih satu jam, mulai pukul 06.00 WIB.

Manajemen waktu yang ketat menjadi bukti keuletan peraih tiga medali emas nomor lari gawang 100 meter, sapta lomba, dan estafet 4x100 meter pada PON XIX/2016 lalu ini. Berkat kedisiplinannya, Emil juga mengalahkan rekor yang belum terpecahkan sejak tahun 1993.

Untuk menjalani kegiatan sehari-hari, Emil tak pernah menyia-nyaiakan kesempatan minum air putih supaya menjaga tubuh semampainya dari risiko dehidrasi. Yang selalu ia tekankan juga pada diri sendiri serta orang-orang sekitarnya untuk menjauhi rokok.

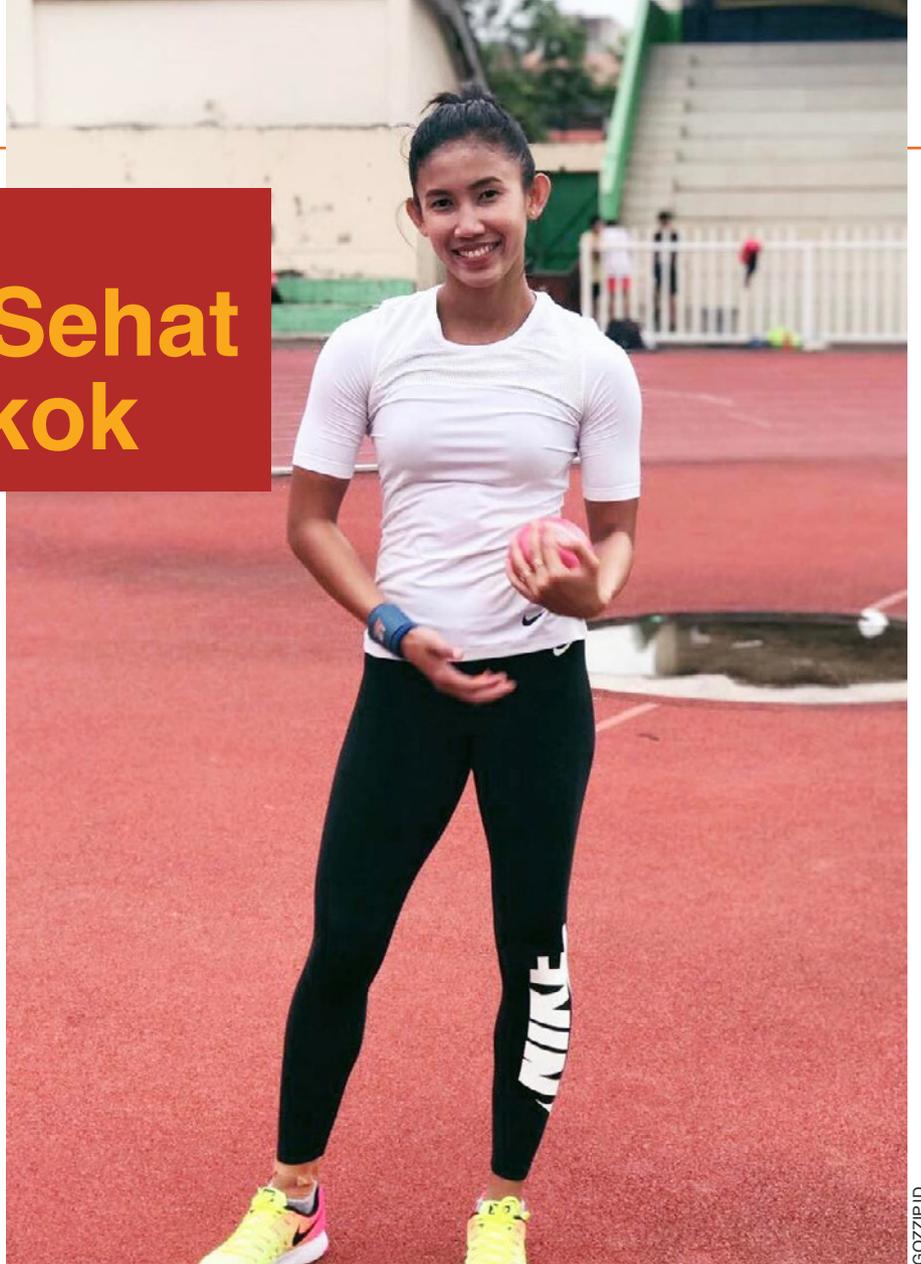
"Menurut saya, rokok itu tidak baik untuk kesehatan apalagi untuk yang aktif berolahraga. Pasti ada

efeknya untuk kesehatan. Misalnya, mengganggu pernafasan, memicu kanker dan yang lainnya," tegas Emil.

### Masa Muda yang Sehat

Merintis karier di lapangan olahraga sejak kecil tak membuat Emil gundah dengan sejumlah target. Ia sangat menikmati proses untuk meraih sebuah kebanggaan bagi jiwa mudanya serta menjadi kebanggaan orang tua. Seperti yang ia lakukan setelah menerima bonus prestasi raih medali perak SEA Games 2017 lalu. Sebuah rumah menjadi hadiah cinta kasih buat orang tuanya.

Sepanjang masih muda, imbuhan Emil, harus dimanfaatkan dengan fokus membangun karier keatletan. Apalagi kali ini Asian Games 2018 menjadi target selanjutnya. "Perasaan saya senang dan bangga bisa mengikuti



GOZZIP.ID



Asian Games, apalagi Indonesia jadi tuan rumah,” katanya.

Persiapan pun telah ia lakukan sejak beberapa bulan lalu dengan memperbaiki teknik lari gawang, meningkatkan *speed* (kecepatan) untuk antargawang dan mengikuti *try out* (uji coba) di luar negeri untuk pemanasan.

Meski dikenal sebagai gadis gaul karena tampilan modisnya, untuk urusan asupan Emil terbilang membatasi makanan yang tengah tren. Sebulan sebelum bertanding, ia tidak minum es, minum minuman *ice blend*,

makan es krim, makan gorengan, makan mie instan sampai melupakan makanan bercita manis. Semuanya demi menghindari sakit radang atau demam pada saat bertanding.

Bagaimana dengan waktu belajarnya? Emil memilih melakukannya pada malam hari. Jika tidak ada acara penting saat malam hari, ia cenderung balik ke kamarnya untuk beristirahat.

Jika stres melanda akibat penat berlatih, Emil memilih pergi nonton film *action* di bioskop, *nongkrong* dengan teman-teman, mendengarkan musik,

dan liburan keluar kota. Kegiatan *hang out* tersebut dinilainya lebih bermanfaat daripada mencoba meredakan stres dengan mengisap rokok atau vape dan sejenisnya.

“Hidup sehat itu harus rutin berolahraga, istirahat yang cukup, makan makanan yang bergizi, selesai berolahraga kalau bisa konsumsi protein untuk mempercepat pemulihan otot yang rusak,” jelas Emil. ●

Penulis: Indah Wulandari

## Puspa Arumsari Gaul Pencegah Stress

**M**atanya tajam, gerakan tendangan melayangnya sempurna, dan satu lagi parasnya ayu. Tak heran jika pesilat wanita andalan Indonesia Puspa Arumsari yang akrab disapa Dara melaju di posisi lima besar voting atlet favorit Asian Games 2018.

Jawara Kejuaraan Dunia Pencak Silat 2016 ini memang tak hanya dikenal spesialis nomor tunggal putri kategori peragaan jurus, tapi juga gaul di dunia maya via akun instagram @arumdara. Pemilik akun dengan 18.300 *followers* ini sengaja menyempatkan menilik akun *ig*-nya diantara berlatih, bertanding, dan rehat.

Menyambut Asian Games mendatang, Dara masuk pelatnas di Padepokan Pencak Silat TMII, Jakarta Timur untuk melakukan berbagai persiapan latihan. “Harus bisa mengatur waktu antara latihan dan istirahat serta menjaga makanan sehat,” jelasnya

ketika ditemui saat *Tour de Pelatnas* beberapa waktu lalu.

Latihannya dimulai sejak pukul 07.00 pagi hingga 12.00 siang dengan jeda istirahat satu jam. Kemudian dilanjutkan berlatih kembali hingga sore tiba. Padatnya jadwal membuat Dara harus menjaga makanan sebagai penopang kesehatannya.

Makanan sehat yang dimaksud, menurutnya, mengandung nutrisi seimbang antara karbohidrat, protein, vitamin, dan kalsium. Yang membedakan, asupan khusus atlet silat mendekati Asian Games 2018 maupun hari berlaga lebih memperbanyak makanan berprotein seperti telur dan ikan.

Dara menirukan sang ahli gizi atlet bahwa terdapat penelitian tentang manfaat eksklusif protein, yakni mempertahankan kesehatan ulang, memperkuat kekebalan tubuh serta antioksidan, dan meningkatkan performa atlet ketika berlatih. Apalagi atlet Pelatnas seperti Dara menjalani latihan ketat setidaknya tiga kali sehari.

“Intinya, asupan protein yang baik untuk pertahanan tubuh harus juga diimbangi kesehatan rohani karena lawan terberat di Asian Games itu adalah diri sendiri,” ujar perempuan kelahiran Jakarta, 10 Maret 1993 lalu ini

Alumnus Desain Grafis Politeknik Negeri Jakarta ini pun mengaku tidak sampai stres menjalani latihan ketat. Lantaran ia merasakan dunia persilatan sudah mendarah daging dalam jiwanya karena bermula dari hobi yang kemudian membawanya menuju

puncak kesuksesan.

Sikap mencintai silat dan bertanding tanpa beban membuatnya melaju kencang sebagai Juara 1 Pra Kualifikasi PON di Gorontalo, Juara 2 Pencak Silat *World Championship* di Thailand, Juara 1 Asean *University Games*, Indonesia di Palembang, Juara 2 Malaysia *Open* di Ipoh Malaysia, Juara 2 Asean *University Games di Laos*, dan banyak lagi gelar yang diraih.

Dara berharap bahwa kedepannya masyarakat Indonesia akan semakin melirik dan lebih menghargai pencak silat. “Orang luar banyak yang suka pencak silat, menurut mereka menarik. Semoga ke depannya orang Indonesia juga mulai memerhatikan pencak silat.” ●

Penulis:  
Indah  
Wulandari



WWW.LIPUTAN6.COM



# Nafas GERMAS di Gorontalo

Masyarakat yang sehat bisa diwujudkan dengan kerja sama semua elemen masyarakat. Dan modifikasi program-program kesehatan dari pemerintah pusat menjadi salah satu upaya yang dilakukan Gorontalo untuk mewujudkannya.

**H**idup sehat tanpa keterpaksaan jadi pilihan warga Kabupaten Gorontalo. Tampillah kabupaten tertua di Provinsi Gorontalo ini sebagai inovator program kesehatan paling kreatif mengembangkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS).

Program Gugus Tugas (G-Gas) guna mendorong percepatan penurunan Angka Kematian Ibu (AKI) pun tercipta. Begitu juga dengan Program Pekan Sayang Ibu dan Anak (PSIA) yang rutin dilaksanakan setiap minggu ketiga bulan untuk memberikan pelayanan kesehatan secara spesifik terhadap ibu dan anak. Agar anak Gorontalo gemar makan ikan, *Fish to School* pun diluncurkan. Tak lupa, Syiar GERMAS dan Saung GERMAS dikemas apik untuk menarik perhatian.

Kelompok ustadz dan takmir masjid pun dirangkul lewat Syiar GERMAS. Sehingga para tenaga kesehatan diizinkan membuka lapak pemeriksaan kesehatan rutin setiap hari Jumat. Sedangkan Saung GERMAS diformat

sebagai pusat kegiatan ekonomi masyarakat sekitar.

“Jadi program kesehatan terlaksana dengan tangan terbuka karena saling menguntungkan,” ungkap Bupati Gorontalo Prof. Dr. Nelson Pomalinggo, M.Pd.

Ia menyadari perlunya inisiatif hidup sehat dari warganya sendiri. Lantaran sebagai kabupaten dengan wilayah terbesar terdiri atas lima kecamatan dengan jumlah penduduk 419 ribu jiwa atau 40 persen dari seluruh penduduk Provinsi Gorontalo, daya jangkauannya terbatas. Artinya, lanjut Nelson, perlu kerja sama lintas sektor sebagai solusi.

“Sejak tahun 2014 hingga saat ini kami mempunyai dua misi dalam kesehatan dan menyejahterakan masyarakat yang diimplementasikan dalam inovasi-inovasi kesehatan yang terintegrasi,” jelas Nelson.

## Modifikasi Program Pusat

Nelson merinci, perilaku masyarakat memang harus diubah dengan memodifikasi bentuk program dari pusat agar lebih diterima. *Fish to School*, misalnya mengajak para ibu dan anak-anak mengenal serta mengolah ragam jenis ikan melalui ajakan masak bersama di sekolah.

“*Fish to School* untuk makan anak-anak sekolah serta memberikan kudapan dan cara mengolah untuk anak-anak. Mereka datang dengan para ibu disertai permainan berupa kuis,” ujar Ketua Tim Penggerak PKK Kabupaten





Gorontalo, Fory Naway, menambahkan.

Khusus daerah transmigrasi yang kurang terjangkau, tim tersebut datang dengan motor *coolbox* untuk mengantarkan ikan kesana. "Programnya menyentuh gizi keluarga karena masih ada yang berprinsip serba instan di tengah kesibukan keluarga hingga menyebabkan kurang gizi," jelas Fory lagi.

Demi memenuhi kebutuhan masyarakat milenial, tersedia pula aplikasi PAKDOK 1x24 jam untuk konsultasi kesehatan online. Hingga saat ini tercatat sekira 2.000 warga

telah berkonsultasi.

Walhasil capaian pembangunan kesehatan Kabupaten Gorontalo meningkat signifikan. Angka kematian bayi yang semula rasionya 11 kematian menjadi 7,8 kematian bayi. Angka stunting yang semula mencapai 40,8% menjadi 24,8%.

Penanganan gizi buruk dan stunting pun terdata rapi berdasarkan nama dan berdasarkan alamat untuk menilik penyebab awalnya. Nelson mengamini kelengkapan data diperlukan karena faktor penyebabnya tidak sama.

"Berkat penanganan terintegrasi

kesehatan dengan lintas sektor, hampir 50 persen tercapai targetnya," jelas Nelson bangga.

