

Mewujudkan Kota Sehat

PANDEMI Covid-19 menekankan pentingnya jarak yang aman bagi warga di semua kota, sehingga perlu dipastikan bahwa, kesehatan manusia menjadi pertimbangan utama dalam perencanaan dan pembangunan kota. Apa yang perlu dicermati?

Banyak kota menghadapi ancaman kesehatan, karena perencanaan kota dan wilayah yang lemah. Penyakit menular berkembang sangat pesat di berbagai kota yang penuh sesak warga, atau di mana tidak ada akses yang memadai ke fasilitas air bersih dan sanitasi. Selain itu, hidup di lingkungan yang tidak sehat telah menyebabkan kematian pada 12,6 juta orang pada tahun 2012 dan polusi udara membunuh 7 juta orang pada tahun 2016. Namun demikian, saat ini hanya ada 1 dari 10 kota di dunia yang memenuhi standar untuk udara dan hidup sehat.

Idealnya setiap kota direncanakan untuk standar hidup dan kerja bagi warganya yang memadai, pertumbuhan ekonomi yang berkelanjutan, pembangunan sosial, kelestarian lingkungan, dan konektivitas yang lebih baik. Namun demikian, inti dari semua perencanaan tersebut bermuara pada derajat kesehatan dan kesejahteraan fisik dan mental bagi warga kota.

Lebih dari setengah populasi dunia sekarang tinggal di kota, dan pada tahun 2050, diperkirakan akan meningkat menjadi 70 persen dari populasi manusia. Namun demikian, 75 persen infrastruktur di berbagai kota yang akan dibangun dengan pendekatan aspek kesehatan, saat ini belum dapat dibangun terkait kontraksi pertumbuhan ekonomi, karena dampak pandemi COVID-19. Kesempatan ini memberikan peluang untuk membangun kawasan perkotaan yang transformatif, terutama saat dunia mulai membangun kembali dengan kesadaran yang lebih besar, tentang hubungan antara ruang publik dan derajat kesehatan warga.

Dr dr Wikan Indrarto SpA

kota padat penduduk, desain ulang perkotaan dapat membawa

Hal ini disebabkan karena aspek kesehatan dan kesejahteraan warga, merupakan aset kota yang paling penting. Namun demikian, saat ini sebagian besar dari 4,2 miliar orang yang tinggal di kota, sekitar setengah dari jumlah manusia, masih cukup menderita, karena lingkungan perumahan dan sarana transportasi yang tidak memadai, juga sanitasi, pengelolaan limbah, dan kualitas udara yang buruk. Bentuk polusi lainnya yang mengganggu warga kota, seperti kebisingan, kontaminasi air dan tanah, kurangnya ruang untuk berjalan kaki, bersepeda, dan kehidupan aktif, juga menjadikan kota sebagai pusat epidemi penyakit tidak menular dan pendorong perubahan iklim.



ILUSTRASI JOS

Akibatnya, banyak kota saat ini dan kota di masa depan menghadapi tiga beban kesehatan. Pertama, penyakit menular seperti HIV AIDS, tuberkulosis, pneumonia, demam berdarah, dan diare yang menjadi lebih sulit diatasi. Kedua, penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, stroke, asma dan penyakit pernapasan lainnya, kanker, diabetes dan depresi, semakin banyak muncul. Dan ketiga, tindak kekerasan dan cedera, termasuk kecelakaan lalu lintas di jalan, juga semakin mungkin terjadi.

Sejak 2010 Pemerintah Kota Istanbul, Turki telah membuat kota yang lebih mudah dinavigasi oleh pejalan kaki (traffic-calming measures), koneksi yang lebih baik ke tepi laut, dan lintasan pemantauan menyusuri jalan. Bahkan di banyak

manfaat, seperti di New York AS, yang membuat pejalan kaki sebagai bagian dari jalan utama. Taman terbuka di plaza telah meningkatkan keselamatan di jalan dan juga perkembangan bisnis lokal, karena warga dapat lebih mudah mengakses area tersebut.

Accra adalah salah satu kota urbanisasi tercepat di Afrika, yang membuatnya menjadi kota yang ideal untuk menjadi pilot model UHI (Urban Health Initiative). Accra adalah ibu kota sekaligus kota terbesar Ghana, Afrika dan terletak di bagian selatan Ghana dengan jumlah penduduk 1.970.400 jiwa. Accra didirikan oleh suku Ga pada abad ke-15, sebagai pusat perdagangan bagi bangsa Portugal. Pemerintah Kota Accra memiliki proyek sektor transportasi (termasuk jalur pejalan kaki dan pesepeda), pengelolaan limbah padat (termasuk pembakaran limbah terbuka), energi (terutama rumah tangga), dan perencanaan kota (termasuk ruang hijau publik). Kebijakan ini termasuk perubahan cara kota mengelola limbah padat, juga menghilangkan minyak tanah dan arang sebagai bahan bakar utama dalam memasak, karena sangat berpolusi. Selain itu, juga mendorong orang untuk berhenti mengendarai mobil pribadi dan beralih menggunakan transportasi umum, berjalan kaki atau bersepeda. Dengan demikian Ghana mendapat keuntungan besar menuju mitigasi perubahan iklim. Keterlibatan masyarakat untuk menginspirasi perubahan perilaku dan membangun momentum politik untuk perubahan kebijakan, telah terjadi di Accra.

