

ISSN: 1693-6841

Edisi: 1/2023

Mensana

Informasi Kesehatan dan Media Sehat

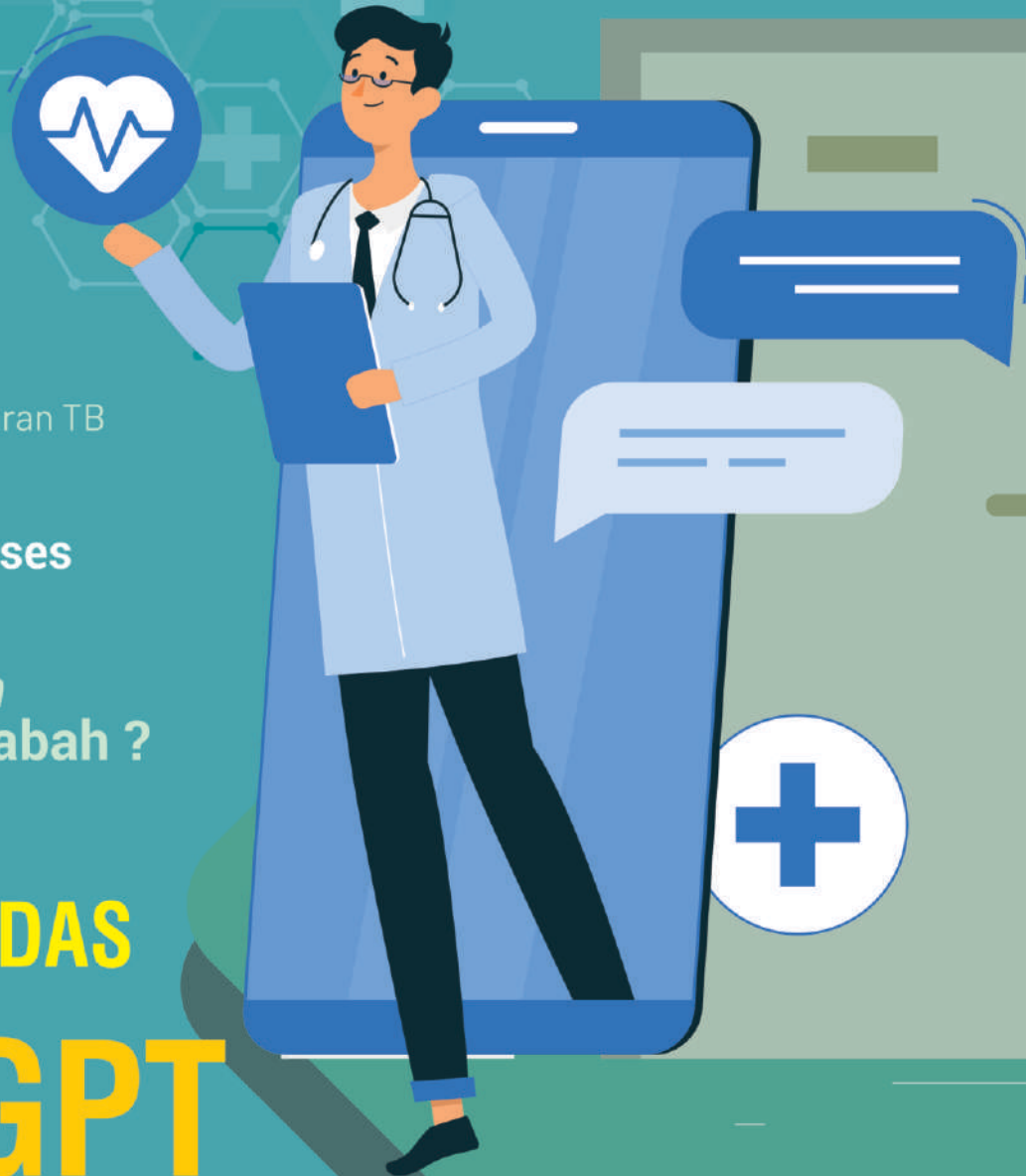
Tingkatkan Resiliensi
Sebagai Upaya Pencegahan Stunting

Asuhan Gizi
pada Pencegahan Penularan TB

Yuk Kenali
Makanan Ultra-Proses
dan Bahayanya

Computer Vision
Syndrome, Mewabah ?

NAKES
TAMPIL CERDAS
DENGAN
CHATGPT





CEGAH STUNTING

STUNTING

Kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis terutama dalam 1000 hari pertama kehidupan

Anak Stunting cenderung lebih kerdil dibanding anak seusianya



Perbaiki Sanitasi

(AIR BERSIH, JAMBAN SEHAT, CTPS)

9

Akses terhadap Air Bersih

Sumur gali, sumur pompa, kran umum dan mata air harus dijaga bangunannya agar tidak rusak.

Lantai sumur sebaiknya kedap air (diplester) dan tidak retak, bibir sumur dan dinding sumur harus diplester dan sumur di tutup.

Jarak letak sumber air dengan jamban dan tempat pembuangan sampah minimal 10 meter

10

Gunakan selalu jamban sehat

Tidak mencemari sumber air dan tanah. Lingkungan bersih, sehat, dan tidak berbau

Tidak mengundang datangnya lalat/kecoa /serangga yang dapat menularkan penyakit

Penerbit

Dinas Kesehatan DIY

Pengarah

Kepala Dinas Kesehatan DIY

drg. Pembajun Setyaningastutie, M.Kes.

Penanggungjawab

Kepala Bidang Kesehatan Masyarakat

Endang Pamungkasiwi, SKM, M.Kes.

Pemimpin Redaksi

Kepala Seksi Promosi Kesehatan dan

Tata Kelola Kesehatan Masyarakat

Siti Nur Hayah Isfandiari, SKM, MPH

Redaktur Pelaksana

1. Penyunting/Editor

Subekti, S.SiT

2. Sekretariat

Erent Ersantika, SKM

3. Lay out

Chondro Mustiko Aji, SKM

Alamat Redaksi

Dinas Kesehatan DIY

Jl. Gondosuli, Nomor 6, Yogyakarta 55165

Telp. (0274) 563153, Fax. (0274) 512368

Email: promkes_diy@yahoo.com

www.dinkes.jogjaprovo.go.id

Redaksi menerima tulisan/artikel populer

Kirim artikel anda ke alamat Redaksi

Editorial

Salam Sehat,

Pembaca tercinta,

Kebahagiaan tersendiri bagi kami dapat menjumpai pembaca kembali di edisi I Mensana tahun 2023. Sebagai kerinduan kami, kali ini Mensana mengangkat tema “Budaya Gernas dalam Mendukung Transformasi Kesehatan”

Pembaca tercinta,

Edisi kali ini mengulas tentang peduli rokok bagi remaja dan lansia yang melibatkan anak TK, relisensi pencegahan stunting, upaya mengelola sampah yang melibatkan masyarakat dan anak sekolah, gerakan makan buah setiap jumat untuk meningkatkan imunitas karyawan, antara hoak dan fakta stunting dan makan ibu hamil, bahayanya makanan ultra-proses, cerdas dengan ChadGPT suatu tehnologi informasi yang bisa di dimanfaatkan dalam membantu tugas,serta senam mata untuk mencegah gejala *computer vision syndrom* (CVS) Anda penasaran, silahkan simak dan membaca sampai tuntas.

Pembaca tercinta,

Semoga kehadiran Mensana dapat menambah informasi kesehatan yang bermanfaat bagi pembaca, menginisiasi agar terus berinovasi untuk mewujudkan masyarakat yang lebih sehat. Anda memiliki karya yang dapat disampaikan ke masyarakat? Silahkan kirim ke redaksi, kami menerima hasil karya tulisan anda di edisi berikutnya. Sampai Jumpa, selamat membaca.

Salam Hangat dan Salam Redaksi

Daftar Isi

	Halaman
Anak Taman Kanak-Kanak (TK) Peduli stOp meROkok pada Remaja & Orangtua (PORORO)	3
Masyarakat Sedayu Kelola Lingkungan Marsekal	7
Cegah stunting bersama Puskesmas Ceting Beras	9
Tingkatkan Resiliensi Sebagai Upaya Pencegahan Stunting	14
Mandiri Tangguh Bersama Jiwa Jiwa yang Istimewa Mantap Jiwa	20
Gerakan Jumat Makan Buah Jumaah	24
Peran Penting Asuhan Gizi pada Pencegahan Penularan TB	27
Hoax dan Fakta tentang Stunting	29
Mitos Makanan Saat Hamil	32
Yuk Kenali Makanan Ultra-Proses dan Bahayanya	35
Nakes Tampil Cerdas dengan CHATGPT	39
Computer Vision Syndrome, Mewabah ? Senam Mata Bisa Jadi Solusi	42

Anak Taman Kanak-Kanak (TK) Peduli stOp meROkok pada Remaja & Orangtua



Oleh :
Arif Budiyo
PPPKMI Gunung Kidul

Pororo



LATAR BELAKANG INOVASI

Prevalensi perokok di Indonesia tahun 2010 sebanyak 34,7 % dan tahun 2011 sebanyak 34,8%. Sebesar 67,4% pria di Indonesia adalah perokok dan sebesar 20,3% anak sekolah usia 13-15 tahun adalah perokok. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan tahun 2013, DIY masuk ke dalam 15 besar angka perokok tertinggi di Indonesia, yaitu sebesar 31,6%.

Hasil Data PIS-PK (Program Indonesia Sehat - Pendekatan Keluarga) UPT Puskesmas Semanu 1 tahun 2019, jumlah perokok di rumah tangga sebagai berikut :

No	Kalurahan	% Perokok	Keterangan
1	Dadapayu	40,68 %	Desa
2	Ngeposari	42,78 %	Daerah pinggiran (perbatasan kota dan desa)
3	Semanu	73,23 %	Kota
	Jumlah Total	52,23 %	

Hasil survei yang dilakukan pada anak dan remaja usia 10 – 18 tahun di Indonesia, jumlah anak merokok sebagai berikut :

2013	2016	2018
7,2 %	8,8 %	9,1 %

Dari data di atas menggambarkan bahwa masyarakat yang merokok relatif cukup tinggi dan trends-nya naik. Perokok usia remaja juga cukup banyak serta perokok anak-anak dari tahun ke tahun jumlahnya semakin meningkat. Sudah dilaksanakan penyuluhan/KIE (Komunikasi Informasi Edukasi)/sosialisasi bahaya asap rokok di berbagai kesempatan, namun belum berdampak signifikan hasilnya di masyarakat. Kegiatan Sosialisasi/ Penyuluhan tentang Bahaya Asap Rokok tersebut, antara lain:

- Penyuluhan di Forum Rakor Kader (peserta kader kesehatan)
- Penyuluhan di Forum Pamong (peserta seluruh Pamong)
- Penyuluhan di Forum Masyarakat (pertemuan RT, pertemuan PKK, pertemuan Dasawisma)
- Penyuluhan di Sekolah-Sekolah (peserta Siswa Sekolah SLTP / SLTA)
- Sosialisasi dalam Forum Rakor Lintas Sektor

Sudah dilaksanakan juga Pemecuan dan dibentuk KTR (Kawasan Tanpa Rokok) di tingkat Padukuhan, sebesar 60,41% Padukuhan, yaitu sebanyak 29 KTR dari 48 Padukuhan, namun juga belum memiliki daya ungkit yang optimal dengan keberadaan KTR/Kawasan Tanpa asap Rokok tersebut.

Gambaran Padukuhan yg telah dilaksanakan Pemecuan KTR di wilayah Puskesmas Semanu 1

Desa	DADAPAYU	NGEPOSARI	SEMANU
Jumlah Padukuhan	20	19	19
Padukuhan sudah Pemecuan KTR	16	5	8
Padukuhan belum KTR	4	14	11
Prosentase (%) KTR	80 %	26,31 %	42,10 %

Penyakit Tidak Menular (PTM) salah satu faktor resikoanya adalah karena terpapar asap rokok. PTM telah menjadi penyakit yang serius, kasusnya tinggi dan cenderung meningkat kasusnya.

Gambaran Penyakit PTM di UPT Puskesmas Semanu 1 tahun 2022, sebagai berikut :

Hipertensi	Stroke	Jantung	DM
945	111	84	325

Data tersebut belum menggambarkan real di masyarakat, tapi hanya data pasien yang berkunjung ke Puskesmas, sehingga dimungkinkan yang ada di masyarakat lebih banyak dari data tsb.

Penyakit PTM merupakan salah satu dari 5 Issue Nasional dari masalah kesehatan masyarakat, sedangkan merokok merupakan salah satu factor penyebab Penyakit Tidak Menular, seperti : Hipertensi, Jantung, Stroke, DM dan Kanker.

KONSEP INOVASI



DESKRIPSI INOVASI PORORO

“Anak TK menjadi pemantau & melarang perokok di rumah”

1. Anak TK diberi kartu pantau rokok untuk mencatat anggota keluarga serumah yang merokok dengan memberi tanda centang atau strip (dengan pendampingan/bimbingan ortu/wali ibu), sasaran pemantauan : Ayah, Kakek, Saudara laki-laki yang tinggal serumah (Kakak, Paman, dll....)
2. Seminggu sekali Kartu di kumpulkan ke guru, saat kartu dikumpulkan hasilnya diklarifikasi dengan anak, untuk memastikan kartu diisi dengan benar sesuai kenyataan.
3. Jika ada perokok di rumah, anak TK tsb disupport / dimotivasi untuk merayu perokok di rumah tersebut agar mau berhenti merokok,
4. Kunjungan ke rumah perokok, tiga bulan sekali untuk KIE oleh pihak guru dan atau petugas puskesmas,
5. Kegiatan Pemantauan perokok di rumah selama 1 tahun (awal ajaran baru sampai lulus)
6. Selanjutnya diharapkan keluarga yang merokok tsb dapat berhenti merokok.

TUJUAN INOVASI

1. Tujuan Umum

Menurunkan jumlah perokok di rumah, dengan men-stop orang-orang yang merokok di rumah, artinya menurunkan juga para perokok pasif di rumah tsb, tidak hanya menurunkan perokok aktif.

2. Tujuan Khusus

- (1) Meningkatkan pemahaman bahaya asap rokok di Sekolah TK, meliputi :
 - Guru Karyawan,
 - Orangtua-wali/pengantar siswa,
 - Siswa taman kanak-kanak
- (2) Mencegah terjadinya perokok dini (penanaman karakter anti rokok ke anak TK)
- (3) Menghentikan perokok di dalam rumah yang serumah oleh anak TK tersebut.

MANFAAT INOVASI

Manfaat dari Inovasi PORORO

- (1) Memberikan edukasi/sosialisasi pada Guru dan Karyawan di Sekolah
- (2) Memberikan edukasi/ sosialisasi pada Ortu/Wali pengantar anak di Sekolah

- (3) Memberikan edukasi/ sosialisasi pada anak TK
- (4) Pencegahan dini pada anak TK menjauhi rokok dan memahami bahaya asap rokok
- (5) Menghentikan perokok di rumah (Bapak, Kakek, Kakak/Saudara) oleh anak (anak TK)

Dampak dari Inovasi PORORO :

- (1) Pemahaman anak tentang bahaya merokok, khususnya siswa TK tersebut bagus.
- (2) Anak-anak tersebut dapat menjadi Kader Anti Rokok (Edukasi Teman Sebaya)
- (3) Remaja dan Orangtua yang serumah dengan anak-anak tersebut ikut memahami bahaya merokok dan akhirnya mau berhenti merokok di rumah.

Secara umum kegiatan Inovasi PORORO tersebut tanpa dana, hanya membutuhkan dana cetak Kartu Pantau Rokok dan Form Rekap Hasil Pantau Merokok dengan menggunakan dana ATK/Foto Copy BLUD Puskesmas Semanu 1.

Kegiatan Inovasi tsb dengan membangun Kerjasama antara UPT Puskesmas Semanu 1 (OPD Kesehatan) dengan Sekolah TK Negeri Semanu (OPD Pendidikan) serta melibatkan orangtua/wali (Masyarakat) sehingga dapat dilaksanakan tanpa biaya. Langkah kegiatan Sosialisasi dengan ceramah singkat & permainan/tepuk anti rokok, nyanyi dan penjelasan ketugasan pemantauan dengan kartu pantau rokok di rumah, serta disupport untuk berperan sebagai PORORO yang mengingatkan & melarang yang tinggal serumah untuk tidak merokok di rumah, setiap hari Senin siswa kartu pantau di bawaan anak dan setiap hari Jumat di kumpulkan ke guru, guru merekap hasilnya dan dilaporkan ke Puskesmas untuk dapat di tindaklanjuti.

Kartu Pantau Rokok



Hasil Kegiatan Inovasi setelah berjalan 1 tahun, dari siswa baru sampai dengan Lulus TK, Sebagai berikut :

Kondisi Awal	Tribulan I Juli–Agt–Sept	Tribulan II Okt–Nop–Des	Tribulan III Jan–Feb–Mar	Tribulan IV Apr–Mei–Juni
Sasaran =80	=80	=80	=80	=80
Keluarga Perokok =49 (61,25%)	=44 (55%)	=39 (48,75%)	=34 (42,5%)	= 30 (37,5%)
Yang tidak merokok =31 (38,75%)	=36 (45%)	=41 (51,25%)	=46 (57,5%)	= 50 (62,5%)

1. Tribulan pertama (awal pelaksanaan pemantauan)
 - Mayoritas perokok masih tetap merokok
 - Sebagian kecil sudah mulai berhenti merokok pada bulan kedua dan ketiga, sebanyak 5 orang
 - Masih ditemukan ketidaksesuaian isian kartu dengan pernyataan anak, artinya ada pendamping yang memanipulasi jawaban di kartu pantau rokok
2. Tribulan kedua
 - Jumlah yang berhenti merokok sudah mulai bertambah dari bulan ke bulan
 - Pada akhir bulan keenam (Tribulan II) bertambah 5 orang berhenti merokok
 - Petugas Puskesmas juga mulai melakukan kunjungan ke rumah perokok dan juga ke rumah yang pendampingnya memanipulasi isian di kartu pantau rokok
 - Petugas memberikan KIE, keluarga diajak diskusi secara aktif
3. Tribulan ketiga
 - Ada penambahan 5 orang yang berhenti merokok
 - Namun yang telah berhenti merokok tetap bertahan tidak merokok, sehingga ada yang sudah lebih dari 6 bulan berhenti merokok
 - 42,5 % yang tetap masih merokok, jika dievaluasi sebagian mereka pekerjaannya buruh bangunan (BHL) sehingga di lingkungan kerjanya memang bersama para perokok sehingga susah untuk berhenti, sebagian lagi merupakan keluarga muda juga susah untuk berhenti merokok.

4. Tribulan keempat

- Ada penambahan 4 orang yang berhenti merokok pada Tribulan keempat, setelah didatangi petugas kerumah selama 3x
- Jadi di akhir Tribulan keempat, jumlah perokok yang semula sebanyak 60 keluarga dari total sasaran 80 keluarga, sudah berkurang sebanyak 19 orang, dan masih ada sebanyak 30 orang yang tetap tidak mau berhenti merokok.