Menkes secara khusus mengapresiasi semangat dari Bupati Gorontalo. Keberhasilan GERMAS terlihat tidak bisa dilakukan jika gerakannya hanya dari hilir saja. Maka, kontribusi lintas sektoral dan masyarakat perlu ikut aktif berpartisipasi," cetusnya. ●

Penulis: Indah Wulandari

Editor: Prima Restri



## Kiprah PEGIAT

Generasi Sehat Cerdas (GSC) menjadi awal bagi Suwartin Rahman keluar dari keterbatasan pengetahuan tentang kesehatan. Meski berstatus ibu rumah tangga yang memiliki dua orang anak, dedikasinya sejak tahun 2011 sebagai Tim Pertimbangan Musyawarah Desa (TPMD) di Desa Iloponu Kecamatan Tibawa Kabupaten Gorontalo Provinsi Gorontalo sudah teruji.

"Saya hanya lulusan SMP tapi ingin bergabung menjadi di GSC karena programnya merupakan Program Pemberdayaan Masyarakat, setiap kegiatannya bersentuhan langsung dengan masyarakat mulai dari merencanakan dan melaksanakan," kata Suwartin.

Dorongan sosial membuatnya kian aktif juga sebagai kader posyandu di Desa Iloponu. Apalagi kedua peran yang dijalannya sangat membantu dalam merumuskan kegiatan yang sangat dibutuhkan oleh masyarakat. Dari pengalaman tersebut, perempuan kelahiran 10 April 1982

tersebut yakin bahwa mengubah cara pandang masyarakat terhadap pentingnya kesehatan sangat penting.

Walhasil, per 15 Oktober 2015 lalu ia bersama relawan dan tokoh-tokoh masyarakat desa berinisiatif membentuk Forum Peduli Gizi Ibu dan Anak Terpadu (PEGIAT). Fungsi Forum PEGIAT disahkan melalui Surat Keputusan Kepala Desa Iloponu Nomor 145/ILP-TIB/50/X/2015.

PEGIAT menunjang program pemerintah di bidang kesehatan, khususnya penanganan masalah kesehatan di desa, khususnya bagi ibu, anak, remaja, dan lanjut usia. Kolaborasi Puskesmas dengan forum tersebut sangat sinergis. Terbukti dengan kesiapan tenaga medis dan

tenaga penyuluh kesehatan serta kesediaan Suwartin mengelola Saung GERMAS yang meliputi kegiatan Posbindu, Posyandu, dan Gerakan Sayang Ibu (GSI).

"Agar akses informasi serta kegiatan masyarakat di sektor kesehatan terpantau, masyarakat bermusyawarah untuk membangun pusat kegiatan kesehatan masyarakat pada tahun 2017 atas bantuan dana dari tokoh masyarakat dan surplus kelompok usaha simpan pinjam perempuan," ujar Suwartin menerangkan.

Dana yang terkumpul hingga Rp 160 juta pun diwujudkan menjadi sebuah bangunan beratap asbes dan sirap sederhana bernama Gedung Saung GERMAS. Penggunaannya diresmikan oleh Bupati Kabupaten Gorontalo pada tahun lalu.

"Kini kami fokus membina enam posbindu di semua dusun menggunakan anggaran desa. Mereka sudah membangun sebanyak 250 jamban," jelas Suwartin. ●



## Balita Gorontalo 'Lulus' Imunisasi

Meraih cakupan imunisasi yang tinggi menjadi prestasi bagi Kabupaten Gorontalo. Untuk mengapresiasi tingginya tingkat kepedulian masyarakat akan kesehatan ini, anak-anak balita yang lengkap imunisasinya diwisuda.

**P**uskesmas Buhu yang terletak di Desa Iloponu, Kecamatan Timbang, Kabupaten Gorontalo memang seperti punya hajat besar ketika para balitanya dinyatakan memenuhi Imunisasi Dasar Lanjutan (IDL) secara serentak. Anak-anak yang telah melakukan IDL komplit dinyatakan lulus, mendapatkan sertifikat imunisasi, dan ikut wisuda pada pertengahan tahun 2018 lalu. Pemandangan dengan para balita bertoga serta baju hitam list biru muda terlihat menggemaskan sekaligus menerbitkan secercah senyum bahagia orangtuanya. Dan data mengungkap

bahwa pada tahun 2017 lalu, cakupan desa *Universal Child Immunization* (UCI) di Kabupaten Gorontalo mencapai 97%, sedangkan capaian IDL hingga 93%.

Wisuda IDL di Kabupaten Gorontalo menjadi salah satu inovasi kesehatan sebagai upaya meningkatkan cakupan imunisasi dasar bagi balita. Bupati Gorontalo Prof. Dr. Nelson Pomalinggo, M.Pd. mengakui, wisuda tersebut untuk menyemangati orang tua untuk imunisasi, sekaligus memotivasi orang tua menyekolahkan anaknya hingga sarjana. "Itu luar biasa bagi mereka melihat anak-anak berbaju toga," jelas Nelson.

Sebelumnya, Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo bersama Pemprov Gorontalo mewisuda sekira 10.000 balita. Wisuda tersebut menjadi salah satu apresiasi yang diberikan bagi balita yang sudah menyelesaikan imunisasi dasarnya. ●

Penulis: Indah Wulandari  
Editor: Prima Restri

1. Menkes serahkan sertifikat IDL oke.
2. Prof. Dr. Nelson Pomalinggo, M.Pd. Bupati Gorontalo.



## Kisah-kisah Balita Wisudawan Imunisasi



### **Abizar Makki, 10 bulan**

Kebahagiaan serupa juga terlihat oleh ibu dari Abizar Makki (10 bulan), Siti Rahmatin. Meski putra pertamanya belum mengetahui makna wisuda ketika menjalani IDL, perempuan ini merasakan kebahagiaan tersendiri ketika melihat sang putra bak wisudawan sejati. "Senang sekali lihat dia sehat dan bisa diwisuda bersama teman-temannya," cetus Siti.



### **Syifa**

"Sejak Januari 2017 sampai Oktober, anak saya rutin diimunisasi di puskesmas karena kader dan petugas sering mengingatkan jika jadwalnya tiba," jelas Dewi. Vaksin HB-O disuntikkan pertama kali ke tubuh Syifa. Sebulan kemudian injeksi BCG dan Polio 1 dilakukan. Menyusul Polio 2, Polio 3 beriringan dengan DPT-HB-Hib 1 sampai 3 dan ditutup dengan vaksin Campak. Setidaknya sebulan sekali, Syifa diimunisasi.

"Alhamdulillah, Syifa malah makin sehat karena rutin imunisasi, jarang sakit dan berat badannya selalu bertambah rata-rata sekilo tiap bulannya," jelas Dewi bangga.

## Capaian Kesehatan Lain

Tidak hanya itu, Gorontalo pun berhasil menurunkan prevalensi stunting selama tiga tahun berurutan. Berdasarkan Pemantauan Status Gizi (PSG) Pada 2015, prevalensi stunting mencapai 40,7%, pada 2016 menurun jadi 37,6%, dan pada 2017 menurun lagi menjadi 32,3%.

Sementara prevalensi usia 0-24 bulan pun mengalami penurunan. Pada 2015 prevalensi mencapai 32,3%, 2016 menurun jadi 28,4%, dan pada 2017 menjadi 24,8%. Walaupun masih belum mencapai batasan yang ditentukan WHO yakni 20%, tetapi grafik penurunan tersebut merupakan pencapaian Dinkes Kabupaten Gorontalo.

Dalam upaya mencapai cakupan kesehatan secara menyeluruh, Pemkab Gorontalo tidak hanya fokus pada imunisasi, tetapi juga pada masalah kesehatan, diantaranya stunting.



## Geliat Kabupaten Gorontalo Tekan Stunting

Untuk menekan angka stunting berbagai upaya dilakukan oleh Kabupaten Gorontalo. Salah satunya mereka menghidupkan Pos Gizi yang sudah ada untuk berperan lebih maksimal. Bagaimana kegiatannya?

Sebagai upaya untuk menekan angka *stunting* di Kabupaten Gorontalo, pemerintah Kabupaten Gorontalo, melakukan inovasi melalui kegiatan pos gizi. Pos gizi merupakan pemantauan gizi terhadap balita yang mengalami gizi kurang. Pemantauan ini dilakukan oleh kader, masyarakat dan didampingi oleh petugas kesehatan setempat.

Desa Haya-haya adalah salah satu desa di Kabupaten Gorontalo yang melaksanakan kegiatan ini. Di desa ini kegiatan pos gizi dilaksanakan sejak tahun 2013. Walau saat itu dana yang digunakan terbatas, kegiatan ini tetap terlaksana dengan bantuan sukarela dari masyarakat. “Di tahun 2013 belum ada anggaran dana. Kami melakukan kegiatan ini dengan mengandalkan partisipasi masyarakat”, ungkap Kepala Desa Haya-haya, Yasin Ingo.

Yasin menambahkan kegiatan pos gizi memanfaatkan bahan lokal yang ada seperti jagung, sagu, ubi dan hasil alam lain yang diolah menjadi menu makanan sehat. Lewat kegiatan ini Yasin juga ingin mengubah *mindset* masyarakat bahwa tidak semua vitamin



berasal dari makanan yang mahal.

Di tahun 2015 kegiatan ini mulai terintegrasi dengan dana desa. “Tahun 2015 kami sudah menganggarkan di dana desa, walau begitu tidak menutup kemungkinan dengan adanya donatur yang memberikan bantuan, maka itu tetap kami terima, karena ini sistemnya gotong royong” kata Yasin. Walau tahun 2015 sudah dianggarkan di dana desa, namun anggaran tersebut mulai bisa dipakai di tahun 2016.

## Rangkaian Kegiatan Pos Gizi

Peserta yang mengikuti kegiatan pos gizi ditentukan berdasarkan hasil pemantauan berat badan & tinggi badan serta status ekonomi keluarganya.

Di tahun 2018 ini, peserta pos gizi di Desa Haya-haya sebanyak 12 orang. Hal yang pertama dilakukan dalam kegiatan ini adalah melakukan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan di posyandu. Kemudian akan diidentifikasi mana balita dengan status gizi kurang dan mana yang tidak.

Setelah itu, akan dilakukan kunjungan rumah dengan melibatkan masyarakat. Hal ini bertujuan agar masyarakat mengklasifikasikan mana rumah tangga dengan status ekonomi mampu dan kurang mampu.

Selanjutnya, hasil pendataan akan didiskusikan secara musyawarah oleh masyarakat desa untuk menentukan siapa saja yang akan menjadi sasaran atau peserta dalam kegiatan pos gizi, waktu dan tempat pelaksanaan pos gizi.

Kegiatan ini dilakukan di awal tahun dengan kurun waktu 12 hari. Dalam waktu 12 hari tersebut, peserta pos gizi bayi (6-11 bulan) dan balita (12-59 bulan) akan diberi makanan sehat sesuai dengan takaran isi piringku yakni, 1/3 lauk pauk, 1/2 sayuran, 2/3 makanan pokok dan sisanya adalah buah-buahan.

Menu yang disajikan dalam pos gizi tersebut disusun oleh petugas gizi puskesmas. Jumlah kalori dalam setiap penyajiannya antara 300-500 kkal dengan protein 5-12 gram.

Setelah pemberian makanan selama



12 hari, peserta akan dipantau berat badannya. Mengapa berat badannya? Karena dalam jangka 12 hari lebih mudah melakukan pemantauan berat badan dibandingkan dengan tinggi badan yang memerlukan waktu lebih banyak.

Selain pemantauan berat badan dan tinggi badan, aktivitas yang dilakukan pada saat kegiatan pos gizi adalah mengajarkan *personal hygiene* kepada orang tua dan balita, melakukan permainan, pengajaran tentang memasak makanan berat menggunakan bahan pangan lokal kepada orang tua peserta yang didampingi oleh kader.

Ada yang unik dari kegiatan pos gizi ini, yakni beberapa tata tertib yang harus dipatuhi oleh peserta. Para peserta harus datang tepat waktu dan dilarang membawa *snack*, susu dan uang jajan.

## Dilaksanakan di Seluruh Desa

Dengan upaya ini, Kabupaten Gorontalo telah berhasil menurunkan prevalensi stunting (tinggi badan/usia) Balita usia 0-59 bulan dari 40.7% (2015) menjadi 32.3% (2017). Prevalensi Baduta usia 0 hingga 24 bulan pun mengalami penurunan. Pada 2015 prevalensi mencapai 32,3%, tahun 2016

menurun jadi 28,4% dan pada 2017 menjadi 24,8%.

Kepala Dinas Kesehatan Kab. Gorontalo, Dr. Roni Sampir, SKep., M.Kes mengaku bahwa semua desa dan kelurahan di Kabupaten Gorontalo melaksanakan intervensi gizi kurang dan pencegahan stunting melalui kegiatan pos gizi.

“Semua di Kabupaten Gorontalo, kasus gizi intervensinya melalui pos gizi. Kita desa kan ada 196, kelurahan 9 jadi 205 pos gizi totalnya ada 205”, ujar Roni. ●

Penulis: Faradina Ayu  
Editor: Prima Restri

1. Contoh menu yang disajikan saat kegiatan pos gizi. Seluruhnya berasal dari bahan lokal.
2. Kepala Dinas Kesehatan Kab. Gorontalo, Dr. Roni Sampir, SKep., M.Kes.

# Galeri Foto

**K**ementerian Kesehatan ingin memastikan bahwa keselamatan para atlet yang bertanding pada Asian Games 2018 terjamin baik saat bertanding maupun berlatih. Untuk memastikan hal tersebut, Kemenkes menggelar simulasi penanganan atlet yang cedera dari lokasi pertandingan hingga penanganan di rumah sakit rujukan.

Sebelum melakukan simulasi merujuk atlet dari tempat pertandingan ke rumah sakit, sebanyak puluhan petugas kesehatan terlebih dahulu melakukan simulasi di instalasi gawat darurat (IGD) Unit Pelayanan Kesehatan Kemenkes di Kuningan Jakarta Selatan. Sebanyak 5 tim dibagi secara bergiliran melakukan simulasi, mulai menurunkan atlet dari ambulans lanjut hingga penanganan di IGD.

