

WARTA KESMAS



**Menilik
Pelayanan Ibu dan Anak
di Sulawesi**

**Hari Ibu:
Jangan Lupakan Pentingnya
Dukungan Mental Untuk Para Ibu Baru**

**Kolaborasi Indonesia & Jepang
Dalam Meningkatkan Pelayanan Kesehatan
Ibu dan Anak Melalui Pemanfaatan Buku KIA**

**Ibu, Sehat Fisik dan Mental
Itu Penting!**





BUKU KIA

Kesehatan Ibu dan Anak

Panduan lengkap untuk mewujudkan ibu dan anak sehat



SCAN UNTUK DOWNLOAD BUKU KIA TAHUN 2024



BUKU KIA
KESEHATAN IBU DAN ANAK

102.198.2
Ind
B



BAGIAN
IBU

BAGIAN BUKU KIA
SETUP KE KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

BUKU KIA
DISEDIAKAN BAGI
ANAK BERUMUR 0-5 TAHUN

Nama Ibu :

NIK Ibu :

MUTIARA

No. Buku:

Dikeluarkan Tanggal:

Fasilitas Kesehatan:

Kab./Kota

Provinsi



DAFTAR ISI

6 Menilik Pelayanan Ibu dan Anak di Sulawesi Utara

7 Puskesmas Fokus Wujudkan Masyarakat Hidup Sehat

8 Hari Ibu: Jangan Lupakan Pentingnya Dukungan Mental untuk Para Ibu Baru

10 Kolaborasi Indonesia Dan Jepang Dalam Meningkatkan Pelayanan Kesehatan Ibu Dan Anak Melalui Pemanfaatan Buku KIA

12 Liburan Happy, Tubuh Tetap Healthy: Tips Sehat Akhir Tahun

14 Membangun Kesehatan Mental di Tempat Kerja: Refleksi Hari Kesehatan Jiwa Sedunia 2024

16 Orientasi Bantuan Hidup Dasar Bagi Pramuka Saka Bakti Husada 2024: Tingkatkan Kompetensi Penanganan Situasi Darurat

17 Minimalisir Jatuhnya Korban Di Kegawatdaruratan Dengan Bantuan Hidup Dasar Yang Tepat

18 Hari Kesehatan Nasional ke-60: Inovasi Lokal untuk Masa Depan Sehat

20 Tantangan Kesehatan Mental di Indonesia

22 Rapat Koordinator Pembinaan Wilayah Ditjen Kesmas 2024: Memperkuat Sinergi untuk Peningkatan Kesehatan Masyarakat

24 Resolusi 2025: Kebiasaan Baru dengan Janji Hidup Sehat

26 Daily Dose of Sunshine

28 Ibu, Sehat Fisik dan Mental itu Penting!

30 Sebelas UPT Ditjen Kesmas Menerima Penghargaan Pelayanan Publik Kemenkes

31 Teh Sereh Bantu Redakan Stres

32 Mengenal Museum Nyamuk Di Pangandaran
“Kecil Tapi Mematikan”



Susunan Redaksi

PENGARAH

Direktur Jenderal Kesehatan Masyarakat

PENANGGUNG JAWAB

Sekretaris Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat

PIMPINAN REDAKSI

Ketua Tim Kerja Hukum & Humas

REDAKTUR PELAKSANA

Risti Paramita Wida Sena, A.Md

(Sekretariat Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat)

REDAKSI

Bagus Satrio Utomo, S.Kom, MKM

(Sekretariat Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat)

Erlangga Wibisono Gunadi, S.H

(Sekretariat Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat)

Ema Puspita Wulandari, S.Sos, MKM

(Sekretariat Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat)

Indra Gunawan, A.Md

(Sekretariat Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat)

KONTRIBUTOR

Dwi Octa Amalia

Firda Yanuar Pradani

Marsha Anindita

Pandhu Hadiwinata

Febriana Wulan A.S

DESAIN GRAFIS & LAYOUT

Risti Paramita Wida Sena

ALAMAT REDAKSI

Kementerian Kesehatan RI

Direktorat Jenderal Kesmas

Jl. H. R. Rasuna Said Blok X-5, Kav 4-9, Jakarta 19250

Telp: 021-520 3117

Web: kesmas.kemkes.go.id

Email: kesmashumas@gmail.com

Facebook: ditjenkesmasRI

X: @ditjenkesmas

Youtube: Humas Kesmas

FOTO COVER

Foto oleh Risti Paramita Wida Sena



Sapa Pembaca

dr. Niken Wastu Palupi, MKM



Perkuat Pelayanan Kesehatan Ibu dan Anak

Pelayanan kesehatan ibu dan anak (KIA) merupakan salah satu aspek penting dalam sistem kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan ibu dan anak serta mengurangi angka kematian ibu dan bayi. Di Indonesia, masalah kesehatan ibu dan anak masih menjadi tantangan besar, dengan angka kematian ibu (AKI) mencapai 305 per 100.000 kelahiran dan angka kematian bayi (AKB) sebesar 3,8 per 1.000 kelahiran pada tahun 2023.

Upaya untuk mengatasi permasalahan ini telah menjadi prioritas dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020-2024, yang menekankan pentingnya penguatan pelayanan kesehatan primer melalui pendekatan promotif dan preventif. Integrasi layanan primer merupakan bagian dari kegiatan transformasi pelayanan kesehatan primer yang merupakan pilar pertama dari Transformasi Sistem Kesehatan yang digagas oleh Kemenkes RI dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dan mengatasi masalah kesehatan, seperti : kesehatan ibu dan anak, keluarga berencana, kesehatan reproduksi, perbaikan gizi masyarakat, pengendalian penyakit, Germas, serta pengendalian obat dan makanan.

Integrasi layanan kesehatan primer dengan pendekatan berbasis siklus hidup memastikan bahwa semua aspek kesehatan ibu dan anak diperhatikan secara menyeluruh. Ini mencakup kolaborasi antara berbagai level pelayanan kesehatan dari Puskesmas hingga Posyandu untuk memberikan layanan yang komprehensif. Dengan cara ini, setiap tahap kehidupan mulai dari kehamilan hingga masa balita dapat dikelola dengan baik.

Mari kita jadikan kesehatan ibu dan anak sebagai prioritas utama. Bersama-sama, kita Ciptakan Generasi yang Sehat, Cerdas dan Bahagia. Oleh karena itu maka Warta kesmas edisi II ini mengangkat tema “Perkuat Pelayanan Kesehatan Ibu dan Anak”.

Semua penjelasan dan informasi mengenai Perkuat Pelayanan Kesehatan Ibu dan Anak tersaji dalam fokus utama wartakesmas edisi II di Tahun 2024 ini. Selain itu juga ada informasi lainnya dalam rubrik peristiwa, serba-serbi dan galeri. Selamat membaca !

Menilik Pelayanan Ibu dan Anak di Sulawesi Utara

Kegiatan Knowledge Sharing Program yang diselenggarakan atas kerjasama antara Japan International Cooperation Agency (JICA) dan Kementerian Kesehatan RI diperkaya dengan kunjungan lapangan ke berbagai fasilitas kesehatan di Sulawesi Utara, seperti Puskesmas Kakaskasen dan Posyandu Kakaskasen di Kota Tomohon, Puskesmas Kolongan dan Posyandu Watutumou 2 di Kabupaten Minahasa Utara.

Di Posyandu, peserta melihat bagaimana pelayanan kesehatan berbasis komunitas, termasuk Kelas Ibu Balita, dan Kelas Ibu Hamil, serta pemanfaatan Buku KIA dalam pelaksanaan posyandu. Di sana, peserta dapat melihat penerapan Buku KIA dalam proses pencatatan dan pemantauan pertumbuhan anak, serta pemberdayaan keluarga dalam perawatan kesehatan ibu hamil, bayi, dan balita, termasuk kerja sama tenaga kesehatan dengan kader. Di Puskesmas, peserta mengunjungi unit-unit seperti Poli KIA/KB, Poli Anak/MTBS/SDIDTK, layanan konseling gizi. Di setiap unit, pemanfaatan Buku KIA untuk pencatatan dan

pemantauan pertumbuhan dan perkembangan anak, kesehatan anak, serta edukasi kesehatan bagi ibu dan keluarga menjadi bagian penting dari layanan yang diberikan kepada masyarakat. Pendekatan ini tidak hanya melibatkan tenaga kesehatan, tapi juga menguatkan peran keluarga dalam menjaga kesehatan. Kunjungan juga mencakup RSUD ODSK Provinsi Sulawesi Utara, yang memperlihatkan penerapan Buku KIA dalam layanan rujukan.

Kunjungan lapangan ini memberi peserta kesempatan mempelajari praktik lokal inovatif dalam pemanfaatan Buku KIA, termasuk keterlibatan kader kesehatan dalam pencatatan dan pemantauan indikator kesehatan anak, serta peran aktif keluarga dalam pemanfaatan Buku KIA. Diskusi kelompok setelah kunjungan memungkinkan peserta membandingkan praktik di Indonesia dengan di negara asal mereka, sekaligus merancang rencana aksi untuk memperluas cakupan pelayanan kesehatan ibu dan anak di masing-masing negara.

Kontributor: Dwi Octa Amalia



Puskesmas Fokus Wujudkan Masyarakat Hidup Sehat

Implementasi program Integrasi Layanan Primer (ILP) melalui penataan dan revitalisasi pelayanan kesehatan primer, khususnya Puskesmas, mendapatkan perhatian publik. Beberapa pihak menyatakan ketidaksetujuan jika Puskesmas hanya difokuskan pada tindakan promotif atau preventif, sementara fungsi pengobatan (kuratif) dialihkan ke klinik.

Direktur Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan (Kemenkes) RI dr. Maria Endang Sumiwi, M.P.H. menjelaskan, tugas dan fungsi Puskesmas telah diatur dalam Undang-Undang (UU) Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan. Pusat Kesehatan Masyarakat yang selanjutnya disebut Puskesmas adalah fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama yang menyelenggarakan dan mengkoordinasikan pelayanan kesehatan promotif, preventif, kuratif, rehabilitatif, dan/atau paliatif dengan mengutamakan promotif dan preventif di wilayah kerjanya,” jelas Maria Endang.