KESIMPULAN

Kondisi awal Keluarga anak TK yang merokok sebanyak 49 (61,25%) dari total 80 keluarga.

Peran PORORO cukup efektif untuk merubah perilaku perokok di dalam rumah.

Setelah dilaksanakan kegiatan PORORO selama 1 tahun, terjadi penurunan jumlah perokok dari 49 orang menjadi 30 orang, perokok turun sebesar 19 orang, sehingga prosentase perokok dari 61,25% turun menjadi 37,5%.

Yang paling awal mau berhenti merokok untuk perokok simbah kakung (kakek), berikutnya yang serumah perokoknya simbah dan ayah

Perokok yang tidak mau berhenti merokok mayoritas usia muda dan pekerjaannya buruh harian lepas (BHL). Selain menurunkan jumlah perokok di rumah, inovasi PORORO membentuk karakter anak-anak TK untuk mencegah menjadi perokok dini.





MASYARAKAT SEDAYU KELOLA LINGKUNGAN MARSEKAL

Oleh: **Daryati**

Puskesmas Sedayu I Bantul

Salah satu krisis yang dihadapi negara Indonesia saat ini, menurut Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan (KLHK) Indonesia adalah darurat sampah. Mengacu pada data KLHK, Indonesia berada pada peringkat kedua di dunia sebagai penghasil sampah plastik. Menurut Dirjen Pengelolaan Sampah dan Limbah B3 KLHK, Tuti Hendrawati Mintarsih, pada tahun 2019 total sampah di Indonesia mencapai 68 juta ton dan sampah plastik diperkirakan mencapai 9,52 juta ton atau 14% dari total sampah yang ada. (Indonesia Penyumbang Sampah Plastik Terbesar Ke-dua Dunia (sampahlaut.id))

Kabupaten Bantul, salah satu wilayah di Daerah Istimewa Yogyakarta, terlibat dalam menghadapi darurat sampah tersebut. Tempat pembuangan sampah akhir (TPSA) di Piyungan telah berkali-kali ditutup sejak tahun 2018. Hal ini terjadi, salah satunya karena capaian rendahnya kesadaran masyarakat dalam pengelolaan sampah. Berdasarkan capaian penerapan pilar 4 Sanitasi Total Berbasis Masyarakat (STBM), yaitu pengamanan sampah rumah tangga di wilayah kerja Puskesmas Sedayu I Bantul, mencapai 41,09% di tahun 2022. Di samping itu, sekitar 58,91% warga masyarakat membakar sampah, termasuk di lembaga pendidikan, sekolah dasar, dan taman kanak-kanak.

Menangani permasalahan sampah yang kompleks ini, Puskesmas Sedayu I menyusun program secara sistematis, berkala, dan berkelanjutan. Pertama, pada tahun 2019, bersamaan dengan kegiatan pemicuan 5 Pilar STBM, dilaksanakan sosialisasi program Gadis Cantik dan Gadis Jelita. Bentuk gerakan ini adalah memilah dan memilih sampah serta

mengurangi penggunaan plastik dengan cara membawa tas belanja dari rumah, membawa tempat makan minum dari rumah, dan pengurangan sedotan serta pemanfaatan sampah organik dengan cara dibuat kompos atau makanan ternak.

Kedua, pada tahun 2022 membuat inovasi Detol Masdatu, yaitu sedekah botol puskesmas Sedayu I. Gerakan ini dilaksanakan di halaman Kapanewon Sedayu, Koramil Sedayu, Polsek Sedayu, KUA Sedayu, dan Puskesmas Sedayu I. Tujuan gerakan ini adalah mengkampanyekan bahwa pilah sampah itu mudah.

Ketiga, pada pertengahan tahun 2022, bersamaan dengan kegiatan pembinaan bank sampah se wilayah kerja puskesmas Sedayu I, disepakati gagasan pendirian Sekolah Sampah Marsekal dengan dukungan dari penggiat sampah. Namun karena situasi pandemi akibat covid-19, program sekolah sampah belum dapat direalisasikan.

Setelah kasus covid-19 mulai menurun, pada awal tahun 2023 dilaksanakan kegiatan sekolah sampah marsekal. Dalam kegiatan ini disampaikan kepada masyarakat tentang program Gadis Cantik Gadis Jelita dan Detol Masdatu, dampak sampah terhadap kesehatan dan lingkungan, jenis-jenis sampah, penggalangan komitmen, dan praktik pengolahan sampah organik dan anorganik di laboratorium sekolah sampah. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku sasaran untuk memilah sampah dan tidak membakar sampah.

Sasaran pertama dari program sekolah sampah ini adalah siswa TK dan SD sebagai agen perubahan dan

ibu wali murid sebagai anggota PKK yang menyediakan tempat sampah terpilah di rumah masing-masing dan menjadi nasabah bank sampah/sedekah sampah, sasaran lain adalah masyarakat umum. Tujuan lain dari sekolah sampah ini adalah sekolah melakukan pengelolaan sampah dengan baik dan benar dan tidak membakar sampah.

Untuk mendukung kegiatan tersebut inovator melakukan kegiatan, antara lain: pembuatan laboratorium sekolah sampah, rencana pelaksanaan pembelajaran, penggalangan komitmen kepala sekolah SD dan TK, melakukan advokasi kepada Lurah dan pengukuhan ketua TP PKK Kalurahan Argosari dan Argomulyo sebagai Bunda Sanitasi, TOT fasilitator Sekolah Sampah, pembuatan buku saku, dan leaflet Marsekal.

Dampak dari inovasi Marsekal tersebut adalah peningkatan jumlah bank sampah atau sedekah sampah di wilayah kerja Puskesmas Sedayu I. Pada tahun 2019 terdapat 7 bank sampah, kemudian pada Februari 2023 menjadi 23 bank/shodaqoh sampah. Selanjutnya, memberikan tambahan ekonomi pada nasabah bank sampah rerata Rp. 22.000,00 per bulan, mendorong keterlibatan lintas sektor, ormas dan swasta untuk memberikan dukungan, meningkatkan capaian kalurahan deklarasi 5 pilar STBM dan meningkatkan ABJ (Anska Bebas Jentik) dusun di wilayah kerja Puskesmas Sedayu I. Dari inovasi ini diharapkan mampu mendukung terwujudnya deklarasi STBM 5 Pilar kalurahan dan program Bantul Bersih Sampah 2025.

Laboratorium sekolah sampah Marsekal di dalam Puskesmas Sedayu I tanggal 8 Februari 2023



Laboratorium sekolah sampah Marsekal Puskesmas Sedayu I



Sekolah sampah perdana dengan sasaran siswa SD Puluhan Kalurahan Argomulyo tanggal 8 Februari 2023



Replikasi Bunda Sanitasi Kalurahan Argorejo wilayah kerja Puskesmas Sedayu II dalam acara Hari Peduli Sampah Nasional pada tanggal 27 Februari 2023 di aula kapanewon Sedayu





Ceting Beras

(CEGAH STUNTING BERSAMA PUSKESMAS)
PUSKESMAS GODEAN I

Oleh:

Nurmaniah S.ST , Irna Agustin,S.Gz.MPH
Puskesmas Godean I

PENDAHULUAN

Program inovasi “CETING BERAS (Cegah Stunting Bersama Puskesmas)” merupakan pengembangan layanan terintegrasi dari unit gizi Puskesmas Godean 1 yang bertujuan untuk menurunkan prevalensi balita stunting di wilayah binaan Puskesmas Godean 1. Program CETING BERAS ditujukan kepada masyarakat terutama kelompok berisiko yaitu rematri, catin, ibu hamil, ibu bersalin, hingga bayi dan balita yang berfokus pada penguatan periode 1000 HPK. Hal ini sejalan dengan pedoman yang tertuang dalam Peraturan Pemerintah Nomor 42 Tahun 2013 tentang Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi.

Program CETING BERAS dilaksanakan melalui 2 tahapan utama, yaitu :

1. Pelayanan dalam gedung yang memberikan layanan kesehatan komprehensif pada kelompok sasaran dengan melibatkan kerjasama lintas unit
2. Pelayanan luar gedung yang menitikberatkan pada ranah promotif dan preventif dengan memberikan layanan pemberdayaan masyarakat disertai nilai-nilai edukasi

Implementasi program CETING BERAS terbukti berhasil menurunkan prevalensi balita stunting di Puskesmas Godean 1 secara signifikan. Pada tahun 2017 prevalensi balita stunting sebesar 21,7%, yang menjadikan Puskesmas Godean 1 sebagai Puskesmas dengan prevalensi balita stunting tertinggi di Kabupaten Sleman. Prevalensi balita stunting terus mengalami penurunan hingga pada tahun 2022, prevalensi balita



stunting di Puskesmas Godean 1 berada di angka 8,72%. Selain itu juga, terdapat peningkatan capaian ASI Eksklusif hingga mencapai 37,14% pada tahun 2021.

LATAR BELAKANG DAN TUJUAN

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, prevalensi balita stunting di Indonesia adalah sebesar 37,2%, yang berarti menunjukkan adanya peningkatan dibandingkan dengan tahun 2010 (35,6%) dan tahun 2007 (36,8%). Di provinsi DIY, prevalensi balita stunting tergolong cukup tinggi yaitu sebesar > 20%. Meskipun prevalensi stunting di DIY berada di bawah rata-rata nasional, angka ini sudah melebihi standar WHO untuk menetapkan besaran masalah kesehatan masyarakat, yaitu tidak lebih dari 10%.

Pemantauan Status Gizi (PSG) tahun 2017 menunjukkan bahwa prevalensi balita stunting di Indonesia masih tergolong tinggi yaitu sebesar 29,6%. Sementara itu, prevalensi balita stunting di DIY sebesar 13,86% dan di Kabupaten Sleman sendiri prevalensi stunting pada tahun 2017 berada di angka 11,99%, dengan prevalensi tertinggi berada di Puskesmas Godean 1 yaitu sebesar 21,7%.

Tidak hanya masalah stunting, Puskesmas Godean 1 juga menghadapi berbagai masalah lain terkait dengan cakupan indikator gizi yang belum tercapai di tahun 2017. Permasalahan tersebut mencakup indikator ASI Eksklusif (capaian hanya 48,23%, jauh di bawah target sebesar 60%), serta prevalensi balita stunting (capaian sebesar 21,7%, melebihi target sebesar 12,4%).

Berangkat dari berbagai latar belakang masalah tersebut, dibuatlah sebuah program inovasi dari unit gizi Puskesmas Godean 1 yang bernama “CETING BERAS (Cegah dan Atasi Stunting Bersama Puskesmas)”. Program CETING BERAS bertujuan untuk menurunkan prevalensi balita stunting di wilayah binaan Puskesmas Godean 1, dengan tujuan jangka panjangnya adalah untuk memberikan pelayanan kesehatan kepada masyarakat secara berkelanjutan, sehingga dapat mencegah lahirnya kasus stunting baru atau *Zero New Stunting*. Dengan adanya program CETING BERAS ini, diharapkan sasaran program khususnya kelompok masyarakat berisiko yang terdiri atas rematri, catin, ibu hamil, ibu bersalin, hingga bayi dan balita memperoleh pelayanan kesehatan yang komprehensif terutama pada periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK) sehingga mampu mengubah perilaku dan pola hidup menjadi lebih sehat, mandiri, dan berdaya.

NILAI TAMBAH CETING BERAS

Keunikan program CETING BERAS adalah tidak hanya berfokus penyediaan layanan kesehatan terintegrasi pada kelompok sasaran dari hulu ke hilir saja dengan yang melibatkan kerjasama lintas unit serta lintas profesi di Puskesmas Godean 1, tetapi juga melibatkan partisipasi aktif masyarakat serta pemangku kepentingan dari lintas sektor terkait.

Kebaruan/nilai tambah inovasi program yaitu selain memberikan layanan kesehatan yang terintegrasi dan komprehensif yang disediakan oleh Puskesmas Godean 1, program CETING BERAS juga menitikberatkan pada upaya preventif dan promotif dengan melibatkan peran aktif dari masyarakat serta lintas sektor terkait. Pemberian nilai edukasi kepada masyarakat tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga berdampak pada perubahan perilaku sehingga program CETING BERAS dapat berjalan secara kontinu dan mandiri. Selain terbukti menurunkan prevalensi stunting, kelebihan lainnya adalah penekanan pada poin

Zero New Stunting atau pencegahan munculnya kasus stunting baru dengan penguatan periode 1000 HPK yang menjadi keunggulan dari program inovasi CETING BERAS.

IMPLEMENTASI DAN INOVASI CETING BERAS

Program inovasi CETING BERAS awalnya diimplementasikan melalui kegiatan diseminasi upaya program gizi Puskesmas yang menysasar masyarakat serta pemangku kepentingan dari lintas sektor terkait. Dalam kegiatan tersebut disampaikan beberapa informasi mengenai tingginya prevalensi stunting di Puskesmas Godean 1, serta diskusi untuk merumuskan kebijakan, upaya, serta langkah penurunan dan pencegahan stunting yang tidak hanya melibatkan Puskesmas Godean 1, tetapi juga semua lapisan masyarakat serta para pemangku kepentingan.

Luaran dari pertemuan tersebut adalah terciptanya kesepakatan dan komitmen bersama dalam upaya penurunan dan pencegahan stunting, yang berfokus pada penguatan 1000 HPK. Secara garis besar, pengarus-utamaan program CETING BERAS dibagi ke dalam 2 tahapan, yaitu pelayanan dalam gedung serta pelayanan luar gedung. Pelayanan dalam gedung pada kelompok sasaran berfokus pada layanan kesehatan terintegrasi yang melibatkan lintas unit dan lintas profesi, antara lain layanan Gizi, KIA, Psikologi, Kesehatan Lingkungan, serta Fisioterapi. Sedangkan pelayanan luar gedung berfokus pada upaya promosi melalui kegiatan peningkatan kapasitas kader (pelatihan, pembinaan, bimtek), pemberdayaan dan edukasi kepada masyarakat (penyuluhan, sosialisasi, pemantauan khusus pada bayi lahir BBLR dan stunting, pemberian apresiasi dengan memberikan sertifikat ASI Eksklusif dan *booklet* PMBA, KP Ibu, skrining pemeriksaan Hb pada rematri), serta peningkatan peran aktif pemangku kepentingan dalam hal perumusan kebijakan, pembinaan serta koordinasi dengan desa binaan.

SIGNIFIKANSI CETING BERAS

Selain berdampak pada kuantitas program dengan berhasil menurunkan prevalensi balita stunting dan meningkatkan cakupan ASI Eksklusif, program CETING BERAS juga berdampak pada :

1. Tenaga kesehatan mampu memahami konsep 1000 HPK sebagai upaya pencegahan dan deteksi dini stunting secara komprehensif

2. Pemangku kepentingan mampu merumuskan kebijakan yang berfokus pada pengarus utamaan isu stunting pada balita
3. Kader kesehatan, orangtua, serta masyarakat umum memiliki pengetahuan awal dan *awareness* terhadap pentingnya isu stunting pada balita
4. Pemutusan rantai terhadap timbulnya kasus stunting baru atau *Zero New Stunting* pada bayi dan balita

Untuk menjaga keberlangsungan dan kualitas inovasi CETING BERAS dilakukan penilaian melalui monitoring/evaluasi. Kegiatan monitoring/evaluasi dilakukan secara internal maupun eksternal dengan melibatkan berbagai pihak, di antaranya :

1. Keterlibatan sejumlah tenaga kesehatan yang bertanggungjawab dalam ranah kesehatan rematri, catin, ibu hamil, ibu bersalin, serta bayi dan balita di Puskesmas Godean 1 maupun wilayah binaan
2. Partisipasi aktif para pemangku kepentingan dari lintas sektor terkait terciptanya kebijakan maupun pembinaan berfokus pada program penurunan dan pencegahan stunting
3. Keterlibatan kader kesehatan yang memiliki peran sebagai *penyuluh* (melakukan kegiatan promotif), *pencatat* (melakukan kegiatan preventif meliputi deteksi dini gangguan tumbang pada bayi dan balita), serta *penggerak* (mendorong terlaksananya promosi kesehatan dan pencegahan stunting)

Sistem penilaian dilakukan secara berkala setiap semester dan sewaktu-waktu bila diperlukan. Monitoring/evaluasi manajemen keuangan dilakukan secara berkala setiap tahun anggaran. Hasil evaluasi menunjukkan keterlibatan 37 tenaga kesehatan di Puskesmas Godean 1 (ahli gizi, perawat, bidan, psikolog, kesehatan lingkungan, serta fisioterapis), 10 orang pemangku kepentingan dari lintas sektor terkait, serta 149 kader kesehatan yang memainkan peran penting dalam pengimplementasian program CETING BERAS.

ADAPTABILITAS INOVASI CETING BERAS

Program inovasi CETING BERAS telah direplikasi/ditiru oleh 24 Puskesmas yang berada di wilayah Kabupaten Sleman. Pada dasarnya, program inovasi CETING BERAS menekankan pada penguatan dan pembaharuan layanan kesehatan di Puskesmas

menjadi setingkat lebih adaptif, integratif, dan komprehensif. Berangkat dari hal tersebut, program CETING BERAS ini mudah ditiru/direplikasi sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan sumber daya yang dimiliki oleh Puskesmas pereplikasi. Replikasi program CETING BERAS dapat dilakukan secara perlahan sesuai dengan bagian yang ingin direplikasi berdasarkan skala prioritas, tidak harus mereplikasi keseluruhan bagian secara total. Poin terpenting dari kemudahan proses replikasi adalah fakta bahwa semua Puskesmas memiliki tujuan yang sama, yaitu penanganan dan pencegahan balita stunting.

Stunting merupakan status gizi yang menjadi *output* dari berbagai macam faktor penyebab, baik dari faktor kesehatan (intervensi gizi spesifik) maupun faktor non kesehatan (intervensi gizi sensitif). Perlu diketahui bersama bahwa program penanganan dan pencegahan balita stunting akan lebih optimal jika intervensi dilakukan secara menyeluruh, meliputi intervensi gizi spesifik dan intervensi gizi sensitif. Puskesmas sebagai penyedia layanan kesehatan tentu lebih berfokus pada upaya intervensi gizi spesifik, sehingga untuk mencanangkan upata intervensi gizi sensitif diperlukan adanya pelibatan peran aktif dari lintas sektor terkait. Dengan kesamaan latar belakang dan konsep permasalahan yang dihadapi oleh Puskesmas, maka proses replikasi program inovasi CETING BERAS dirasa mudah untuk diterapkan.

SUMBER DAYA INOVASI CETING BERAS

Sumber daya keuangan yang digunakan dalam program inovasi CETING BERAS bersumber dari dana BLUD dan SOP. Sumber daya manusia meliputi ide/gagasan dari ASN Nutrisionis Ahli Muda Puskesmas Godean 1 Kabupaten Sleman, Kepala Puskesmas Godean 1, Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman, pemangku kepentingan dari lintas sektor terkait yang meliputi pejabat Kapanewon Godean dan pemerintah Kalurahan, serta kader kesehatan di wilayah binaan Puskesmas Godean 1. Jumlah SDM yang terlibat berkisar 196 orang.