Sebuah usulan pemindahan ibu kota Indonesia dari Jakarta ke lokasi lainnya, telah didiskusikan sejak Presidenan Soekarno, yaitu ke Palangka Raya, Kalimantan Tengah. Pada 7 Mei 2019 Presiden Joko Widodo mengusulkan pemindahan ibu kota ke Kalimantan Timur. Pembangunan kota yang baru sebagai ibukota Indonesia ataupun revitalisasi kota lainnya, seharusnya sesuai kriteria kota sehat menurut UHI (Urban Health Initiative) bagi warga, juga agar dapat ikut berperan memutus rantai penularan COVID-19, karena pelaksanaan protokol kesehatan dapat dilakukan di semua sisi kota.

Sudahkah kita bijak? ***

RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JIHealth corner
Tanya jawab kesehatan

Pertanyaan dapat dikirimkan melalui e-mail konsultasi@rs-jih.co.id

Herbal Pelancar ASI

PEKAN ASI Sedunia yang diperingati pada tanggal 1-7 Agustus setiap tahunnya, mengingatkan para ibu mengenai pentingnya ASI untuk tumbuh kembang anak. Badan Kesehatan Dunia (WHO) dan UNICEF merekomendasikan, untuk melakukan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) dalam waktu satu jam setelah bayi lahir, pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama untuk mencapai tumbuh kembang optimal, dan melanjutkan pemberian ASI hingga anak berusia dua tahun dengan mengenalkan makanan pendamping yang bergizi.

ASI mengandung protein, lemak, karbohidrat, dan mineral yang dibutuhkan bayi. Selain itu, ASI juga mengandung senyawa yang dapat membantu pematangan sistem imun dan perkembangan organ bayi. Produksi ASI dipengaruhi oleh dua macam hormon, yaitu prolaktin dan oksitosin. Prolaktin bekerja dengan cara menstimulasi atau merangsang produksi ASI sedangkan oksitosin akan membantu pengeluaran air susu.

Permasalahan yang terkadang dihadapi oleh ibu menyusui adalah sedikitnya produksi ASI, sehingga pemberian ASI eksklusif menjadi sulit untuk dilakukan. Untuk membantu mengatasi masalah tersebut, para ibu akan mengonsumsi makanan atau suplemen yang memiliki efek sebagai galaktogog. Galaktogog adalah senyawa yang dipercaya dapat membantu merangsang, mempertahankan, dan meningkatkan produksi ASI.

Sudah sejak lama, wanita Indonesia mengenal beberapa tumbuhan yang dipercaya dapat memperlancar

ASI atau sebagai galaktogog. Beberapa tanaman dan herbal juga sudah diteliti dan diekstrak untuk dijadikan suplemen pelancar ASI. Tanaman yang paling terkenal sebagai galaktogog adalah daun katuk. Daun katuk atau yang memiliki nama latin *Sauropus androgynus* ini, dipercaya dapat meningkatkan produksi ASI dan telah dibuktikan juga melalui beberapa penelitian. Hasil penelitian menunjukkan produksi ASI dari ibu yang mengonsumsi daun katuk lebih banyak dibandingkan dengan yang tidak mengonsumsi sama sekali. Diketahui juga daun katuk dapat meningkatkan jumlah prolaktin dan oksitosin yang dibutuhkan pada produksi ASI.

Fenugreek atau yang lebih dikenal di Indonesia dengan sebutan biji klabat, juga diyakini sebagai galaktogog. Beberapa penelitian yang dilakukan menunjukkan biji klabat efektif meningkatkan volume ASI dan prolaktin pada beberapa hari pertama menyusui. Untuk meningkatkan produksi ASI, dosis atau jumlah biji klabat yang biasanya dikonsumsi adalah 1-6 gram per hari.

Pada jumlah yang lebih banyak, misalnya 25 gram atau lebih, fenugreek memiliki efek menurunkan kolesterol dan kadar gula darah sehingga harus diperhatikan jumlah konsumsi fenugreek terutama pada ibu dengan riwayat diabetes. Konsumsi biji klabat juga dapat menimbulkan efek samping seperti diare dan perut kembung, namun efek samping ini sangat jarang terjadi.