“Hal tersebut bertujuan mewujudkan wilayah kerja yang sehat dengan masyarakat yang berperilaku hidup sehat, mudah mengakses pelayanan kesehatan bermutu, hidup dalam lingkungan sehat dan memiliki derajat kesehatan yang setinggi-tingginya, baik individu, keluarga, kelompok, maupun masyarakat.” terangnya. Selain penataan dan revitalisasi



puskesmas, implementasi ILP turut menysasar Puskesmas Pembantu (Pustu) dan Posyandu agar kualitas pelayanan kesehatan primer semakin baik. Targetnya mencakup 10.000 Puskesmas dan 300.000 Posyandu di seluruh Indonesia. Beberapa manfaat atau hasil (output) capaian dari program integrasi layanan primer yang sudah berjalan, baik di Puskesmas maupun Posyandu.

Pertama, pemberian pelayanan kesehatan yang lebih komprehensif dan terkoordinasi, sehingga dapat meningkatkan kualitas layanan yang diberikan. Kedua, Puskesmas dengan jejaringnya dapat lebih optimal sebagai gatekeeper. Ketiga, peran Puskesmas Pembantu menjadi lebih kuat sebagai penanggung jawab status kesehatan di wilayah desa/kelurahan mencakup penguatan pemantauan wilayah setempat dalam morbiditas dan cakupan pelayanan di desa/kelurahan tersebut. Keempat, hasil yang dicapai dalam ILP, yakni Pustu, Posyandu dan kunjungan rumah diharapkan semakin mendekatkan layanan kesehatan kepada pasien. Kelima, hasil kunjungan rumah dapat diidentifikasi missing service, non compliance, dan danger sign.

Memperkuat Edukasi Kesehatan

Dalam penerapan ILP melalui pelayanan kesehatan jejaring, Pustu bertanggung jawab memastikan masyarakat di desa/kelurahan

mendapatkan pelayanan kesehatan untuk seluruh siklus hidup. Selain itu, Pustu memperkuat peran pemberdayaan masyarakat di bidang kesehatan, seperti kegiatan Posyandu dan kunjungan rumah yang dilakukan kader.

Upaya lain untuk meningkatkan kesehatan masyarakat adalah melalui kegiatan promotif oleh para kader. Kader dilengkapi dengan berbagai keterampilan, termasuk kemampuan melakukan edukasi kesehatan. Pada pelaksanaan kunjungan rumah, kader kesehatan melakukan SAJI (Salam, Ajak bicara, Jelaskan dan bantu, Ingatkan), Kemudian, pada bagian ‘Jelaskan dan bantu,’ kader akan memberikan edukasi sesuai permasalahan kesehatan/kebutuhan sasaran menggunakan media Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE), serta membantu keluarga menyelesaikan masalah kesehatan. Kader kesehatan juga ikut memberikan edukasi sesuai hasil wawancara dengan mengapresiasi, memotivasi dan menggerakkan sasaran serta meminta sasaran agar menghubungi kader jika ada masalah kesehatan dalam keluarga. Selanjutnya, kader Pustu memberikan konseling kegiatan pemberdayaan masyarakat bagi sasaran/kelompok yang membutuhkan.

Sumber : www.kemkes.go.id

Hari Ibu: Jangan Lupakan Pentingnya Dukungan Mental untuk Para Ibu Baru

Sudah tidak asing bukan kenapa tanggal 22 Desember jadi momen penting buat seorang Ibu? Ya, semua Ibu di Indonesia dirayakan setiap tanggal 22 Desember. Pada hari ini semua anak berbondong-bondong memberikan perhatian khusus seperti memberikan hadiah sampai memberikan kata-kata romantis dan bunga kepada Ibunya. Dengan kata lain, hari Ibu memberikan kesempatan bagi anak-anak dan masyarakat untuk menunjukkan rasa cinta dan penghormatan terhadap ibu. Lebih dari itu, penghormatan terhadap ibu sebaiknya tidak hanya dilakukan pada Hari Ibu, tetapi setiap hari sebagai bentuk apresiasi terhadap peran besar seorang Ibu. Hari ini didedikasikan untuk merayakan cinta dan perjuangan perempuan dalam peran mereka sebagai ibu, istri, maupun individu yang berkontribusi besar dalam keluarga dan masyarakat. Di balik senyuman seorang ibu, terutama ibu baru, seringkali terdapat tantangan besar, salah satunya adalah menjaga kesehatan mental pasca melahirkan.

Periode pasca melahirkan atau postpartum adalah masa transisi yang penuh dinamika bagi seorang ibu. Tidak hanya perubahan fisik yang terjadi, tetapi juga tekanan psikologis yang bisa berujung pada gangguan mental seperti baby blues atau depresi postpartum. Oleh karena itu, penting untuk memberikan perhatian khusus pada kesehatan mental ibu pasca melahirkan sebagai bentuk dukungan nyata terhadap para ibu.

Tantangan Kesehatan Mental Ibu Pasca Melahirkan

Setelah melahirkan, seorang ibu menghadapi berbagai perubahan besar. Tantangan seperti kurang tidur, adaptasi dengan rutinitas baru, hingga ekspektasi sosial yang tinggi sering kali membuat ibu merasa tertekan. Fenomena baby blues, yang dialami sekitar 50–80% ibu baru, ditandai dengan perasaan cemas, mudah menangis, dan kelelahan emosional selama beberapa minggu pertama pasca melahirkan. Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat berkembang menjadi depresi postpartum, yang lebih serius dan membutuhkan perhatian medis. Penderitanya bisa mengalami halusinasi dan delusi yang membahayakan bayi dan dirinya sendiri. Depresi postpartum pasca melahirkan adalah kondisi ketika perasaan sedih, putus asa, cemas, dan sejenisnya muncul lebih berat dari baby blues. Depresi postpartum sendiri merupakan situasi krisis bagi ibu, pasangan, dan keluarga akibat berbagai perubahan yang terjadi baik secara fisik, psikologis, maupun struktur keluarga yang memerlukan proses adaptasi atau penyesuaian.

Faktor pemicu gangguan mental pasca melahirkan meliputi:

- 1 Perubahan hormon:** Penurunan drastis hormon estrogen dan progesteron setelah melahirkan dapat mempengaruhi mood.
- 2 Kurangnya dukungan sosial:** Minimnya bantuan dari pasangan atau keluarga dapat membuat ibu merasa kewalahan.
- 3 Ekspektasi tidak realistis:** Tekanan untuk menjadi “ibu sempurna” seringkali menambah beban psikologis.



Sumber Foto: Freepik

Tips Menjaga Kesehatan Mental Ibu Pasca Melahirkan

Untuk membantu ibu menjaga kesehatan mentalnya pasca melahirkan, berikut adalah beberapa tips yang bisa diterapkan:

1 Berbicara dengan Orang Terdekat

Jangan ragu untuk berbagi perasaan dan kekhawatiran dengan pasangan, keluarga, atau teman. Komunikasi yang terbuka dapat meringankan beban emosional yang dirasakan ibu.

2 Mencari Dukungan Profesional

Jika merasa gejala baby blues atau depresi postpartum terus berlanjut, penting untuk berkonsultasi dengan psikolog atau konselor yang berpengalaman. Dukungan profesional dapat membantu ibu mengelola emosinya dengan lebih baik.

3 Istirahat yang Cukup

Walaupun sulit, cobalah untuk mengatur waktu istirahat dengan berbagi tugas mengurus bayi dengan pasangan atau keluarga. Tidur yang cukup dapat membantu ibu menjaga kestabilan emosional.

4 Mengelola Ekspektasi

Tidak perlu menjadi ibu yang sempurna. Fokuslah pada upaya terbaik dalam merawat bayi dan diri sendiri. Jangan terlalu keras pada diri sendiri.

5 Melakukan Aktivitas Relaksasi

Latihan pernapasan, yoga, atau sekadar berjalan santai dapat membantu ibu mengurangi stres. Meluangkan waktu untuk diri sendiri juga sangat penting untuk menjaga keseimbangan mental.

6 Bergabung dalam Komunitas

Bergabung dengan kelompok ibu-ibu baru atau komunitas online bisa memberikan ruang berbagi pengalaman dan dukungan emosional.

7 Makan Sehat dan Berolahraga Ringan

Asupan makanan bergizi dan aktivitas fisik ringan dapat meningkatkan suasana hati serta membantu tubuh pulih lebih cepat.

Hari Ibu bukan hanya waktu untuk menghargai peran dan jasa seorang ibu, tetapi juga momen untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental ibu, khususnya pasca melahirkan. Dengan memberikan dukungan, baik secara emosional maupun praktis, keluarga dan lingkungan sekitar dapat membantu ibu melewati masa-masa sulit dalam transisi menjadi orang tua.

Memastikan ibu merasa dicintai, didengar, dan dihargai adalah langkah kecil yang berdampak besar dalam menjaga kesehatan mental mereka. Pada akhirnya, kesehatan mental ibu bukan hanya tentang dirinya, tetapi juga tentang kesejahteraan seluruh keluarga.

Kontributor: Risti Paramita Wida Sena



Sumber Foto: Freepik



Sumber Foto: Freepik



Kolaborasi Indonesia Dan Jepang Dalam Meningkatkan Pelayanan Kesehatan Ibu Dan Anak Melalui Pemanfaatan Buku KIA

Dalam upaya memperkuat pelayanan kesehatan ibu dan anak, sekaligus meningkatkan partisipasi aktif Indonesia dalam kerangka Kerja Sama Selatan-Selatan dan Triangular (KSST), Kementerian Kesehatan RI dan Japan International Cooperation Agency (JICA) menyelenggarakan program berbagi pengetahuan Knowledge Sharing Program (KSP) tentang Buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA). Pertemuan ini terselenggara juga atas kerja sama dengan Kementerian Sekretariat Negara RI, Kementerian Luar Negeri RI, Pemerintah Provinsi Sulawesi Utara, Pemerintah Kabupaten Minahasa Utara, dan Pemerintah Kota Tomohon, serta UNICEF Indonesia. Acara yang berlangsung dari tanggal 20 – 25 Oktober 2024 di Provinsi Sulawesi Utara ini, diikuti oleh peserta internasional dari enam negara Asia-Pasifik yakni Burundi, Cambodia, Fiji, Lao PDR, Nepal, dan Timor Leste,

serta peserta Indonesia dari lima provinsi yang menjadi lokus kerja sama Kementerian Kesehatan RI dan JICA, yakni Provinsi Sumatera Barat, DI Yogyakarta, Jawa Tengah, Nusa Tenggara Barat, dan Sulawesi Utara. Pada kesempatan ini juga menghadirkan narasumber dari Pemerintah Jepang sebagai benchmark.