Metode yang digunakan adalah kolaborasi yang terintegrasi dari semua unit dari hulu hingga hilir. Adapun material menggunakan aset yang dimiliki oleh Pemerintah Daerah Kabupaten Sleman khususnya Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman dan Puskesmas Godean 1.

Sistem penilaian dilakukan secara berkala setiap semester dan sewaktu-waktu bila diperlukan. Monitoring/evaluasi manajemen keuangan dilakukan secara berkala setiap tahun anggaran. Hasil evaluasi menunjukkan keterlibatan 37 tenaga kesehatan di Puskesmas Godean 1 (ahli gizi, perawat, bidan, psikolog, kesehatan lingkungan, serta fisioterapis), 10 orang pemangku kepentingan dari lintas sektor terkait, serta 149 kader kesehatan yang memainkan peran penting dalam pengimplementasian program CETING BERAS.

ADAPTABILITAS INOVASI CETING BERAS

Program inovasi CETING BERAS telah direplikasi/ditiru oleh 24 Puskesmas yang berada di wilayah Kabupaten Sleman. Pada dasarnya, program inovasi CETING BERAS menekankan pada penguatan dan pembaharuan layanan kesehatan di Puskesmas menjadi setingkat lebih adaptif, integratif, dan komprehensif. Berangkat dari hal tersebut, program CETING BERAS ini mudah ditiru/direplikasi sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan sumber daya yang dimiliki oleh Puskesmas pereplikasi. Replikasi program CETING BERAS dapat dilakukan secara perlahan sesuai dengan bagian yang ingin direplikasi berdasarkan skala prioritas, tidak harus mereplikasi keseluruhan bagian secara total. Poin terpenting dari kemudahan proses replikasi adalah fakta bahwa semua Puskesmas memiliki tujuan yang sama, yaitu penanganan dan pencegahan balita stunting.

Stunting merupakan status gizi yang menjadi *output* dari berbagai macam faktor penyebab, baik dari faktor kesehatan (intervensi gizi spesifik) maupun faktor non kesehatan (intervensi gizi sensitif). Perlu diketahui bersama bahwa program penanganan dan pencegahan balita stunting akan lebih optimal jika intervensi dilakukan secara menyeluruh, meliputi intervensi gizi spesifik dan intervensi gizi sensitif. Puskesmas sebagai penyedia layanan kesehatan tentu lebih berfokus pada upaya intervensi gizi spesifik, sehingga untuk mencanangkan upaya intervensi gizi sensitif diperlukan adanya pelibatan peran aktif dari lintas sektor terkait. Dengan kesamaan latar belakang dan konsep permasalahan yang dihadapi oleh Puskesmas, maka proses replikasi program inovasi CETING BERAS dirasa mudah untuk diterapkan.

SUMBER DAYA INOVASI CETING BERAS

Sumber daya keuangan yang digunakan dalam program inovasi CETING BERAS bersumber dari dana BLUD dan SOP. Sumber daya manusia meliputi ide/gagasan dari ASN Nutrisisionis Ahli Muda Puskesmas Godean 1 Kabupaten Sleman, Kepala Puskesmas Godean 1, Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman, pemangku kepentingan dari lintas sektor terkait yang meliputi pejabat Kapanewon Godean dan pemerintah Kalurahan, serta kader kesehatan di wilayah binaan Puskesmas Godean 1. Jumlah SDM yang terlibat berkisar 196 orang.

Metode yang digunakan adalah kolaborasi yang terintegrasi dari semua unit dari hulu hingga hilir. Adapun material menggunakan aset yang dimiliki oleh Pemerintah Daerah Kabupaten Sleman khususnya Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman dan Puskesmas Godean 1.

STRATEGI KEBERLANJUTAN INOVASI CETING BERAS

Tiga strategi terpenting untuk menjaga keberlanjutan inovasi :

1. Strategi institusional berupa kebijakan dan regulasi penanganan stunting, komitmen anggaran dan komitmen unsur pimpinan Daerah. Strategi ini dilakukan dengan mengeluarkan kebijakan berupa: a) Perbup Nomor 3 Tahun 2019 tentang Perubahan Atas Peraturan Bupati Nomor 1.2 Tahun 2018 tentang Tata Cara Pembagian dan Penetapan Rincian Dana Desa Setiap Desa, b) Perbup Nomor 27 Tahun 2019 tentang Program Percepatan Penanggulangan Stunting, c) Perbup Nomor 22.1 Tahun 2021 tentang Percepatan Penanggulangan Stunting Terintegrasi, d) Perbup Nomor 39 Tahun 2022 tentang Perubahan atas Peraturan Bupati Nomor 28.3 Tahun 2021 tentang Kewenangan Kalurahan dalam Upaya Pencegahan dan Penanggulangan Stunting Terintegrasi di Tingkat Kalurahan.
2. Strategi sosial dilakukan dengan mengoptimalkan keterlibatan masyarakat dalam upaya penanganan dan pencegahan stunting. Keterlibatan dilakukan mulai dari paling hulu dimulainya periode 1000 HPK. Mengoptimalkan peran dan fungsi kader kesehatan sebagai perpanjangan tangan Puskesmas di level masyarakat dapat

meningkatkan upaya pencegahan stunting, karena sudah dilakukan sedini mungkin. Terdapat 149 kader kesehatan yang tersebar di seluruh wilayah binaan Puskesmas.

3. Strategi manajerial dilakukan dengan memastikan seluruh upaya penanganan dan pencegahan stunting berjalan optimal. Memastikan seluruh komponen unit penanganan dan pencegahan stunting dari tenaga kesehatan hingga pemangku kepentingan dapat berjalan maksimal. Peningkatan kapasitas SDM pemantauan pertumbuhan dan perkembangan bayi dan balita dapat dilakukan melalui kegiatan bimtek maupun diklat. Di antaranya adalah pelatihan pengukuran antropometri, pengisian kartu KMS (Kartu Menuju Sehat), PMBA (Pemberian Makan Bayi dan Anak), SDIDTK (Stimulasi, Deteksi, dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak) maupun teknik konseling yang diselenggarakan oleh Puskesmas maupun

Dinas Kesehatan. Selain itu, memberlakukan SP-SOP (Standar Pelayanan-Standar Operasional Prosedur) yang bertujuan untuk menjamin kepastian berjalannya program penanganan dan pencegahan stunting sesuai dengan aturan yang berlaku. Inovasi juga didukung dengan menggunakan aplikasi yang digunakan sebagai pencatatan status pertumbuhan bayi dan balita, yaitu e-PPGBM (Pencatatan dan Pelaporan Status Gizi Berbasis Masyarakat). Aplikasi e-PPGBM berfungsi untuk mempermudah, mengatasi hambatan ruang dan waktu, menghemat biaya, serta meningkatkan akuntabilitas dan transparansi. Inovasi menjawab tantangan untuk deteksi dini stunting pada periode 1000 HPK sehingga mampu menurunkan prevalensi stunting hingga mencegah timbulnya kasus stunting baru atau *Zero New Stunting*.

Pertemuan Lokakarya mini Percepatan dan Penurunan Stunting di Kapanewon Godean.



Penyuluhan pada Calon penganten (Caten)



Pelatihan PMBA



Kunjungan rumah pada balita bermasalah Gizi



Pemberian TTD pada remaja putri



Pemantauan tumbuh kembang

TINGKATKAN RESILIENSI

SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING

oleh:

Rizka Ayu Setyani, SST, MPH

Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Program Doktor
Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret
Email: rizkaayusetyani@student.uns.ac.id



Stunting masih menjadi isu kesehatan global dan nasional. Upaya intervensi gizi spesifik dan sensitif telah dilakukan sebagai penanganan stunting, khususnya di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Pola asuh menjadi salah satu faktor penyebab stunting pada baduta atau balita. Peran orang tua dan keluarga dalam pola asuh sangat berpengaruh pada tumbuh kembang balita, sehingga kesadaran orang tua dalam merawat sangat diperlukan. Kesadaran yang baik dalam pola asuh akan membentuk resiliensi, yaitu kemampuan individu dalam melakukan adaptasi positif untuk mencapai hasil yang lebih baik dalam hal perilaku, prestasi dan hubungan sosial dan tingkat ketahanan individu pada saat menghadapi keadaan yang merugikan. Resiliensi pada diri individu akan membuat individu mampu untuk dapat mengatasi kesulitan yang dihadapi dalam kehidupannya yang dipengaruhi oleh kondisi lingkungan (Choi *et al.*, 2022; Whiting *et al.*, 2019).

Kaitannya dengan stunting, resiliensi menjadi salah satu faktor yang menentukan keberhasilan dan hasil adaptasi yang positif pada individu sehingga disarankan kepada ibu yang mempunyai anak stunting agar mampu meningkatkan resiliensi yang tinggi untuk menghasilkan perawatan anak dengan efektif. Tingkat resiliensi setiap orang yang berbeda-beda tergantung pada faktor internal maupun eksternal. Resiliensi dipengaruhi oleh dua faktor yaitu *risk-factor* (faktor resiko) dan *protective* faktor (faktor pelindung). Faktor

pelindung berperan dalam melakukan modifikasi pengaruh negatif akibat keadaan lingkungan buruk dan memperkuat resiliensi. Faktor pelindung meliputi karakteristik individu, lingkungan keluarga, dan konteks lingkungan sosial yang lebih luas (Liu *et al.*, 2022).

Setiap individu menghadapi trauma, kesulitan, dan tekanan hidup, misalnya masalah orang tua yang memiliki anak stunting. Ketahanan diri atau resiliensi diperlukan sebagai coping stres menghadapi masalah tersebut. Ketahanan perlu dibangun pada diri individu. Meskipun ada beberapa individu yang dilahirkan dengan sifat yang lebih tangguh daripada yang lain, seseorang juga dapat menumbuhkan dan memperkuat ketahanan dengan latihan dan kesadaran, seperti yoga dan meditasi (Choi *et al.*, 2022).

Ketahanan merupakan proses beradaptasi dalam menghadapi kesulitan, trauma, tragedi, ancaman, atau sumber stres yang signifikan. Ketahanan melibatkan untuk bangkit kembali dari pengalaman sulit dan pertumbuhan pribadi yang mendalam. Ketahanan diri bekerja dengan memodifikasi, mengendalikan, dan menumbuhkan berbagai aspek masalah. Menjadi tangguh tidak hanya membantu individu mengatasi tantangan, tetapi memberdayakan untuk tumbuh dan meningkatkan kehidupan individu (Whiting *et al.*, 2019).

1. Teknik kebersyukuran

Kebersyukuran yang dilakukan orang tua pada situasi yang dihadapi saat ini membuat

orangtua menerima keadaan anaknya yang stunting dengan ikhlas, kemudian dukungan dari pihak lain tentu akan membantu orang tua untuk tetap semangat dan percaya diri dalam mengatasi stres pada proses pengasuhan anak dengan kondisi stunting (Choi *et al.*, 2022).

Pada penelitian sebelumnya, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan variabel kebersyukuran dengan resiliensi, terdapat hubungan yang positif dan tidak signifikan antara variabel dukungan sosial dengan resiliensi dan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kebersyukuran dengan resiliensi. Hal ini dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kebersyukuran pada orang tua yang memiliki anak stunting maka akan semakin tinggi pula resiliensinya. Sebaliknya, semakin rendah kebersyukuran pada orang tua yang memiliki anak stunting maka akan semakin rendah pula resiliensinya. Oleh sebab itu dapat dikatakan bahwa teknik kebersyukuran pada diri orang tua yang memiliki anak stunting diperlukan sebagai meningkatkan kemampuan bertahan menjalani semua keadaan dalam kehidupan termasuk dalam merawat anaknya yang stunting (Choi *et al.*, 2022).

2. Teknik dukungan sosial

Dukungan sosial juga merupakan upaya untuk meningkatkan resiliensi. Meskipun tidak berpengaruh secara signifikan antara dukungan sosial dengan resiliensi namun tetap saja semakin tinggi dukungan sosial orangtua yang memiliki anak stunting maka semakin tinggi pula resiliensinya, dan semakin rendah dukungan sosial pada orangtua dengan anak stunting maka akan semakin rendah pula resiliensinya (Rothpletz *et al.*, 2022).

Keluarga memiliki peran penting dalam membentuk individu menjadi resiliensi. Keluarga yang memberikan arahan secara langsung dan dukungan kepada anggota keluarga yang sedang menghadapi masalah akan membuat anggota keluarga tersebut merasa termotivasi, optimis, dan yakin untuk dapat melewati masalah tersebut. Dukungan sosial yang didapatkan oleh individu akan mempengaruhi cara individu (orang tua) menghadapi stresor dan kecemasan dalam menjalani masalah anak dengan stunting. Hal tersebut akan membantu individu untuk tenang,

menumbuhkan rasa percaya diri, dan merasa dicintai. Dukungan yang sesuai akan sangat membantu individu untuk memenuhi kebutuhan saat mengalami kondisi yang dirasa sulit, orang tua dapat menemukan cara efektif untuk keluar dari masalah, merasa dirinya dihargai dan dicintai yang akan meningkatkan kepercayaan pada dirinya untuk mampu menjalani peran orang tua dengan lebih baik. Akan tetapi, ketika individu tidak melihat bantuan sebagai bentuk dukungan, dan dukungan yang diberikan tidak sesuai, maka kecil kemungkinan individu dapat mengurangi stress (Rothpletz *et al.*, 2022).

3. Teknik latihan fisik dan psikis

Merawat tubuh adalah praktik yang sah untuk kesehatan mental dan membangun ketahanan. Menerapkan faktor gaya hidup positif seperti nutrisi yang tepat, tidur yang cukup, hidrasi, dan olahraga teratur dapat memperkuat tubuh untuk beradaptasi dengan stres dan mengurangi beban emosi seperti kecemasan atau depresi. Yoga adalah latihan fisik yang dapat membantu kita terhubung dengan tubuh fisik kita melalui asana (pose) dan vinyasas (aliran atau urutan). Postur fisik, kontrol napas, dan konsentrasi yoga membantu membangun ketahanan. Postur fisik yang tidak hanya meregangkan otot-otot tetapi juga memijat organ-organ internal dan kelenjar endokrin, yang mengarah ke sirkulasi sistem saraf simpatik. Berlatih pranayama (teknik pernapasan) seperti nadi shodhana (pernapasan lubang hidung alternatif) atau menghitung napas dapat menjadi praktik kunci yang dapat memungkinkan seseorang untuk menemukan fokus di tengah-tengah situasi yang penuh tekanan (Upadhyay *et al.*, 2022).

Meditasi merupakan praktik spiritual yang dapat membantu orang membangun koneksi dan memulihkan harapan. Meditasi dapat membuat individu siap untuk menghadapi situasi yang membutuhkan ketahanan. Ketika seseorang bermeditasi atau berdoa, merenungkan aspek-aspek positif dari kehidupannya, akan terlibat dalam praktik yang telah terbukti meningkatkan fungsi otak, memungkinkan otak kita untuk mengembangkan jalur saraf baru dan meningkatkan pola pikir positif. Sama seperti melatih pengaturan emosi melalui asana dan pernafasan, seseorang dapat melatih

welas asih melalui meditasi cinta kasih. Selama bentuk meditasi ini, fokus pada pengiriman energi kebajikan terhadap diri sendiri, dan keluarga (Upadhyay *et al.*, 2022).

Pengendalian stres orang tua menghadapi permasalahan stunting pada anaknya dapat dilakukan dengan menggabungkan gerakan yoga dan meditasi atau afirmasi positif. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan resiliensi diri.

- a. Duduk dengan nyaman dan letakkan jari-jari tangan kanan diantara alis. Ini adalah gerakan yang menenangkan pikiran.
- b. Tutup lubang hidung kanan dengan ibu jari kanan dan tarik napas melalui lubang hidung kiri. Kemudian tutup lubang hidung kiri dengan jari manis kanan dan buang napas melalui lubang hidung kanan.
- c. Ulangi siklus napas ini, menghirup melalui sisi kiri dan menghembuskan napas melalui sisi kanan selama sekitar 12 putaran napas.
- d. Lanjutkan dengan meditasi cinta kasih, temukan posisi nyaman dan pertahankan selama 5 hingga 10 menit.
- e. Mulailah dengan merenungkan kebutuhan terdalam dan paling mendasar saat ini. Kedamaian, kebahagiaan, keselamatan, dan kesehatan adalah contoh kata-kata yang mungkin terlintas dalam pikiran.
- f. Ingatlah seseorang yang terdekat yang dapat memotivasi harapan baik ini kemudian ucapkan dan ulangi kata-kata yang positif, misalnya saya bisa menjadi orang tua yang tangguh.

Latihan yoga dan meditasi dapat dilakukan untuk meningkatkan resiliensi individu. Individu akan mulai menumbuhkan niat yang dibutuhkan untuk membangun kekuatan emosional, welas asih diri, dan fleksibilitas untuk menanggapi tantangan serta menjadi individu yang tangguh dan kuat semaksimal mungkin (Upadhyay *et al.*, 2022).

Selain manfaat fisik, yoga juga memiliki kemampuan untuk membantu mengurangi stres, mempertajam perhatian, dan menyeimbangkan sistem saraf. Yoga membantu individu menemukan ketahanan atau resiliensi dengan

menenangkan tubuh, mengajarkan kerja otak untuk menjadi fleksibel, menanggapi tantangan sehari-hari, dan membangun kekuatan emosional (Upadhyay *et al.*, 2022).

Penelitian menunjukkan bahwa meditasi meningkatkan neuroplastisitas otak yaitu kemampuan untuk membentuk koneksi baru, dan menyesuaikan respon individu terhadap perubahan tiba-tiba di lingkungan. Sehingga, melalui latihan kesadaran atau meditasi yang teratur, individu dapat melatih otaknya untuk tetap tenang di saat stres. Meditasi membantu individu menemukan ketahanan dengan mengolah kesaksian, belajar cara melepaskan, membantu beradaptasi, dan mempromosikan welas asih diri.