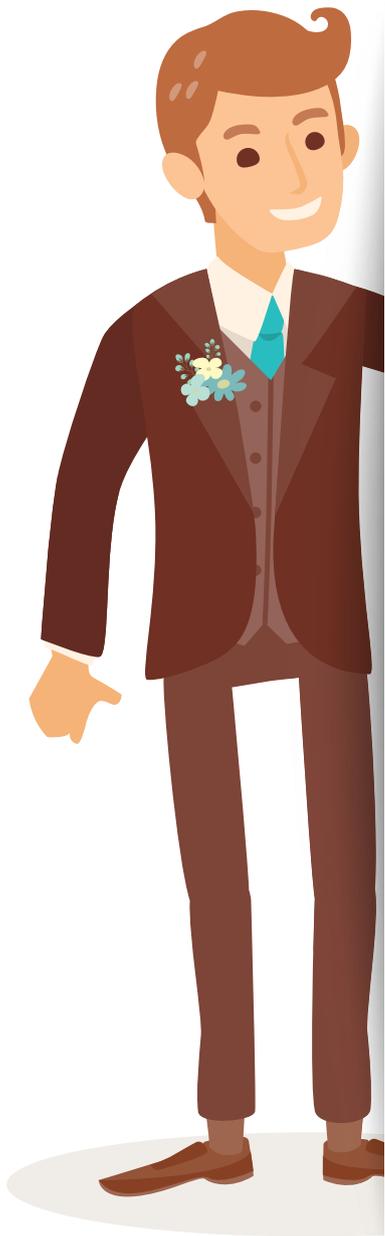
Seusai melakukan simulasi di Kemenkes kemudian ke lima tim tersebut melanjutkan di 5 tempat yakni dua tim di Gelora Bung Karno, satu tim di Ancol, satu tim di Padepokan Pencak Silat Taman Mini dan satu lagi di kompleks atlet Kemayoran. Pada simulasi ini setiap tim terdiri dari 2 orang dokter dan satu orang perawat dengan menggunakan Ambulans VIP yang dilengkapi dengan peralatan mini ICU di dalamnya.

Ketua Perhimpunan Dokter Spesialis Emergency Indonesia Bobi Prabowo mengatakan, selain bertujuan untuk mengetahui *response* tim kesehatan dan waktu tempuh dalam merujuk atlet. Simulasi kali ini juga untuk mengetahui apakah manajemen penanganan di dalam ambulans sudah tepat. ●



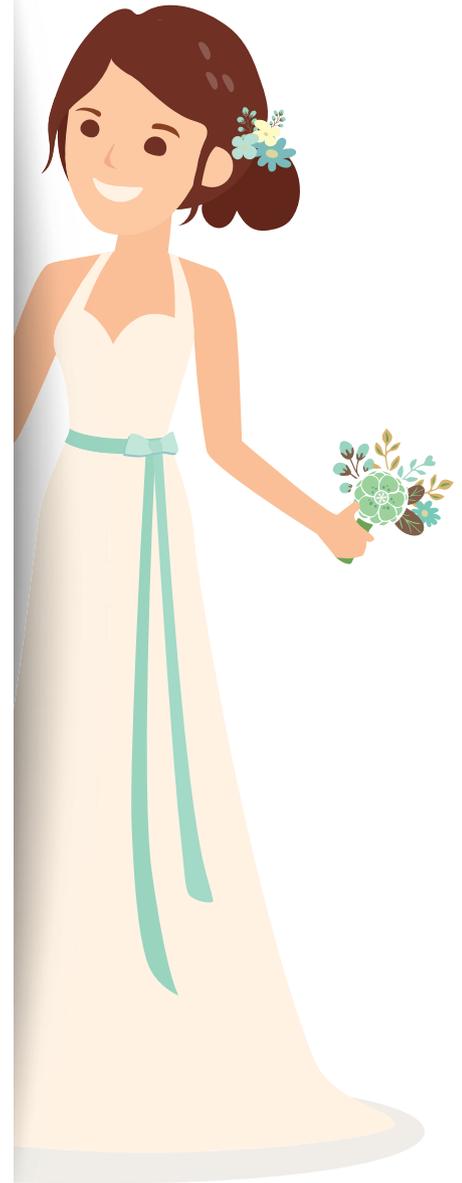


1. Peserta Melakukan Apel Sekaligus Pembagian Tim Berdasarkan Venue.
2. 25 Unit Ambulans VIP Digunakan khusus untuk Asian Games dan 2 diantaranya dipakai saat simulasi dari GBK menuju RSCM dan RSAL Mintoharjo.
3. Dokter Bobi Prabowo Memberikan Pengarahan Kepada Tim Kesehatan Yang Akan Melakukan Simulasi.
4. Simulasi Berakhir Saat Pasien Telah Tiba di IGD RSCM.
5. Gambaran Peralatan Dalam Ambulans VIP yang digunakan dalam Asian Games.
6. Simulasi Dimulai Dengan Penurunan Pasien Dari Ambulans VIP Menuju Ruang IGD di UPK Kemenkes.



## ‘Tancap Nikah’ Syarat Wajib Calon Pasutri Gorontalo

Faktor kesehatan menjadi salah satu faktor penting untuk memulai biduk rumah tangga. Provinsi Gorontalo memulai program untuk mendukungnya.



**M**enikah cukup sekali dan berarti. Begitulah harapan semua pasangan yang akan membina biduk rumah tangga. Berawal dari gagasan ideal itulah yang membuat Dinas Kesehatan Kota Gorontalo menggandeng *stakeholders* terkait, yakni Kantor Wilayah Kementerian Agama Provinsi Gorontalo dan juga seluruh Kepala Puskesmas se-Kota Gorontalo. Lalu muncullah konsep Tancap Nikah (Tanda Aman Bagi Calon Pengantin untuk Nikah).

Kepala Dinas Kesehatan Kota Gorontalo dr. Nur Albar, S.PD, FINASIM menjelaskan, program tersebut merupakan proteksi dini terhadap calon pasangan suami istri. “Terutama bagi kaum perempuan yang akan menjadi calon ibu, sebelum menikah dan mendaftarkan diri ke KUA mereka akan dikunjungi bidan atau kader puskesmas sebagai pemeriksaan deteksi awal kesehatan tubuhnya,” cetus Nur. Mereka diwajibkan melakukan pemeriksaan kesehatan, setelah itu, akan diberi sertifikat yang

akan dibawa ke Kantor Urusan Agama (KUA), sebagai bukti bahwa pasangan itu telah melewati proses pemeriksaan kesehatan.

Nur menjelaskan bahwa langkah tersebut dinilai sebagai salah satu prosedur melengkapi persyaratan menikah. Jika didapati penyakit yang dinilai bakal memengaruhi kesehatan tubuh pasangan, maka akan dirujuk ke puskesmas ataupun rumah sakit.

Nur mencontohkan, ada calon pengantin yang diketahui mengidap tuberkulosis (TBC) saat pemeriksaan



awal dan harus menjalani perawatan intensif hingga enam bulan. Maka, petugas menyarankan si calon pengantin untuk mengambil paket pengobatan agar penyakitnya tuntas. Begitu pula ketika ditemui pasangan dengan diagnosa HIV/AIDS. Tentu saja langkah tersebut diiringi dukungan moral dari para petugas yang menanganinya.

“Wewenang petugas adalah merujuk si sakit menjadi *supporting system* agar kesehatan masyarakat terpantau dan melahirkan generasi unggulan. Jadi tak mungkin membatalkan perkawinan, yang sakit kita sarankan berobat medis atau kelak menunda kehamilan dengan KB hingga tubuhnya sehat ketika mengandung pertama kali,” urai Nur.

Pantauan dari data peserta Tancap Nikah, dinilainya juga bermanfaat untuk memantau kehamilan ibu serta pemenuhan gizi bayi dan balita. Lantaran data pemeriksaan yang digunakan tercatat berjenjang sesuai *continuum of care* (siklus hidup).

Pemeriksaan itu dilakukan untuk mengantisipasi calon bayi tidak tertular penyakit yang diderita orang tuanya. Jika ditemukan penyakit, calon pengantin akan mendapat pelayanan kesehatan tanpa biaya.

“Kami juga menjamin kerahasiaan

seluruh data kesehatan calon pengantin, maka masyarakat tidak perlu khawatir datanya diketahui oleh orang lain. Untuk non muslim yang telah diberikan sertifikat, nantinya akan dilayani di kantor pencatatan sipil,” tutur Nur.

## Standar Nikah Baru

Sejak diperkenalkan pada Juni 2017 lalu, Tancap Nikah telah melayani hampir 900 pasangan per Juli 2018. Pengembangannya kini menjadi 19 program meliputi 91 kegiatan dengan anggaran lebih dari Rp 8 miliar. Berkat kebermanfaatannya di tengah masyarakat, target capaian pembangunan kesehatan Kota Gorontalo yang semula 94 persen kini naik menjadi 97 persen.

Bahkan untuk memperkuat program bertujuan meningkatkan derajat kesehatan ibu dan anak ini ditetapkan Peraturan Walikota Gorontalo Nomor 25 Tahun 2017 tentang Pedoman Layanan Paripurna Tanda Aman Calon Pengantin Yang Akan Menikah.

Gubernur Gorontalo Drs. Ruslie Habibie, MAP mengapresiasi inovasi Dinkes Kota Gorontalo sebagai investasi kesehatan masyarakat. Apalagi, imbuhnya, anggaran pembangunan kesehatan provinsinya

menjadi perhatian utama. Pihaknya tahun ini mengalokasikan 10,37% atau sekira Rp 153 miliar dan salah satunya mengandalkan Tancap Nikah sebagai sosialisasi hidup sehat dan pencegahan stunting.

“Hasilnya signifikan sekali. Tren angka kematian ibu turun menjadi 209,7 jiwa pada 2017 lalu, begitu juga kematian bayi dari 15,5% menjadi 10,3% dan terlebih lagi prevalensi stunting Provinsi Gorontalo kian menurun dua tahun terakhir, tinggal 10 area saja yang harus diintervensi,” jelas Ruslie.

Dari data Pemantauan Status Gizi (PSG) 2015-2017, prevalensi stunting di kota penghasil jagung terbesar ini tercatat turun dari 28,4% menjadi 24,8% pada tahun 2017. Menilik capaian tersebut, Rusli melihat sebuah perubahan paradigma masyarakatnya menuju hidup sehat.

“Target kami juga menurunkan kematian ibu dan anak. Dengan program Tancap Nikah, kami menginginkan para calon pengantin bisa mempersiapkan kesehatan mereka saat memasuki gerbang rumah tangga,” katanya. ●

Penulis: Indah Wulandari  
Editor: Prima Restri

# Rapor Kesehatanku, Cermin Kesehatan Remaja

**S**aat Indonesia genap berusia 100 tahun, menjadi salah satu alasan munculnya ide, wacana, dan gagasan tentang Generasi Emas 2045. Istilah ini digaungkan bukan tanpa sebab. Pasalnya ada satu harta karun yang sejatinya bisa menjadi modal untuk kelangsungan bangsa dan negara ini ke depannya, bernama bonus demografi.

Pada tahun 2045, Indonesia akan mendapatkan bonus demografi. Yaitu, jumlah penduduk Indonesia sebesar 70% berada dalam usia produktif (15-64 tahun), sedangkan sisanya 30% merupakan penduduk yang tidak produktif (usia di bawah 14 tahun dan di atas 65 tahun) pada periode tahun 2020-2045.

Untuk mewujudkan tujuan Generasi Emas 2045, remaja dan anak usia sekolah menjadi fokus intervensi di berbagai bidang, terutama di bidang kesehatan. Hal tersebut bertujuan agar anak-anak Indonesia yang saat ini berusia remaja kelak dapat menjadi sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas, sehingga mampu membawa Indonesia bersaing dengan negara lain.

Apalagi remaja merupakan salah satu periode terpenting dalam siklus hidup manusia. Karena pada masa ini terjadi proses kematangan fisik, termasuk kematangan organ reproduksi manusia, psikis, dan keterampilan hidup sosial yang akan menentukan dan menjadikan mereka sebagai manusia dewasa yang sehat dan mandiri.

Namun, seperti yang telah disinggung dalam artikel sebelumnya, dewasa ini masalah kesehatan yang dialami oleh remaja sangat kompleks. Kementerian Kesehatan (Kemenkes) mengelompokkannya menjadi 8 jenis,



yakni masalah kesehatan reproduksi dan seksual, HIV dan AIDS, zat adiktif (merokok, NAPZA, alkohol), gizi, kekerasan dan cedera, kesehatan jiwa, sanitasi dan kebersihan individual, serta Penyakit Tidak Menular (PTM).

Beberapa riset menyatakan bahwa persoalan kesehatan pada remaja terjadi karena perilaku hidup yang tidak sehat. Salah satunya, menurut *Global School-Based Student Health Survey (GSHS)* atau survei kesehatan global berbasis sekolah pada tahun 2015, diperoleh data bahwa remaja yang mengonsumsi makanan siap saji > 1x/hari sebanyak 53%. Remaja yang kurang mengonsumsi buah dan sayur (<5 porsi/hari) sebanyak 78,4%, remaja yang minum minuman bersoda > 1x/hari sebanyak 28 %, remaja yang terpapar asap rokok sebanyak 77,5% dan yang pernah merokok sebesar 22,5%. Kemudian remaja yang mengonsumsi alkohol sebesar 4,4% dan yang kurang aktivitas fisik sebesar 67,9%.

Oleh karena itu, intervensi terhadap

kesehatan remaja harus dilakukan pada perilaku atau gaya hidup mereka. Hal ini penting, agar dampak intervensi lebih efektif. Intervensi juga penting dilakukan oleh orang-orang terdekat mereka, seperti orang tua dan guru.

“Karena remaja lebih lama menghabiskan waktunya di sekolah dibandingkan dengan waktu efektif di rumah bersama keluarganya, maka perlu dilakukan intervensi di sekolah agar anak tidak kehilangan hak mendapatkan pemantauan kesehatan mereka,” demikian diungkapkan Direktur Kesehatan Keluarga Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Kemenkes, dr. Eni Gustina, MPH, kepada *Mediakom*.

## Rapor Kesehatanku

Di Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), Kemenkes memiliki program penjangkaran anak sekolah. Program penjangkaran tersebut dilakukan pada siswa kelas 1 SD, kelas 1 SMP/ kelas VII, dan kelas 1 SMA/kelas X



dengan menggunakan buku Rapor Kesehatanku. Sedangkan untuk anak TK masih menggunakan Buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA).

“Jadi ibaratnya siswa yang baru masuk sekolah, misalnya SD. Dia dijaring dulu untuk melihat seberapa sehat anak ini. Kemudian diperiksa fisiknya, tinggi badan, berat badan, dan lingkaran kepala,” imbuh Eni.