Wakil Menteri Kesehatan, Prof. dr. Dante Saksono Harbuwono, Sp.PD-KEMD., Ph.D, dalam sambutannya, menekankan bahwa Buku KIA adalah instrumen penting untuk memantau kesehatan ibu dan anak. Ia mengapresiasi dukungan JICA serta menyampaikan bahwa acara ini bertujuan untuk berbagi praktik terbaik dari berbagai negara dalam meningkatkan kapasitas tenaga kesehatan melalui penggunaan Buku KIA. Ia berharap para peserta dapat membawa wawasan baru yang dapat diterapkan di negara masing-masing untuk memperkuat pelayanan kesehatan ibu dan

anak. Gubernur Sulawesi Utara, Prof. Dr. Olly Dondokambey, mengenang jasa dr. Marie Thomas, dokter perempuan pertama di Indonesia dari Sulawesi Utara dan mendedikasikan hidupnya untuk kesehatan ibu dan anak. Dengan semangat tersebut, ia menyambut baik pelaksanaan KSP 2024 di Sulawesi Utara dan mengajak semua pihak untuk memanfaatkan momen ini dalam memperkuat kerja sama lintas sektor untuk mencapai “Healthy Mothers, Healthy Children, Healthy Nation”.



Pertemuan ini juga menghadirkan WHO Headquarter dan JICA Headquarter, yang menyoroti pentingnya Buku KIA sebagai alat pemantauan kesehatan ibu

dan anak yang komprehensif, dan mengintegrasikan prinsip nurturing care. WHO menjelaskan bahwa Buku KIA dapat memperkuat perkembangan anak usia dini melalui penyediaan panduan tentang pemenuhan nutrisi, keselamatan, dan interaksi responsif antara pengasuh dan anak. JICA menekankan keberhasilan Buku KIA dalam meningkatkan cakupan pelayanan kesehatan, terutama melalui keterlibatan aktif tenaga kesehatan, masyarakat dan pemantauan berkelanjutan serta pengembangan kapasitas tenaga kesehatan memastikan keberhasilan implementasi Buku KIA di berbagai daerah, dalam mendukung tumbuh kembang anak yang optimal. Dalam sesi Country Presentation of Plan of Action (PoA), perwakilan dari enam negara dan lima provinsi di Indonesia, menyampaikan gambaran pelayanan kesehatan ibu dan anak di negara masing-masing dan memaparkan rencana aksi mereka terkait implementasi Buku KIA. Sesi ini menjadi ajang bertukar

pengalaman dan diskusi mendalam yang memberikan wawasan baru bagi peserta.



Sebagai penutup, dr. Lovely Daisy, MKM, Direktur Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak, mewakili Kementerian Kesehatan, menyampaikan apresiasi mendalam atas kontribusi seluruh pihak dalam berbagi wawasan dan praktik terbaik selama program ini. Ia berharap rencana aksi yang disampaikan dapat memperkuat

pelayanan kesehatan ibu dan anak di negara masing-masing. Pjs. Bupati Minahasa Utara, Bapak Reza A.W. Dotulung, S.S.T., M.App.Ec, berharap pengalaman yang diperoleh peserta dapat bermanfaat untuk pengembangan pelayanan kesehatan ibu dan anak di berbagai negara. Program ini tidak hanya berdampak pada kesehatan ibu dan anak, tetapi juga membuka peluang kolaborasi lintas negara. Dengan dukungan Indonesia dan Jepang, melalui JICA, Buku KIA diharapkan menjadi alat praktis dalam pemantauan kesehatan ibu hamil, bayi dan balita, yang melibatkan tenaga kesehatan terlatih dan peran aktif masyarakat. KSP 2024 diharapkan dapat memperkuat peran Buku KIA sebagai instrumen utama dalam pemantauan kesehatan ibu dan anak di berbagai negara, sekaligus mendukung peningkatan kapasitas tenaga kesehatan serta upaya kesehatan berbasis masyarakat.

Kontributor: Dwi Octa Amalia



Liburan Happy, Tubuh Tetap Healthy:

Tips Sehat Akhir Tahun

Liburan Natal dan Tahun Baru merupakan momen yang dinanti-nantikan banyak orang untuk bersantai, berkumpul bersama keluarga, dan merayakan akhir tahun. Namun, momen ini seringkali membuat kita lalai menjaga kesehatan karena jadwal yang padat, pola makan yang tidak terkontrol, dan kebiasaan tidur yang terganggu. Untuk tetap sehat selama liburan, berikut adalah beberapa tips yang dapat kita terapkan ya healthies:

1 Pertahankan Pola Makan Gizi Seimbang

Selama liburan, makanan berlimpah seperti hidangan khas Natal dan makanan penutup manis sangat menggoda. Cobalah untuk menikmati semua makanan dalam porsi yang wajar. Berikut adalah beberapa cara untuk menjaga pola makan:

- Pilih makanan yang mengandung protein, serat, dan lemak sehat seperti daging tanpa lemak, kacang-kacangan, dan sayuran.
- Batasi konsumsi makanan tinggi gula dan garam, seperti kue, permen, dan makanan olahan.

2 Tetap Aktif Bergerak

Meskipun liburan identik dengan bersantai, tetaplah aktif untuk menjaga kebugaran tubuh. Healthies tidak perlu berolahraga intens; cukup lakukan aktivitas ringan seperti:

- Berjalan kaki setelah makan malam untuk membantu pencernaan.
- Bermain bersama keluarga, seperti olahraga ringan atau permainan interaktif.
- Mengikuti yoga atau stretching untuk meredakan stres.

3 Atur Waktu Tidur dengan Baik

Acara perayaan seringkali membuat kita begadang hingga larut malam. Kurang tidur dapat melemahkan sistem imun dan mempengaruhi mood. Usahakan untuk:

- Tidur minimal 6-8 jam setiap malam.
- Hindari konsumsi kafein atau alkohol menjelang tidur.



Sumber Foto: Freepik

4 Kelola Stres dengan Bijak

Liburan bisa menjadi stres karena tekanan untuk mempersiapkan berbagai hal, seperti hadiah, makanan, dan acara keluarga. Untuk mengelola stres, healthies bisa:

- Hindari stres berlebihan dengan menyusun rencana liburan yang terorganisir. Jangan terlalu banyak memaksakan kegiatan dalam satu waktu.
- Fokus pada momen kebersamaan dan bahagia.



5 Minum Air yang Cukup

Minuman manis seperti soda dan minuman beralkohol sering mendominasi meja liburan. Namun, pastikan healthies tetap terhidrasi dengan baik dengan cara:

- Minum setidaknya 8 gelas air per hari.
- Gantikan minuman manis dengan air infused buah untuk variasi rasa.
- Hindari konsumsi alkohol berlebihan karena dapat menyebabkan dehidrasi.

6 Nikmati Waktu Bersama Keluarga

Selain menjaga kesehatan fisik, kesehatan mental juga penting. Habiskan waktu berkualitas bersama keluarga atau teman dengan bermain permainan, bercerita, atau menikmati tradisi liburan bersama.

Kebahagiaan yang tercipta dapat meningkatkan imunitas tubuh secara alami.

Menjaga kesehatan selama liburan Natal dan Tahun Baru tidak berarti healthies harus melewatkan kesenangan. Dengan menerapkan tips-tips di atas, Healthies dapat menikmati liburan dengan tubuh yang tetap bugar dan pikiran yang segar. Ingat, liburan adalah tentang menciptakan kenangan indah bersama orang-orang tercinta.

Jadi, pastikan healthies melakukannya dalam kondisi sehat dan bahagia. Selamat Natal dan Tahun Baru!

Kontributor: Risti Paramita Wida Sena



Sumber Foto: Freepik



Sumber Foto: Pexels

Membangun Kesehatan Mental di Tempat Kerja: Refleksi Hari Kesehatan Jiwa Sedunia 2024

Setiap tanggal 10 Oktober, Hari Kesehatan Jiwa Sedunia kembali hadir dengan tema yang mengangkat isu krusial: “Kesehatan Mental di Tempat Kerja”. Tema ini tidak hanya relevan tetapi mendesak, mengingat pekerjaan merupakan bagian besar dari kehidupan kita. Lingkungan kerja yang sehat mental adalah fondasi penting bagi produktivitas dan kesejahteraan pribadi, tetapi sayangnya, banyak pekerja masih menghadapi tekanan berlebihan yang berujung pada masalah kesehatan mental seperti stres dan burnout.

Kesehatan Mental: Bukan Cuma Tentang Produktivitas

Dulu, bicara soal kesehatan mental di tempat kerja masih dianggap tabu. Orang cenderung menutupi stres atau kecemasan karena takut dianggap lemah atau kurang profesional. Tapi zaman sudah berubah, semakin banyak

perusahaan dan karyawan sadar bahwa kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Bayangkan kalau tubuh sehat tapi pikiran terus-terusan lelah, apa mungkin kita bisa maksimal dalam bekerja?

Studi bahkan menunjukkan bahwa pekerja dengan kondisi mental yang baik cenderung lebih produktif, kreatif, dan jarang absen. Jadi, memperhatikan kesehatan mental bukan cuma soal memenuhi target perusahaan, tapi juga menciptakan lingkungan kerja yang manusiawi dan berkelanjutan.

Tantangan Kesehatan Mental di Tempat Kerja

Lingkungan kerja seringkali jadi sumber tekanan. Ada beberapa hal yang bisa memicu stres di tempat kerja bahkan berpengaruh pada hubungan personal mereka di luar kantor. Diantaranya seperti:

- 1 Deadline ketat** – Tekanan untuk menyelesaikan tugas dengan cepat dan tepat kadang bikin lupa istirahat.
- 2 Komunikasi yang kurang efektif** – Salah paham dengan rekan atau atasan bisa memicu konflik dan kecemasan.
- 3 Overwork atau lembur berlebihan** – Terlalu banyak bekerja tanpa jeda bisa bikin burnout.
- 4 Kurangnya apresiasi** – Ketika usaha keras tidak dihargai, motivasi kerja bisa anjlok.