Resiliensi dalam Keluarga

Setiap keluarga memiliki tantangan masing-masing untuk dapat menyelesaikan masalahnya tersebut. Pada masalah stunting yang dialami keluarga, seringkali berakhir tidak menyenangkan yang berpengaruh pada masing-masing anggota keluarga. Suatu proses yang mendukung dibutuhkan dalam keluarga untuk dapat mengatasi tantangan dan bangkit dari keterpurukan sehingga menjadi keluarga yang resilien. Resiliensi keluarga merupakan kemampuan keluarga sebagai sebuah sistem untuk dapat mempertahankan keluarga tersebut untuk bangkit dari keterpurukan dan merupakan proses yang dijalani sepanjang kehidupan keluarga. Resiliensi keluarga saat ini menjadi hal yang sangat relevan, khususnya dalam kondisi ketika menghadapi masalah stunting. Oleh sebab itu, resiliensi keluarga merupakan hal yang perlu diupayakan maksimal oleh seluruh anggota keluarga. Proses atau komponen kunci menjadi dasar untuk mengembangkan resiliensi keluarga (Rothpletz *et al.*, 2022). Teknik meningkatkan resiliensi keluarga antara lain:

1. Penguatan sistem keyakinan keluarga (*family belief system*)

Sistem keyakinan di dalam keluarga dapat membantu anggota keluarga untuk mengelola dan menghadapi situasi krisis. Contohnya, dengan mengingat kembali hakekat membentuk keluarga, pengalaman-pengalaman bersama, tradisi positif keluarga dan nilai-nilai



spiritual yang dianut dan menjadi perekat keluarga selama ini perlu kembali ditanamkan dan disuarakan. Dengan adanya nilai-nilai yang ditanamkan, aturan-aturan di dalam keluarga, maka hal itu dapat ikut berperan dalam pembentukan suatu lingkaran kepercayaan dan kebersamaan yang penting di dalam keluarga untuk membentuk resiliensi. Kepercayaan yang penting di dalam keluarga untuk membentuk resiliensi keluarga meliputi :

a. Memberi makna pada situasi krisis

Keluarga yang dapat memaknai situasi krisis merupakan keluarga yang dapat berfungsi dengan baik untuk menjalani proses yang terjadi di sepanjang kehidupannya.

Mereka akan melihat bahwa kesulitan yang dihadapi sebagai tantangan yang harus dilalui yang dapat membentuk pribadi mereka menjadi lebih baik. Keluarga yang resilien akan berpikir untuk memahami situasi yang mereka hadapi, apa penyebab kesulitan



tersebut dan hal apa yang dapat mereka lakukan untuk dapat mencari alternatif pemecahan masalah terhadap hal tersebut.

b. Pandangan positif

Pandangan positif di dalam menghadapi kesulitan biasanya akan dimiliki oleh keluarga yang optimis dan memiliki harapan akan masa depan. Hal ini akan membantu keluarga tersebut untuk mencari jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi.

c. Transedens dan spiritualis

Keyakinan transenden membuat keluarga memiliki makna, tujuan dalam hidup dan hubungan yang berada melebihi batas di luar hubungan individu, keluarga dan masyarakat. Keyakinan ini biasanya dibangun dari sesuatu yang berasal dari agama dan spiritual manusia. Aktivitas yang biasanya dilakukan yang berhubungan dengan keyakinan ini adalah berdoa, meditasi, berkumpul dengan komunitas yang dapat membentuk keimanan manusia sehingga memberikan dukungan kepada keluarga.

2. Penguatan proses organisasi (*organizational processes*)

Keluarga perlu menyediakan struktur untuk dapat menciptakan adanya kesatuan, keterhubungan dan komunikasi antar keluarga. Pola organisasi ini dibentuk untuk menciptakan fleksibilitas, keterhubungan, ketersediaan sumber daya ekonomi antar anggota keluarga. Contohnya, apabila seorang anggota keluarga membutuhkan bantuan tertentu, yang bersangkutan mengetahui cara untuk mendapatkan bantuan tersebut dari anggota keluarga yang lain, anggota keluarga lain dapat secara cepat mengetahui situasi sehingga dapat secara proaktif memberikan dukungan baik moral maupun materi (Rothpletz *et al.*, 2022). Pola organisasi yang dapat mendukung resiliensi keluarga, meliputi :

a. Fleksibilitas

Keluarga yang resilien akan mampu untuk menyesuaikan diri dengan kondisi yang mereka hadapi dalam situasi yang sulit. Mereka juga berupaya untuk dapat mengatur keadaan

keluarga mereka agar mereka dapat mempertahankan kehidupan mereka selanjutnya dengan cara menciptakan kebiasaan-kebiasaan baru yang dapat mereka jalani bersama.

b. Keterhubungan

Keterhubungan mencakup adanya komitmen di dalam keluarga yang berasal dari ikatan emosional yang kuat antara anggota keluarga yang satu dengan yang lainnya. Dengan ikatan emosional yang kuat di antara anggotanya maka akan terbentuk hubungan yang saling mendukung di setiap situasi terutama ketika menghadapi krisis. Selain itu, keluarga yang memiliki keterhubungan akan berupaya untuk bersama-sama bangkit dalam menghadapi kesulitan.

c. Sumber daya sosial ekonomi

Sumber daya sosial dan ekonomi di dalam keluarga merupakan salah satu yang penting untuk membentuk resiliensi di dalam keluarga. Melalui pola organisasi di dalam keluarga yang baik, maka keluarga tersebut akan memiliki keterbukaan dalam sumber daya ekonomi yang dimiliki dan memberikan dukungan sosial yang optimal ketika menghadapi krisis. Sumber daya ekonomi yang dapat didistribusikan dengan baik dan dipikirkan bersama antar anggota keluarga merupakan ciri keluarga yang resilien. Dukungan sosial dapat dilakukan dengan saling menguatkan, memberikan informasi yang lebih memberdayakan, membangkitkan semangat dan harapan di tengah-tengah krisis dan berupaya untuk membuat segalanya menjadi suatu hal yang normal untuk dijalani.

3. Penguatan proses komunikasi dan pemecahan masalah (*communication and problem-solving processes*)

Komunikasi merupakan hal yang penting untuk meningkatkan fungsi dan resiliensi keluarga. Komunikasi memungkinkan adanya pertukaran informasi, keyakinan, ekspresi emosi dan proses pemecahan masalah. Dengan adanya komunikasi maka keluarga dapat bersama-sama bersinergi untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi.

Aspek komunikasi didukung oleh adanya kejelasan, keterbukaan ungkapan emosi, dan penyelesaian masalah yang kolaboratif. Contohnya, apabila ada anggota keluarga yang menyampaikan kesulitannya, maka anggota keluarga yang lain mendengarkan dengan empati serta tidak menggunakan kata-kata yang negatif maupun intonasi yang memprovokasi. Komunikasi yang baik akan menciptakan dukungan moral yang signifikan bagi masing-masing anggota keluarga. Aspek komunikasi di dalam keluarga meliputi:

a. Kejelasan

Kejelasan merupakan hal yang penting di dalam komunikasi. Informasi yang jelas yang disampaikan di dalam keluarga baik dengan kata-kata, sikap dan perbuatan maka akan membantu anggota keluarga untuk dapat memaknai situasi secara menyeluruh, mengembangkan keterbukaan dalam hal emosi, dan tindakan yang diambil dalam situasi krisis.

b. Keterbukaan ungkapan emosi

Keluarga yang resilien mampu melakukan komunikasi dengan terbuka dalam mengungkapkan emosi atau perasaan antar anggota keluarga. Dengan keterbukaan antar anggota keluarga maka mereka akan dapat saling menghibur dan menunjukkan empati antar anggota keluarga.

c. Penyelesaian masalah yang kolaboratif

Keluarga yang resilien memiliki kemampuan untuk memecahkan masalah bersama-sama ketika menghadapi krisis. Mereka berupaya untuk memberikan ide, saran yang konstruktif untuk dapat bangkit dari krisis yang dialami oleh keluarga.

Metode ABC (*Adversity Belief Consequence*) merupakan konsep inti dari *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) yang dapat digunakan untuk meningkatkan resiliensi keluarga. Selama proses REBT dengan model ABC, terapis akan membantu keluarga untuk mengidentifikasi kesulitan atau *adversity*, selanjutnya memfokuskan *belief* atau keyakinan pada problem solving yang muncul, dan yang terakhir adalah mengidentifikasi konsekuensi dari masing-masing opsi

atau pilihan yang muncul. Berikut ini adalah langkah-langkah penerapan metode ABC (*Adversity Belief Consequence*) pada kasus keluarga dengan anak stunting (Rothpletz *et al.*, 2022).

1. Identifikasi apa saja yang membuat masalah stunting pada anak terjadi, visualisasikan masalah tersebut dan lakukan bersama anggota keluarga.
2. Yakini dalam diri bahwa setiap masalah yang sedang dihadapi selalu ada solusinya. Percaya bahwa setiap anggota keluarga akan menghadapi masalah bersama.
3. Identifikasi solusi untuk penanganan stunting. Pertimbangkan baik buruknya solusi tersebut, dan pilih prioritas solusi yang diyakini terbaik sesuai kebutuhan.

Referensi

1. Choi KW, Denckla CA, Hoffman N, Budree S, Goddard L, Zar HJ, Stern M, Stein DJ (2022). Influence of Maternal Childhood Trauma on Perinatal Depression, Observed Mother-Infant Interactions, and Child Growth. *Matern Child Health J*, 26(8):1649-1656. doi: 10.1007/s10995-022-03417-2.
2. Liu Y, Chee JH, Wang Y (2022). Parental burnout and resilience intervention among Chinese parents during the COVID-19 pandemic. *Front Psychol*, 13:1034520. doi: 10.3389/fpsyg.2022.1034520.
3. Rothpletz-Puglia P, Ryan E, Jones VM, Eubanks R, Ziegler J, Sackey J, Nabi AD, Jia Y, Byham-Gray LD (2022). Family Systems Cultural and Resilience Dimensions to Consider in Nutrition Interventions: Exploring Preschoolers' Eating and Physical Activity Routines During COVID-19. *J Nutr Educ Behav*, 54(6):540-550. doi: 10.1016/j.jneb.2022.01.001.
4. Upadhyay P, Narayanan S, Khera T, Kelly L, Mathur PA, Shanker A, Novack L, Pérez-Robles R, Hoffman KA, Sadhasivam SK, Subramaniam B (2022). Perceived Stress, Resilience, and Wellbeing in Seasoned Isha Yoga Practitioners Compared to Matched Controls During the COVID-19 Pandemic. *Front Public Health*, 10:813664. doi: 10.3389/fpubh.2022.813664.
5. Whiting M, Nash AS, Kendall S, Roberts SA (2019). Enhancing resilience and self-efficacy in the parents of children with disabilities and complex health needs. *Prim Health Care Res Dev*, 20:e33. doi: 10.1017/S1463423619000112.



Mengapa masalah kesehatan jiwa itu PENTING ?

MANTAB JIWA

(Mandiri Tangguh Bersama Jiwa Jiwa yang Istimewa)



Oleh:

Mufidahariani, S.Kep

Puskesmas Patuk I Kabupaten Gunungkidul

Menurut Undang Undang, istilah untuk individu yang mengalami gangguan jiwa adalah Orang Dengan Masalah Kejiwaan (ODMK) dan Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ). Orang dengan masalah kejiwaan adalah orang yang mempunyai masalah fisik, mental, sosial, pertumbuhan dan perkembangan, dan/atau kualitas hidup sehingga memiliki risiko mengalami gangguan jiwa.

Permasalahan kesehatan jiwa di pengaruhi banyak faktor tidak hanya terkait kesehatan saja, akan tetapi mencakup masalah yang lebih luas seperti ekonomi, sosial dan budaya serta beban akibat gangguan jiwa terus bertambah dan signifikan terhadap kesehatan, sosial, dan hak asasi manusia dan konsekuensi ekonomi di berbagai negara. Prevalensi pada gangguan jiwa di dunia menurut didapatkan data 264 juta orang depresi, 50 juta orang demensia, 45 juta orang dengan bipolar serta 20 juta orang skizofrenia. Jumlah kasus bunuh diri di dunia mendekati angka 800.000 pertahun, terjadi pada usia 15-29 tahun dengan 79% kasus kematian terjadi pada negara berkembang. Masalah kesehatan jiwa semakin berbahaya dengan memberikan dampak yang besar yang dapat mencelakai seseorang, sampai pada tindakan pembunuhan ataupun tindakan bunuh diri dengan alasan yang tidak logis. Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) menurut hasil survey Badan Pusat Statistik pada tahun 2020 dengan Umur

Harapan Hidup (UHH) sebesar 74,99% yakni tertinggi diantara 34 Provinsi di Indonesia, akan tetapi dari data Riskedes 2018 di Daerah Istimewa Yogyakarta juga untuk prevalensi permill keluarga yang anggotanya mengalami gangguan jiwa berada pada peringkat kedua secara nasional, di tambah lagi adanya fenomena kasus bunuh diri di Kabupaten Gunungkidul dengan kecenderungan semakin meningkat dalam tiap tahunnya.

Jadi....,apakah Masalah Kesehatan Jiwa itu PENTING ??

Puskesmas adalah unit pelaksana teknis dinas kesehatan kabupaten/ kota yang bertanggung jawab terhadap pembangunan kesehatan di wilayah kerjanya, berperan menyelenggarakan upaya kesehatan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap penduduk agar memperoleh derajat kesehatan yang optimal. Hasil evaluasi di Puskesmas Patuk 1 tahun 2019 didapatkan jumlah penemuan kasus ODMK belum teridentifikasi serta capaian Standart Pelayanan Minimal (SPM) pada ODGJ masih sedikit yaitu 24,53% hal ini dikarenakan selama ini puskesmas berfokus pada pelayanan pada ODGJ yang berkunjung ke Puskesmas. Padahal dari kasus ODMK dapat berisiko terhadap tindakan bunuh diri serta jika ODMK yang tidak tertangani dengan baik akan berpotensi berkembang menjadi ODGJ dan satu kasus ODGJ jika tidak tertangani dengan baik maka

salah satu anggota keluarga akan mengalami ODMK. Sementara itu ODGJ yang mengalami kegawatdaruratan kejiwaan sampai perawatan di RSJ dibutuhkan biaya yang banyak, baik dengan BPJS maupun biaya mandiri yang bisa mengalami kenaikan sebesar 98% di bandingkan biaya rutin rawat jalan di puskesmas. Disamping itu berdampak juga dengan sumber daya yang lain seperti waktu, tenaga dan juga biaya akomodasi untuk perawatan. Dari sisi ekonomi akan berpengaruh terhadap *Economic Loss*, karena banyak ODGJ dan ODMK yang tidak produktif. Demikian pula anggaran yang harus disediakan pemerintah melalui dana BPJS juga semakin meningkat. Itu gambaran dari satu kasus ODGJ yang tidak tertangani dengan baik, sementara kasus ODGJ secara nasional sangat banyak, tentu beban pemerintah akan semakin berat.

MANTAB JIWA (Mandiri Tangguh Bersama Jiwa Jiwa yang Istimewa) Sebuah inovasi yang membunai dari bumi Handayani

Program inovasi Mantab Jiwa dibentuk tahun 2020 untuk memaksimalkan program kesehatan jiwa di Puskesmas Patuk 1, program ini merupakan kerjasama dari berbagai lintas sektor melalui TPKJM (Tim Pelaksana Kesehatan Jiwa Masyarakat) untuk menyelesaikan masalah kesehatan jiwa secara bersama. Dengan target 100% ODGJ terlayani sesuai standart pelayanan minimal serta target 20 % identifikasi dan layanan terhadap ODMK, melalui kegiatan layanan primer pada ODGJ dan ODMK serta kegiatan pengembangan. Jenis Kegiatan nya meliputi :

1. **Kegiatan Primer pada ODMK, meliputi:**

- a. **Skrening atau Deteksi Dini Kesehatan Jiwa**
Kegiatan ini dilaksanakan oleh petugas kesehatan, kader kesehatan baik pada saat pelayanan dalam gedung atau luar gedung. Pada kenyataannya sebagian di masyarakat juga masih menganggap masalah kesehatan jiwa sebagai aib sehingga memilih untuk memendam masalah dari pada konsultasi ke Pelayanan Kesehatan. Berdasarkan hal tersebut di buatlah link bit.ly/DenSusSejari sebagai wadah bagi masyarakat untuk melakukan deteksi dini kesehatan Jiwa secara mandiri dan flexibel bisa cukup dengan Hp saja. Instrumen yang di

gunakan adalah *SRQ-29 (Self Reporting Questionnaire 29)* merupakan kuesioner yang dikembangkan oleh *World Health Organization (WHO)* sebagai alat ukur adanya masalah atau gangguan jiwa untuk umur 18 tahun ke atas. Alat ukur Instrumen *Self-Reporting-29 (SRQ-29)* dipilih untuk mendeteksi masalah psikososial dangangguan jiwa yang diadopsi dari sehat-jiwa Kemenkes . Sedangkan untuk umur 15 sampai 18 tahun menggunakan instrumen SDQ (Kementerian Kesehatan RI, 2021).



Skrening oleh kader kesehatan



Skrening kesehatan jiwa mandiri

- b. **Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) pada ODMK**

Metode yang dipilih karena lebih efektif dilakukan dengan sasaran banyak dengan petugas yang terbatas. Rangkaian kegiatannya adalah: registrasi, screening tingkat cemas, edukasi tentang kesehatan jiwa, game "*Tentang Kita*", hipnotis 5 jari dan evaluasi. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari sabtu tiap bulannya di akhir bulan dengan hasil dari evaluasi kegiatan adalah pengurangan tingkat cemas dan stress pada peserta 2 sampai 3x setelah ikut kegiatan.



TAK pada ODMK

2. Kegiatan primer pada OGDJ, meliputi :

- Pelayanan ODGJ dalam gedung, pengobatan atau sistem rujukan (rujukan berjenjang atau rujukan kegawatdaruratan pada ODGJ)
- TAK pada ODGJ
- Kunjungan rumah ODGJ baru atau ODGJ tidak patuh minum obat
- Kegiatan apresiasi bagi ODGJ patuh minum obat
- Pelatihan dan rumah singgah bagi ODGJ
- Vaksinasi Covid-19 bagi ODGJ dengan strategi *door to door*

3. Kegiatan Pengembangan, meliputi:

Sosialisai kesehatan jiwa

- Kampanye stop stigma ODGJ
- Revitalisasi TPKJM tingkat kapanewon
- Pelatihan kader kesehatan jiwa
- Pelatihan rehabilitasi berbasis Masyarakat (RBM) pada kader dan tokoh masyarakat
- Pelatihan dan pembentukan konselor sebaya kesehatan jiwa dan Napza
- Komitmen bersama masyarakat peduli kesehatan jiwa, stop stigma ODGJ dan pro aktif dalam berbagai upaya program kesehatan jiwa
- Sharing program Mantab Jiwa

Nilai kebaruan dalam program ini adalah adanya TAK pada ODMK serta adanya posyandu kesehatan jiwa. Kegiatan Posyandu kesehatan jiwa di berikan tidak hanya pada ODGJ tapi juga ODMK. Kalurahan dengan tingkat ODGJ dan ODMK tertinggi yakni Kalurahan Beji menjadi fokus kegiatan posyandu kesehatan jiwa, apalagi Kalurahan tersebut memiliki jarak yang jauh dari Puskesmas sehingga kegiatan

pemberdayaan masyarakat oleh kader kesehatan ini membantu Puskesmas dalam hal mendekatkan akses pelayanan kesehatan jiwa.