Selain pemeriksaan fisik, indikator yang ada di dalam buku Rapor Kesehatanku antara lain, riwayat kesehatan anak, riwayat imunisasi, riwayat kesehatan keluarga, perilaku berisiko, kesehatan reproduksi, kesehatan inteligensia, dan kesehatan mental emosional.

“Di program ini juga ada namanya kuesioner pemeriksaan mental. Karena anak-anak remaja ini kan disebutnya masa pancaroba dari masa anak-anak menuju ke masa dewasa. Dia harus bisa mengenali dirinya sendiri dia punya jati diri, berani mengambil keputusan, dan mempunyai orientasi masa depan,” paparnya.

Eni menambahkan, dengan sistem skrining ini, dalam setahun minimal remaja dan anak sekolah akan diperiksa sebanyak 2 kali. Satu kali dalam bentuk penjarangan dan satu kali lagi dalam bentuk pemeriksaan berkala oleh tim dari pusat kesehatan masyarakat (puskesmas). “Jadi misalnya siswa SD setelah dilakukan skrining ternyata dia belum dapat imunisasi Difteri Tetanus (DT), ya sebaiknya berkoordinasi dengan puskesmas untuk memberikan imunisasi pada anak tersebut,” tambahnya.

Menurut Eni, dalam pelaksanaan program skrining dengan buku Rapor Kesehatanku ini, walaupun dilakukan di sekolah, orang tua siswa juga

harus mengetahui dan memantau kondisi kesehatan anaknya. Untuk itu, komunikasi antara guru dan orang tua sangat dibutuhkan.

Buku Rapor Kesehatanku sendiri terdiri dari 2 buku. Pertama, Seri Catatan Kesehatan Siswa yang berisi lembar pencatatan dari hasil pelayanan kesehatan di sekolah, puskesmas, atau fasilitas kesehatan. Ini diperlukan untuk memantau tumbuh kembang dan kesehatan siswa agar bisa dilakukan tindak lanjut jika diperlukan. Sedangkan yang kedua, Seri Informasi Kesehatan yang berisi berbagai informasi kesehatan dan tumbuh kembang siswa.

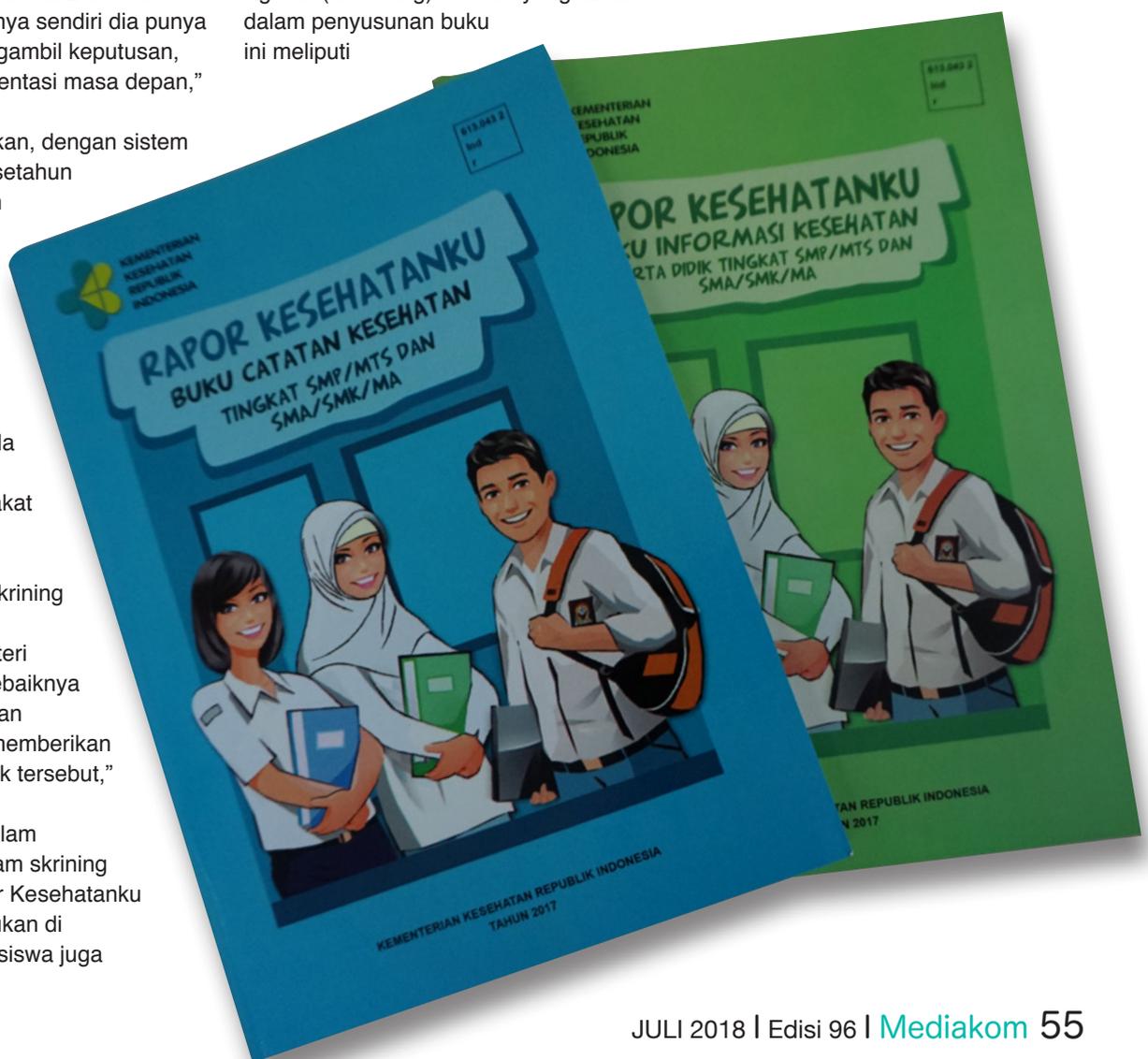
Pengembangan buku ini dimulai sejak tahun 2012 dan mulai diterapkan di tahun 2014. Penyusunan buku Rapor Kesehatanku melibatkan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) dan Kementerian Agama (Kemenag). Proses yang dilalui dalam penyusunan buku ini meliputi

penyusunan, uji coba, dan evaluasi. “Peran lintas sektor terutama Kemendikbud dan Kemenag sangat besar dalam penerapan buku Rapor Kesehatanku,” ungkap Eni.

Peserta didik yang memanfaatkan Rapor Kesehatanku dengan baik diharapkan akan memiliki bekal pengetahuan kesehatan, sehingga dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat serta mencegah perilaku berisiko. Perilaku hidup sehat dan bersih yang sudah tertanam turut mewujudkan pribadi remaja yang berkarakter positif dan mendukung untuk menjadi orang dewasa yang sehat, cerdas, dan produktif. ●

Penulis: Faradina Ayu

Editor: Sopia Siregar



# Pornografi Ancaman Masa Depan Bangsa



**P**ornografi anak dan remaja adalah masalah dunia yang harus diperangi semua bangsa termasuk Indonesia. Hal ini tampaknya semakin mendesak dilakukan, karena ancaman itu semakin mengkhawatirkan. Saat ini, bahaya pornografi tengah menghantui remaja Indonesia bahkan sudah merisaukan dan menjadi ancaman serius bagi masa depan bangsa.

Sebuah studi mengungkapkan, Indonesia merupakan negara peringkat ketiga pengakses pornografi terbanyak di dunia. Di mana 80% remaja Indonesia mengakses pornografi secara eksplisit, sebanyak 89% remaja menggunakan konotasi seksual dalam *chatting* atau percakapan, dan sebanyak 90% remaja mengakses

pornografi bersama-sama.

Hal tersebut diungkapkan Direktur Kesehatan Keluarga Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan (Kemenkes), dr. Eni Gustina, MPH, saat berbincang-bincang dengan *Mediakom*. Permasalahan pornografi ini, menurut Eni, harus disikapi secara serius mengingat hal ini akan menjadi ancaman bagi bangsa Indonesia baik saat ini maupun di masa depan.

“Orang yang sudah adiksi atau kecanduan pornografi, dia tidak mampu menilai realitas, tidak mengenal etika, tidak mengenal bahwa pornografi secara norma itu tidak sesuai dengan nilai bangsa Indonesia. Di sini tidak sekadar kerusakan otak, tapi mau dibawa kemana bangsa kita jika remaja kita sudah adiksi pornografi,” tegas Eni.

Menurut Eni, jika pornografi tidak segera disikapi dengan serius dan diambil langkah tegas, maka bahaya bagi masa depan bangsa Indonesia. Selain memiliki dampak kerusakan otak, pornografi juga bisa sebagai pintu masuk awal untuk kerusakan lainnya pada diri seseorang. “Misalnya seseorang sudah adiksi pornografi berat, sehingga butuh hubungan seksual, dia butuh keberanian untuk menyalurkan, akhirnya dia minum alkohol atau minum narkoba supaya dia berani,” tambah Eni.

Eni menjelaskan, berdasarkan teori yang ada saat ini, diketahui bahwa anak-anak yang kecanduan pornografi lebih berbahaya dibanding dengan anak-anak yang kecanduan alkohol bahkan narkoba. Hal tersebut diketahui dari dampak yang ditimbulkan dan juga



kerusakan yang terjadi pada otak sang anak yang menjadi pecandu pornografi.

“Kalau pada anak yang minum alkohol atau narkoba, itu hanya satu lobus yang rusak pada otak. Tetapi ketika dia kecanduan pornografi, itu hormon-hormon *dopamine* keluar dan menumpuk, sehingga menyebabkan 5 lobus yang rusak,” sebut Eni.

Kecanduan pornografi dapat juga menimbulkan perubahan fungsi otak, termasuk perubahan emosi, perilaku, kognisi, hilang konsentrasi, kehilangan persepsi diri, hingga disfungsi organ reproduksi. Untuk itu, lanjut Eni, Kemenkes berupaya melakukan pencegahan kepada para siswa sekolah terhadap bahaya pornografi.

“Salah satu upaya untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah integrasi deteksi dini dengan Unit Kesehatan Sekolah (UKS) dan edukasi melalui modul kesehatan reproduksi pada jam literasi sekolah,” ujar Eni.

## Peran Guru dan Keluarga

Eni menjelaskan, saat ini sudah dilakukan program pemeriksaan kesehatan di setiap awal anak-anak masuk sekolah (Kelas I, VII, dan X) dan skrining keterpaparan adiksi pornografi. Bagi siswa yang terjaring atau sudah mengalami keterpaparan pornografi maka akan dibimbing oleh guru bimbingan konseling (BK).



Untuk itu, kata Eni, para guru BK juga dibekali pengetahuan tentang kesehatan reproduksi sehingga dapat mengedukasi kepada siswa sesuai dengan batasannya.

“Bagi anak yang mengalami keterpaparan (pornografi), dia perlu kita kasih edukasi, dia harus membentengi diri biar tidak masuk ke adiksi, itu butuh konseling dan dilakukan oleh guru BK,” papar Eni.

Sementara bagi siswa yang sudah mengalami adiksi ringan disarankan untuk dirujuk ke pusat kesehatan masyarakat (puskesmas) agar dapat

ditangani lebih lanjut. “Kalau anak sudah adiksi ringan, puskesmas bisa melakukan konseling. Konsultasi bagaimana menyikapi keinginan untuk menonton hal yang cabul-cabul. Nanti akan ditanya biasanya nonton jam berapa? Nah, pada jam itu dia mesti menghindari,” jelasnya.

Lebih lanjut Eni menyebutkan, berdasarkan hasil deteksi dini keterpaparan pornografi yang dilakukan di 27 provinsi dengan melibatkan sebanyak 1.411 siswa SMP-SMA, diketahui bahwa sekitar 60% mengaku tidak sengaja mengakses pornografi. Selain itu diketahui bahwa siswa mengakses pornografi paling banyak dilakukan di rumah. “Sebagian besar mengakses di rumah, artinya mesti ada pendidikan keluarga,” ucap Eni.

Dia mengimbau agar orang tua memerhatikan masalah pornografi dengan serius. Salah satu saran, orang tua mulai sekarang sudah membatasi penggunaan internet di rumah dengan memberikan batasan waktu untuk anak dapat mengakses internet. “Di sini orang tua harus berperan, misal dengan membatasi *wifi* jam 9 malam harus mati, jadi anaknya tidak bisa mengakses. Itu salah satu pencegahannya,” pungkas Eni. ●

Penulis : Didit Tri Kertapati  
Editor : Sophia Siregar



dr. Eni Gustina, MPH.  
Direktur Kesehatan Keluarga  
Direktorat Jenderal Kesehatan  
Masyarakat Kemenkes.

# Penyakit Tidak Menular Mulai Intai Remaja

**S**alah satu masalah kesehatan yang dihadapi Indonesia saat ini adalah peningkatan kasus Penyakit tidak menular (PTM). Meningkatnya PTM tidak saja berdampak pada meningkatnya morbiditas, mortalitas, dan disabilitas di masyarakat, melainkan juga berdampak pada meningkatnya beban ekonomi baik di tingkat individu maupun di tingkat negara pada skala nasional.

Literatur terkini mengungkapkan, kompleksitas penyebab masalah PTM

ada dua kelompok besar faktor risiko penyakit tidak menular. Pertama, faktor risiko yang tidak dapat dikendalikan, yaitu faktor usia. Kedua, penyakit metabolik lain pada usia dewasa.

Anak-anak yang dilahirkan dengan gangguan pertumbuhan mempunyai risiko lebih besar untuk mengalami gangguan metabolik, terutama gangguan metabolik lemak, protein, dan karbohidrat yang akan meningkatkan risiko PTM di usia dewasa. Anak yang dilahirkan normal dan tumbuh baik pada masa kanak-kanak, akibat faktor gaya hidup yang tidak sehat, seperti makan tidak seimbang dan aktivitas rendah akan meningkat faktor risikonya terhadap PTM.

Memang tidak bisa disangkal, dewasa ini masalah kesehatan yang dialami oleh remaja sangat kompleks. Kementerian Kesehatan (Kemenkes) mengelompokkannya menjadi 8 jenis, yakni masalah kesehatan reproduksi dan seksual, HIV dan AIDS, zat adiktif (merokok, NAPZA, alkohol), gizi, kekerasan dan cedera, kesehatan jiwa, sanitasi dan kebersihan individual, serta PTM.

Di antara beragam jenis PTM, ada 4 jenis PTM yang dikategorikan sebagai PTM utama, karena menjadi penyebab kematian terbanyak di Indonesia.