Apa yang Bisa Dilakukan?

Kabar baiknya, kita bisa mulai dari hal-hal kecil untuk memperbaiki kesehatan mental di tempat kerja. Berikut beberapa langkah sederhana yang bisa dilakukan:

- 1 **Komunikasi terbuka:** Jangan ragu untuk bicara dengan rekan kerja kalau ada masalah. Ini bisa mencegah stres menumpuk.
- 2 **Manajemen waktu yang baik:** Buat prioritas kerja dan jangan memaksakan diri. Istirahat juga penting!
- 3 **Bersikap suportif:** Dukung rekan kerja yang sedang menghadapi kesulitan. Ucapan “Apa kamu butuh bantuan?” bisa sangat berarti.
- 4 **Ruang untuk healing**

Peran dan Tanggung jawab

Menurut Fifi Pramudika, Psikolog klinis dalam acara seminar hari kesehatan jiwa tanggal 9 Oktober di Kementerian Kesehatan, dirinya menyampaikan bahwa setiap pihak memiliki peranan dan tanggung jawab untuk mendukung upaya kesehatan mental di tempat kerja. Misalnya:

1. Pemerintah, menetapkan kebijakan dan strategi nasional penyelenggaraan upaya kesehatan mental di tempat kerja.
2. Badan usaha, memberikan bantuan tenaga, dana, fasilitas, serta sarana dan prasarana dalam penyelenggaraan upaya kesehatan mental di tempat kerja. Individu, pekerja dapat
3. menerapkan strategi personal untuk menyeimbangkan antara kinerja dengan kehidupan pribadi dan meningkatkan mental resiliensi.

Bagaimana Membangun Kebahagiaan dan Meningkatkan Mental Resiliensi di Lingkungan Kerja

PERMA + adalah strategi yang dapat diterapkan bagi individu untuk meningkatkan mental resiliensi.

P (positive Emotion), senyum, salam, sapa, rekognisi, dan apresiasi.

E (Engagement), keterlibatan pekerja, tim building, belajar bersama, jalankan hobi

R (positive Relationship), kenali tim di level personal, temukan kesamaan, saling peduli

M (Meaning), memiliki tujuan hidup, lakukan aktivitas sosial dan keagamaan, lakukan kegiatan positif.

A (Accomplishment/Achievement), memaknai pencapaian, budaya sharing knowledge, problem solving. + (plus) memiliki kesehatan fisik dan optimis dengan memenuhi gizi seimbang, aktivitas fisik, tidur dan istirahat cukup.



Sumber Foto: Freepik

Strategi PERMA + ini adalah strategi efektif yang disampaikan oleh dr. Arif Hening Mustikaningrum, MKK, SpOK.

Menciptakan tempat kerja yang peduli kesehatan mental itu investasi jangka panjang. Dengan mental yang sehat, kita bisa bekerja lebih fokus, kreatif, dan bahagia. Perusahaan juga akan diuntungkan dengan karyawan yang loyal dan produktif. Jangan anggap remeh kesehatan mental. Kita semua punya hak untuk merasa bahagia di tempat kerja. Mari saling mendukung, karena bekerja bukan berarti harus berjuang sendirian.

Kontributor: Erlangga Wibisono Gunadi



Orientasi Bantuan Hidup Dasar Bagi Pramuka Saka Bakti Husada 2024: Tingkatkan Kompetensi Penanganan Situasi Darurat

Puluhan Pamong, Instruktur dan Pramuka Saka Bakti Husada (SBH) mengikuti Orientasi Bantuan Hidup Dasar (BHD) yang berlangsung di Bogor. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan peran Pramuka Saka Bakti Husada terkait Bantuan Hidup Dasar pada kondisi kegawatdaruratan.

Program orientasi ini diinisiasi oleh Pimpinan Saka Bakti Husada Nasional bekerja sama dengan Pusat Krisis Kesehatan Kementerian Kesehatan untuk mempersiapkan anggota SBH agar mampu memberikan Bantuan Hidup Dasar.

Fokus Kegiatan: Keterampilan Penyelamatan Dasar

Orientasi yang berlangsung selama empat hari ini mencakup teori dan praktik langsung dalam penanganan kasus kegawatdaruratan seperti:

- 1 Pertolongan Pertama untuk Korban Tergigit Ular, Korban Tergigit Serangga Beracun, Korban Keracunan Makanan**
- 2 Bantuan Hidup Dasar Untuk Korban Pingsan dan Korban Henti Jantung (RJP & AED)**
- 3 Pertolongan Pertama untuk Korban Luka Bakar, Korban Pendarahan, Korban Cidera Kepala, Korban Patah Tulang**
- 4 Transportasi Korban**

Orientasi dilaksanakan dengan metode Paparan, Skill Station/ Latihan dan Skenario Penilaian. Evaluasi dan Penilaian dilaksanakan dengan metode Pre-Test, Penilaian Praktik, Post-Test, dan Sertifikasi. Narasumber dalam kegiatan ini berasal dari Kwartir Nasional Gerakan Pramuka, Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat serta Perhimpunan Dokter Ahli EmergenSI Indonesia (PERDAMSI). Instruktur orientasi berasal dari Pusat Krisis Kesehatan/ Emergency Medical Team (EMT) dan Himpunan Perawat Gawat Darurat dan Bencana Indonesia (HIPGABI).

Membangun SDM Berkualitas untuk Masyarakat Sehat

Direktur Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat selaku Ketua harian Pimpinan Saka Bakti Husada Tingkat Nasional, Kak dr. Elvieda Sariwati, M.Epid, dalam sambutannya menyampaikan Pramuka Saka Bakti Husada agar berperan lebih aktif dalam SPGDT, meningkatkan kesiapsiagaan, dan mampu memberikan bantuan yang tepat sebelum bantuan medis profesional tiba.

“Saya berharap bagi Pramuka Saka Bakti Husada yang telah mengikuti kegiatan Orientasi Bantuan Hidup Dasar dapat meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi ketakutan saat menemui kasus



dengan kegawat daruratan” dalam sambutannya.

Misi Keberlanjutan Program

Sistem Penanggulangan Gawat Darurat Terpadu (SPGDT) di Indonesia melibatkan berbagai pihak, termasuk orang awam, dalam penanganan awal keadaan darurat. Risiko terjadinya kegawatdaruratan yang mungkin dialami oleh masyarakat harus diminimalkan dengan berbagai upaya mitigasi dengan melibatkan masyarakat.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan meningkatkan kemampuan Pramuka Saka Bakti Husada terkait Bantuan Hidup Dasar. Diharapkan, dengan orientasi ini, anggota SBH dapat berperan aktif dalam membantu masyarakat dan mendukung program kesehatan pemerintah, khususnya dalam penanganan kejadian darurat di lingkungan sekitar. Program ini juga sejalan dengan misi Saka Bakti Husada untuk menciptakan generasi muda yang sehat dan siap melayani.

Kontributor: Febrima Wulan A.S

Minimalisir Jatuhnya Korban Di Kegawatdaruratan Dengan Bantuan Hidup Dasar Yang Tepat



Kadaan gawat darurat dapat terjadi di mana saja, kapan saja, dan pada siapa saja. Kegawatdaruratan butuh pertolongan pertama yang tepat dan cepat sehingga dapat meningkatkan peluang keselamatan korban sebelum tim medis tiba dan mencegah korban semakin parah.

Karena luas wilayah dan populasi Indonesia yang besar, serta akses ke fasilitas kesehatan tidak selalu cepat dan merata, peran masyarakat sangat penting untuk dapat memberikan pertolongan pertama yang tepat. Salah satunya dengan meningkatkan kemampuan Pramuka Saka Bakti Husada (SBH) terkait Bantuan Hidup Dasar (BHD) yaitu serangkaian tindakan darurat pertolongan pertama untuk menyelamatkan individu dari kondisi medis yang mengancam.

Kementerian Kesehatan berkolaborasi dengan Perhimpunan Dokter Ahli Emergeni Indonesia (PERDAMSI), Himpunan Perawat Gawat Darurat

dan Bencana Indonesia (HIPGABI) dan Pimpinan SBH Daerah Jawa Tengah melangsungkan kegiatan Orientasi Bantuan Hidup Dasar bagi Anggota Saka Bakti Husada di Semarang, 28-31 Oktober 2024. Sebanyak 60 peserta telah mengikuti orientasi ini. Peserta berasal dari 15 Kab/Kota terpilih di Provinsi Jawa Tengah yaitu, Pamong/Instruktur dan Anggota Pramuka SBH dari Kabupaten Pekalongan, Kabupaten Batang, Kabupaten Demak, Kabupaten Kudus, Kabupaten Jepara, Kabupaten Rembang, Kabupaten Blora, Kabupaten Grobogan, Kabupaten Sukoharjo, Kabupaten Sragen, Kota Surakarta, Kabupaten Banjarnegara, Kabupaten Magelang, Kabupaten Wonosobo, Kota Semarang, Bapelkes Semarang Kampus Salaman, dan Poltekkes Semarang. Acara serupa juga sudah dilaksanakan pada bulan September di Bogor, Jawa Barat dengan peserta berasal dari Provinsi DKI Jakarta, Banten, dan Jawa Barat.

Tidak hanya mendapatkan materi, para peserta juga melakukan Latihan Keterampilan BHD dengan bimbingan instruktur dari Pusat Krisis Kesehatan Kemenkes dan HIPGABI. Di akhir kegiatan dilakukan penilaian keterampilan peserta melalui simulasi situasi darurat. Latihan keterampilan dalam simulasi situasi darurat seperti Initial Assesment, Pertolongan Pertama untuk Korban Pendarahan, Cidera Kepala, Patah Tulang, Bantuan Hidup Dasar Untuk Korban Pingsan, Henti Jantung.

