



04

Desa Mandiri Membangun Desa yang 'SADAR SEHAT'

02

Sehat Utama

BANYAK WADAH MAKANAN BERACUN, INI CARA MENCEGAHNYA

Banyak wadah yang bahan pembuatnya bisa meracuni makanan atau minuman. Jadi, bagaimana solusinya?



06 Family

Mitos tentang Anak Ini Tak Perlu Lagi Dipercaya

Era sudah digital, tapi mitos sesat tentang kesehatan anak tetap ada, loh. Mari kita diluruskan!

07 Sosok

Stephanie Claudia Kamadaja Bersahabat dengan Epilepsi

Epilepsi tidak menjadi halangan baginya untuk mewujudkan passion dan meraih prestasi.

08 Swara

Dana Desa Itu untuk Masyarakat, bukan Elit Pimpinan Desa

Oleh Surta Wijaya
– Ketua APDESI

BANYAK WADAH MAKANAN BERACUN, Ini Cara Mencegahnya

Banyak wadah yang bahan pembuatnya bisa meracuni makanan atau minuman. Jadi, bagaimana solusinya?

Kita sudah sering mendengar kandungan zat kimia berbahaya yang ditambahkan pada makanan, seperti formalin, zat pengawet dan pewarna buatan, dan sebagainya. Tapi ternyata tak hanya itu. Beberapa kemasan makanan pun mengandung bahan kimia yang bisa meracuni makanan yang dibungkusnya. Ini contohnya:

Sterof foam

Mengandung benzene dan stirena yang bisa menyebabkan kanker. Bahan ini sudah dilarang oleh WHO untuk dijadikan kemasan makanan, tapi di Indonesia kita tahu masih banyak yang menggunakannya.

SOLUSI: Sedapat mungkin hindari penggunaan sterof foam. Jika terpaksa, lapiasi dengan daun pisang atau plastik tahan panas khusus makanan ketika menempatkan makanan di wadah sterof foam.

Alat dapur antilengket

Kita biasa menyebutnya teflon. Kandungan zat kimia yang ada dalam alat-alat dapur antilengket adalah *perfluorinated chemical* (PFC). Jika alat masak jenis tersebut digunakan untuk memasak dalam suhu tinggi 300 derajat Celcius berpotensi memicu kanker.

SOLUSI: Hindari memasak dengan suhu mencapai 300 derajat Celcius, beri ventilasi yang cukup di dapur agar udara bersirkulasi dengan baik.

Kertas pembungkus makanan cepat saji

Mengandung *Perfluorooctanoic acid* (PFOA) atau disebut juga C8, digunakan untuk mencegah minyak dari makanan berlemak meresap ke dalam bungkus makanan. Jika meracuni makanan, efek jangka panjangnya berupa merusak imun dan memicu kanker.

SOLUSI: Makan di tempat atau membawa wadah makanan sendiri dari rumah ketika membeli makanan cepat saji.





Foto: Freepik.com

SEHAT & BEBAS DARI ZAT KIMIA BERBAHAYA

Zat kimia yang bisa berbahaya jika digunakan secara berlebihan sudah memapar kehidupan kita. Selain makanan dan kemasannya, ada juga polusi udara, produk kosmetik dan perawatan tubuh, pembersih rumah, dan benda-benda lain. Jadi, rasanya tidak mungkin juga kita menghindarinya sama sekali. Nah, yang bisa kita lakukan adalah meminimalkan paparannya sehingga kadar racun yang mengotori tubuh kita masih berada di bawah ambang batas. Caranya, coba dengan langkah-langkah ini:

- **Minimalisir penggunaan plastik.** Ganti dengan yang berbahan beling atau *stainless steel*. Jangan membungkus makanan panas dengan kantung plastik.
- **Baca label.** Jadilah konsumen pintar dengan selalu membaca label produk dan cara penggunaan atau konsumsi yang aman.
- **Olahraga.** Ini adalah salah satu cara ampuh untuk membuang zat kimia di dalam tubuh. Lakukan olahraga rutin seminggu dua kali dalam durasi 30 menit.
- **Kurangi lemak jenuh.** Kebanyakan zat kimia beracun terikat ke lemak. Maka, cobalah kurangi asupan lemak jenuh seperti daging atau gorengan.
- **Memilih produk pembersih.** Zat-zat kimia yang terkandung dalam produk-produk pembersih jika terhirup indra pencium kita akan meracuni tubuh. Jadi, ganti dengan yang lebih alami, misalnya baking soda atau cuka.
- **Cukup air.** Minum air adalah cara terbaik untuk menggelontor racun dari dalam tubuh. Minumlah air minimal dua liter setiap hari.☺

03

Botol minuman plastik (tumbler)

Botol plastik umumnya mengandung *polycarbonate* dan *bisphenol A* (BPA) yang terbukti dapat mengganggu fungsi hormon seksual, terutama pada anak-anak.

SOLUSI: Perhatikan label plastik yang dicetak di dasar wadah. Plastik berlabel 1,2,4, dan 5 lebih aman dibanding label 3,6, dan 7. Atau, ganti tumbler plastik dengan yang berbahan non-plastik seperti beling atau *stainless steel*.

Botol air minum kemasan

Botol air minum kemasan pada dasarnya aman, tetapi hanya boleh dipakai satu kali karena biasanya bakteri yang terlanjur masuk ke dalam botol sulit dihilangkan meski sudah dicuci dengan sabun.

SOLUSI: Jangan dipakai untuk mengemas minuman lagi begitu sudah digunakan.☺



Foto: Freepik.com



Membangun Desa YANG 'SADAR SEHAT'

Oleh dr. Mariya Mubarika

Ketua Departemen Kesehatan Desa APDESI

Pandemi Covid-19 menjadi momen berharga untuk membangun sebuah desa yang 'sadar sehat'. Caranya?

Merakit sebuah lemari saja ada manualnya, apalagi membangun desa. Butuh panduan dan tolok ukur yang tepat dan terukur. Untuk itulah Kementerian Desa, Pembangunan Daerah Tertinggal, dan Transmigrasi (Kemendes PDTT) membuat Indeks Desa Membangun (IDM) pada 2018. IDM merupakan sebuah inovasi dalam upaya meningkatkan taraf pembangunan desa sehingga bisa dijadikan rujukan bagi pihak terkait dalam merencanakan pembangunan desa.

IDM sendiri melingkupi Indeks Ketahanan Sosial (Pendidikan, Kesehatan, Modal Sosial, Permukiman), Indeks Ketahanan Ekonomi, dan Indeks Ketahanan Ekologi/Lingkungan.

Untuk kesehatan, indikator Keberdayaan Masyarakat dinilai dari dua faktor. **Pertama**, desa harus sudah memiliki poskesdes (Pos Kesehatan Desa), polindes (Pondok Bersalin Desa), dan posyandu (Pos Pelayanan Terpadu), yang jarak



untuk menuju ke sarana tersebut antara 500–3500 meter. **Kedua**, desa harus sudah memiliki sedikitnya satu posyandu dengan intensitas keaktifan minimal satu bulan sekali. Jumlah dan intensitas keaktifan posyandu sendiri secara langsung memengaruhi skor IDM.

Sedangkan indikator Jaminan Kesehatan Penduduk desa dilihat dari kepesertaan BPJS Kesehatan. Jumlah penduduk yang terdaftar sebagai peserta BPJS Kesehatan akan memengaruhi skor IDM desa. Rumusnya, “Jumlah penduduk peserta BPJS Kesehatan dibagi jumlah penduduk keseluruhan sama dengan skor IDM”. Setidaknya seluruh perangkat desa, dusun, dukuh, hingga RT dan RW sudah terdaftar sebagai peserta BPJS Kesehatan. Dan akan lebih baik lagi jika setengah atau seluruh penduduk di desa Anda sudah terdaftar BPJS Kesehatan.