Keempatnya adalah penyakit kardiovaskular,

kanker, diabetes, dan penyakit pernapasan kronis. Keempat penyakit ini menjadi pembunuh tertinggi, di mana sebanyak 60% kematian disebabkan 4 penyakit ini.

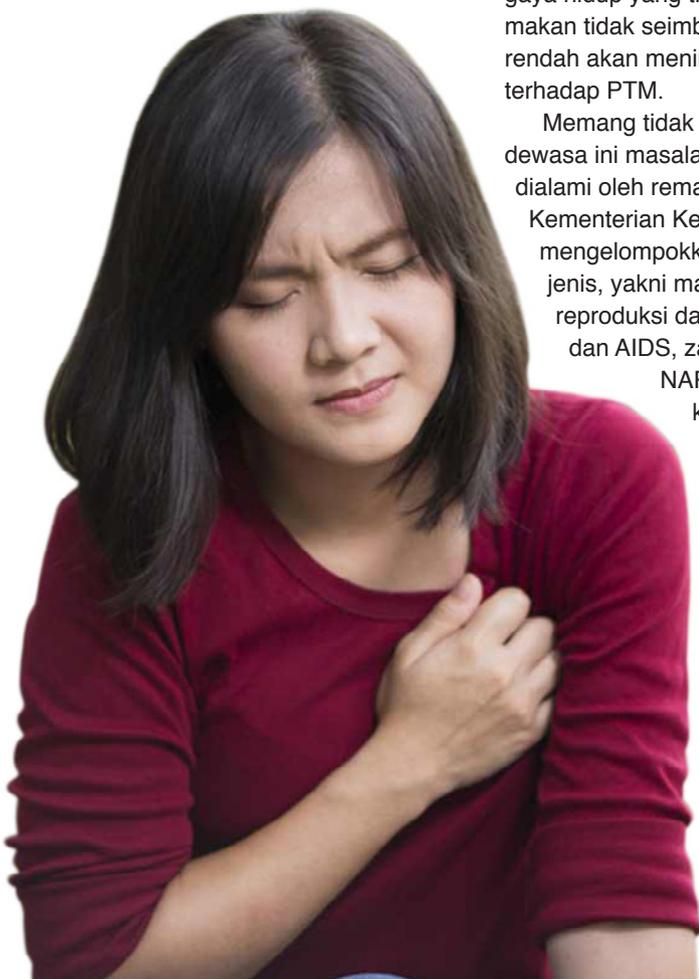
Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 mencatat sebesar 2,5% pasien stroke sudah menderita stroke sejak usia 18-24 tahun. Selain itu, PTM yang dijumpai pada anak usia sekolah dan remaja adalah kanker sebesar 0,6%, asma sebesar 5%, dan obesitas atau kegemukan sebanyak 10%.

“Dulu zaman tahun 90-an yang kena diabetes melitus (kencing manis) pasti usia 40 tahun ke atas, hipertensi 40 tahun ke atas. Sekarang anak remaja kita sudah ada yang hipertensi dan diabetes melitus,” ungkap Direktur Kesehatan Keluarga Kemenkes, dr. Eni Gustina, MPH, saat ditemui *Mediakom* di Kantor Kemenkes RI, Kuningan, Jakarta.

## Pola Hidup Tidak Sehat

Eni mengungkapkan, penyebab utama terjadinya PTM pada remaja adalah pola hidup yang tidak sehat. Di antaranya konsumsi makanan yang tidak seimbang, tidak beraktivitas fisik, merokok, dan mengonsumsi alkohol. Pola hidup tersebut berdampak pada kemungkinan timbulnya penyakit jantung, hipertensi, diabetes, dan stroke. Jika remaja tidak pernah melakukan aktivitas fisik, sementara kalori yang masuk tubuh banyak, otomatis kalori akan disimpan dan mereka akan terkena obesitas atau kegemukan. Dalam kondisi ini PTM yang paling dekat dapat terkena adalah diabetes melitus.

“Karena kalau makan gula, *ngga* hanya gula ya, roti, mi, itu kan jadi gula dan akan disimpan dalam tubuh. Jika





# REMAJA RENTAN PTM

Usia anak-anak dan remaja adalah usia yang identik dengan keceriaan, dinamisme, serta perkembangan baik segi fisik dan mental. Namun, saat ini kita sering mendengar banyak orang di usia muda yang menderita penyakit yang dahulu dikaitkan dan identik dengan usia lanjut, yang termasuk dalam Penyakit Tidak Menular (PTM).

Stroke sebagai contohnya. Penyakit ini sering dikaitkan dengan penyakit orang tua, tetapi kenyataannya penyakit tersebut bisa menyerang seseorang di usia muda. Sejalan dengan hal ini para pakar mengatakan penyakit kronis tersebut dapat disebabkan oleh banyak faktor penyebab, di antaranya adalah diet atau pola makan yang buruk/ tidak sehat, pengaruh lingkungan, termasuk merokok dan minuman beralkohol, serta faktor keturunan.

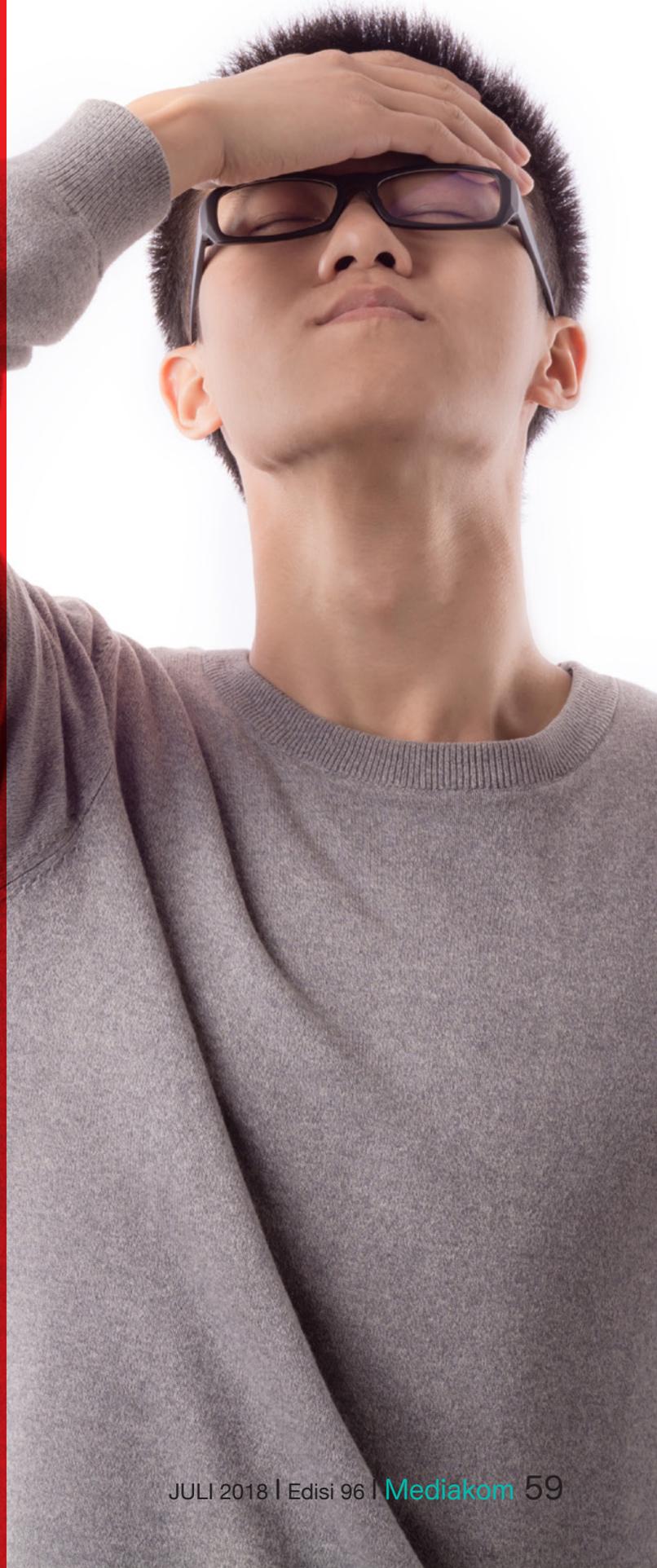
“Hal utama terjadinya PTM pada remaja disebabkan pola hidup yang tidak sehat, di antaranya konsumsi makan makanan dengan gizi yang tidak seimbang, tidak beraktivitas fisik seperti olahraga, merokok, dan mengonsumsi minuman beralkohol,” ujar Direktur Kesehatan Keluarga Kementerian Kesehatan (Kemenkes), dr. Eni Gustina, MPH, kepada *Mediakom*.

Menurut hasil survei *Global School-based Student Health Survey (GSHS)* atau survei kesehatan global berbasis sekolah pada tahun 2015, diketahui bahwa pola hidup remaja saat ini berisiko terhadap penyakit tidak menular. Adapun pola makan yang tidak sehat adalah di mana dalam satu hari remaja melakukan: mengonsumsi makanan siap saji (53%), kurang konsumsi sayur dan buah (78,4%), minuman bersoda (28%), kurang aktivitas fisik (67,9%), pernah merokok (22,5%), dan mengonsumsi alkohol (4,4%).

Sementara berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kemenkes tahun 2013, menunjukkan sebanyak 26,1% remaja kurang melakukan aktivitas fisik. Sementara, sebanyak 93,5% penduduk usia 10 tahun ke atas kurang mengonsumsi sayur dan buah serta sekitar 36,3% penduduk Indonesia usia 15 tahun ke atas merokok.

“Pola hidup tersebut berdampak pada kemungkinan timbulnya penyakit jantung, hipertensi, diabetes, dan stroke,” jelas Eni.

Masih menurut Riskesdas 2013, diketahui bahwa 2,5% penduduk Indonesia sudah menderita stroke sejak usia 18-24 tahun. Selain itu beberapa penyakit tidak menular lainnya juga dijumpai pada anak usia sekolah dan remaja yakni, penyakit kanker sebanyak 0,6%, asma sebanyak 5%, dan obesitas atau kegemukan sebanyak 10%. ●



## Prinsip-Prinsip Pencegahan PTM

Meski memiliki dampak besar, 80% dari kasus PTM utama bisa dicegah. Pencegahan PTM utama bisa dilakukan dengan melakukan prinsip-prinsip pencegahan PTM, yakni:

**Pertama**, mengutamakan preventif, promotif melalui berbagai kegiatan edukasi dan promotif-preventif, dengan tidak mengesampingkan aspek kuratif-rehabilitatif melalui peningkatan jangkauan dan kualitas pelayanan gizi dan kesehatan.

**Kedua**, melaksanakan pencegahan pada seluruh siklus hidup manusia, sejak dalam kandungan, hingga bayi, balita, anak sekolah, remaja, hingga dewasa dan orang tua. Ini diikuti perbaikan budaya hidup bersih dan sehat.

Yang dimaksud seluruh siklus hidup adalah sejak hamil, lahir, anak sekolah, remaja, dewasa, usia lanjut sesuai dengan masalah pada kelompok usia tersebut. Pada kelompok usia 1.000 hari pertama, fokus pencegahan diarahkan pada pemenuhan kebutuhan dasar gizi dan kesehatan agar tidak terjadi gangguan pertumbuhan.

**Ketiga**, menerapkan Pedoman Gizi Seimbang, yang difokuskan pada peningkatan konsumsi sayur dan buah, pangan hewani, dengan mengurangi lemak serta minyak dan membatasi gula dan garam.

**Keempat**, menggerakkan masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik dan menimbang berat badan secara teratur.

**Kelima**, melibatkan semua sektor, baik pemerintah maupun masyarakat, untuk secara nyata melakukan sinergi dalam melakukan pencegahan PTM.



terlalu banyak insulin dan tidak mampu meng-*counter* lagi untuk membersihkan akan terjadi resisten insulin. Nah, itu yang menyebabkan diabetes melitus tipe II yang sekarang banyak ditemukan pada anak remaja,” terang Eni.

Oleh karena itu, menurut dia, harus dilakukan pencegahan agar remaja terhindar dari PTM. “Mengubah perilaku dengan pola hidup sehat adalah solusi agar remaja terhindar dari penyakit tidak menular,” tegas dia.

### Pencegahan PTM

Pola hidup sehat pada remaja untuk menghindari PTM harus dimulai dari lingkungan keluarga. Sebab, menurut Eni, orang tua seharusnya menjadi panutan anak-anaknya untuk hidup sehat. Misalnya dengan tidak merokok, menyiapkan makanan dengan gizi

seimbang sejak dini, terutama sayur dan buah, kemudian juga membiasakan diri berolah raga.

Eni juga mengingatkan kembali akan adanya program GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) yang salah satunya menyarankan tentang porsi makan ‘Isi Piringku’. ‘Isi Piringku’ tidak hanya untuk anak-anak, tapi juga untuk dewasa, tentu dengan tahapan porsi sesuai dengan usianya.

“Jadi kalau dari sisi medis kan bisa menghitung kebutuhan kalori seseorang. Dari satu piring itu 1/3 karbohidratnya, 1/3 sayurinya, 1/3 lagi protein dan buah-buahan,” jelas Eni.

Selain dari lingkungan keluarga, remaja juga harus mendapat intervensi dari lingkungan sekolah atau teman sebayanya. Karena remaja sebagian besar waktunya dihabiskan di institusi

sekolah dan institusi pembinaan lain, maka sangat efektif apabila intervensi juga dilakukan di sana.

Beberapa program pemerintah untuk mewujudkan kesehatan remaja di sekolah, yaitu peningkatan pencegahan dan deteksi dini penyakit, peningkatan komunikasi informasi edukasi perilaku hidup bersih sehat melalui jam literasi dengan instrumen Buku Rapor Kesehatanku. Lainnya, pembiasaan konsumsi menu gizi seimbang melalui sarapan/kudapan bersama, peningkatan aktivitas fisik di sekolah melalui 4L (Lompat Lari, Loncat, dan Lempar) pada jam istirahat atau pada saat jam olah raga, dan penerapan kawasan tanpa rokok di sekolah. ●

Penulis: Faradina Ayu, Didit T. Kertapati  
Editor : Sopia Siregar



Ikuti Live Streaming kita di  
**radiokesehatan.kemkes.go.id**

*Program Unggulan di SRK*

 **health  
updates**

**TTS** Tanya  
Tenaga  
Kesehatan

**YOWIS**  
Ayo Waktunya Indonesia Sehat

 **NGOBRAS**  
JNGOBROL ASIK SEHAT

**RehatSehat** Program Kesehatan  
dan Pengumuman

Download juga aplikasinya di Google Play



 @RadioKesehatan  @RadioKesehatan  SiaranRadioKesehatan

 0813 8838 7357  021 225 13560  siaranradiokesehatan@gmail.com



# Berburu Nikmat Cokelat di Afdeling Renteng

Saat berkunjung ke Kabupaten Jember, Jawa Timur mungkin belum lengkap jika tak mampir ke Kebun Afdeling Renteng. Kebun Cokelat peninggalan Belanda ini bisa memanjakan mata, menambah pengetahuan tentang Cokelat dan tentunya lidah Anda. Ayo bertualang bersama saya disini!