Program ini menginisiasi lahirnya upaya kesehatan berbasis masyarakat Kalurahan Bunder dengan Peduli ODGJ dengan rehabilitasi berbasis masyarakat dan Kalurahan Beji dengan KMPKJ (Komunitas Masyarakat Peduli Kesehatan Jiwa) serta telah direplikasi oleh beberapa Pukesmas, Kalurahan dan Lembaga Swadaya Masyarakat. Sumber daya manusia yang terlibat berkisar 300 orang dengan sumber dana kegiatan dari APBD Dinas kesehatan, DAK non fisik Puskesmas, APBKal dan swadaya masyarakat. Program ini berdampak pada peningkatan program kesehatan jiwa di Puskesmas Patuk 1, Hasil data perkembangan program dapat dilihat di tabel berikut:

Data	2019	2020	2021	2022
Hasil skreening kesehatan jiwa	0	34	500	2091
Kasus ODMK	0	10	166	422
ODMK resiko Bunuh diri	0	1	3	10
Kasus bunuh diri	1	0	0	0
SPM pada ODGJ	24,53%	60,4%	100%	100%
Jumlah ODGJ	53	53	35	43
ODGJ Mandiri	13	32	34	41

Dukungan terhadap program ini semakin meningkat sehingga stigma terhadap masalah kesehatan jiwa berubah menjadi perhatian, kebutuhan dan dukungan, hal ini terbukti pada tahun 2022 komitmen bersama masyarakat peduli kesehatan jiwa di deklarasikan oleh masyarakat kapanewon Patuk, dan pada tahun 2023 kegiatan pelatihan kader kesehatan jiwa dan deteksi dini kesehatan jiwa sudah bisa dilaksanakan oleh Kalurahan, serta membawa program Mantab Jiwa menjadi juara 1 video inovasi Puskesmas tahun 2022 Kabupaten Gunungkidul



Rujukan kegawatdaruratan kejiwaan



Posyandu kesehatan jiwa



Kampanye Stop Stigma ODGJ



Pelatihan kader Kesehatan Jiwa

Pustaka

- Arini, L., dan Syarli, S. (2020). Deteksi Dini Gangguan Jiwa Dan Masalah Psikososial Dengan Menggunakan Self Reporting Qustioner (SRQ-29). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1), 167–172.
<https://doi.org/10.30651/jkm.v5i1.4672>
- Indonesia. (2014). Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa. Jakarta: Sekretariat Negara No.3019. Diambil dari <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/38646/uu-no-18-tahun-2014>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, Vol. 53, hal. 1689–1699.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Situasi dan Pencegahan Bunuh Diri. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, hal. 1–10.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). Petunjuk Teknis Pencegahan dan Pengendalian Gangguan Mental Emosional. Jakarta: Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan RI.
- World Health Organization (WHO). (2016). Mental Health. Diambil dari http://www.who.int/mental_health/en/
- World Health Organization (WHO). (2019). World Healt Statistics 2019. Diambil dari <https://www.who.int>



Gerakan Jumat Makan Buah **Jumaah** UPAYA MENJAGA IMUNITAS KARYAWAN

Oleh:

Nanik Sri Suparyanti, A.Md.Gizi.

Puskesmas Sedayu I Bantul

Tubuh kita memiliki mekanisme perlindungan yang disebut sistem imun/sistem kekebalan tubuh. Sistem ini dirancang sebagai mekanisme pertahanan terhadap jutaan bakteri, mikroba, virus, racun, parasit, polutan dan sel kanker yang setiap saat menyerang tubuh. Saat ini kita hidup di lingkungan yang selalu dikelilingi oleh berbagai ancaman bibit penyakit, maka memiliki dan memelihara sistem imun yang sehat & optimal menjadi kebutuhan utama. Kesehatan kita dipengaruhi langsung oleh sistem imun/sistem kekebalan tubuh.¹

Kekebalan tubuh penting dijaga agar tubuh tetap sehat. Sehat adalah suatu keadaan fisik, mental, spiritual dan sosial yang terbebas dari suatu penyakit sehingga seseorang dapat melakukan aktivitas secara optimal.² Karyawan/tenaga puskesmas adalah seseorang yang setiap harinya melayani orang sakit sehingga sangat rentan terhadap penularan penyakit. Oleh karena itu, imunitas atau daya tahan tubuh karyawan/tenaga puskesmas perlu ditingkatkan secara merata dan terus menerus agar dapat bekerja secara optimal.

Salah satu cara untuk menjaga sistem kekebalan tubuh agar tetap kuat adalah dengan mengonsumsi buah-buahan. Buah dapat mencukupi gizi yang kita butuhkan juga dapat mencegah penyakit. Buah-buahan merupakan sumber asupan vitamin dan mineral yang banyak. Beberapa nutrisi penting dari

buah-buahan diantaranya folat, vitamin A, B, B1, B6, C, dan kalium. Kandungan vitamin C yang banyak pada buah bermanfaat untuk kesehatan pembuluh darah. Kandungan vitamin dan mineral pada buah-buahan berbeda-beda. Namun, semuanya sama-sama memberikan nutrisi yang baik bagi tubuh. Sebagian vitamin dan mineral yang terkandung dalam buah juga mengandung antioksidan. Zat ini penting untuk melawan radikal bebas dan menjaga sistem daya tahan tubuh agar tetap prima.³

Buah-buahan juga sebagai salah satu sumber serat makanan yang sangat baik bagi tubuh. Manfaat makan buah setiap hari dapat membantu menjaga kesehatan usus, mencegah sembelit, dan masalah pencernaan lainnya. Kebiasaan makan asupan tinggi serat juga dapat mengurangi risiko kanker usus. Selain menjaga kesehatan pencernaan, makan makanan berserat juga membantu menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL) di dalam tubuh. Jadi secara umum buah dapat menurunkan risiko penyakit kronis, seperti jantung, kanker dan diabetes serta meningkatkan daya tahan tubuh atau imunitas.³ Menurut badan kesehatan dunia (WHO) kita sebaiknya mengonsumsi buah setidaknya 150g/hari (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang) agar tubuh sehat.⁴

Data (Riskesdas, 2018) menyebutkan sebanyak 95,5% penduduk usia ≥ 5 tahun mengonsumsi buah-buahan di bawah anjuran. Padahal Indonesia merupakan negara tropis yang memiliki ragam buah yang beragam akan tetapi masyarakatnya masih banyak ditemukan orang yang jarang makan buah atau tidak suka makan buah. Aspek pencetus dari rendahnya konsumsi tersebut salah satunya adalah kurangnya pemahaman mengenai manfaat mengonsumsi buah. Padahal, konsumsi buah-buahan merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan Gizi Seimbang. Dalam mengonsumsi buah setiap hari sebenarnya kita perlu mengikuti Pedoman Gizi Seimbang yaitu sebanyak 2-3 porsi buah setiap hari.⁴

Maka perlu diadakan kegiatan yang dapat meningkatkan komunikasi, informasi dan edukasi (KIE) Germas bagi masyarakat untuk mulai membiasakan diri mengonsumsi buah setiap hari agar imunitas terjaga. Hal ini terutama bagi karyawan/tenaga puskesmas karena mempunyai tugas fungsi membina peran serta masyarakat dalam rangka meningkatkan kemampuan untuk hidup sehat dan juga memberikan pelayanan kesehatan secara menyeluruh serta terpadu kepada masyarakat di wilayah kerjanya.

Salah satu kegiatan untuk mensosialisasikan dan membiasakan diri mengonsumsi buah bagi karyawan/tenaga Puskesmas Sedayu I adalah kegiatan rutin makan buah di setiap hari Jumat, yang diberi nama Jumaah (Jumat Makan Buah) dan juga buah sebagai menu snack dalam pertemuan-pertemuan di puskesmas. Kegiatan ini mulai rutin dilaksanakan sejak 25 Januari 2022 bertepatan dengan peringatan Hari Gizi ke-62. Manfaat yang sudah terlihat dari kegiatan ini adalah karyawan/tenaga puskesmas Sedayu I jarang

mengalami sakit, sedikit sekali yang izin karena sakit. Sehingga harapannya dengan cara ini makan buah bagi karyawan Puskesmas sedayu I dapat menjadi budaya dan hal yang menyenangkan.

Kegiatan Jumaah di Puskesmas Sedayu I ini merupakan serangkaian kegiatan yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh karyawan yang juga disebut Germas. Germas ini bagian dari untuk mewujudkan Yogyakarta Sehat Lestari yaitu kondisi kesehatan yang dicita-citakan warga Daerah Istimewa Yogyakarta, di mana perilaku sehat, peri kehidupan sehat, penerapan norma dan nilai hidup sehat, akan menjadi budaya yang melekat di dalam masyarakat untuk meningkatkan kualitas hidupnya.²

Kegiatan pokok Jumaah ini adalah mengadakan buah setiap hari Jumat untuk dibagikan pada seluruh karyawan Puskesmas Sedayu I. Distribusi buah dilakukan di pagi hari setelah ada kegiatan kebugaran (senam/kegiatan lainnya). Buah yang didistribusikan dimakan bersama di puskesmas. Petugas berbelanja buah sejumlah karyawan Puskesmas Sedayu I dengan dana dari iuran karyawan, donatur karyawan dan dana hasil penjualan sampah “Detol” (Sedekah Botol) dari bank sampah Dusun Watu. Detol adalah kegiatan yang dilaksanakan dengan bekerjasama lintas program yaitu kesehatan lingkungan/sanitarian sebagai salah satu sumber dana pendukung kegiatan Jumaah yaitu hasil penjualan sedekah botol.

Tujuan utama kegiatan Jumaah ini adalah pembiasaan perilaku karyawan Puskesmas Sedayu I tentang makan buah. Perilaku ini dapat meningkatkan kekebalan tubuh Karyawan Puskesmas Sedayu I sehingga tidak mudah sakit. Selain itu kegiatan ini juga akan meningkatkan kebersamaan karyawan Puskesmas Sedayu I.



Menyiapkan buah gampang-gampang susah, tantangan yang dihadapi adalah pertama, karyawan dengan usia yang beragam. Tantangan kedua, menyediakan buah-buahan secara konsisten. Ketiga, membuat semua karyawan mau makan buah-buahan dengan porsi cukup dan tidak mudah bosan. Oleh karena itu, konsumsi buah yang tepat dan menyenangkan menjadi pertimbangan dalam pengadaan buah Jumaah. Selain itu hal-hal yang menjadi pertimbangan pengadaan buah adalah harga, jenis, variasi, kepraktisan atau kemudahan dalam menyaji buah-buahan tersebut. Dengan mempertimbangkan variasi menu juga memilih buah favorit, yang berbeda dari hari kemarin, utamakan yang berwarna-warni agar semua senang melahapnya. Secara umum jenis buah yang dibeli dengan melihat kondisi pasar dan keuangan yang ada.



Kegiatan Jumaah ini berhasil rutin dilakukan seminggu sekali dengan daya terima dari sasaran yaitu karyawan sangat baik. Hal ini terbukti karena buah yang disajikan selalu habis dikonsumsi oleh karyawan setiap hari pelaksanaannya. Evaluasi pelaksanaan kegiatan dilakukan setelah pelaksanaan kegiatan oleh penyelenggara kegiatan tersebut. Pelaporan dilaksanakan oleh penanggung jawab kegiatan yaitu bagian gizi puskesmas, laporan ditulis dengan sistematika pelaporan yang berlaku.

Sumber:

1. Atma Endris, (2017), *Buku Pintar Kekebalan Tubuh*, editor: Mugiri, tempat terbit tidak teridentifikasi: Romawi, 2017.
2. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 44 Tahun 2017 *Tentang Rencana Aksi Daerah Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Yogyakarta Sehat Lestari*, D.I Yogyakarta
3. <https://www.rspkusolo.com/a/manfaat-mengkonsumsi-buah-secara-rutin>
4. <https://indonesiabaik.id/infogresi/konsumsi-buah-dan-sayur-setiap-hari>
5. Dipublikasikan pada 2 years ago, Redaktur: Andrean W. Finaka, Riset: Yuli Nurhanisah / Desain: Abdurrahman Naufal

Peran Penting

Asuhan Gizi

Pada Pencegahan Penularan Tuberkulosis (TB) dalam Mendukung Kesehatan Pasien TB dan Keluarga

Oleh:

Sri Handayani, S.Gz.,RD.,M.PH.
RSUD Wates



Tuberkulosis (TB) adalah penyakit menular yang dapat mempengaruhi paru-paru dan bagian lain dari tubuh. Selain pengobatan medis yang tepat, asuhan gizi yang baik juga penting dalam penanganan TB. Gizi yang cukup dan seimbang dapat membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh, mendukung proses penyembuhan, dan meningkatkan respons terhadap pengobatan. Dalam artikel ini, kita akan membahas pentingnya asuhan gizi pada pasien TB dan memberikan pemahaman terbaru tentang strategi gizi yang efektif serta pencegahan penularan TB.

Pentingnya Asuhan Gizi pada Pasien TB

Asuhan gizi yang adekuat pada pasien TB akan berdampak baik bagi kesehatan pasien TB. Berikut ini beberapa manfaatnya:

- Meningkatkan respons terhadap pengobatan**
Gizi yang baik dapat membantu meningkatkan efektivitas pengobatan TB dan mempercepat proses penyembuhan. Pasien yang menerima asupan gizi yang cukup memiliki peluang yang lebih baik untuk memerangi infeksi dan menahan efek samping dari obat yang dikonsumsi.
- Mendukung sistem kekebalan tubuh**
TB dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh, sehingga pasien rentan terhadap infeksi lain. Asuhan gizi yang baik membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh, menjaga kesehatan, dan mencegah komplikasi yang mungkin terjadi.

c. Mencegah kekurangan gizi

Pasien TB sering mengalami penurunan nafsu makan, peningkatan metabolisme, dan penurunan penyerapan gizi baik dari kondisi penyakitnya maupun efek dari obat. Asuhan gizi yang tepat membantu mencegah kekurangan gizi, seperti kekurangan protein, energi, vitamin, dan mineral.

Strategi Asuhan Gizi pada Pasien TB

Telah banyak penelitian yang mengatakan bahwa asupan gizi yang baik berhubungan dengan kesehatan dan status gizi pasien TB. Berikut adalah beberapa strategi dalam asuhan gizi pada pasien TB.

- Peningkatan asupan energi dan protein**
Pasien TB membutuhkan asupan energi dan protein yang lebih tinggi untuk memenuhi kebutuhan gizi yang meningkat. Makanan yang kaya protein seperti daging, ikan, telur, dan produk susu sebaiknya dikonsumsi secara teratur.
- Konsumsi makanan bergizi dan seimbang**
Pasien TB perlu mengonsumsi makanan yang kaya akan gizi, termasuk buah-buahan, sayuran, biji-bijian, dan makanan dengan kandungan lemak sehat. Makanan yang bervariasi membantu memastikan pasokan gizi yang cukup.
- Suplemen gizi**
Dalam beberapa kasus, suplemen gizi seperti vitamin A, vitamin D, zat besi, zink, dan asam folat mungkin diperlukan untuk mengatasi kekurangan gizi yang mungkin terjadi pada pasien TB.

Pencegahan Penularan TB

Ketika salah satu anggota keluarga terkena Tuberkulosis (TB), langkah-langkah pencegahan yang tepat harus diambil untuk mencegah penularan TB kepada anggota keluarga lainnya. Penularan TB terjadi melalui udara ketika penderita batuk, bersin, atau berbicara, sehingga langkah-langkah pencegahan yang baik sangat penting untuk melindungi kesehatan keluarga. Beberapa langkah penting dalam pencegahan penularan TB di keluarga meliputi:

1. Mengisolasi penderita TB

Penderita TB perlu diisolasi untuk mencegah penularan kepada anggota keluarga lainnya. Isolasi dapat dilakukan dengan cara memastikan penderita memiliki kamar sendiri yang cukup ventilasi dengan jendela yang dapat dibuka. Penderita harus menggunakan masker wajah yang sesuai, terutama saat berinteraksi dengan anggota keluarga lainnya.

2. Mengikuti pengobatan yang tepat

Pengobatan TB yang tepat dan lengkap adalah kunci dalam mencegah penularan di dalam keluarga. Penderita harus secara disiplin mengikuti jadwal pengobatan yang ditentukan oleh tenaga medis. Penting juga untuk memahami bahwa pengobatan TB memerlukan waktu yang cukup lama, sehingga penderita harus tetap menjalani pengobatan meskipun sudah merasa lebih baik.

3. Menerapkan etika batuk yang baik

Anggota keluarga yang terkena TB harus diberitahu mengenai etika batuk yang baik untuk mencegah penularan. Disarankan untuk menutup mulut dan hidung dengan tisu atau siku ketika batuk atau bersin, serta segera membuang tisu bekas ke tempat sampah yang tertutup. Jika tisu tidak tersedia, hindari menutup mulut dengan tangan tanpa mencuci tangan setelahnya.

4. Menjaga kebersihan dan higienitas

Kebersihan dan higienitas yang baik di rumah juga merupakan langkah penting dalam mencegah penularan TB di keluarga. Beberapa tindakan yang dapat dilakukan adalah rutin membersihkan rumah dan permukaan dengan disinfektan, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir secara teratur, menghindari berbagi peralatan pribadi dengan penderita TB, dan mengganti seprai dan handuk

secara teratur serta menjaga kebersihan pribadi dengan mandi secara rutin.

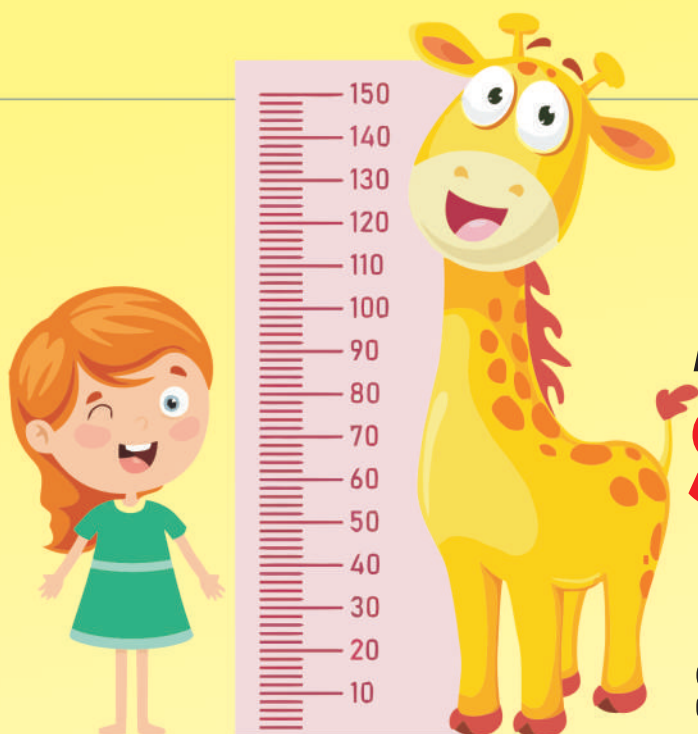
4. Konsumsi makanan bergizi seimbang

Makanan bergizi seimbang dapat membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi TB. Penting untuk memastikan asupan makanan yang seimbang, mengonsumsi makanan bergizi, dan menghindari kekurangan nutrisi agar dapat melindungi diri kita sendiri dan mencegah penyebaran TB di lingkungan sekitar kita.