Anggota SBH diharap tidak mudah terpengaruh fenomena maupun cara-cara yang salah di media sosial dalam penanganan kegawatdaruratan dan tetap merujuk pada keilmuan medis. Untuk itu, para peserta juga mendapat materi tentang Penanganan Keracunan Alami, langsung disampaikan oleh Dr.dr.Trimaharani, MSI,SPEM (Ketua Tim Kerja Keracunan - BKPK Kemenkes). Anggota SBH dapat menyebarluaskan informasi materi yang telah didapatkan, maupun memberikan penanganan yang tepat pada kasus keracunan alami di lingkungan sekitarnya sehingga tidak memakan korban. Melengkapi materi bantuan hidup dasar yang diperoleh, anggota SBH juga mendapatkan materi Prinsip Dasar dan Metode Kepramukaan yang disampaikan oleh Ketua Kwartir Daerah Jawa Tengah, Kak S. Budi Prayitno.

Direktur Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat selaku Ketua Harian Pimpinan Saka Bakti Husada Tingkat Nasional Kak Elvieda Sariwati dalam sambutannya saat membuka kegiatan menyampaikan, "Saya berharap bagi Pramuka SBH yang telah mengikuti kegiatan Orientasi Bantuan Hidup Dasar dapat meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi ketakutan saat menemui kasus dengan kegawatdaruratan, termasuk saat memberikan bantuan hidup dasar disaat bantuan medis belum ada."

Kontributor: Marsha Anindita

Hari Kesehatan Nasional ke-60: Inovasi Lokal untuk Masa Depan Sehat

Jakarta Convention Center dipilih menjadi lokasi pameran inovasi pada Health Innovation Festival (HAI-Fest), salah satu rangkaian peringatan Hari Kesehatan Nasional (HKN) ke-60 tahun 2024. Dengan tema besar “From Nature, Nurture the Future,” acara ini menyoroti pentingnya sumber daya alam Indonesia dalam membangun inovasi kesehatan yang berkelanjutan.



Dalam pidato pembukaan, Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin menyampaikan pesan yang kuat, bahwa: *“Inovasi kesehatan harus berakar dari kekayaan alam kita sendiri. Kita ingin memanfaatkan potensi lokal untuk menciptakan solusi global, sehingga Indonesia tidak hanya menjadi pengguna, tetapi juga pencipta dalam bidang kesehatan.”* Dari pesan tersebut Menteri Kesehatan mengajak semua pihak mulai dari akademisi, industri, hingga masyarakat umum, untuk bersama-sama memperkuat kolaborasi dalam menciptakan ketahanan kesehatan bangsa.



HAI-Fest menjadi panggung beragam aktivitas, mulai dari pameran teknologi kesehatan berbasis lokal hingga konferensi internasional yang melibatkan 57 negara anggota *Organization of Islamic Cooperation (OIC)*. Salah satu sorotan utama adalah layanan kesehatan gratis, seperti pemeriksaan gula darah, deteksi kanker dini, hingga terapi akupunktur. Penghargaan khusus juga diberikan kepada inovator dan perusahaan startup yang telah berkontribusi di sektor kesehatan, menegaskan pentingnya peran inovasi teknologi dalam membangun sistem kesehatan yang tangguh.

HAI-Fest 2024 bukan hanya pameran. Di dalamnya, terdapat berbagai aktivitas yang dirancang untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya kesehatan. Dari pemeriksaan gratis, seperti deteksi kanker dini, pemeriksaan gula darah, hingga terapi akupunktur, hingga seminar edukatif tentang penanganan penyakit jantung dan kesehatan mental. Tidak ketinggalan, penghargaan diberikan kepada para inovator muda yang telah menghadirkan teknologi kesehatan berbasis lokal, menegaskan bahwa Indonesia memiliki potensi besar dalam menciptakan solusi kesehatan.



Momentum Refleksi

Hari Kesehatan Nasional ke-60 tahun ini juga menjadi ajang refleksi. Seperti yang dikemukakan oleh Menteri

Kesehatan, “Kesehatan bukan hanya urusan pemerintah, tetapi hasil gotong royong kita semua.” Pesan ini mengingatkan bahwa kesehatan adalah tanggung jawab bersama, mulai dari pembuat kebijakan hingga masyarakat luas. Transformasi yang diusung oleh Kementerian Kesehatan tidak hanya berfokus pada teknologi, tetapi juga pada inklusivitas dan pemerataan akses layanan.

HAI-Fest 2024 bukan hanya perayaan, tetapi sebuah langkah maju untuk menciptakan masa depan yang lebih baik. Dengan menanamkan semangat inovasi dan kolaborasi, peringatan HKN ke-60 ini mengajarkan bahwa setiap orang memiliki peran dalam membangun sistem kesehatan yang tangguh. Sebagaimana pidato Menteri Kesehatan yang menutup acara: *“Mari kita terus berinovasi, berkolaborasi, dan berkontribusi demi Indonesia yang lebih sehat. Masa depan kita dimulai dari apa yang kita lakukan hari ini.”*

Salam sehat untuk semua!

Kontributor: Erlangga Wibisono Gunadi

HAI FEST

HEALTH INNOVATION FESTIVAL

**PERINGATAN
HARI
KESEHATAN
NASIONAL KE-60**

***Gerak Bersama
Sehat Bersama***



**HARI KESEHATAN
NASIONAL KE-60**



Tantangan Kesehatan Mental di Indonesia

Sumber Foto: Freepik

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan di mana seorang individu mampu mengatasi tekanan hidup yang normal, bekerja secara produktif dan berkontribusi bagi komunitasnya. Di Indonesia masalah kesehatan mental menjadi perhatian yang serius. Data WHO pada tahun 2021, prevalensi gangguan mental di Indonesia mencapai 9,8% dengan angka depresi mencapai 6,6%. Angka ini tentunya terus bertambah hingga tahun 2024 salah satu faktor pencetusnya adalah dampak pandemi COVID 19 lalu. Selain itu, stress atas beban kerja yang tinggi, masalah rumah tangga dan situasi sosial dapat memicu stress yang berlebihan yang pada akhirnya dapat berujung pada kesehatan mental.

Selain itu gangguan mental kerap berhubungan dengan stigma yang masih sulit dihilangkan. Misalnya saja gangguan jiwa seperti depresi, kecemasan seringkali dikaitkan dengan rendahnya keimanan

seseorang. Belum lagi masalah kesehatan mental yang seringkali dikaitkan dengan masalah mistis yang diyakini masyarakat. Hal ini tentunya menjadi hambatan bagi penderita gangguan jiwa untuk mendapatkan pengobatannya. Stigma, diskriminasi menghambat proses pemulihan serta membuat orang dengan gangguan jiwa serta keluarganya enggan untuk mencari bantuan atau perawatan.



Sumber Foto: Media Indonesia

Untuk menyelesaikan masalah kesehatan jiwa di Indonesia, Kementerian Kesehatan telah menetapkan berbagai kebijakan strategis untuk meningkatkan layanan kesehatan jiwa. Layanan kesehatan jiwa nasional juga terus ditingkatkan di puskesmas yang dilakukan secara bertahap.

Sebanyak 50 persen puskesmas di Indonesia ditargetkan dapat menyediakan layanan kesehatan jiwa pada tahun 2025 sehingga diharapkan minimal di satu kawasan kota ada lima puskesmas yang mampu memberikan pelayanan kesehatan jiwa.

Kemenkes juga menganjurkan masyarakat untuk melakukan skrining kesehatan jiwa minimal satu kali dalam setahun. Skrining ini sebagai upaya untuk mendeteksi permasalahan kesehatan jiwa individu. Sehingga apabila ditemukan tanda gangguan mental dapat segera diberikan intervensi yang cepat dan tepat. Sasaran skrining jiwa ini adalah seluruh siklus hidup mulai dari ibu hamil, ibu nifas, anak, remaja, dewasa dan lansia. Layanan skrining kesehatan jiwa ini dapat diakses masyarakat di puskesmas. Tidak hanya puskesmas di kota-kota besar saja melainkan Puskesmas di daerah meskipun belum semua puskesmas memiliki pelayanan kesehatan jiwa saat ini.

Keterbatasan layanan kesehatan jiwa masih menjadi masalah. Keterbatasan akses layanan kesehatan jiwa terutama di Puskesmas membuat masyarakat tidak bisa mendapatkan kebutuhan akan kesehatan jiwa. Namun demikian, Kementerian Kesehatan menyiapkan digitalisasi layanan kesehatan jiwa untuk mendekatkan akses layanan kesehatan jiwa kepada masyarakat.

Direktur Kesehatan Jiwa, dr Imran Pambudi menyatakan prevalensi penduduk Indonesia usia 15 tahun keatas yang mengalami masalah kesehatan jiwa sebanyak 2 persen. Masalah kesehatan jiwa yang banyak dialami seperti depresi, kecemasan dan skizofrenia. Jika dikaitkan dengan stigma, banyak penduduk Indonesia dengan gangguan jiwa yang enggan mengakses layanan kesehatan. Untuk mengatasi masalah hambatan akses masyarakat pada layanan kesehatan jiwa, Kementerian

Kesehatan mengusung layanan kesehatan jiwa melalui platform digital untuk memperluas layanan. Layanan digital ini dapat diakses melalui layanan hotline untuk pencegahan bunuh diri melalui saluran telepon dan chat pada aplikasi Whatsapp yang tersedia di laman www.healing119.id

Masalah lainnya adalah jumlah tenaga kesehatan jiwa seperti psikolog dan psikiater di Indonesia yang belum mencukupi dan belum merata. Ketersediaan obat juga masih menjadi masalah dalam layanan kesehatan jiwa. Untuk itu, Kemenkes mengupayakan peran masyarakat untuk menjadi penolong pertama program Pertolongan Pertama Pada Luka Psikologis (P3LP). Program P3LP ini diharapkan dapat menjadi langkah awal untuk menangani masalah kesehatan jiwa sebelum pasien mendapatkan layanan kesehatan jiwa dari tenaga kesehatan.

Kementerian Kesehatan terus berkomitmen untuk meningkatkan layanan kesehatan jiwa melalui perbaikan layanan, mendekatkan akses layanan kepada masyarakat, meningkatkan jumlah tenaga kesehatan professional dan penyediaan obat. Namun keberhasilan upaya ini memerlukan dukungan berbagai pihak untuk memperbaiki kualitas layanan kesehatan jiwa di Indonesia. Partisipasi masyarakat juga sangat dibutuhkan terutama untuk menghilangkan stigma dan mendukung individu yang membutuhkan bantuan. Kesehatan jiwa adalah hak setiap warga negara. Stigma terhadap gangguan mental harus dihilangkan dan layanan kesehatan jiwa mudah diakses oleh seluruh masyarakat.