**B**eberapa saudara dan teman yang saya mintai rekomendasi tempat asyik untuk dikunjungi punya usulan sama. “Coba ke Kebun Afdeling Renteng, naik mobil kayu keliling peninggalan Belanda.” Pada H+2 Lebaran ketika jadwal bertamu sudah kelar, meluncurlah

saya dan suami kesana. Hanya berbekal petunjuk aplikasi **Google Maps**, diperkirakan tujuan kami hanya ditempuh 35 menit dari rumah.

Ternyata ada beberapa nama yang disematkan di lahan seluas 140 hektare ini di Kecamatan Rambipuji, Jember, Jawa Timur ini. Kebun Renteng yang dikenal sejak tahun 1911 silam, lalu



menjadi Pusat Penelitian Kopi dan Kakao. Nama terbarunya adalah Taman Sains dan Teknologi Kopi dan Kakao atau *Coffee and Cocoa Science Techno Park* (CCSTP) yang diresmikan oleh Kemenristekdikti sejak tahun 2016. Namun, tempat ini lebih populer dengan sebutan *Coco Park*.

Taman edukasi yang dikelola Pusat



Penelitian Kopi dan Kakao (Puslitkoka) kini menjadi sumber edukasi sekaligus hiburan. Museum kecil berisi koleksi biji kopi dan kakao dari penjuru nusantara pun berdiri disini. Biji-biji itu dimasukkan dalam toples kaca dan dilabeli sesuai asal dan varietasnya. Tersimpan varietas ternama, seperti *Arabica Blue Java*, *Blue Moon Flores*, *Arabika Tana Toraja*.

Beragam wujud kopi dan cokelat ditampilkan mulai dari pembibitan, panen, pascapanen hingga diproses menjadi secangkir kopi spesialti, Cokelat praline, es krim Cokelat, kue kering Cokelat sampai sabun kopi dan kakao. Semuanya tersedia dan bisa dibeli di area kafe.

Kendaraan modifikasi dari kayu jati ala Flinstone yang digandeng menjadi semacam dua bak pengangkut berkapasitas 30 orang menyambut kami. Hanya dengan membayar Rp 10.000, pengunjung dapat melihat



langsung hamparan tanaman kopi dan Cokelat bibit unggul. Beberapa di antaranya merupakan kebun-kebun uji coba perbaikan klon.

## Ragam Manfaat Cokelat

Kepala Puslitkoka Misnawi menjelaskan, tanaman kopi yang biasanya baru berbuah di atas tiga

# Positif dan Negatif Konsumsi Cokelat

**DI BALIK** kekayaan varietas kakao tersebut, Misnawi menegaskan terdapat khasiat khusus olahan cokelat yang bermanfaat bagi tubuh. "Salah satunya karena Cokelat mengandung senyawa yang disebut *procyanidin pentameric* atau pentamer untuk menghambat penyebaran sel-sel kanker,"ujarnya.

Ia menambahkan, para ilmuwan Jerman menemukan, *flavonoid* yang ditemukan dalam cokelat berperan melindungi kulit dari sinar UV matahari. Kandungan vitamin C dan antioksidan flavonoid dengan komponen utamanya, yaitu polifenol seperti katekin, *epicatechins*, dan *procyanidins* dalam cokelat juga membantu kesehatan otak dan sistem saraf. Selain itu, cokelat juga membantu meningkatkan kadar serotonin di otak yang berfungsi meningkatkan efisiensi otak dan daya ingat.

Cokelat juga mengandung kafein yang tidak sebanyak kopi berupa alkaloid, *theobromine*, dan *phenylethylamine* yang sangat efektif dalam mengatur suasana hati. Sehingga memiliki efek menenangkan, khususnya pada



kasus stres atau dalam keadaan tegang yang menjadikan emosi tidak terkontrol.

Penelitian lainnya juga membuktikan adanya vitamin C, alkaloid, dan *flavonoid* yang ada di dalam cokelat bermanfaat untuk menyembuhkan sakit batuk dan pilek. Asam lemak seperti asam stearat, asam palmitat, dan asam oleat di dalamnya juga bermanfaat untuk mengurangi sakit tenggorokan yang disebabkan oleh batuk terus menerus.

Rasa pahit dalam cokelat yang bersumber dari alkaloid juga berfungsi untuk menetralkan gula dalam darah. Selain itu juga merangsang sekresi empedu dan insulin yang akan membantu menurunkan kadar gula dalam darah. ●

tahun, dengan bibit klon unggul, dapat berbuah lebih cepat yakni dalam 18 bulan saja. Sedangkan buah kakao dimanfaatkan daging buahnya yang memiliki rasa asam manis untuk membuat *nata de coco*, kue Cokelat, Cokelat batangan, dan bubuk Cokelat.

Lantaran kualitasnya yang super, pabrik di Puslitkoka itu juga mengirim Cokelat batangan ke Jepang, bermerek *Paradise Papua*. Nama Papua

disematkan karena biji kakao berasal dari pulau itu.

Selain digunakan untuk industri makanan, Cokelat juga diambil minyaknya untuk bahan kosmetik. Tak ayal, ada produk sabun kaka dengan kandungan antioksidan tinggi untuk mengatasi penuaan pada wajah. Produk kosmetik hasil penelitian tim Puslitkoka bahkan telah dilirik kalangan artis yang berbisnis kosmetik.



## Efek Samping Mengonsumsi Cokelat

**COKELAT** memiliki jumlah kalori dan gula yang tinggi. Oleh karenanya, jika seorang sedang dalam masa diet atau ingin menurunkan berat badan, disarankan untuk tidak mengonsumsi cokelat secara berlebihan. Selain itu, tingkat gula yang terdapat pada cokelat menjadi penyebab kerusakan gigi apabila dikonsumsi terus menerus.

Ada penelitian yang menunjukkan bahwa cokelat dapat menyebabkan osteoporosis. Studi yang dipublikasikan dalam *The American Journal of Clinical Nutrition* mengidentifikasi hubungan antara mengonsumsi cokelat dan kepadatan tulang. Studi tersebut menyimpulkan bahwa wanita lebih tua yang mengonsumsi cokelat setiap hari memiliki kepadatan tulang lebih rendah. ●



## Riset Kakao Yang Terus Berkembang

Puslitkoka Jember memang terkenal sebagai jangkar penelitian. Kebunnya sendiri berdiri sejak 1 Januari 1911 dengan nama Besoekih Proefstation, telah menjadi tempat riset-riset terkait kopi dan kakao Indonesia.

Karena tiga tahun terakhir nilainya terus mencapai 1.000, skor tertinggi sebagai PUI, maka Puslitkoka kemudian diusulkan menjadi STP oleh Kementerian Ristek Dikti. Ada sekitar 30 peneliti kopi dan kakao di Puslitkoka dengan riset-riset berskala internasional maupun pelatih budidaya dan pengolahan kopi dan kakao.

Dari sisi fasilitas, Puslitkoka sudah memiliki sarana pengolahan kopi dan kakao dari hulu hingga hilir, seperti kebun dan pabrik pengolahan cokelat dan bahkan penginapan bagi pengunjung. Dengan luas mencapai 380 hektar, 20 hektar kebun percobaan untuk kopi dan kakao. Secara umum ada tiga jenis Kebun Percobaan (KP) di Puslitkoka Jember yaitu KP Andungsari untuk kopi arabika di ketinggian 100 hingga 1.200 meter di atas permukaan air laut (mdpl) serta KP Kaliwining dan KP Sumberasin untuk kopi robusta dan kakao di ketinggian 45 hingga 550 mdpl.

Lokasi kantor Puslitkoka dan CCSTP sendiri di ketinggian sekitar 45



mdpl. Riset-riset tentang kakao dan kopi sedang dilakukan. Dua di antaranya adalah pengembangan dua klon kakao baru, yaitu Manasa dan Hanasa yang ditemukan peneliti Puslitkoka.

Di dalamnya, petugas mengolah biji kakao kering dengan kadar air 7 persen yang sudah difermentasi. Biji kakao kemudian disangrai, digiling, dan ditempa. Hasil penempaan berupa dua produk utama kakao yaitu bungkil kakao yang diolah menjadi cokelat bubuk dan lemak kakao yang dicampur dengan aneka bahan lain, seperti susu dan gula, sehingga menjadi cokelat siap makan. ●

Penulis: Indah Wulandari  
Editor: Prima Restri



# 5 Tip Internet Sehat Penunjang Kesehatan



Internet bisa dimanfaatkan untuk menunjang kesehatan. Ada 5 hal yang bisa Anda lakukan untuk mendapatkannya. Artikel berikut akan menjelaskan kelima hal itu.

**S**aat ini sehat itu bisa ditunjang oleh pemanfaatan teknologi informasi yang didapat secara murah bahkan gratis. Cukup mengakses informasi kesehatan melalui internet, lalu mempraktikkannya untuk menjadi sehat. Namun tentunya, hal itu tidak bisa instan. Semua keberhasilan pastilah memerlukan proses.

Berikut ini 5 tip yang dapat dilakukan di mana saja dan kapan saja dengan gawai atau piranti komputer dan akses layanan internet di tangan Anda.

## Tanya pada ahlinya

Sebelum mengakses internet, maka alangkah baiknya untuk bertanya kepada para ahli di bidang kesehatan. Bisa bertanya ke dokter umum, dokter spesialis, dokter gigi, suster atau perawat, bidan, radiografer, atau tenaga kesehatan lain yang bekerja di institusi atau pusat layanan kesehatan, seperti rumah sakit dan Puskesmas. Bertanyalah kepada mereka, situs-situs kesehatan apa saja yang resmi dan terpercaya. Situs-situs tersebut dapat menjadi sumber informasi kesehatan.

## Baca secara kritis

Bila Anda telah mendapatkan informasi kesehatan dari internet, maka hendaklah bersikap netral. Pahami dan telaah terlebih dahulu isi beritanya. Bertanyalah kepada diri sendiri tentang

siapa penulisnya, apakah penulisnya ahli di bidang kesehatan, bersumber dari situs apa dan bagaimana keakuratan beritanya. Jangan tergoda untuk langsung membagikan kepada teman atau sahabat. Kalau masuk akal, maka boleh dipercaya. Kalau isinya hanya berujung kepada jualan produk kesehatan, maka lebih baik tidak perlu dibagikan.

## Waspada

Orang tua perlu melakukan pendampingan terhadap anak-anak saat mengakses situs kesehatan atau saat berselancar di dunia maya. Tujuannya adalah untuk membimbing atau memberikan informasi yang jelas saat membuka situs kesehatan. Boleh jadi situs kesehatan itu menawarkan promosi atau terkoneksi dengan hal-hal yang berbau pornografi. Waspadalah! Sebagai orang dewasa, sebaiknya juga perlu berhati-hati saat membagikan informasi kesehatan di media sosial. Boleh jadi informasi kesehatan itu ternyata hoaks, sehingga perlu melakukan cek ulang untuk konfirmasi kebenaran berita kesehatan itu.

## Perluas jejaring

Caranya mudah. Bergabunglah dengan grup atau kelompok kesehatan yang ada di berbagai media sosial. Bisa melalui *Facebook*, *Whatsapp* atau *line*. Saat awal bergabung, perkenalkan

dirimu, dan identitas secukupnya, lalu sampaikanlah maksud bergabung secara jelas. Misalnya, perkenalkan saya Mutiara, siswi SMP Negeri 1 Jakarta. Saya bergabung di grup ini bertujuan untuk mencari informasi tentang stroke.

## Perbanyak sumber data

Kalau Anda ingin menjadi lebih sehat, pintar, dan bijaksana melalui internet, maka biasakanlah untuk membaca minimal dari 3-5 sumber internet di *websites* yang berbeda. Misalnya, ingin tahu tentang tanaman obat yang berkhasiat mengobati kencing manis, maka cukup dengan mengetikkan kata kunci di *Google* "Tanaman Obat Penumpas Diabetes". Setelah itu, bacalah 3-5 artikel dari beberapa sumber terpercaya. Kalau baru menemukan dan memahami satu artikel dari internet, jangan langsung dijadikan acuan atau referensi.

Dengan lima tip di atas, Anda sekeluarga dapat dengan mudah menjadi lebih sehat lewat internet. Melalui internet sehat, diri kita dapat sehat, keluarga menjadi sehat, masyarakat pun ikut sehat. Masyarakat sehat inilah pondasi dasar menuju terciptanya Indonesia hebat. ●

Penulis: Dito Anurogo  
Editor: Prima Restri





# ABDUL & THE COFFEE THEORY MENGABDI UNTUK MASYARAKAT BUKAN HALANGAN EKSIS DI MUSIK

**P**enggemar musik Indonesia dengan *genre* pop dan *easy jazz* pasti tidak asing dengan sosok Tengku Muhammad Abdullah Amin Anshari, atau yang lebih dikenal dengan nama Abdul. Pria kelahiran Medan 18 April 1983 ini mengawali karier di dunia musik sebagai solois dan berhasil mengeluarkan album berjudul “Bersandinglah” namun pada tahun 2008, Abdul mengubah konsep musiknya menjadi sebuah band dan hingga kini tetap eksis di dunia musik dengan nama Abdul & The Coffee Theory.

Sampai tahun 2018 ini, Abdul & The Coffee Theory sudah berhasil mengeluarkan 4 album dan sejumlah *single*. Selain sebagai vokalis bandnya, Abdul juga seorang pencipta lagu, beberapa penyanyi ternama telah membawakan lagu ciptaannya seperti Andien dan Nina Tamam. Dan yang terakhir, Abdul menciptakan lagu kemenangan Indonesian Idol 2018, yang dibawakan sang juara satu, Maria Simorangkir.