Jika sebuah desa memenuhi kriteria indikator di atas, berarti indikator Indeks Ketahanan Sosial (IKS) di desa Anda sudah cukup baik dan layak dari segi Dimensi Kesehatan.

Dengan mendasarkan pada penggunaan pola IDM, pembangunan dan peningkatan kemajuan desa-desa di Indonesia menjadi lebih terukur. Harapannya, setiap persoalan, permasalahan, solusi, rekomendasi, maupun rencana-rencana yang akan diimplementasikan bagi pembangunan desa menjadi lebih terarah. Tentu dengan syarat bahwa sepanjang hasil data IDM yang diolah oleh tim Kemendes PDTT cukup kredibel dan memiliki integritas terhadap situasi dan proyeksi keberadaan desa-desa. Maka sudah seharusnya IDM menjadi sesuatu yang penting untuk menjadi rujukan bagi pihak terkait dalam merencanakan pembangunan desa.

PEMAHAMAN BERSAMA

Sementara itu serangan pandemi Covid-19 di tanah air beberapa tahun lalu meninggalkan jejak yang signifikan, bagaimana sistem kesehatan dibangun, dibiayai, dan dikembangkan bersama. Maka, selain dua hal di atas, kita juga butuh *collective knowledge* (pemahaman bersama). Pemahaman untuk membangun kembali sistem baru yang bukan saja kebal pandemi namun ketahanan kesehatan secara keseluruhan, baik secara individu maupun secara sistem pelayanan kesehatan.

Membangun kembali sistem “ketahanan kesehatan” pascapandemi kini sudah menjadi perhatian semua negara, baik dalam penyusunan regulasi baru maupun diskusi di sosial media. Namun masih jarang yang



membahas terkait “ketahanan kesehatan desa”. Jadi, rasanya, inilah saat yang tepat untuk itu.

Peran kepala desa menjadi sangat penting di sini. Dialah yang harus mampu membangun *collective knowledge* (pemahaman bersama)—yang kita maknai juga sebagai ‘kesadaran bersama’. Caranya?

“Dengan kolaborasi, terutama dalam sektor kesehatan,” tegas Ketua Umum APDESI **Surta Wijaya**. “Kalau kepala desa tidak paham kesehatan, ajak dokter dan ahli kesehatan masyarakat di daerahnya untuk bekerja sama, seperti APDESI menggandeng dokter-dokter dalam departemen baru Departemen Kesehatan Desa.”

Masyarakat desa harus memahami bahwa menjaga kesehatan lebih penting daripada berobat ketika sakit. Pandemi sangat menakutkan untuk orang-orang yang “penyakitannya”. Oleh karena itu bagaimana agar “tidak penyakitannya”, itu yang penting dibangun.

Surta berharap, majalah *desa sehat* ini menjadi salah satu sarana untuk membangun kesadaran dan pemahaman kesehatan bersama. “Jadi, kepala desa wajib menyebarkan majalah ini ke warganya melalui Whatsapp,” tandasnya. 📌

MITOS tentang Anak Ini Tak Perlu Lagi Dipercaya

Era sudah digital, tapi mitos sesat tentang kesehatan anak tetap ada, loh. Mari kita diluruskan!

MITOS: Dilarang mencukur rambut bayi sebelum usianya 40 hari.

FAKTA: Mencukur rambut bayi dikhawatirkan akan membuat bayi merasa dingin dan mudah sakit. Tapi bukan berarti tidak boleh dicukur. Untuk melindungi kepala dari udara dingin, gunakan topi berbahan nyaman.

MITOS: Bedong dapat mencegah bentuk kaki O atau X.