Kontributor: Ema Puspita Wulandari



Sumber Foto: Puskesmas Praya, Kab. Lombok Tengah



Rapat Koordinator Pembinaan Wilayah Ditjen Kesmas 2024: Memperkuat Sinergi untuk Peningkatan Kesehatan Masyarakat

T Dalam rangka memperkuat koordinasi dan memastikan efektivitas program pembinaan wilayah, Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat (Ditjen Kesmas) Kementerian Kesehatan menyelenggarakan Rapat Koordinator Pembinaan Wilayah Tahun 2024. Acara ini dihadiri oleh para koordinator wilayah, kepala dinas kesehatan, dan perwakilan unit terkait dari 6 provinsi binaan wilayah lingkup Ditjen Kesmas di Indonesia.

Penguatan pelaksanaan transformasi sistem kesehatan di daerah diselenggarakan berdasarkan Keputusan Menteri Kesehatan nomor 130 Tahun 2023, tentang Tim Pembina Wilayah di Lingkungan Kementerian Kesehatan. Dalam Keputusan Menteri Kesehatan tersebut, Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat mendapat bagian untuk melakukan pembinaan dengan 6 Provinsi, yaitu: Jawa Barat,

Sumatera Barat, Sulawesi Utara, Kalimantan Tengah, Maluku Utara dan Papua Selatan.

Rapat Koordinasi Pembinaan Wilayah Ditjen Kesmas merupakan suatu upaya kita bersama dalam mendukung pelaksanaan Transformasi Sistem Kesehatan antara Pusat dan Daerah, untuk itu dalam forum rapat koordinasi pembinaan wilayah ini diharapkan:

- 1 Adanya sinergi program pusat dan daerah melalui koordinasi dengan binwil untuk mengatasi berbagai kendala dan sekaligus menentukan rencana program dalam rangkaian transformasi sistem kesehatan di Indonesia;**
- 2 Berbagi pengalaman praktik baik (best practice) terhadap program-program kesehatan yang inovatif dan berdaya ungkit terhadap kesehatan masyarakat;**
- 3 Pro-aktif dalam upaya percepatan transformasi sistem kesehatan melalui Program Sihren, Sophi dan Impuls termasuk memberikan dukungan terhadap hal-hal yang diperlukan seperti kesiapan penyediaan sarana, SDM dan rangkaian pelaksanaannya;**
- 4 Mendukung penuh program pemerintahan baru melalui program quick win (pemeriksaan kesehatan gratis), diantaranya: Puskesmas segera melaksanakan Integrasi Layanan Primer (ILP), memaksimalkan penggunaan DAK Non Fisik/BOK untuk pelaksanaan Pemeriksaan Kesehatan Gratis, agar pemeriksaan kesehatan gratis dilaksanakan di seluruh Puskesmas selambatnya 1 Desember 2024.**

Dalam sesi diskusi, setiap perwakilan dinas kab/kota dan provinsi diberi kesempatan untuk menyampaikan laporan perkembangan dan tantangan yang dihadapi di masing-masing daerah. Beberapa kendala yang teridentifikasi antara lain keterbatasan tenaga medis di wilayah terpencil, fasilitas kesehatan yang belum memadai, serta kebutuhan akan peningkatan kualitas layanan kesehatan dasar. Dalam pertemuan ini juga diberikan apresiasi dan penghargaan kepada 3 kab/kota yang berhasil mencapai Transformasi Kesehatan Terbaik Lingkup Binaan Wilayah Direktorat

Jenderal Kesehatan Masyarakat Tahun 2024 yaitu :

- 1 ***Regional Barat diberikan kepada Dinas Kabupaten Bogor***
- 2 ***Regional Tengah diberikan kepada Kabupaten Bolaang Mongondow Timur***
- 3 ***Regional Timur diberikan kepada Kabupaten Halmahera Tengah***

Rapat ini diakhiri dengan penyusunan rekomendasi dan rencana aksi tindak lanjut, yang akan difokuskan pada penyelesaian kendala prioritas hingga akhir tahun. Melalui Rakor Binwil ini, diharapkan

program pembinaan wilayah Ditjen Kesmas dapat berjalan lebih efektif dan memberikan dampak nyata dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan masyarakat di seluruh Indonesia.



Kontributor: Bagus Satrio Utomo





Resolusi 2025: Kebiasaan Baru dengan Janji Hidup Sehat

Sumber Foto: Freepik

Kesehatan adalah aset paling berharga yang sering kali diabaikan hingga penyakit datang menyerang. Menyadari pentingnya pola hidup sehat, Kementerian Kesehatan (Kemenkes) Indonesia terus mengkampanyekan pentingnya membangun kebiasaan sehat, terutama menjelang tahun 2025. Kampanye ini juga sejalan dengan upaya pemerintah mencapai Sustainable Development Goals (SDGs), khususnya tujuan ketiga, yaitu memastikan kehidupan yang sehat dan mendukung kesejahteraan bagi semua usia. Namun, keberhasilan resolusi ini memerlukan partisipasi aktif dari masyarakat dalam menjalani kebiasaan sehat secara konsisten.

Tahun baru sering menjadi momen refleksi dan perencanaan, terutama dalam hal memperbaiki kualitas hidup. Dengan semangat resolusi tahun baru, program Janji Hidup Sehat ini mengajak masyarakat membuat komitmen nyata dalam

menjaga kesehatan melalui perubahan kecil namun berdampak besar. Resolusi hidup sehat tidak hanya mencakup perbaikan pola makan atau olahraga, tetapi juga aspek mental, sosial, dan lingkungan yang lebih luas. Mengadopsi kebiasaan sehat bukanlah hal yang mudah, terutama bagi mereka yang sudah terbiasa dengan gaya hidup yang kurang sehat. Namun, memulai kebiasaan baru tidak harus rumit. Berikut adalah beberapa langkah sederhana yang bisa kita lakukan:

1 **Makan Sehat dan Bergizi Seimbang**

Mengonsumsi makanan bergizi seimbang, termasuk memperbanyak buah dan sayuran, merupakan pondasi utama dalam menjaga kesehatan. Kampanye Isi Piringku yang diperkenalkan Kemenkes bertujuan memberikan panduan porsi makanan sehat yang mudah diikuti sehari-hari.

2 **Aktivitas Fisik Rutin**

Aktivitas fisik tidak harus selalu dilakukan di pusat kebugaran. Jalan kaki 30 menit sehari, bersepeda, atau aktivitas ringan lainnya bisa menjadi cara efektif menjaga kesehatan fisik dan mental.



3 Menghindari Kebiasaan Buruk

Kebiasaan buruk seperti merokok, konsumsi alkohol berlebihan, atau tidur larut malam dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit. Program ini mengajak masyarakat untuk mengganti kebiasaan tersebut dengan aktivitas yang lebih bermanfaat.

4 Pemeriksaan Kesehatan Berkala

Pemeriksaan kesehatan secara rutin membantu mendeteksi dini risiko penyakit sehingga dapat ditangani lebih cepat. Pemerintah mendorong pemanfaatan fasilitas layanan kesehatan untuk memudahkan akses pemeriksaan ini.

Resolusi untuk hidup sehat membutuhkan komitmen individu dan dukungan lingkungan sekitar. Upaya membangun kesadaran kolektif bahwa kebiasaan sehat bukan hanya tanggung jawab individu, tetapi juga lingkungan keluarga, komunitas, dan tempat kerja. Misalnya, kampanye Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dirancang untuk melibatkan komunitas dalam menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat. Tempat kerja dapat menyediakan fasilitas olahraga sederhana, sementara keluarga bisa memulai kebiasaan makan bersama dengan menu sehat. Menerapkan pola hidup sehat memiliki dampak positif, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Individu yang menjaga kesehatan cenderung memiliki produktivitas yang lebih tinggi, risiko penyakit yang lebih rendah, dan kualitas hidup yang lebih baik. Secara kolektif, pola hidup sehat juga dapat mengurangi beban biaya kesehatan negara.

Resolusi hidup sehat ini juga menjadi investasi berharga untuk generasi mendatang. Ketika anak-anak tumbuh dalam lingkungan yang sehat, mereka akan lebih cenderung meneruskan kebiasaan tersebut. Dengan demikian, membangun kebiasaan hidup sehat memiliki dampak berantai yang signifikan.

Resolusi 2025 adalah momen yang tepat untuk memulai kebiasaan baru dengan janji hidup sehat. Melalui langkah kecil seperti makan sehat, olahraga rutin, dan pemeriksaan kesehatan, setiap individu dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup mereka. Dengan dukungan Kemenkes dan kolaborasi semua pihak, kampanye ini diharapkan mampu menciptakan masyarakat yang lebih sehat dan sejahtera. Mari wujudkan resolusi 2025 dengan memulai kebiasaan baru dan berkomitmen pada janji hidup sehat. Ayo bergerak bersama menuju Indonesia yang lebih sehat dan kuat!

Kontributor: Risti Paramita Wida Sena



Sumber Foto: Freepik



Daily Dose of Sunshine

Drama Korea (drakor) agaknya masih menjadi favorit tontonan bagi banyak orang termasuk masyarakat di Indonesia. Tidak hanya menjadi tontonan “marathon” yang seringkali membuat begadang untuk menyelesaikan satu persatu episodenya, drakor juga dapat memberikan pandangan positif bagi penontonnya. Salah satunya adalah “Daily Dose of Sunshine”. “Daily Dose of Sunshine” (DDOS) adalah sebuah drama yang mengangkat kisah seorang perawat muda yang bekerja di bangsal psikiatri. Cerita ini bukan hanya menghibur, tetapi juga memberikan wawasan mendalam tentang pentingnya kesehatan mental dan hubungan antarmanusia.