Meski sudah memiliki nama di dunia musik Indonesia tapi belum banyak orang tahu bahwa Abdul juga merupakan seorang Aparatur Sipil Negara (ASN). Sosok murah senyum ini ternyata sudah sejak tahun 2006 berkarier di Kementerian Kesehatan.



“Tahun 2006 masih CPNS. Pertama kali masuk di Kepegawaian Sekretariat Direktorat Jenderal Bina Pelayanan Kesehatan, Departemen Kesehatan,” kisah Abdul ketika ditemui Mediakom di Perpustakaan Kementerian Kesehatan, Kuningan, Jakarta.

Abdul menceritakan, setelah lulus kuliah dirinya sempat bekerja di sebuah bank swasta sebagai marketing sambil menjalankan pekerjaannya Abdul juga masih tetap manggung di café-café. Hingga kemudian datang kesempatan untuk ikut seleksi sebagai Calon Pegawai Negeri Sipil (CPNS) Kemenkes.

“Waktu itu ditawarkan ada pembukaan CPNS, *gue* ikut ujiannya dan alhamdulillah lolos,” kenang pria alumni Fakultas Hukum Trisakti ini.

Abdul mengatakan, pada saat di awal-awal merintis karier sebagai PNS ada perasaan tidak nyaman dalam dirinya. Namun berkat dorongan dari keluarga dan sahabat-sahabatnya Abdul akhirnya memilih tetap bertahan menjadi PNS dan di sisi lain kariernya di dunia musik terus dikembangkan.

“Awalnya waktu masuk (PNS) kayaknya *nggak gue* banget nih, jalanin

atau *nggak yaa*, tapi banyak yang bilang ke *gue* jalanin aja, seru kok *loe* bisa mengembangkan bakat *loe* juga, akhirnya *gue* jalanin,” sebut Pria yang telah menikah pada tahun 2008 ini dan dikaruniai 2 orang anak.

Perjalanan karier Abdul di dunia PNS dan juga eksistensinya di dunia musik bukan tanpa hambatan. Mengingat tuntutan pekerjaan di PNS semakin besar dan nama Abdul & The Coffee Theory semakin dikenal banyak orang, membuat Abdul harus pintar-pintar membagi waktunya sebagai abdi negara dan sebagai musisi.

“Sekarang *gue* manggung *weekend*, atasan *gue* juga ngerti, jadi *nggak* ada kerjaan *weekend* kalau pun ada *gue* izin. Intinya saling dukung satu sama lain,” ujar pria yang saat ini bekerja di bagian Hukum dan Organisasi Masyarakat Sekretariat Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan Kemenkes ini.

Sebagai seorang pria, Abdul mengaku sosok ayahnya sangat menginspirasi dirinya baik dalam bekerja sebagai ASN dan juga dalam mengembangkan karier musiknya. Masa kecil Abdul sempat diisi dengan

berpindah-pindah tempat karena sang ayah saat itu juga bekerja di pemerintahan hingga akhirnya saat SMA sampai sekarang menetap di Jakarta.

Pada saat dibangku SMA ini pula Abdul mengaku mula tertarik dengan dunia musik hingga akhirnya mendorong Abdul menjadi penyanyi profesional. “Sejak SMA sudah mulai *nge-band*, kemudian secara profesional baru tahun 2007 itu. Tahun berikutnya (2008) bikin proyek, namanya Abdul & The Coffee Theory sejak saat itu sampai sekarang terus bermusik,” ucap Abdul.

Karier Abdul sendiri di dunia musik diawali sebagai pencipta lagu dan juga produser lagu lewat jalur *indie*. Tetapi potensi yang dimilikinya tidak tertutup sehingga akhirnya dia juga tampil ke depan layar sebagai penyanyi dan kemudian vokalis band.

Kesulitan juga dihadapi Abdul saat mulai merintis karier bermusiknya namun berbekal semangat pantang menyerah dirinya akhirnya bisa memantapkan diri sebagai salah satu penyanyi Indonesia yang memiliki ciri khas. Hal lain yang menarik dari seorang Abdul adalah dirinya senantiasa berusaha menciptakan



lingkungan dunia musik yang berbeda dengan yang biasanya dan kalangan umum ketahui.

### Anti Konsumsi Narkoba

“*Gue nggak* pernah sentuh narkoba, setiap *gue* bermusik ada musisi nyentuh narkoba akan *gue cut*. *Gue* lumayan sadis kalau berhubungan dengan narkoba, jadi *gue* memang anti narkoba banget *gue* selalu bilang ke teman musisi *gue*, *nggak* dengan narkoba *loe* bagus bermusik, *gue* bisa kok bikin musik tanpa narkoba,” terang Abdul.

Menurut Abdul, ada anggapan salah yang sampai saat ini masih berkembang di lingkungan musik, bahwa narkoba membantu menghasilkan karya musik yang lebih baik. Padahal, lanjut Abdul, anggapan tersebut sangat salah karena banyak musisi yang berkarya lebih baik setelah berhenti dari jeratan narkoba.

“Menurut *gue* itu cuma ada di *mindset* musisi aja narkoba bikin bagus. *Gue* pernah ketemu beberapa musisi pengguna narkoba dan kemudian tidak pakai narkoba dan sekarang dia tetap bagus,” lanjut Abdul.

Jalan keluar terbaik bagi para musisi yang terjerat narkoba adalah

dengan meninggalkan lingkungan tersebut. “Harus dikasih *support* gimana menciptakan lingkungan yang benar, jadi pastikan *loe* dilingkungan yang benar. Sebagai musisi *loe* harus di lingkungan yang benar, kalau *gue* berada di lingkungan yang *nggak* benar, *gue* keluar,” imbuh Abdul.

### Kesehatan Jiwa Perlu Perhatian

Sebagai musisi yang bekerja di dunia kesehatan Abdul berharap bahwa pembangunan kesehatan saat ini tidak hanya berfokus pada masalah kesehatan fisik saja namun juga mulai memperhatikan masalah kesehatan jiwa masyarakat. Menurut Abdul, kesehatan mental sangat penting diperhatikan agar para remaja dan generasi mendatang dapat terhindar dari masalah kejiwaan seperti depresi.

“Sudah saatnya kita sekarang fokus ke kesehatan mental, karena sebagai musisi juga, musisi punya momen titik terendah juga. Ada momen dia tidak bisa menangani itu sendiri, butuh pertolongan, oke kesehatan fisik tapi kesehatan mental harus di fokuskan juga mulai sekarang, jadi kalau kita bisa

bikin itu (kesehatan jiwa) lebih baik lagi, *nggak* akan ada lagi yang bunuh diri dan sebagainya,” harap Abdul.

Saat ini bagi Abdul, berkarier sebagai ASN adalah bentuk pengabdian dirinya sebagai warga negara sementara bermusik merupakan panggilan jiwanya. Sehingga keduanya bagi Abdul merupakan pilihan yang harus dia jalankan dalam hidupnya.

“Hidup itu pilihan, dari dulu orang ada yang tanya kenapa *nggak* pilih salah satu aja? Tapi *gue* bilang, kalau bisa keduanya kenapa *nggak*,” lugas Abdul.

Abdul mengaku bahwa kedua profesi yang dia jalani saat ini saling melengkapi dan selalu memberikan pelajaran bagi dirinya. Keduanya juga dinilai Abdul dapat memberikan manfaat kepada masyarakat.

“*Gue* masih mau belajar lebih baik lagi, belajar sesuatu yang baru dan setiap hari dapat yang baru disini. Menurut *gue*, Kemenkes membantu masyarakat dan *gue* nyanyi juga untuk menyenangkan banyak orang, jadi *is the same thing*,” pungkas Abdul. ●

Penulis : Didit Tri Kertapati  
Editor : Prima Restri



## Menikmati Tiap Episode Kehidupan

Oleh : **Prawito**

**S**etiap orang ditakdirkan memiliki episode kehidupan yang berbeda. Karenanya, tak perlu iri apalagi dengki dengan episode kehidupan orang lain, tapi kalau belajar dan mencontoh episode yang baik dari orang lain untuk dirinya, tentu saja tidak masalah. Sangat banyak episode kehidupan baik dari orang lain yang dapat menjadi pelajaran dan contoh dalam menapaki kehidupan selanjutnya, sehingga episode kehidupan semakin baik dan bermakna. Banyak tokoh dan orang hebat, baik nasional maupun internasional yang dapat menjadi contoh dan teladan bagi kita dalam meniti episode kehidupan berikutnya.

Begitu beragam episode kehidupan manusia, terkadang hampir tak memiliki kesamaan antara satu dengan lainnya, walau dalam satu keluarga dengan orangtua ayah dan ibu yang sama. Keturunannya pasti akan mempunyai episode hidup yang berbeda. Mulai dari lingkungan kecil, remaja, dewasa hingga masa lansia. Perbedaan ini justru memberi ragam pembelajaran yang baik yang memberi kesempatan kepada siapapun untuk memilih dan mencontoh yang sesuai dengan dirinya masing-masing.

Ada episode yang susah dan senang, sulit dan mudah, berjuang dan menikmati hasil perjuangan, kaya dan miskin dan variasi episode hidup lainnya. Semua ini hanya rangkaian episode yang akan terus berubah, sesuai dengan ikhtiar manusia untuk mengubah setiap episode yang dijalaninya. Hanya saja, umumnya manusia lebih memilih episode yang

menyenangkan, mudah, berkelimpahan harta, popularitas dan kekuasaan. Sebaliknya, mereka menghindari episode sulit, penuh perjuangan yang harus menguras keringat dan pemikiran.

Padahal, faktanya mereka yang sukses dalam episode kehidupannya, berawal dari episode sulit, sempit, rumit, penuh tekanan dan perjuangan yang 'berdarah-darah'. Baru selanjutnya mereka menapaki episode hidup yang lapang, sehat, berkelimpahan harta dan kesejahteraan. Istilah peribahasa yang sering kita dengar, berakit-rakit ke hulu, berenang-renang ke tepian, bersakit-sakit dahulu, baru senang kemudian.

Tidak berlaku seloroh orang yang mengatakan, kecil dimanja, remaja berpesta pora, dewasa kaya raya, lansia sejahtera dan mati masuk surga. Sebab, episode kehidupan itu berkelanjutan, mengandung unsur sebab-akibat, tak ada episode yang kebetulan, semua mempunyai sebab akibat yang mendahului, baik itu episode yang "baik" atau "buruk". Nah, kita bebas memilih episode yang mana dan seperti apa, termasuk akibat episode yang akan menyertai berikutnya. Selamat memilih episode yang disukai.

Orang yang bijak, akan mampu menikmati seluruh episode, baik dalam suka maupun duka, lapang atau sempit, kaya atau miskin dan seterusnya. Ia mampu menikmati hidup sejak episode awal hingga akhir. Nah, bagaimana caranya ?

Hidup ini karunia, bukan atas permintaan atau pilihan. Ditakdirkan lahir dari seorang ibu yang tak pernah

kita minta. Ada yang lahir dari ibu yang kaya, ibu yang miskin, ibu berkulit hitam atau putih, ibu yang mempunyai suami ataupun ibu yang seorang janda. Semua bayi yang lahir tak dapat memilih, termasuk bayi tabung, ia hanya menerima saja dari siapa akan terlahir. Maka, sikapnya yang bijak adalah menerima dari siapapun kita terlahir. Itu karunia yang Yang Maha Kuasa dan bersyukur atas karunia-Nya, sebab ada rencana besar dari-Nya tentang episode kehidupan berikutnya yang tak pernah diketahui sebelumnya.

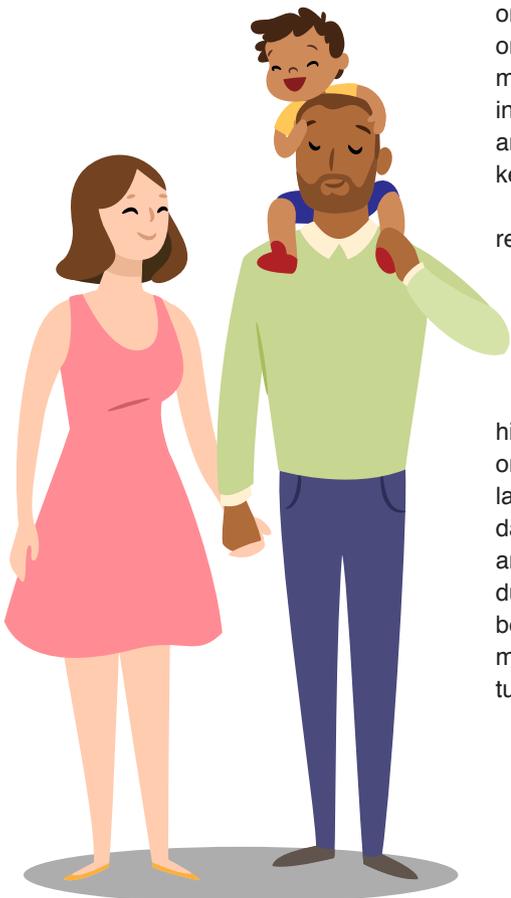
Berprasangka baiklah, terutama kepada Sang Pencipta, apapun





kondisinya. Boleh jadi kita tak menghendaki kondisi itu, seperti kondisi sulit, sempit, mungkin cacat dan kondisi “buruk” lainnya. Tetaplah berprasangka baik, sebab kita tak pernah tahu apa rencana-Nya yang lebih dahsyat lagi berikutnya. Siapa yang menyangka, bayi lahir sudah dalam keadaan yatim, tak lama setelah lahir kemudian menjadi yatim piatu. Ia kemudian hidup bersama paman dan kakeknya, lalu menjadi nabi, bahkan menjadi orang paling berpengaruh di dunia menurut Michael H. Hart, Ia Muhammad SAW.

Siapa sangka, Chairul Tanjung, yang terkenal dengan sebutan anak singkong, mengawali hidup di daerah Gang Abu, Batutulis. Salah satu kantong kemiskinan di Jakarta waktu itu. Rumah tersebut adalah rumah nenek Chairul, dari ibunya, Halimah. Sekarang menjadi pengusaha nasional yang sukses dalam bidang media, perbankan, perdagangan dan bisnis lainnya. Semua cerita duka diawal kehidupannya, tak pernah disesali. Dari



sinilah Sang Pencipta punya rencana dahsyat di kemudian hari.