FAKTA: Bedong berfungsi untuk menghangatkan tubuh bayi, bukan membentuk kaki. Dengan atau tanpa dibedong, kaki bayi yang baru lahir cenderung membentuk huruf O sampai dia berumur dua tahun. Tapi ingat, jangan mengikat bedong terlalu kencang agar pertumbuhan anak tidak terganggu.

MITOS: Bayi demam ketika tumbuh gigi.

FAKTA: Tidak semua anak begitu, dan belum ada penelitian yang memastikannya. Jadi, jika bayi mengalami demam tinggi melebihi 38°C, segeralah dibawa ke dokter.

MITOS: Anak diare pertanda dia bertambah pintar.

FAKTA: Diare pada anak bisa disebabkan oleh bakteri, alergi susu, atau keracunan makan, bukan karena bertambah pintar.

MITOS: Anak laki-laki lebih lambat berjalan dan bicara.

FAKTA: Tidak ada penelitian soal itu.

Keterlambatan berjalan dan bicara biasanya karena ada gangguan motorik kasar dan gangguan sensorik. Jadi, konsultasikan dengan dokter jika mencurigai adanya gangguan.

MITOS: Membalur anak dengan bawang merah sembuhkan demam.

FAKTA: Tidak berlaku untuk semua anak. Pada anak berkulit sensitif, bawang bisa membuat iritasi dan menimbulkan gangguan kulit. Jadi, coba dulu oleskan sedikit bawang merah pada kulit dan tunggu reaksinya. Kalau kulit bereaksi, jangan lanjutkan. Sedangkan untuk bayi, membalur tubuhnya dengan bawang merah sangat tidak disarankan.

MITOS: Bermain air hujan bisa sebabkan masuk angin atau sakit.

FAKTA: Tidak selalu begitu. Yang menyebabkan sakit adalah jika daya tahan tubuh anak sedang lemah sehingga tidak mampu mengatasi perubahan suhu tubuh yang begitu drastis. 🌀



06



STEPHANIE CLAUDIA KAMADJAJA

Bersahabat dengan Epilepsi

Mimpi menjadi atlet renang harus dikuburnya dalam-dalam setelah ia divonis epilepsi pada usia 12 tahun. Tapi bukan berarti hidupnya berakhir. Sebaliknya, semangat hidupnya makin membesar. Gadis itu, **Stephanie Claudia Kamadjaja** (30) kini mencoba menggapai mimpinya yang lain: seorang penari dan *health vlogger*.

Audi, begitu Stephanie akrab disapa, didiagnosa epilepsi setelah mendapatkan serangan pertamanya pada Januari 2005. Keluarganya kaget dan panik atas diagnosa dokter itu, karena Audi tidak memiliki riwayat sakit apa pun.

Saat itu Audi merasa hidupnya segera berakhir. Untunglah Audi berada dalam lingkungan yang sangat mendukung. Keluarga, sahabat, dan lingkungan sekolahnya selalu memberikan dukungan dan motivasi. Setelah mencari tahu tentang epilepsi, orang tua Audi memberi tahu dirinya dan guru-guru di sekolahnya tentang kondisinya dan bagaimana memperlakukan dia seharusnya. Maka, segala macam stigma tentang epilepsi mampu dia tepis sembari melanjutkan hidupnya.

Singkat kisah, hingga kuliah di Jurusan Sastra China Universitas Bina Nusantara, Audi banyak mengalami stres akibat padatnya kegiatan kuliah sehingga frekuensi kejang dialaminya lebih sering, bahkan bisa seminggu sekali. Oleh spesialis bedah saraf dari RS Telogorejo, Semarang, Jateng, **Prof. dr. Zainal Muttaqin, PhD, SpBS(K)**, Audi disarankan melakukan bedah epilepsi. Ini karena Audi termasuk pasien epilepsi yang 'kebal obat'. "Saat itu saya hanya berpikir bahwa saya masih muda, masa depan masih panjang. Itulah hal terbesar yang memotivasi saya untuk melakukan bedah epilepsi," aku Audi.