DDOS berfokus pada kehidupan Jung Da-eun, seorang perawat baru yang ditugaskan di bangsal kesehatan jiwa. Awalnya, Da-eun merasa kewalahan menghadapi

pasien dengan berbagai gangguan mental, mulai dari depresi hingga skizofrenia. Namun, seiring berjalannya waktu, ia belajar untuk memahami bahwa setiap pasien memiliki cerita unik dan perjuangan yang patut dihargai. Melalui interaksinya dengan pasien, Da-eun tidak hanya membantu mereka menemukan harapan, tetapi juga menemukan makna baru dalam hidupnya sendiri. Hubungan yang ia jalin dengan rekan kerja, pasien, dan keluarga pasien menciptakan gambaran nyata tentang bagaimana empati dan komunikasi dapat menyembuhkan luka yang tak terlihat.



Drama ini berhasil menggambarkan bagaimana kesehatan mental adalah aspek penting dalam kehidupan yang sering kali diabaikan. Masing-masing karakter pasien dalam cerita ini menunjukkan spektrum gangguan kesehatan mental yang luas. Salah satu pasien, misalnya, berjuang melawan trauma masa lalu yang terus menghantui, sementara yang lain mengalami kecemasan berat yang membuatnya sulit menjalani aktivitas sehari-hari.

Hingga pada akhirnya tanpa disadari Da-eun mengalami masalah kesehatan mental, yang membuat ia mengurung diri, tidak mau menjalin komunikasi/ hubungan dengan dunia luar dan meninggalkan pekerjaannya sebagai seorang perawat jiwa. Namun, keluarga, teman dan lingkungan sekitarnya membantu ia untuk sembuh, hidup normal dan menjalankan pekerjaan sebagai perawat seperti semula.

Di Indonesia, isu kesehatan mental masih dibayangi oleh stigma masyarakat. Banyak orang dengan gangguan kesehatan mental ataupun keluarganya yang enggan mengakses layanan kesehatan karena takut dicap tidak normal dan malu. Namun, DDOS memperlihatkan bahwa gangguan mental adalah hal yang dapat dialami oleh siapa saja, termasuk seorang tenaga kesehatan sekalipun. Sama dengan penyakit lainnya, kesehatan mental juga membutuhkan perhatian dan penanganan serius. Keluarga dan lingkungan sekitar memiliki peran yang sangat penting sebagai support system bagi individu dengan masalah kesehatan mental.

Pelajaran yang bisa diambil dari “Daily Dose of Sunshine” adalah:

- 1 Empati adalah Kunci: Drama ini mengajarkan bahwa mendengarkan dengan hati terbuka dapat membuat perbedaan besar dalam hidup seseorang. Bahkan tindakan kecil, seperti tersenyum atau memberikan waktu untuk mendengarkan, bisa menjadi awal dari proses penyembuhan.
- 2 Dukungan Itu Penting: Baik itu dari keluarga, teman, atau profesional kesehatan, dukungan adalah pilar utama dalam pemulihan kesehatan mental.
- 3 Kesadaran dan Pendidikan: Menyadari pentingnya kesehatan mental adalah langkah pertama. Memahami lebih banyak tentang gangguan mental, kita dapat membantu mengurangi stigma yang ada.

Gangguan mental bukanlah sesuatu yang memalukan. Tidak perlu ragu, malu atau takut ketika timbul gejala gangguan kesehatan mental. Segera mencari bantuan ke tenaga kesehatan atau datang ke Puskesmas agar mendapatkan pengobatan.

Kontributor: Ema Puspita Wulandari



Ibu, Sehat Fisik dan Mental itu Penting!

Sejak kecil saya selalu penasaran kenapa ya adanya hanya Hari Ibu, sementara tidak ada Hari Ayah? Pemikiran anak kecil yang polos tapi entah kenapa selalu saya cari jawabannya. Hingga pada akhirnya saat ini saya juga sudah menjadi ibu dari dua orang anak. Ternyata setelah menjadi ibu, saya makin memahami bahwa menjadi Ibu adalah level kehidupan yang tidak pernah ada pelajarnya, cukup hanya dilewati, diterima dan dijalani.

Hal ini tentunya sejalan dengan sejarah munculnya Hari Ibu di Indonesia. Singkatnya, hari Ibu Lahir dari cita-cita perkumpulan Wanita Indonesia pada Desember 1958 yang ingin mempersatukan cita-cita dan usaha untuk memajukan wanita Indonesia. Selain itu, Hari Ibu juga menjadi momentum untuk mengingatkan seluruh bangsa Indonesia bahwa perempuan adalah motor penggerak keberhasilan pembangunan saat ini dan mendatang. Berangkat dari peran dasarnya, seorang ibu merupakan pilar utama dalam keluarga. Peran ibu tidak hanya mengurus kebutuhan anak-anak tetapi juga memastikan seluruh keluarga hidup sehat baik secara fisik maupun mental. Namun dibalik itu semua ada suatu tantangan besar yang seringkali diabaikan yaitu bagaimana seorang

ibu dapat menjaga kesehatannya sendiri baik fisik maupun mental sehingga mampu menjalankan perannya dengan optimal. Tuntutan peran bagi seorang ibu dewasa ini nampaknya tidak main-main. Banyak ibu yang juga berperan sebagai pencari nafkah bagi keluarganya. Urusan keluarga, rumah, financial bahkan urusan bersosialisasi dengan lingkungan kerap membebani dan tiada habisnya. kesibukan yang mewarnai hari-hari sering membuat seorang ibu lupa untuk meluangkan waktu untuk dirinya sendiri. Padahal, keseimbangan antara waktu untuk keluarga dan waktu pribadi adalah kunci untuk tetap sehat dan bahagia.

Emansipasi wanita dewasa ini juga membuka ruang yang seluas-luasnya bagi seorang ibu. Banyak perempuan yang merasa perlu untuk mengaktualisasikan dirinya melalui pekerjaan, hobi maupun kegiatan lainnya. Hal ini tidak hanya memberikan kepuasan, kebanggaan tersendiri secara personal namun juga menjadi contoh positif bagi orang-orang terdekatnya termasuk bagi anak-anak.

Ditengah banyaknya peran yang dimiliki, ibu seringkali berada dalam bayang-bayang gangguan kesehatan mental. Perasaan lelah, stress hingga depresi bisa menghantui jika ibu tidak mendapatkan dukungan yang cukup.

Sayangnya banyak ibu yang merasa enggan untuk membicarakan masalah dengan orang lain mapun dengan tenaga kesehatan. Mencari bantuan professional, berbicara dan bertukar pikiran dengan pasangan atau bergabung dengan komunitas bisa dilakukan sebagai upaya untuk mengurangi beban mental.

Seorang ibu juga perlu untuk menetapkan batasan dan mengatur prioritas. Misalnya dengan menetapkan jadwal khusus untuk meluangkan waktu special untuk dirinya tanpa merasa bersalah. Hal ini sangat penting untuk menjaga kesehatan mental seorang ibu. Hal yang bisa dilakukan antara lain seperti berkebun, menonton, kumpul dengan sahabat, atau berolahraga.

Berbicara tentang olahraga, selain memiliki banyak manfaat untuk kesehatan fisik, ternyata olahraga juga dapat meningkatkan hormon Bahagia seperti endorphin yang mampu membantu mengelola stress dan kecemasan. Bukan hanya yoga yang digaungkan dapat meredakan stress, ternyata olahraga lainnya seperti lari, berjalan, tenis dan lain sebagainya bisa meredakan stress yang mungkin dialami ibu. Seiring dengan bertambahnya usia kebugaran tubuh juga semakin menurun. Apalagi mengurus keluarga dan bekerja itu

memerlukan energi yang sangat besar yang seringkali menjadi pemicu stress. Olahraga tidak hanya memberikan manfaat fisik tetapi juga mental. Menjadi seorang ibu bukanlah hal yang mudah. Selain harus bisa mengontrol emosi kepada anak, ibu juga harus bisa mengontrol emosi pada dirinya sendiri.

Selain itu agar tetap sehat seorang ibu perlu untuk memperhatikan asupan makanan dan cukup istirahat.

Dukungan dari keluarga termasuk pasangan juga sangat penting. Misalnya dengan berbagi tanggung jawab dalam mengurus rumah tangga atau memberikan waktu bagi ibu untuk beristirahat.

Peran ibu dalam menjaga kesehatan keluarga adalah tugas mulia yang penuh dengan tantangan. Namun agar mampu menjalankannya dengan optimal, ibu juga perlu menjaga kesehatannya sendiri.

Membagi waktu secara bijak, mengaktualisasikan diri dan menjaga kesehatan fisik serta mental sangat penting dilakukan. Harapannya ibu-ibu di Indonesia tidak hanya menjadi lebih bahagia tetapi juga memberikan dampak positif bagi seluruh anggota keluarga.

Kontributor: Ema Puspita Wulandari



Sebelas UPT Ditjen Kesmas Menerima Penghargaan Pelayanan Publik Kemenkes



Pelayanan publik dewasa ini mendapatkan perhatian yang besar bagi instansi pemerintahan. Hal tersebut dikarenakan pelayanan menjadi cerminan kinerja instansi pemerintah dalam memenuhi kebutuhan masyarakat. Pelayanan public yang berkualitas adalah wujud nyata dalam implementasi reformasi birokrasi dan dirapkan dapat memacu setiap instansi untuk memberikan layanan yang cepat, transparan dan memenuhi kebutuhan dan harapan masyarakat.

Pada tahun 2024 ini, sebanyak tiga belas Unit Pelaksana Teknis (UPT) di lingkungan Ditjen Kesehatan Masyarakat berhasil mendapatkan penghargaan atas capaian kinerja pelayanan publik Kementerian Kesehatan. Terdapat dua kategori penghargaan pelayanan public yang diberikan pada malah penghargaan Hari Kesehatan Nasional yang diselenggarakan pada tanggal 29 November 2024, yaitu Penghargaan Pemantauan dan Evaluasi Kinerja Penyelenggara Pelayanan Publik (PEKPPP) Mandiri dan Penghargaan Kepatuhan Interaksi Pelayanan Publik.