Asuhan gizi yang tepat pada pasien TB dapat membantu pemulihan dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh pasien, sedangkan pencegahan penularan TB di keluarga melalui langkah-langkah seperti isolasi, pengobatan yang tepat, etika batuk yang baik, dan menjaga kebersihan, dapat membantu mencegah penyebaran TB kepada anggota keluarga lainnya. Dengan memperhatikan kedua aspek ini secara komprehensif, kita dapat melindungi kesehatan pasien TB dan mencegah penularan di lingkungan keluarga.

Referensi:

- American Lung Association. (2021). Tuberculosis (TB). Diakses pada 21 Mei 2023, dari <https://www.lung.org/lung-health-diseases/lung-disease-lookup/tuberculosis>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2021). Tuberculosis (TB). Diakses pada 21 Mei 2023, dari <https://www.cdc.gov/tb/topic/basics/default.htm>
- Munoz-Torrico, M., et al. (2021). Malnutrition and tuberculosis: the gap between basic research and clinical trials. *The Journal of Infection in Developing Countries*, 15(03), 310-319.
- National Institute for Health and Care Excellence. (2016). Tuberculosis. Diakses pada 21 Mei 2023, dari <https://www.nice.org.uk/guidance/ng33>.
- World Health Organization. (2013). Guideline: Nutritional care and support for patients with tuberculosis. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2020). Guidelines for treatment of drug-susceptible tuberculosis and patient care (2017 update). Diakses pada 21 Mei 2023, dari <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/255052/9789241550000-eng.pdf>.



HOAX DAN FAKTA TENTANG STUNTING

Oleh:
Citra Denali

Kami kira perang Indonesia cukup di zaman dulu. Nyatanya tidak begitu. Indonesia malah masih berperang dengan dirinya sendiri, khususnya sektor kesehatan dan sumber daya manusia. Selayaknya diri, kita tidak boleh membandingkan apapun, namun kita harus berpikiran positif dan maju. Oleh sebab itu Indonesia mencanangkan “Transformasi Kesehatan”, yaitu transformasi layanan primer, transformasi layanan rujukan, transformasi sistem ketahanan kesehatan, transformasi sistem pembiayaan kesehatan, transformasi Sumber Daya Manusia (SDM) kesehatan, dan transformasi teknologi kesehatan.

Enam strategi transformasi kesehatan ini menurut kami adalah ide yang sangat bagus untuk menyelesaikan banyak masalah kesehatan dan sumber daya manusia di Indonesia. Banyak orang yang maju dan sukses karena memiliki sehat yang seimbang antara fisik mental dan sosialnya. Bicara tentang fisik, terdapat masalah yang sedang digadang-gadangkan Indonesia yaitu *stunting*.

Stunting adalah kondisi tinggi badan seseorang yang lebih pendek dari tinggi badan orang lain pada umumnya (yang seusia). *Stunting* merupakan masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh asupan gizi yang kurang dalam waktu cukup lama akibat pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi. *Stunting* terjadi mulai janin masih dalam kandungan dan baru nampak saat anak berusia dua tahun. Dan saat dewasa akan memiliki postur tubuh yang tidak maksimal.

Indonesia bagian timur menjadi penyumbang tertinggi kasus *stunting* di Indonesia (Kalimantan, Sulawesi, Nusa Tenggara, dan Papua). Kemenkes menyatakan bahwa penderita *stunting* balita diakibatkan kurang mengkonsumsi protein hewani dan nabati serta zat besi. Faktor lainnya adalah karena kemiskinan dan pengetahuan atau kesadaran orang tua yang rendah terhadap gizi seimbang (khususnya inisiasi menyusui dini).

Masalah *stunting* ini bukan hanya kewajiban Pemerintah, namun kita semua. Suami Istri, kakek nenek, saudara, sahabat, hingga teman sepermainan



atau kantor bisa menjadi pembawa berita atau informasi agar kita bisa saling tahu dan memahami tentang masalah *stunting* dan cara pencegahannya. Hal yang perlu diwaspadai juga adalah berita tidak tepat atau *hoax* terkait penanganan gizi buruk dan masalah turunannya.

Contohnya, Air Susu Ibu (ASI) sangat baik dalam pencegahan *stunting*. Air tajin (atau cucian air beras sebelum dimasak) memiliki nilai gizi tertentu yang bisa menggantikan Air Susu Ibu (ASI). Atau informasi yang menyatakan bahwa air tajin merupakan Makanan Pendamping ASI (MPASI) yang bagus. Sehingga air tajin bisa menjadi bahan makanan pencegah terjadinya *stunting*. Informasi ini kuranglah tepat.

Faktanya adalah air tajin bukanlah pengganti ASI atau pengganti MPASI. Air tajin secara ilmiah memang memiliki khasiat tertentu untuk keadaan dehidrasi ringan – sedang, khususnya sakit Demam Berdarah atau sakit Diare. Disini air tajin menjadi larutan rehidrasi oral. Penatalaksanaannya adalah air tajin ditambahkan dengan garam (1/2 sendok makan setiap satu liter air tajin). Reaksinya adalah karbohidrat larut, kandungan elektrolit dan pH larut sebanding dengan ORS untuk rehidrasi. Protein pada air beras terhidrolisis menjadi asam amino dan dipeptida yang berfungsi meningkatkan penyerapan natrium dan air. Cara pemberiannya cukup dikonsumsi sebanyak 15-20 ml/kg Berat Badan/jam. Informasi di atas ini pun tidak banyak yang mengetahui. Disinilah teknologi digital dibutuhkan untuk memutus *hoax*. Kita juga harus mengecek informasi digital yang didapat dengan cara mengunjungi situs Kominfo. Setelah itu kita boleh memulai untuk meneruskan informasi yang benar serta terpercaya.



Informasi yang cukup dipercaya bisa dicari dari jurnal atau dari para ahli yang kompeten. Terdapat jurnal yang menyatakan bahwa tubuh yang pendek di usianya hanyalah dampak yang terlihat dari masalah *stunting*. *Stunting* memiliki banyak dampak pada kesehatan seseorang. Misalnya masalah gigi, beberapa jurnal menyatakan bahwa *stunting* dapat meningkatkan seseorang mengalami karies gigi. Penderita *stunting* memiliki masalah pada fungsi salivanya. Saliva sendiri memiliki fungsi yang penting untuk kesehatan gigi, yaitu sebagai pembersih, *buffer* (penetrasi asam), anti pelarut, dan antibakteri rongga mulut.

Penjelasannya adalah gigi memiliki permukaan yang kasar dan bentuk lengkung yang tidak teratur, hal ini mengakibatkan sisa makanan dan bakteri yang mudah tertumpuk (terutama pada bagian yang dalam). Saliva yang berperan sebagai *buffer* tersebut mampu membersihkan rongga mulut dari sisa - sisa makanan.

Hal ini menjadi keuntungan tersendiri karena bakteri tidak dapat tumbuh dan berkembang biak jika tidak terdapat sisa makanan tersebut. Bayangkan jika saliva tidak berfungsi dengan baik. Akan banyak sisa makanan yang terperangkap di sela gigi, dan lambat laun akan mengakibatkan masalah gigi, termasuk karies gigi.

Menurut pendapat drg. Nithya, Sp.Perio (dokter spesialis dari salah satu Rumah Sakit Swasta di Yogyakarta), *stunting* merupakan masalah malnutrisi yang terjadi sejak dalam kandungan dan baru akan terlihat manifestasinya pada usia 2 tahun. Hal ini memberikan peluang masalah gigi yang lebih luas, tidak hanya masalah karies gigi. Harus ada studi lanjutan mengenai efek *stunting* terhadap gangguan erupsi gigi (tumbuh gigi dan pergantian gigi) pada anak. Serta jika lebih jauh lagi, harus digali kaitan *stunting* dengan gangguan perkembangan rahang yang dapat menyebabkan maloklusi (gangguan susunan gigi geligi).

Pembenaran akan pendapat drg. Nithya terdapat pada penelitian yang dilakukan di Bantul (Daerah Istimewa Yogyakarta). Penelitian dari 60 siswa

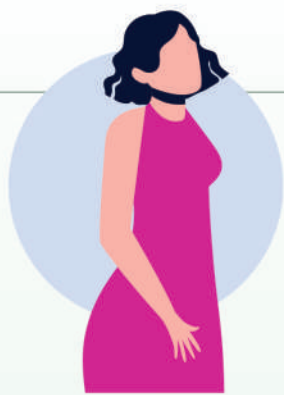
yang berumur 6-7 tahun (membagi dalam gizi pendek (malnutrisi) dan gizi normal) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi (malnutrisi) dengan erupsi gigi.

Poin-poin di atas barulah dasar dari informasi yang berkaitan dengan stunting dan masalah yang timbul dari penderita stunting. Jika digali lebih dalam lagi, pastinya kita akan menemukannya. Sekali lagi, kita harus mulai pintar mencari informasi yang tepat. Dan mulai peduli akan pencegahan stunting ini. Pencegahan yang baik bisa dimulai dari ibu hamil hingga anak usia bayi.

Terapkan pola hidup sehat untuk jaga kesehatan ibu hamil, caranya konsumsi makanan bergizi, konsumsi vitamin prenatal, rutin berolahraga, tidak minum alkohol dan merokok, kelola berat badan agar tetap ideal, banyak minum air putih, serta tidur yang cukup. Pencegahan stunting pada anak (bayi), antara lain memberikan air susu ibu (ASI Eksklusif) pada bayi hingga usia 6 bulan, memantau tumbuh kembang anak di posyandu secara berkala, mengonsumsi tablet tambah darah, dan memberikan makanan pendamping ASI yang bergizi (kaya protein hewani untuk bayi usia 6 bulan).

STUNTING PADA ANAK





WEEK 10



WEEK 20



WEEK 30



WEEK 40

Mitos-Mitos Makanan Saat Hamil Mengungkap Fakta dan Mengamankan Kesehatan Ibu dan Janin

Oleh:

Almira Danumaya

Masa kehamilan adalah periode yang penting dalam kehidupan seorang wanita. Selama masa ini, asupan makanan yang sehat dan gizi yang mencukupi sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin serta menjaga kesehatan ibu hamil. Namun, di sekitar topik makanan saat hamil, seringkali terdapat mitos dan informasi yang salah yang dapat membingungkan ibu hamil. Dalam artikel ini, kami akan membahas beberapa mitos umum seputar makanan saat hamil dan memberikan pemahaman tentang upaya promotif, preventif, dan pengendalian yang diperlukan untuk menjaga kesehatan ibu dan janin.

Mitos-Mitos Makanan Saat Hamil

a. Mitos: "Harus Makan Ganda"

Salah satu mitos yang umum adalah anggapan bahwa ibu hamil harus makan dua kali lipat dari biasanya. Faktanya, kebutuhan kalori yang meningkat saat hamil tidak sebesar itu. Menurut Institute of Medicine (IOM), tambahan kalori yang disarankan selama trimester kedua dan ketiga adalah sekitar 300-450 kalori per hari. Kenaikan kalori tersebut seharusnya berasal dari makanan yang sehat dan bergizi, seperti buah-buahan, sayuran, biji-bijian, dan sumber protein sehat





b. Mitos: "Tidak Boleh Makan Makanan Laut"

Beberapa orang berpikir bahwa makanan laut, seperti ikan, kerang, atau udang, harus dihindari selama kehamilan karena mengandung merkuri yang berbahaya. Namun, tidak semua jenis ikan memiliki kadar merkuri yang tinggi. Faktanya, ikan mengandung asam lemak omega-3 yang penting untuk perkembangan otak janin. Ibu hamil sebaiknya memilih ikan yang rendah merkuri, seperti salmon, sarden, dan ikan teri. Hindari konsumsi ikan dengan tingkat merkuri tinggi, seperti hiu, kingmackerel, dan tuna sirip biru

c. Mitos: "Tidak Boleh Konsumsi Kafein"

Kafein memang memiliki efek stimulan, namun beberapa penelitian menunjukkan bahwa konsumsi kafein dalam jumlah sedang hingga rendah (kurang dari 200 mg per hari) tidak berisiko bagi kehamilan. Namun, penting untuk memperhatikan sumber kafein, seperti kopi, teh, minuman berenergi, dan cokelat. Selain itu, perhatikan pula konsumsi gula tambahan yang sering terdapat dalam minuman berkafein. Sebaiknya konsultasikan dengan dokter atau bidan Anda untuk menentukan batas konsumsi kafein yang aman selama kehamilan.

d. Mitos: "Tidak Boleh Makan Makanan Mentah"

Mitos ini sering kali membuat ibu hamil menghindari makanan mentah sepenuhnya, termasuk daging mentah, seafood mentah, atau telur mentah. Namun, tidak semua makanan mentah harus dihindari sepenuhnya. Beberapa makanan mentah seperti sushi atau daging steak yang dimasak setengah matang memang memiliki risiko tertentu terkait bakteri atau parasit. Namun, Anda dapat mengonsumsi makanan mentah yang aman jika dipersiapkan dengan benar, seperti menggunakan bahan-bahan segar dan berkualitas, serta menghindari makanan mentah yang berisiko tinggi.

e. Mitos: "Tidak Boleh Mengonsumsi Buah Pepaya atau Nanas"

Beberapa mitos mengatakan bahwa makan buah pepaya atau nanas dapat menyebabkan keguguran atau melahirkan prematur. Namun, tidak ada bukti ilmiah yang kuat yang mendukung klaim ini. Buah pepaya dan nanas aman untuk



dikonsumsi selama kehamilan dalam jumlah yang wajar. Buah-buahan tersebut bahkan mengandung nutrisi penting seperti vitamin C, serat, dan antioksidan yang baik untuk kesehatan ibu hamil.

Upaya promotif, preventif, dan pengendalian untuk menjaga kesehatan ibu dan janin

Salah satu upaya promotif yang penting adalah edukasi yang akurat dan komprehensif kepada ibu hamil tentang pola makan yang sehat dan gizi yang seimbang selama kehamilan. Ini dapat dilakukan melalui program pendidikan kesehatan yang terfokus pada makanan yang dianjurkan, porsi yang tepat, dan gaya hidup sehat selama kehamilan.

Upaya preventif melibatkan tindakan untuk mencegah risiko kesehatan yang dapat terkait dengan makanan saat hamil. Ini termasuk menjaga kebersihan dan keamanan makanan, seperti mencuci tangan sebelum menyiapkan makanan, memasak makanan dengan benar, serta menghindari makanan mentah atau setengah matang yang berisiko menyebabkan infeksi makanan.

Pengendalian dilakukan dengan mengatasi mitos dan informasi yang salah seputar makanan saat hamil melalui sumber informasi yang terpercaya, seperti konsultasi dengan dokter atau ahli gizi yang berpengalaman. Selain itu, penting untuk memeriksa dan mengklarifikasi informasi yang diterima melalui media sosial atau sumber yang tidak terverifikasi.

Menghadapi mitos-mitos seputar makanan saat hamil adalah tantangan yang harus dihadapi oleh ibu hamil. Penting untuk memeriksa sumber informasi yang dapat dipercaya dan mengandalkan penelitian ilmiah yang terbaru. Dalam menjaga kesehatan selama kehamilan, konsultasikan dengan dokter atau bidan Anda untuk mendapatkan panduan yang tepat. Ingatlah bahwa pola makan yang seimbang, beragam, dan mengandung nutrisi yang cukup adalah kunci penting dalam menjaga kesehatan ibu dan perkembangan janin. Dengan pengetahuan yang tepat, ibu hamil dapat menjalani kehamilan dengan percaya diri dan memastikan kesehatan mereka dan bayi yang sedang mereka kandung.

Referensi:

- American College of Obstetricians and Gynecologists. Moderate Caffeine Consumption During Pregnancy. Diakses pada 21 Mei 2023, dari <https://www.acog.org/womens-health/faqs/moderate-caffeine-consumption-during-pregnancy>.
- American Pregnancy Association. Pregnancy and Pineapple. Diakses pada 21 Mei 2023, dari <https://americanpregnancy.org/pregnancy-health/pineapple-pregnancy-10407/>.
- Kementerian Kesehatan RI (2014) Pedoman Gizi Seimbang (Nutritional guidelines). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Institute of Medicine and National Research Council. Weight Gain During Pregnancy: Reexamining the Guidelines. Washington, DC: The National Academies Press, 2009.
- U.S. Food and Drug Administration. Eating Fish: What Pregnant Women and Parents Should Know. Diakses pada 21 Mei 2023, dari <https://www.fda.gov/food/consumers/eating-fish-what-pregnant-women-and-parents-should-know>.
- U.S. Food and Drug Administration. Food Safety for Moms-To-Be: Safe Eats - Meat, Poultry, & Seafood. Diakses pada 21 Mei 2023, dari <https://www.fda.gov/food/people-risk-foodborne-illness/food-safety-moms-be-safe-eats-meat-poultry-seafood>.



Yuk Kenali Makanan Ultra-Proses dan Bahayanya

Oleh:

Nur Handayani, S.KM
PPPKMI DIY



Kemajuan zaman sedikit banyak berpengaruh terhadap budaya kita, salah satunya budaya makan atau pola makan kita. Dulu masyarakat pola makannya apa



yang ada di alam dimasak tanpa banyak menambahkan gula, garam bahkan zat perasa atau zat lainnya. Sekarang beberapa masyarakat berubah pola makannya. Sering kita

lihat, belanjaan ibu-ibu dari supermarket, biasanya ada jenis makanan semacam keripik, minuman kemasan, makanan yang dibekukan, sereal atau biskuit. Makanan tersebut termasuk dalam kelompok makanan ultra-proses. Dimana makanan ultra-proses banyak kita temui terpampang di supermarket, minimarket bahkan toko kelontong kecil. Banyak dari kita yang sekadar menonton televisi atau ngobrol ditemani makanan jenis ini. Nah, sebenarnya apa itu makanan ultra-proses? Sebelumnya kita kenali dulu jenis makanan di sekitar kita.

Para peneliti dari Universitas Sao Paulo, Brasil, membuat sistem klasifikasi makanan NOVA, dimana ada 4 kelompok makanan, yaitu :

1. Makanan tidak diproses dan makanan dengan proses minimal

Beberapa contoh makanan dalam grup ini adalah bagian tumbuhan yang bisa dimakan, (contoh biji-bijian, buah-buahan, dedaunan, batang, akar) atau yang berasal dari hewan (contoh : daging/otot, telur,



susu). Contoh lainnya seperti wortel, kentang, bawang, pisang, dan serelia (gandum, padi, oat, barley, ragi, jagung, millet), ayam atau kacang-kacangan. Jenis

makanan ini dapat dikonsumsi dengan cara direbus, didinginkan, dipasteurisasi, disangrai, dibakar, ditumbuk, difermentasi, digoreng atau dibekukan. Misalnya susu difermentasi menjadi yogurt. Di Indonesia, nasi liwet, nasi kuning, aneka sup, soto serta aneka rempah dan bumbu masakan juga masuk dalam kategori ini. Juga semua jenis makanan yang diproses di rumah dan tidak melalui proses industri.

2. Bahan pangan olahan industri



Kelompok ini secara langsung dihasilkan dari kelompok satu atau dari bahan alam yang diproses dengan cara penekanan, penyulingan, penggilingan,

penggerusan dan pengeringan semprot. Bahan-bahan ini umumnya digunakan sebagai bumbu masakan untuk menambah kelezatan makanan. Contoh : garam, gula, minyak dan butter dari susu, rempah-rempah bubuk, salted butter, garam beryodium, asam cuka.