Siklus hidup, dari satu episode ke episode berikutnya merupakan lingkaran seperti roda, tak selamanya di atas, adakalanya pasti di bawah, demikian juga sebaliknya ketika saat ini sedang di bawah, suatu ketika akan berputar ke atas. Begitulah siklus kehidupan, Ia mempunyai episode sendiri yang mengalir bersama putaran waktu. Hanya saja, manusia ada yang sabar dan syukur, Ia akan menikmati putaran kehidupan, tapi ada pula yang tak sabar dan kufur, Ia akan merasakan kesengsaraan yang luar biasa, sengsara yang dibuatnya sendiri.

Secara umum, bila manusia ditakdirkan lahir dan hidup, ia akan menjalani masa anak-anak, remaja, dewasa dan lansia. Masa anak, masa bermain dan belajar, bahkan belajarnya adalah bermain. Orang tua dan saudara menaruh kasih sayang dengan memberi perhatian dan bantuan. Semua berdoa dan berusaha agar si kecil kelak menjadi orang yang mengerti berbakti kepada orang tua yang telah membimbing dan membesarkannya. Inilah masa yang indah, tak ada kamus susah, karena anak tahunya minta, tak peduli keberadaan orang tua.

Kemudian tumbuh menjadi remaja, masa mencari jati diri, bebas berekspresi, belajar dan mencari penghasilan sesuai keterampilan yang ia punya. Lalu, berkeluarga membesarkan anak-anak hingga dewasa. Sementara orang tuanya telah menjadi lansia, pelupa, sakit-sakitan dan butuh perhatian seperti anak-anaknya. Mereka punya dua tanggung jawab secara bersamaan, putra-putri yang menginjak dewasa dan orang tua yang telah jadi lansia.

Orang bijak, pasti akan

menikmati semua episode itu, mulai dari kecil hingga lansia. Terutama lansia, tak boleh menoleh kebelakang sewaktu masih muda dan kuat. Ia harus menyadari telah menjadi lansia dan banyak berkurang, seperti kurang penglihatan, kurang dengar, kurang kuat, kurang penghasilan dan banyak kekurangan lainnya. Sekalipun sudah tua, Ia tetap menikmati episode menjadi tua, mensyukuri dan menjalani tanpa keluh kesah.

Mengapa? Sebab, mereka sudah sampai pada menikmati usia lanjut, jangan iri kepada yang masih muda. Sebab, mereka yang masih muda, belum tentu sampai lanjut usia seperti dirinya. Jadi, bagi mereka yang ditakdirkan sampai lanjut usia, Ia tetap bahagia dan menikmati episode lanjut usianya. Menikmati itu karunia, semua punya kesempatan untuk menikmati, karena manusia hakikatnya adalah konsumen penikmat karunia, bukan produsen karunia. Maka, berusaha sebisa-bisanya menikmati karunia hidup, selama masih bisa, sehingga karunia hidup menjadi lebih bermakna, semoga! ●





Setelah membaca judul artikel ini tentunya Anda bertanya-tanya, apakah maksudnya? Iya, judul itu merupakan judul alias dari sebuah film drama Korea berjudul *A Moment To Remember*. Kok berbeda jauh artinya? Judul alias itulah yang menggambarkan benang merah film ini.

Alkisah, ada seorang isteri yang baru saja dinikahi memanggil suaminya dengan nama mantan pacarnya. Isteri pun melakukan hal yang membuat suami kaget sekaligus sedih, ia buang air kecil di depan orang banyak tanpa disadarinya. Bagaimanakah perasaan sang suami?

Suami yang diperankan Choi Chul-

Soo (diperankan Jung Woo-Sung) yang mempunyai isteri penderita Alzheimer bernama Kim Su-Jin (diperankan Son Ye-Jin). Seorang *fashion designer* berusia 27 tahun dan seorang anak dari keluarga kaya.

Alzheimer sendiri menurut Alodokter.com adalah kondisi kelainan yang ditandai dengan penurunan daya ingat, penurunan kemampuan berpikir dan berbicara, serta perubahan perilaku pada penderita akibat gangguan di dalam otak yang sifatnya progresif atau perlahan-lahan.

Film Korea Selatan yang diproduksi tahun 2004 ini berjudul *A Moment To Remember* atau *Nae Meorisogui Jiu-gae*. Menjadi box office selama dua

minggu di negaranya, dan juga menjadi hit di Jepang.

Choi Chul-Soo dan Kim Su-Jin dipertemukan saat Kim Su-Jin lupa mengambil minuman ringan yang dibelinya di mini market. Ketika dia kembali untuk mengambilnya, di sana berdiri Choi Chul-Soo yang sedang memegang minuman ringan. Kim Su-Jin menganggap minuman ringan itu adalah miliknya.

Choi Chul-Soo sendiri merupakan pekerja bangunan yang bekerja pada konstruksi yang dipimpin oleh ayah Kim Su-Jin, dia juga merupakan mahasiswa jurusan arsitektur. Mereka dipertemukan kembali di area konstruksi walaupun Kim Su-Jin tidak ingat di mana mereka



# 'Ada Penghapus di Kepala'

Kita dipertemukan karena "lupa". Kita dipisahkan karena "lupa".

pernah bertemu.

Kim Su-Jin menyukai Choi Chul-Soo dengan segala kejantannya. Dia mulai mendekati Choi Chul-Soo dengan pendekatan-pendekatan yang lucu dan manis. Choi Chul-Soo sendiri kaget ketika tahu kalau Kim Su-Jin adalah anak bosnya. Namun segala rintangan teratasi sampai mereka menikah.

Ingatan Kim Su-Jin berangsur-angsur hilang. Lupa mematikan kompor, lupa jalan pulang, membuatnya harus menemui dokter. Setelah beberapa kali pertemuan disertai dengan test MRI, dokter memvonis Kim Su-Jin menderita Alzheimer.

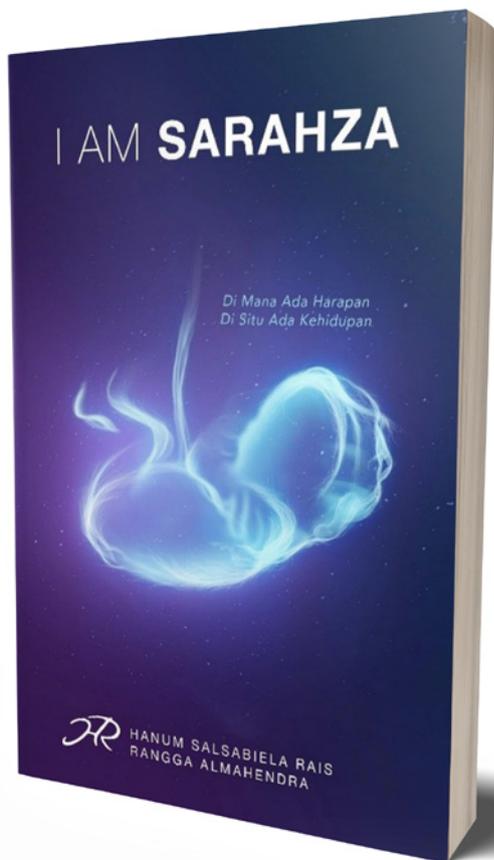


Kehidupan rumah tangga baru yang mendapatkan cobaan berat ini mengurus air mata. Mereka tidak percaya pada awalnya. Bagaimana nanti sang isteri akan melupakan suaminya sendiri, justru lebih mengingat mantan pacarnya. Karena menurut dokter, ingatan yang terhapus terlebih dahulu adalah ingatan yang baru.

Bagaimana Choi Chul-Soo dapat menerima Kim Su-Jin dengan penyakitnya? Film ini bagus ditonton,

selain untuk lebih banyak mengetahui tentang Alzheimer juga untuk lebih menerima pasangan kita apa adanya. Jangan lupa siapkan tisu ya. ●

Penulis: Santy Komalasari  
Editor : Prima Restri



# I Am Sarahza, Balada Hidup Menanti Buah Hati

**P**embaca buku novel 99 Cahaya di Langit Eropa dan Bulan Terbelah di Langit Amerika seperti diajak napak tilas ketika membuka lembar demi lembar buku I Am Sarahza. Buku keenam pasangan suami istri, Hanum Salsabiela Rais & Rangga Almahendra, pencetak *best sellers* ini seakan merajut kisah di balik pembuatan dua novel yang diadaptasi menjadi film dengan jutaan penonton.

Kisah 363 halaman ini diceritakan dengan tiga sudut pandang ini semacam catatan harian perjalanan cinta, karier, kesuksesan sampai keterpurukan dua insan. Hanum maupun Rangga sama-sama menulis dengan gaya saling menimpali seakan rahasia hati dicurahkan seluruhnya dalam buku terbitan Republika Penerbit tahun 2017 ini.

Banyak cerita pribadi mereka yang menarik nan menggelitik. Seperti kisah Rangga berinteraksi dengan Hanum pertama kali berbuah kejudean dari putri kedua mantan Ketua MPR RI Amien Rais. Sumbernya dari kegalauan Hanum karena merasa salah pilih jurusan di Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Gadjah Mada dikontraskan dengan takdir pertemuan sang calon suami tanpa sengaja di kampus.

Perjuangan menyelesaikan tugas praktik dengan mencari pasien sukarela bisa menjadi gambaran pembaca menyelami keilmuan kesehatan gigi. Beberapa istilah dalam orthodontist juga dimunculkan sebagai penanda bahwa penulis mempunyai memori yang lekat dengan tindakan medis geligi.

Usai fase duet berkisah, latar cerita paska pernikahan mereka pada tahun 2005 silam kemudian mendominasi. Hingga kilas baliknya seakan diceritakan oleh sosok nur atau cahaya bakal manusia di Lauhul Mahfuz sebagai *story teller* ketiga. Si tokoh utama buku ini, Sarahza muncul karena ikatan janji suci Rangga-Hanum.

Proses penyesuaian menjadi pasangan suami istri baru dengan sejuta asa mendapatkan keturunan menjadi babak penceritaan per bab buku. Hitungan setiap setahun pernikahan jadi awal bagian buku. Sehingga ada 11 bab yang ditulis sesuai masa pernikahan Hanum-Rangga.

Selain sisi pencarian jati diri Hanum selepas menjadi dokter gigi dan memutuskan berhenti dari dunia pertelevisian, kesibukan menulis jadi terapi pemulihan psikis Hanum. Ya, setelah dua kali gagal mencoba inseminasi di Wina, Austria, Hanum butuh pelarian jiwa.



Rangga yang terbiasa berpikir rasional karena terdidik di ITB digambarkan sebagai sosok penyeimbang Hanum. Bukan hanya menghibur, tapi ia memberi solusi yang masuk akal bagi keterbatasan mereka dalam hal reproduksi. Maka, sepulang dari Eropa mereka mengalihkan perhatian ke produktivitas menulis dan menganggapnya sebagai 'anak' ideologisnya.

Di sisi lain, ikhtiar proyek buah hati kembali terpikirkan seiring penghasilan dari royalti buku dan film yang melimpah. Mereka mengeluarkan biaya Rp 40-50 juta untuk sekali program bayi tabung. Lima kali mereka melakukan program bayi tabung atau x (IVF) di Yogyakarta.

Proses persiapan hingga penyuntikan hormon untuk pembesaran sel telur, pengambilan sperma sampai penyatuan keduanya rinci dikisahkan oleh Rangga. Hanum pun turut menuliskan proses memasukkan embrio kembali ke rahimnya melalui kateter.

Yang selalu dituliskan ulang adalah masa penantian setelah proses tersebut dengan harap-harap cemas. Selang dua minggu tindakan, Hanum atau perawat rumah sakit akan menelpon dan mengabarkan kadar hCG (*Human Chorionic Gonadotropin*), apakah di atas 25 mIU/ml yang menandakan kemungkinan hamil.

Rasa kecewa menanti kabar kehamilan kembali setelah keguguran membuat Hanum sampai ke titik nadir. Ia mengalami depresi berat. Rangga pasrah. Sang mertua tak putus berdoa dan berjanji menemani IVF keenam di Klinik Ferina, Surabaya.

Jelang bab terakhir pula, pembaca dibuat terhenyak dengan cerita Amien Rais yang ternyata juga pernah menanti anak selama 11 tahun pula. Dari pengalaman serupa tadi, ibu Hanum menyemangati bahwa putrinya lebih beruntung karena hidup pada zaman teknologi kesehatan yang canggih. Sehingga kesempatan mempunyai anak saat usia kepala tiga masih memungkinkan.

Sentuhan keimanan dan keyakinan pada kuasa Tuhan atas tiga hal, jodoh, rezeki, anak, dan maut sangat mendominasi plot cerita buku ini. Terutama dari perspektif ruh Sarahza yang melihat bahwa semua yang dilalui Rangga-Hanum dalam ikhtiar mendapatkan anak selalu ada ganjarannya kelak di akhirat.

Jika pembaca adalah pasangan yang tengah diuji serupa mereka, buku ini tidak saja menguatkan dari sisi rohani tetapi juga memberi pandangan gamblang atas tindakan medis yang perlu dijalani. Pembaca yang menggemari sosok-sosok populer seperti Amien Rais dan pasangan Hanum-Rangga pun akan menyadari bahwa setiap manusia menjalani kehidupannya tak semulus harapan. ●

Penulis: Indah Wulandari

Editor : Prima Restri



## ASIAN GAMES KITA

By: ASRDWPTR

WAH KOM BENTAR  
LAGI ASIAN GAMES  
NIH!



OHIYA BENER!  
YUK KITA DUKUNG ATLET  
INDONESIA



GIMANA CARANYA  
KITA DUKUNG  
ASIAN GAMES?



GAMPANG ITU, TETAP  
SUPORTIIF DENGAN  
SESAMA PENDUKUNG  
ATLET, DAN SELALU  
JAGA KEBERSIHAN  
DAN KESEHATAN  
LINGKUNGAN ITU BISA  
JADI DUKUNGAN KITA  
BUAT INDONESIA DI  
ASIAN GAMES



EH PANJANG  
JUGA GUE NEOMONG

#AYODUKUNGASIANAMESKITA



TUMBEN INI AKUR....



Hai Healthies!

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

Yuk akses di website  
*radiokesehatan.kemkes.go.id*

Siaran Radio Kesehatan menyampaikan  
berita ke pelosok negeri hingga dunia

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



**SIARAN  
RADIO KESEHATAN**



Download juga  
aplikasi **Siaran  
Radio Kesehatan**





**ASIAN GAMES**  
**2018** | Jakarta  
Palembang

Jakarta - Palembang,  
18 Agustus - 2 September 2018

[www.asiangames2018.id](http://www.asiangames2018.id)

# *SUKSESKAN* **ASIAN GAMES 2018**