Kini, Audi sudah menjalani aktivitas hidupnya dengan normal. Kuliah, menari yang juga menjadi *passion*-nya, dan juga menjadi *vlogger* kesehatan di kanal YouTube miliknya yang menjadi vlog tentang bedah epilepsi pertama di Indonesia. Serangan epilepsinya makin terkontrol dengan obat, bahkan pernah serangnya 'absen' sekitar dua tahun. Ia juga sudah paham bagaimana mencegah serangan, seperti menghindari kelelahan dan kurang tidur.

Audi berpesan kepada orang dengan epilepsi (ODE) untuk menjadikan epilepsi sebagai sahabat sehingga bisa menjadi sebuah kelebihan lewat bakat dan semangat hidup. "Untuk orang-orang terdekat ODE dan masyarakat luas, pahami bahwa ODE itu manusia normal dan jangan bersikap diskriminatif yang justru bisa memperparah penyakitnya," ucap Audi.🗨️

“
EPILEPSI TIDAK
MENJADI HALANGAN
BAGINYA UNTUK
MEWUJUDKAN
PASSION DAN
MERAHAI PRESTASI.
”

07



Audi bersama
Prof. dr. Zainal Muttaqin.



DANA DESA ITU UNTUK MASYARAKAT, bukan Elit Pimpinan Desa

Oleh Surta Wijaya
– Ketua APDESI

Dengan posisi penting dalam pembangunan nasional, desa pun menjadi garda terdepan, baik untuk pembangunan fisik maupun non-fisik. Lahirnya UU No. 6 Tahun 2014 tentang Desa ditujukan untuk mengatur pembangunannya sekaligus untuk mengantisipasi berkembangnya kapitalisme dan mengarahkan ke sebuah sistem ekonomi Pancasila.

Sayangnya, banyak amanat UU tersebut yang belum sepenuhnya dapat diimplementasikan. Salah satunya adalah Dana Desa yang hingga saat ini penggunaannya diatur oleh pemerintah pusat. Sementara UU No. 6 Tahun 2014 mengamanatkan, Dana Desa penggunaannya dilaksanakan oleh Desa berdasarkan Musyawarah Desa (Musdes).

Pada akhirnya implementasi penggunaan Dana Desa menjadi kurang optimal. Dana Desa tidak bisa digunakan untuk membangun kantor desa, sementara kantor desa adalah salah satu hal penting yang dibutuhkan untuk melayani warga masyarakat. Masih banyak desa di pedalaman yang tidak memiliki kantor desa sehingga pelayanan untuk warga pun menjadi tidak optimal.

Desa memiliki masalah sendiri, seperti gizi buruk, infrastruktur, dan kebutuhan sosial lainnya, yang prioritas kebutuhannya lebih diketahui oleh desa ketimbang pemerintah pusat. Tapi dengan pengaturan anggaran dari pemerintah pusat yang tidak sejalan dengan hasil Musdes, para kepala desa pun dianggap telah mengkhianati amanat Musdes. Tentu ini sangat merugikan dan bisa menghambat pembangunan desa itu sendiri.

Desa adalah nomenklatur baru yang masuk dalam sistem perundangan di negeri ini. Desa masih belajar dan mencoba terus untuk maju, jadi alangkah baiknya pemerintah pusat memberikan kami arahan untuk berkembang, bukan malah memperketat aturan yang justru tidak sejalan dengan kebutuhan desa.

Pemerintah pusat juga tidak perlu salah paham. Kami para pemimpin desa selalu berjuang untuk masyarakat desa, bukan untuk kepentingan elitis kepala desa saja. Jadi, harapannya, mari kita duduk bersama untuk mencari solusi dalam memberikan yang terbaik untuk desa—yang disebut-sebut sebagai garda terdepan pembangunan nasional ini.👏