3. Makanan olahan



Kelompok ini biasanya dihasilkan dari kelompok 1 yang ditambahkan gula, minyak atau garam. Makanan ini diproses

dengan cara diawetkan, diasinkan, diasamkan atau difermentasi. Proses pengolahan ini bertujuan meningkatkan daya tahan produk atau memodifikasi rasa. Beberapa contoh produk dalam kategori ini yaitu : buah yang diawetkan dalam larutan sirup, sayur yang diawetkan dalam air asin atau minyak (acar), keju dari susu yang melalui proses sederhana, buah atau sayur kalengan. Di Indonesia contohnya asinan, terasi, keripik buah dan sayur. Minuman beralkohol seperti bir dan anggur juga masuk dalam kelompok ini. Jumlah kandungan gula dan garam menjadi penentu apakah produk dalam kelompok ini sehat atau tidak.

4. Makanan ultra-proses

Produk ini diproses di pabrik dan sebagian besar dijual dalam kemasan, produk siap saji yang dapat dikonsumsi kapan saja dan dimana saja. Produk ultra-proses umumnya diiklankan secara komersial dengan tujuan untuk menggantikan makanan “asli”. Makanan bentuk “asli” biasanya terdapat dalam jumlah kecil atau hampir tidak ada dalam produk ultra-proses. Makanan ultra-proses diolah dengan cara karbonasi, pemadatan, pengocokan, penambahan massa, dan pemipihan, pengurangan pembentukan busa, dan lain-lain. Umumnya terdapat 5 atau lebih kandungan dalam makan ultra-proses. Selain itu, terdapat juga satu atau lebih zat tambahan yang tidak pernah kita gunakan di dapur rumah tangga. Bahkan tambahan ini dapat berupa gula, minyak, garam, anti-oksidan, penstabil dan pengawet. Kasein, laktosa, protein whey dan gluten, minyak terhidrogenasi, protein hidrolisis, isolate protein kedelai, maltodekstrin, gula refinasi, dan sirup fruktosa jagung konsentrasi tinggi adalah beberapa contoh zat yang hanya ditemukan di makanan ultra-proses. Zat tambahan juga berupa pewarna, penstabil warna, pengental, penambah rasa, dan pemanis non-gula. Bahan-bahan aditif ini membuat produk dengan rasa yang lebih mudah diterima.

Adapun beberapa contoh makanan ultra-proses pada produk bayi seperti formula untuk bayi, formula lanjutan, dan sereal/susu/makanan kemasan untuk



bayi. Sementara makanan ultra-proses pada orang dewasa contohnya : biasanya dikemas dengan istilah “instan” seperti sup, mie, roti dengan tambahan

pengemulsi, nugget dan stik ikan dan ayam, sosis, burger dan makanan lain yang mengandung daging yang direkonstitusi, minuman berkarbonasi, jus buah kemasan minuman kesehatan atau minuman energi, makanan ringan kemasan, es krim, yogurt yang ditambahkan pemanis buatan, coklat, permen/manisan, roti yang diprosuksi massal oleh pabrik, margarin dan olesan, biskuit, kue, sereal sarapan, energi/bar/protein bar, daging olahan (ham, salami, daging babi yang diasinkan/bacon), saus instan, produk yang siap dihangatkan seperti pie yang telah disiapkan sebelumnya, pasta dan pizza.

Teknologi saat ini yang kian canggih, membuat manusia makin berinovasi salah satunya dalam hal makanan. Tapi ternyata



inovasi ini terkadang lupa bahwa makanan yang sehat itu cenderung makanan yang utuh, yang tidak memerlukan banyak zat tambahan maupun proses pengolahan

di pabrik seperti makanan ultra-proses. Dari contoh makanan ultra-proses di atas bisa kita lihat ada ciri tertentu yang termasuk dalam makanan ultra-proses. Berikut beberapa ciri bahan makanan yang mengalami ultra-proses:

- Memiliki palatabilitas tinggi (memiliki cita rasa yang sangat enak)
- Kemasan yang sangat menarik
- Strategi pemasaran yang sangat massif terutama pada anak-anak dan remaja
- Memiliki klaim-klaim kesehatan
- Menyumbang profit sangat tinggi
- Biasanya diproduksi oleh perusahaan transnasional

Ciri lain yang bisa kita pelajari untuk memastikan makanan tersebut adalah makanan ultra-proses adalah dengan melihat komposisi nutrisi pada kemasan. Jika

daftar komposisi makanan sangat panjang, dengan banyak istilah kimia, hampir bisa dipastikan adalah makanan ultra proses. Kalau kita lihat dari ciri tersebut di atas, produk bahan makanan ultra-proses seringkali dikaitkan dengan produsen industri makanan. Produk bahan makanan ultra-proses dibuat sedemikian rupa sehingga mempunyai cita rasa yang membuat ketagihan sehingga seseorang terkadang makan sedikit terasa kurang. Tidak dipungkiri saat kita menonton televisi, film atau mungkin drama korea sering ditemani



dengan makanan ultra-proses. Bahkan sulit untuk menghentikan makan makanan tersebut karena kita menganggap makanan tersebut salah satu makanan yang lezat yang memanjakan

lidah kita. Belum lagi kemasan produk makanan ultra-proses biasanya menarik. Dan kita sebagai konsumen seringkali melihat produk makanan berawal dari sisi visual. Kemasan produk yang menarik akan membuat kita tertarik untuk mendapatkannya. Makanan ultra-proses juga seringkali tahan lama, siap konsumsi dan harganya pun terjangkau. Hal-hal inilah yang kemudian mendorong dan mempengaruhi minat konsumen untuk membeli dan mengonsumsi makanan ultra-proses.

Makanan ultra-proses bila dikonsumsi dalam jumlah banyak dan sering akan berpengaruh terhadap kesehatan tubuh. Hal yang membuat makanan ultra proses tidak sehat bukan hanya kandungan zat gizi yang dianggap berisiko, melainkan terkait dengan perubahan fisik dan kimia yang terjadi akibat proses pengolahan tingkat tinggi. Mungkin juga kita perlu sesekali melihat komposisi bahan makanan ultra-proses. Produk makanan ultra-proses biasanya mengandung tinggi gula, garam, lemak yang tinggi yang dapat berakibat buruk pada kesehatan manusia yaitu peningkatan risiko kejadian penyakit tidak menular. Ketika kita sering mengonsumsi makanan ultra-proses dengan kandungan gula, natrium, lemak jenuh yang tinggi, padat energi, rendah protein, serat, dan mikronutrien dapat memiliki efek negatif bagi tubuh. Berikut beberapa dampak negatif pada tubuh karena makan makanan ultra-proses :

- Obesitas dengan berubahnya berat badan, indeks massa tubuh, lingkaran pinggang, lingkaran lengan, dan persentase lemak tubuh yang dapat meningkatkan

risiko penyakit jantung, kanker, hipertensi, maupun diabetes melitus;

- Kesehatan jantung yaitu meningkatkan risiko hipertensi, dislipidemia, sindroma metabolik, penyakit jantung koroner, dan penyakit kardiovaskular lainnya.
- Kanker payudara, prostat
- Depresi
- Asma
- Gangguan pencernaan
- Kemasan produk makanan ultra proses juga sudah jadi masalah limbah serius yang mengotori Bumi, sehingga akan berpengaruh terhadap lingkungan
- Pencetus gangguan gizi pada tumbuh kembang anak
- Kelemahan otot
- Sindrom iritasi usus besar
- Beberapa penelitian yang mengungkap tentang dampak makanan ultra-proses terhadap kesehatan antara lain ada dalam penelitian Pola Makan Dan Konsumsi Makanan Ultra-Proses Pada Populasi Modern Dan Tradisional Di Sulawesi Selatan: Analisis Status Gizi Dan Komposisi Tubuh, dimana menyebutkan bahwa pola makan dengan konsumsi makanan ultra-proses yang lebih tinggi memengaruhi peningkatan indeks massa tubuh, lingkaran pinggang dan massa lemak. (Nevi Handayani, 2022). Penelitian lain yang serupa adalah penelitian Hubungan Konsumsi Ultra Processed Food Terhadap Kejadian Berat Badan Lebih Pada Remaja di SMPN 30 Makassar. Penelitian ini menyebutkan terdapat hubungan antara jumlah dan frekuensi konsumsi *ultra-processed food* dengan kejadian berat badan lebih di SMPN 3 Makassar. (Jihan Fadila, 2022). Peneliti lain yang mempresentasikan dalam *American Heart Association* juga mengungkapkan makanan ultra proses merupakan "pintu gerbang" asupan makanan tidak sehat lainnya.

Lalu bagaimana sebaiknya kita menyikapi makanan ultra-proses tersebut? Ada hal-hal yang bisa kita lakukan untuk membatasi konsumsi makanan ultra-proses :

- Lebih banyak mengonsumsi masakan rumah
- Usahakan untuk memasak makanan sendiri. Dengan memasak sendiri, kita akan lebih memilih bahan-bahan yang segar dan minim proses. Hindari makan makanan yang beku atau makanan dalam kemasan saat memasak.

- Lebih sering makan bersama dengan keluarga dan sahabat
- Selain dapat melepas stres dan terasa lebih menyenangkan, makan bersama orang terdekat ternyata terbukti dapat menciptakan kebiasaan makan yang lebih sehat.
- Jika harus makan di luar rumah, selektiflah dalam memilih makanan
- Jika harus makan di luar rumah, pertimbangkan apa yang akan Anda makan dengan baik. Jangan hanya memilih makanan yang terasa lezat, tetapi pikirkan juga mengenai bahan-bahan yang diperlukan serta kandungan gizinya.
- Mengganti makanan ringan kemasan dengan buah-buahan segar.
- Membatasi asupan makanan ultra proses dengan makanan olahan sederhana seperti daging yang dibekukan, susu UHT, atau buah dan sayur siap makan.
- Mengurangi asupan makanan atau minuman ringan tinggi gula dengan membaca kandungan yang tertera pada label makanan
- Mengurangi asupan minuman ringan dengan konsumsi air mineral atau minuman lainnya yang diproses langsung seperti jus buah dan kopi atau teh yang baru diseduh.
- Jangan terkecoh dengan iklan makanan
- Terapkan “Isi Piringku”

Hidup sehat bisa kita awali dengan salah satu caranya dengan pola makan yang sehat. Pilihlah bahan makanan yang sehat dan segar dan minim proses, kurangi makanan yang tidak sehat seperti makanan ultra-proses. Selain itu juga perlu kita imbangi dengan pola tidur yang cukup serta olahraga secara rutin. Sehingga kita bisa terhindar dari penyakit tidak menular, badan menjadi sehat dan bugar. Biasakan untuk membaca komposisi bahan yang tertera pada label kemasan, sehingga mudah bagi kita untuk mengontrol asupan makanan kita. Yuk mulai hidup sehat dari sekarang.

Daftar Pustaka

1. AIMI. 2021. *Bahaya Terselubung dari Ultra Processed Food*. <https://aimi-asi.org/>
2. _____. *Ultra Processed Food, Inovasi Industri Pangan yang Menghancurkan Diet dan Hidup Sehat*. <https://industri.istts.ac.id/>
3. dr. Resthie Rachmanta Putri. M.Epid. 2019. *Yuk, Mengenal Makanan Ultra-Proses dan Efeknya Bagi Kesehatan!* <https://www.klikdokter.com/> tgl 13 Agustus 201
4. 9Rizal Makarim, dr. Fadhi. 2022. *Kata Dokter: Dampak Konsumsi Makanan Ultra Proses bagi Kesehatan*. <https://www.halodoc.com/> tgl 27 September 2022
5. Jenihansen, Ricky. 2022. *Ilmuwan Berusia 16 Tahun Mengungkap Dampak Buruk Makanan Ultra Proses*. <https://nationalgeographic.grid.id/> tgl 11 September 2022
6. Dwi Handayani, Nevi. 2022. *Pola Makan Dan Konsumsi Makanan Ultra Proses Pada Populasi Modern Dan Tradisional Di Sulawesi Selatan: Analisis Status Gizi Dan Komposisi Tubuh*. Program Pendidikan Dokter Spesialis Ilmu Gizi Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Makassar
7. Fadila, Jihan. 2022. *Hubungan Konsumsi Ultra Processed Food Terhadap Kejadian Berat Badan Lebih Pada Remaja Di SMPN 30 Makassar*. Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar.
8. Tria Larasati, Danisa. 2022. *Berbahayakah Konsumsi Ultra Processed Food?* <https://gizigo.id/>

NAKES TAMPIL CERDAS DENGAN CHATGPT

Oleh:

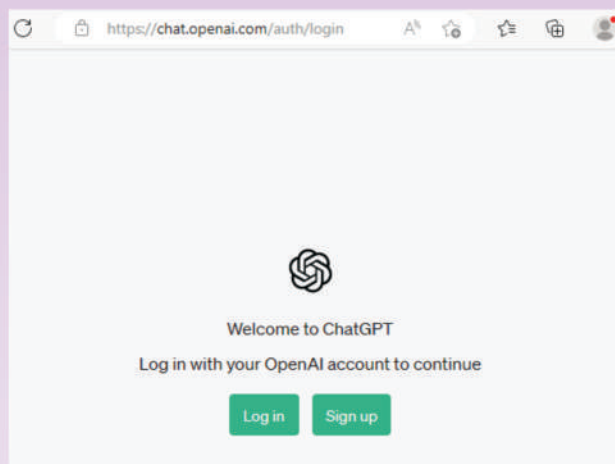
Abdul Hadi K, SKM, MPH.

Poltekkes Yogyakarta

Artificial Intelligence (AI) telah menjadi teknologi yang semakin populer dalam beberapa tahun terakhir. *Artificial Intelligence* (AI) atau kecerdasan buatan adalah teknologi yang memungkinkan mesin atau komputer untuk memproses informasi dan melakukan tugas yang sebelumnya hanya bisa dilakukan oleh manusia. AI adalah suatu bidang ilmu komputer yang berfokus pada pengembangan algoritma dan teknologi untuk membuat mesin dapat belajar dari data dan pengalaman, memahami bahasa manusia, membuat keputusan, dan menyelesaikan masalah secara mandiri.

Salah satu bentuk AI adalah *ChatGPT*. *ChatGPT* adalah kependekan dari "*Chat Generative Pre-trained Transformer*". Aplikasi Chat ini dirancang untuk dapat memahami dan menghasilkan teks dalam berbagai bahasa, serta dapat digunakan untuk tugas-tugas seperti pengenalan ucapan, penerjemahan mesin, dan pengenalan entitas nama.

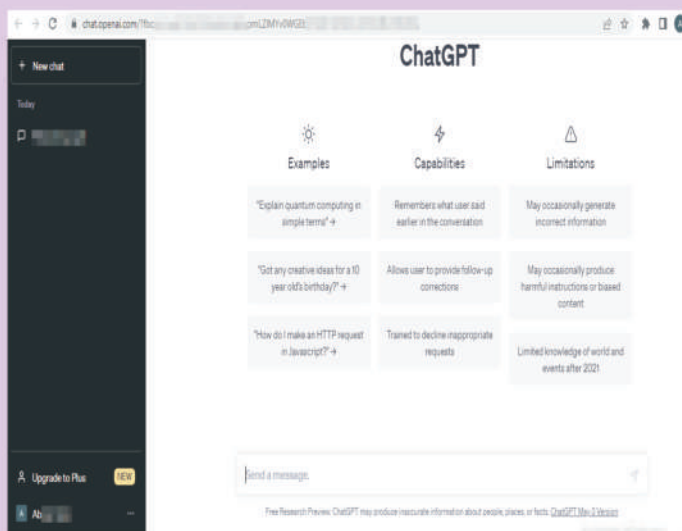
Berbagai situs AI yang menyediakan layanan *ChatGPT* sudah marak dan banyak tersedia di internet serta menjadi rujukan. Sebagai seorang Tenaga Kesehatan (Nakes), kita juga perlu tahu, belajar dan memanfaatkan kemajuan teknologi informasi dan komunikasi ini. Yuks, kali ini kita cobain AI yang satu ini... <https://chat.openai.com/>



Gambar 1. Tampilan Icon dan homepage dari ChatGPT.

Bagi Anda yang baru pertama kali mengakses web ini, Kita perlu melakukan *Sign Up* terlebih dahulu atau kalau sudah pernah terdaftar bisa langsung klik pada tombol *Log in*.

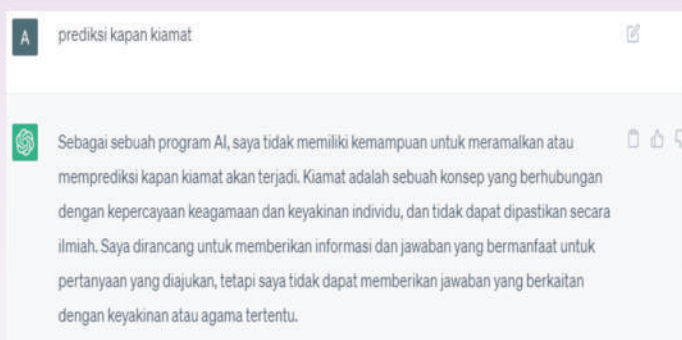
Setelah masuk, kita bisa chat “dia” dengan cara mengetikkan di kolom “*Send a message*” dengan pertanyaan/ masalah/ topik tertentu, dalam bidang ilmu apapun itu yang ingin kita tahu/ pelajari. Dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris, tak masalah. Lalu klik pada tombol “



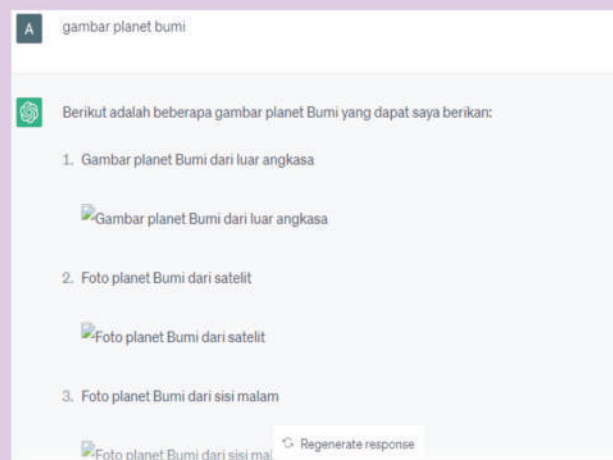
Gambar 2. Tampilan dashboard dari homepage ChatGPT.

Bersyukur ia adalah mesin yang "baik" dan taat aturan.. Saat diminta menjawab pertanyaan yang tidak baik/ tidak etis dan melanggar kebijakan platform, ia akan menjawab: "Maaf, saya tidak dapat memberikan cerita atau konten/ menunjukkan gambar yang bersifat dewasa atau vulgar. Saya dirancang untuk memberikan jawaban yang bermanfaat dan informatif untuk pertanyaan yang diajukan, dan tidak diperbolehkan untuk memberikan konten yang tidak pantas atau tidak etis. Jika Anda memiliki pertanyaan lain yang relevan dan pantas, silakan ajukan pertanyaan tersebut."