Seperti diketahui, PEKPPP merupakan upaya pengukuran sistematis pada suatu unit kerja dalam jangka waktu tertentu untuk memperoleh nilai indeks pelayanan publik yang digaungkan oleh Kementerian Pendayagunaan Aparatur Negara. Setiap tahunnya Kemenpan RB melaksanakan penilaian tersebut pada seluruh Kementerian/Lembaga secara nasional. Sementara itu, masing-masing Kementerian/Lembaga juga menjalankan PEKPPP mandiri pada unit nya masing-masing. Terdapat beberapa indikator dalam penilaiannya seperti kebijakan pelayanan, profesionalisme sumber daya manusia (SDM), sarana dan prasarana, sistem informasi, konsultasi pengaduan, serta inovasi yang dilaksanakan oleh unit penyelenggara pelayanan.

Sementara itu, juga dilaksanakan penilaian pelayanan public di Kementerian Kesehatan yaitu penilaian Kepatuhan Perilaku Interaksi Pelayanan Publik. Penilaian ini merupakan bentuk evaluasi terhadap pemberian layanan olet unit pelayanan public untuk memastikan pelayanan yang diberikan kepada masyarakat prima. Penilaian ini dilakukan berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 33 tahun 2019. Terdapat beberapa indicator utama dalam pelaksanaannya yaitu pelayanan gugus depan, pelayanan utama dan sarana dan prasarana.

Reformasi pelayanan publik tidak hanya berbicara tentang penghargaan semata. Lebih dari itu, yang terpenting adalah komitmen untuk selalu memberikan layanan yang prima bagi masyarakat. Melalui pengembangan inovasi bidang pelayanan publik diharapkan tercipta kepuasan masyarakat sehingga kepercayaan masyarakat pada instansi pemerintah meningkat. Selamat kepada seluruh UPT Ditjen Kesmas Penerima Penghargaan Pelayanan Publik 2024.

Penerima Penghargaan Pemantauan dan Evaluasi Kinerja Penyelenggara Pelayanan Publik (PEKPPP) Mandiri

- Balai Besar Laboratorium Kesehatan Masyarakat Surabaya
- Balai Besar Laboratorium Kesehatan Masyarakat Banjarbaru
- Balai Besar Laboratorium Kesehatan Masyarakat Ambon
- Balai Laboratorium Kesehatan Masyarakat Medan
- Loka Laboratorium Kesehatan Masyarakat Baturaja

Penerima Penghargaan Kepatuhan Interaksi Pelayanan Publik

- Balai Besar Laboratorium Kesehatan Masyarakat Banjarbaru
- Balai Laboratorium Kesehatan Masyarakat Manado
- Balai Laboratorium Kesehatan Masyarakat Papua
- Loka Laboratorium Kesehatan Masyarakat Waikabubak
- Loka Laboratorium Kesehatan Masyarakat Tanah Bumbu
- Loka Laboratorium Kesehatan Masyarakat Baturaja

Kontributor: Ema Puspita Wulandari

Teh Sereh Bantu Redakan Stres.

Halo Healthies ! Taukah kamu bahwa kondisi stres sering kali tidak disadari terutama saat kita terlalu sibuk bekerja? Stres yang sering diabaikan dapat berdampak buruk pada kesehatan secara keseluruhan. Gejala stres meliputi rasa cemas, sulit tidur, mudah marah, dan mudah lelah. Penting bagi kita untuk waspada dan mengatasi stres dengan olahraga, pola makan sehat, dan konseling jika diperlukan. Sebagai bentuk Preventif kita bisa dengan Minum Jamu/Herbal sebagai berikut

WEDANG SEJUK

Bahan

- satu batang Sereh
- secukupnya air perasan jeruk
- secukupnya madu
- 250 ml Air

Cara Membuat

1. Cuci bersih sereh
2. Rajang Halus atau Geprak sereh Kemudian masukan kedalam gelas
3. Seduh dengan air mendidih sebanyak 250 ml
4. Tutup gelas biarkan 10-15 menit
5. Tambahkan air perasan jeruk dan madu. Aduk rata. Sajikan Hangat

Saran

- air perasan jeruk dapat diganti perasan lemon atau jeruk nipis
- minum 2-3 kali dalam seminggu
- minum sebelum tidur
- lakukan olahraga rutin 30 menit setiap hari
- perhatikan asupan makanan, ikuti ajaran isi piringku sesuai panduan Kementerian Kesehatan

Kontributor: Pandhu Hadiwinata



Foto : Getty Images

Fakta Seputar Sereh :

Telah dilakukan penelitian manfaat minyak esensial sereh untuk mengurangi kecemasan pada individu dengan gangguan anxiety. Dalam penelitian tersebut terdapat dua kelompok perlakuan, kelompok pertama tidak diberikan minyak sereh dan kelompok kedua diberikan minyak sereh dengan cara menghirup kapas yang diberi dua tetes minyak esensial sereh. Penelitian dilakukan selama tiga bulan. Penelitian tersebut menunjukkan kelompok yang diberikan minyak sereh mengalami penurunan kecemasan. Dapat disimpulkan minyak esensial sereh dapat digunakan sebagai upaya preventif untuk mengurangi kecemasan.

Sumber : Cracia, Paul et al. (2022). Anxiolytic-Like Effect of Cymbopogon Citratus (Lemongrass) Essential Oil . Pharmacogn J. 2023; 15(4): 674-679



Mengenai Museum Nyamuk Di Pangandaran “Kecil Tapi Mematikan”

Ketika mendengar kata “nyamuk” apa yang terlintas di pikiran kita pertama kali? Binatang kecil, mengganggu, bikin kesal, pembawa penyakit atau serangga kecil yang lucu dan unik? Lalu ketika mendengar “Museum Nyamuk”, apa yang ada di benak anda? Apakah yang pertama kali terlintas “Harus pakai obat nyamuk tidak ya kalau mau berkunjung?” “nyamuknya hidup atau mati ya?” “bahaya tidak ya kalau berkunjung kesana?” dan banyak pertanyaan lainnya tentunya.

Tahukah sobat warta semua, bahwa di satu kota kecil di Jawa Barat Selatan yaitu Pangandaran ada sebuah Museum yang memajang koleksi nyamuk dari berbagai jenis dan berbagai daerah? Yaps, di Pangandaran, tepatnya di Loka Laboratorium Kesehatan Masyarakat Pangandaran, terdapat sebuah Museum yang khusus memajang koleksi nyamuk. Di Museum Nyamuk terdapat kurang lebih 300

specimen nyamuk dari 6 Genus yang dekat dengan kehidupan manusia. Mulai dari genus Aedes, Anopheles, Armigeres, Culex, Mansonia hingga nyamuk raksasa Toxorynchites. Semua koleksi dipajang lengkap dengan informasi tempat hidup, kebiasaan menggigit sampai informasi penyakit yang ditularkan oleh setiap genus.

Selain koleksi nyamuk, di Museum nyamuk juga dipajang peralatan yang sering digunakan dalam kegiatan penangkapan dan pengujian nyamuk. Ada aspirator, swing net, susceptibility kit, Ovitrap, dan banyak lagi sebagainya. Ingin melihat telur nyamuk? Ada di Museum. Ingin tahu sebaran nyamuk di Indonesia? Ada juga petanya di Museum. Informasi-informasi menarik lainnya juga dipampang di dinding museum baik dalam bentuk foto maupun infografis. Untuk mendampingi pengunjung, petugas pemandu museum selalu siap untuk

memberikan penjelasan atau memberikan tambahan informasi jika dibutuhkan.

Museum nyamuk berdiri pada tanggal 20 September tahun 2010. Digagas oleh Bp Sugianto, S.K.M., M.Sc., PH Kepala Loka pada saat itu. Beliau menginginkan ada media untuk menyebarkan informasi dan hasil-hasil penelitian terkait Kesehatan khususnya nyamuk kepada masyarakat dalam bentuk yang lebih menarik dan lebih mudah difahami. Akhirnya tercetuslah ide program yang dinamakan “Wisata Ilmiah”. Jargon wisata ilmiah tentunya bukan tanpa alasan. Pangandaran merupakan salah satu destinasi wisata yang populer di Jawa Barat, sehingga diharapkan pengunjung yang datang ke Pangandaran tidak hanya mendapatkan keindahan pantai saja tetapi juga mendapatkan pengetahuan lain tentang Kesehatan.

Seiring perkembangan dan reorganisasi kelembagaan, sejak tahun 2024 bersamaan dengan peresmian Laboratorium Kesehatan Masyarakat, “Wisata Ilmiah” berubah menjadi “Wisata Edukasi Kesehatan” .

Selain Museum Nyamuk, rangkaian paket Wisata Edukasi Kesehatan menawarkan hal menarik lainnya. Pengunjung akan diajak menonton film documenter dengan judul “Kecil tapi Mematikan” yang menggambarkan bionomic nyamuk secara utuh, diajak

melihat dan mengenal tanaman obat dan pengusir nyamuk di kebun TOMPEN dan melihat secara langsung proses pengembangbiakan nyamuk di insectarium Loka Laboratorium Kesehatan Masyarakat Pangandaran. Pengunjung dapat melihat bagaimana proses telur ditetaskan, tahapan perkembangbiakan mulai dari larva instar 1, 2,3,4 sampai menjadi Pupa dan bisa melihat nyamuk dewasa serta proses pemberian pakannya.

Jika tertarik untuk berkunjung,

Anda harus melakukan pendaftaran terlebih dahulu dengan mengisi form pendaftaran kunjungan wisata edukasi Kesehatan yang terdapat pada laman website Loka Labkesmas Pangandaran di <http://www.labkesmaspangandaran.id> atau dengan menghubungi media social di Instagram @labkesmaspangandaran dan @museum_nyamuk. Untuk pertanyaan dan informasi lain dapat juga menghubungi call center Loka Labkesmas Pangandaran.

Kontributor: Firda Yanuar Pradani



GALERI KESMAS



**Kemenkes Goes To Campus
Universitas Andalas**



**Kemenkes Goes To Campus
Universitas Sebelas Maret**



Upacara 17 Agustus 2024



Mini Museum Siklus Hidup



Ayo Sehat Festival



Jambore Kader Nasional



Pekan Raya Sehat Jiwa



**HAI FEST
Hari Kesehatan Nasional Ke-60**



**Pantauan Rest Area Menjelang Natal dan
Tahun Baru 2025**

KELUARGA BESAR
DIREKTORAT
JENDERAL KESEHATAN MASYARAKAT

mengucapkan



2025