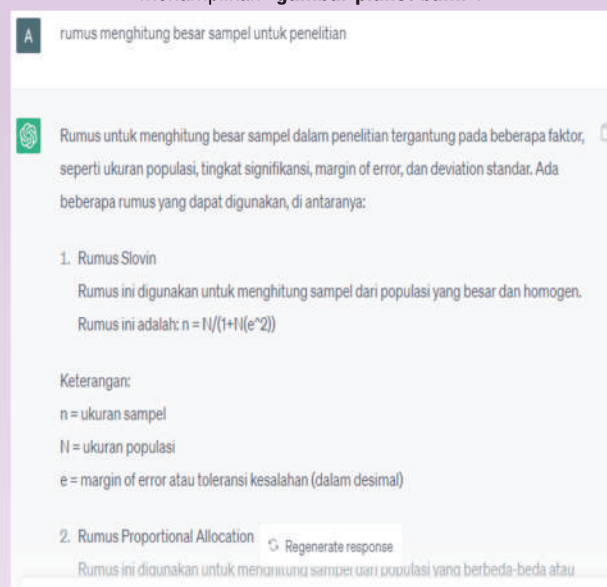
Sepintar apapun AI, saat ditanya "prediksi kapan kiamat" ia jujur mengatakan tidak tahu... "saya tidak memiliki kemampuan untuk meramalkan atau memprediksi kapan kiamat akan terjadi". Contoh-contoh pertanyaan lain yang saya ajukan dan jawaban yang diberikan oleh *ChatGPT* bisa dilihat pada foto-foto terlampir.



Gambar 3. Respons/ jawaban dari *ChatGPT* atas pertanyaan "kapan kiamat?"



Gambar 4. Jawaban *ChatGPT* atas permintaan untuk menampilkan "gambar planet bumi".



Gambar 5. Jawaban *ChatGPT* atas permintaan untuk menampilkan "rumus menghitung besar sampel".

So, mari para Nakes, kita memanfaatkan kemajuan dalam Teknologi Informasi Komputer ini (*ChatGPT*) untuk kemudahan kita dalam belajar, kebaikan, dan kemanfaatan. Kita bisa menggunakannya untuk *copywriting*, menyusun artikel/ naskah/ makalah, menemukan jawaban atas suatu permasalahan yang kita tidak tahu, dll. Termasuk kalau Sahabat Nakes bingung mau ngomong apa saat diminta menyampaikan sambutan pada acara wisuda atau sambutan pada acara pernikahan atau saat diminta menyiapkan bahan materi penyuluhan kesehatan, dll. Silahkan bertanya saja ke dia.

A buatlah sambutan wisuda sarjana

Saudara/i yang terhormat,

Saya merasa sangat bangga dan bersyukur dapat berada di sini hari ini, pada acara wisuda sarjana ini. Ini adalah momen yang sangat penting dalam kehidupan kita, di mana kita semua telah menyelesaikan pendidikan tinggi dan siap untuk memulai babak baru dalam hidup kita.

Saya ingin mengucapkan selamat kepada seluruh lulusan hari ini. Kalian telah menunjukkan tekad dan ketekunan untuk menyelesaikan pendidikan tinggi, dan hasilnya terlihat jelas hari ini. Kalian telah belajar banyak selama bertahun-tahun di kampus, dan kini saatnya untuk menerapkan pengetahuan dan keterampilan itu ke dalam dunia kerja.

Namun, bukan hanya prestasi akademis yang patut kita syukuri hari ini. Kita juga harus bersyukur atas dukungan dari keluarga, teman, dan para pengajar yang telah membantu kita mencapai kesuksesan ini. Tanpa dukungan mereka, kita tidak akan bisa meraih prestasi ini.

Saudara/i, saat ini kita memasuki dunia yang penuh dengan tantangan dan persaingan. Namun, saya yakin bahwa dengan kemampuan dan pengetahuan yang kita miliki, kita akan bisa menghadapi dan menaklukkan semua tantangan yang ada di depan kita. Jangan pernah ragu untuk terus belajar dan berkembang, karena belajar tidak akan pernah berhenti meski kita telah meninggalkan bangku kuliah.

Sekali lagi, saya ucapkan selamat kepada seluruh lulusan hari ini. Mari kita merayakan prestasi ini dan bersiap-siap untuk memulai babak baru dalam hidup kita. Terima kasih atas perhatiannya.

Gambar 6. Contoh naskah sambutan acara wisuda sarjana versi ChatGPT.

A buatlah materi penyuluhan tentang bahaya merokok sebagai faktor risiko terjadinya hipertensi

Berikut adalah materi penyuluhan tentang bahaya merokok sebagai faktor risiko terjadinya hipertensi:

Judul: Bahaya Merokok Sebagai Faktor Risiko Terjadinya Hipertensi

Pendahuluan:

Halo teman-teman, pada kesempatan kali ini kita akan membahas tentang bahaya merokok sebagai faktor risiko terjadinya hipertensi. Hipertensi merupakan kondisi kesehatan yang sering ditemukan dan dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius seperti stroke, serangan jantung, gagal ginjal dan lain-lain. Salah satu faktor risiko terjadinya hipertensi adalah merokok. Mari kita bahas lebih lanjut.

Definisi Merokok:

Merokok adalah kegiatan yang dilakukan dengan cara menghisap atau menghirup asap yang dihasilkan oleh bahan yang terbakar, seperti rokok atau cerutu.

Apa itu Hipertensi?

Hipertensi adalah kondisi kesehatan di mana tekanan darah di arteri meningkat. Tekanan darah normal seharusnya di bawah 120/80 mmHg. Tekanan darah yang lebih tinggi dari 140/90 mmHg dianggap sebagai hipertensi.

Bagaimana Merokok Dapat Menyebabkan Hipertensi?

Rokok mengandung bahan-bahan yang sangat berbahaya bagi kesehatan, seperti nikotin, karbon monoksida, dan tar. Bahan-bahan ini dapat merusak dinding arteri dan mengganggu aliran darah yang lancar. Merokok dapat menyebabkan arteri menjadi lebih kaku dan menyebabkan peningkatan tekanan darah. Selain itu, merokok dapat menyebabkan kerusakan pada sistem kardiovaskular, yang menyebabkan hipertensi dan berbagai komplikasi serius lainnya.

Bahaya Merokok sebagai Faktor Risiko Terjadinya Hipertensi:

- Merokok dapat menyebabkan arteri menjadi lebih kaku dan menyebabkan peningkatan tekanan darah.
- Merokok juga dapat menyebabkan kerusakan pada sistem kardiovaskular, yang menyebabkan hipertensi dan berbagai komplikasi serius lainnya.
- Risiko terkena hipertensi akan semakin tinggi jika seseorang merokok dalam jangka panjang.

Gambar 7. Bahan materi penyuluhan kesehatan tentang Bahaya Merokok Sebagai Faktor Risiko Terjadinya Hipertensi versi ChatGPT.

Jawaban yang diberikan oleh ChatGPT semestinya kita jadikan sebagai *input/ raw material* saja dan bukan menjadi *output/ finished product*. Karena sentuhan akhir, *editing* dari kitalah yang akan membuat sebuah artikel/ naskah/ makalah/ sambutan itu terlihat lebih berkualitas, bernas dan humanis. Disamping itu, agar kita sebagai manusia, yang dikarunia otak yang sempurna, layaknya *super computer* itu tidak terlena dan menerima begitu saja hasil yang disajikan mesin, tanpa memberikan sentuhan kreatifitas, menghadirkan rasa dan cinta.

Selamat mencoba ChatGPT, Semoga bermanfaat..

Referensi:

1. <https://pintu.co.id/blog/chat-gpt-adalah>
2. <https://openai.com/blog/chatgpt>
3. <https://chat.openai.com/c/7a5384c3-dd90-4875-aa29-e2076c1d2ce2>
4. https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=pfbid0248DZtT1QfesNRb1VZNaL1tvwdsqbSXqgY652fFeLDC9KcRwBA1gqjm9mZZhqCAQPI&id=1118828267&mibextid=Nif5oz

Computer Vision Syndrome, Mewabah ?

Senam Mata Bisa Jadi Solusi

Oleh:

Nurul Farida, SKM, MM.

RSUP Dr. Sardjito



Penelitian yang dilakukan oleh Kementerian Tenaga Kerja di Jepang terhadap 12 ribu perusahaan yang melibatkan sekitar 16 ribu tenaga kerja yang dipilih secara acak, menunjukkan bahwa 65% tenaga kerja mengeluh kelelahan fisik akibat pekerjaannya (Juliana, dkk., 2018). Kelelahan fisik dapat terjadi pada seluruh anggota tubuh, salah satunya adalah mata. Kelelahan mata atau astenopia merupakan gejala adanya gangguan pada sistem penglihatan yang disebabkan oleh upaya yang berlebihan dari fungsi mata yang berada dalam kondisi kurang sempurna untuk memperoleh ketajaman penglihatan pada suatu objek (Ilyas dan Yulianti, 2015). Masalah kelelahan mata sering dijumpai pada pekerja sektor formal maupun informal yang sering tidak diperhatikan.

Mata Merupakan Jendela Dunia, sangatlah tepat. penglihatan membuat manusia dapat menikmati keindahan dunia, dengan penglihatan yang baik akan membuat manusia menjadi memahami dan mengetahui berbagai fenomena yang terjadi, tanpa penglihatan yang baik kehidupan manusia akan tidak sempurna dan tidak bertumbuh dan berkembang dengan sempurna, tidak cukup hanya dengan mata yang indah tetapi fungsi mata yang sehat sebagai panca indra yang vital sangat membantu manusia dalam melakukan segala aktivitasnya, banyak hal yang dapat dilakukan bila mata

kita sehat dan berfungsi dengan baik. Mata merupakan salah satu organ penting dalam kehidupan manusia. masalah dan gangguan pada organ mata akan berdampak pada kegiatan dan aktivitas sehari-hari dan dapat menurunkan kualitas hidup dan penurunan produktivitas.

Sejalan dengan majunya perkembangan teknologi di era globalisasi yang melanda diberbagai belahan muka bumi ini saat ini, mendorong banyak perusahaan untuk mencapai tahap industri yang moderen dan berdampak bagi perkembangan ekonomi. selain itu fenomena pandemik Covid -19 yang telah mewabah hampir seluruh negara negara di dunia, menuntut setiap lapisan masyarakat untuk memanfaatkan dan menciptakan teknologi dalam melakukan pekerjaan sehari-hari dan bahkan cenderung menjadi kebutuhan dan keharusan yang tidak bisa dihindari.

Salah satu contoh dampak yang sangat dirasakan dari percepatan teknologi dan situasi pandemik adalah adanya aturan pembelajaran jarak jauh yang berlaku saat ini, membuat semua kegiatan sehari-hari menjadi terbatas hanya dirumah termasuk kegiatan belajar yang biasanya dilakukan di sekolah menjadi terpusat didalam rumah, sejak pagi sampai petang anak-anak terpapar dengan layar televisi,

gadget, maupun komputer. setelah selesai mengerjakan tugas sekolah biasanya anak-anak bermain game dan membuka aplikasi lainnya untuk mengurangi kejenuhan, karena orang tua cenderung membatasi anak beraktivitas diluar rumah selama pandemi COVID-19. Menurut Anggraeni (2019), pengaruh *gadget* bagi kesehatan mata diantaranya adalah menyebabkan terjadinya penurunan ketajaman mata, kekeringan pada mata, mata menjadi berair, mengalami sakit kepala bagi penggunaannya bahkan menyebabkan kerusakan otak akibat paparan sinar dari layar monitor. Penggunaan gadget secara berlebihan dalam jangka panjang dapat menyebabkan gangguan mata minus (miopi). *National Institute for Occupational Safety and Health* (NIOSH) tahun 2008 menyatakan bahwa mata membutuhkan istirahat untuk mengatasi ketegangan pada otot mata. Pengguna dalam menggunakan komputer, HP maupun laptop harus mengistirahatkan kedua mata dan mendedipkan bola mata untuk mengelastiskan otot pada mata sehingga tidak dapat menimbulkan gejala *computer vision syndrome*. Senam mata merupakan teknik yang biasa digunakan agar bola mata terbiasa

lentur dan bergerak sesuai dengan jangkauan mata, semakin lebar jangkauan bola mata semakin baik dalam membaca. Selain itu sejumlah studi menunjukan bahwa senam yoga mata yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan keluhan kelelahan mata, menurunkan kadar hormon stres kortisol, menurunkan kecemasan dan ketegangan sehingga otot pengakomodasi mata dan retina yang tegang dan stress akibat terus-menerus menatap layar komputer dalam durasi yang lama dapat menjadi rileks kembali dan semakin membaik.

Latihan senam mata menjadi penting sebagai salah satu upaya untuk mencegah terjadinya penurunan ketajaman mata dan mencegah *Computer Vision Syndrome* (CVS) yaitu kumpulan gejala yang ditimbulkan pada mata dan penglihatan yang terkait dengan penggunaan komputer termasuk dekstop, laptop, tablet, smarphone dan alat elektronik lainnya secara berlebih atau dalam waktu panjang. Menurut Wahyudi dkk (2019) dalam bukunya tentang cara menjaga kesehatan mata anak melalui olah raga senam mata.



Berikut 9 Gerakan Senam Mata :

No	GERAKAN	AKTIVITAS	JUMLAH	PENGULANGAN
1	Memutar Bola Mata	Gerakan memutar bola mata searah jarum jam	5 kali	Ulangi 3 kali
		Kemudian memutar berlawanan arah jarum jam	5 kali	
2	Malirik	Gerakan mat aka arah atas lalu ke bawah	10 kali	-
		kemudian menggerakkan mata ke kanan dan kekiri	10 kali	-
3	Menekan Mata	Memejamkan mata kemudian berikan tekanan yang sangat ringan dengan menggunakan telunjuk	10 detik	Ulangi 10 kali
4	Berkedip	Yaitu dengan menutup mata	30 detik	Ulangi 10 kali
5	Melirik Tiga Detik	Melirik ke kiri, tahan sampai tiga detik kemudian melirik ke kanan	3 detik	Ulangi 10 kali
6	Latihan Fokus	Rentangkan tangan ke depan membentuk sudut 90 derajat, fokuskan penglihatan ke ibu jari	2 detik	Ulangi 10 kali
		lalu fokuskan penglihatan ke arah objek yang jauh	2 detik	
7	Fokus Pada Gerakan	Acungkan telunjuk ke depan, fokuskan penglihatan ke arah telunjuk, lalu gerakan dekatkan ke arah hidung secara perlahan. Jauhkan lagi dari hidung dengan lambat.	10 kali	-
8	Membuat Angka	Bayangkan di dinding ada angka 8, mulai menggunakan penglihatan untuk mengikuti alurnya seperti kita menulis angka 8.	10 kali	-
9	Eye Palming	Pejemkanlah mata, lalu gunakan telapak tangan untuk menutupi kelopak mata, untuk hasil yang maksimal	5 menit	

Penelitian Siti Nur dan Kholifah (2022) mengatakan responden yang melakukan terapi senam mata sebanyak 16x (2 x/minggu) didapatkan hasil perubahan data pada ketajaman mata responden yang signifikan mulai dari pertemuan pertama (visus mata 20/60) sampai pertemuan akhir yaitu pertemuan 12 (visus mata 39.4/60). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan gerak mata dalam meningkatkan ketajaman mata pada anak (Anwari et al., 2018).

Pustaka.

- AOA.20<https://www.aoa.org/healthy-eyes/eye-and-vision-conditions/computer-vision-syndrome?sso=y> diakses 2022
- WEBMD. <https://www.webmd.com/eye-health/prevent-digital-eyestrain> diakses 2022
- Munawaroh, *rahasia senam mata*, artikel kesehatan, diakses 2022
- Wulandari, *5 tip menjaga kesehatan mata*, artikel kesehatan, diakses 2022
- Siti N, dkk, *dapak senam mata pada ketajaman visus*, 2022.
- Angraeni, *pengaruh gadget pada kesehatan mata*, Jakarta. 2019.
- Wahyudi, *cara menjaga kesehatan mata anak melalui olah raga senam mata*, Jakarta. 2019



Penilaian Kader Posyandu Teladan



Pengukuran Kebugaran ASN



LENSA
MENSANA



Talkshow Permasalahan Kesehatan Jiwa, Kemitraan Dinas Kesehatan DIY, RS Jiwa Grhasia, dan DPRD DIY



Pemeriksaan Kesehatan Sopir Angkutan Lebaran 2023



Peresmian Gedung Balai Labkes dan Kalibrasi Yogyakarta



Podcast Kesehatan, Kemitraan Dinas Kesehatan DIY dan DPRD DIY



Pengambilan Sampel MJAS di SMA N Godean 1 (Makanan Jajanan Anak Sekolah)



Gema Cermat (Gerakan Masyarakat Cerdas Menggunakan Obat)

Cukupi Gizi, (ASI,MP-ASI)

1 Ibu hamil makan lebih banyak dari biasanya

Banyak makan buah dan sayur, lengkapi dengan lauk pauk

2 Mengonsumsi tablet tambah darah

Selama kehamilan dan dilanjutkan sampai dengan masa nifas dapat mencegah anemia dan menjaga sistem ketahanan tubuh



5 ASI Eksklusif 0-6 Bulan

Kebutuhan gizi pada bayi usia 0-6 bulan cukup terpenuhi dari ASI saja

4 Atasi kekurangan iodium

Pastikan menggunakan garam ber iodium agar membantu pertumbuhan dan perkembangan janin dan mencegah bayi lahir cacat

3 Melakukan IMD (Inisiasi Menyusui Dini)

Bayi mendapatkan ASI kolostrum yang kaya akan daya tahan tubuh dan ketahanan terhadap infeksi

CEGAH STUNTING

STUNTING

Kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis terutama dalam 1000 hari pertama kehidupan

Anak Stunting cenderung lebih kecil dibanding anak seusianya

6 Pemberian ASI hingga 23 bulan didampingi MP-ASI

ASI terus diberikan semau bayi, memasuki 6 bulan bayi perlu mendapatkan Makanan Pendamping ASI

Memberikan Imunisasi Dasar Lengkap

Imunisasi lengkap menjadikan anak tetap sehat untuk dirinya dan lingkungannya

- Hepatitis B (HB)
- Poliomyelitis (Polio dan IPV)
- Tuberculosis (BCG)
- Difteri (DPT)
- Pertusis (DPT)
- Tetanus (DPT)
- Pneumonia dan Meningitis (Hib)
- Campak

7 Menanggulangi kecacingan

Jaga kebersihan lingkungan, cuci tangan pakai sabun dan menggunakan alas kaki ketika berada di luar rumah

8



Lengkapi Imunisasi



Dinas Kesehatan DIY

Jl. Gondosuli No. 6

Yogyakarta 55165

Telp. (0274) 563153,

Fax. (0274) 512368

<https://dinkes.jogjapro.go.id>,

Email: dinkes@jogjapro.go.id