Salam sehat

apt. Anisha Sawitri, S.Farm
Apoteker Rumah Sakit "JIH"



KELUARGA

Wujudkan Kreativitas Bersama Upload DIY

KREATIVITAS tanpa batas dan saling berbagi ilmu dalam komunitas. Itulah yang terjadi bila tergabung dalam Upload DIY. Terlebih di masa pandemi, kreativitas sangat diperlukan agar bisa tetap bertahan, tetap eksis dan produktif.

"Upload DIY Indonesia adalah suatu komunitas dari para wanita Indonesia yang memiliki minat yang sama dalam berkreasi dan berbagi ilmu. Komunitas Upload DIY Indonesia ini merupakan salah satu komunitas wanita kreatif terbesar di Indonesia yang tersebar di beberapa kota besar Indonesia," kata Diah Restu Marini, Bendahara Crew Upload Jogja.

Ditambahkan Upload DIY Jogja merupakan anak komunitas Upload DIY Indonesia dan bagian dari sub-regional Upload DIY Joglosemar. Kawasannya meliputi seluruh kabupaten dan kota di Daerah Istimewa Yogyakarta dan sekitarnya.

Tiap tiap kota ada crew (pengurus). Total member seluruh Indonesia saat ini mencapai 30 ribuan. Kegiatan rutin di antaranya

adalah mini class, meet up dan gathering akbar. Challenge mingguan melalui grup WA dan posting di Instagram.

"Kami terbuka untuk sponsorship dan berkolaborasi dengan komunitas lain," kata Diah Restu yang akrab dipanggil Didi. Seperti belum lama ini, digandeng Wardah by @shop-space untuk tutorial Macrame Leaf Feather. Melalui tutorial online, sambutannya bagus, dan biasanya berakhir dengan jampi-jampi supaya lebih jelas infonya.

Selain fokus di kreativitas produk, juga ada kegiatan peduli lingkungan, seperti pelatihan kelola sampah, juga eco print. "Beberapa waktu lalu, kami juga berkreasi dengan bahan baku kertas koran menjadi berbagai produk, heboh banget pada antusias," jelasnya. Selain itu, Upload

DIY Pusat juga sudah berkreasi dengan tenun modern. Untuk Yogya, jika mau gabung dengan kontribusi Rp 10 ribu untuk seumur hidup. Cukup gabung langsung dengan admin di IG dan akan di-follow up.

Bagi Pemula

Didi menyebut, ada kegiatan yang bisa dilakukan para pemula, atau para pencari konten kreatif. "Ide itu kadang harus dicari, nah dengan gabung Upload Jogja, maka kreasi akan terus muncul," kata Didi.

Bagi yang ingin mencoba berkarya, bisa mencoba Tapestry Weaving. Ini merupakan kegiatan menenun manual tanpa mesin dengan menggunakan loom. Jadi kayu yang diberi kisi-kisi untuk mengaitkan tali.

Untuk produk ini yang digunakan adalah tali lusi atau benang pakan. "Benang yang biasa saja gunakan, benang katun atau cotton milk (katun susu)," kata Didi. Dikatakan, hasil akhirnya bisa digunakan untuk hiasan dinding, bisa juga untuk kalung gaya bohemian, tatakan piring atau gelas. Bahkan, versi besarnya bisa untuk taplak meja.

Visi Misi

Visi Upload DIY adalah membentuk masyarakat khususnya wilayah Yogya dan sekitarnya untuk berjiwa kreatif dan inovatif mengolah suatu bahan menjadi hasil kerajinan yang bernilai. Solutif dan peka terhadap lingkungan sosial serta mencintai alam terutama lingkungan sekitarnya dengan mengolah barang bekas agar mengurangi limbah.

Misi Upload DIY adalah menjadi wadah dalam hal pengembangan kreativitas, menyalurkan hobi, membentuk jaringan pemasaran dan sarana mempublikasikan atau mengenalkan hasil kerajinan tangan rumahan rumah tangga khususnya untuk anggota wilayah Yogya dan sekitarnya.

Upload DIY Indonesia sudah menyebar ke beberapa kota besar yaitu, Jakarta Tangerang, Bekasi, Bogor, Depok, Bandung, Garut, Cirebon, Yogya (DIYogyakarta), Solo, Semarang, Malang, Surodarjo (Surabaya dan Sidoarjo) Proboli-

nggo, Tapakuda (Jember, Lamongan, Bondowoso, Situbondo dan Banyuwangi), Kediri (Tulungagung, Kediri, Trenggalek Dan Nganjuk),

Magelang, Gresik, Lampung, Pekanbaru, Batam, Kalimantan Timur (Kaltim), Kalimantan Barat (Kalbar), Tanjungpinang, Jambi, Padang.

Nah, saatnya berkreasi dan menebarkan kebaikan dengan berbagi ilmu yang bermanfaat. Kreativitas memang tanpa batas. (Fia)-d

Saatnya Perempuan Tampilkan Potensi

MELIHAT sebuah komunitas selalu mengajarkan kreativitas, tentu membuat hidup makin bersemangat.

"Kesan saya terhadap komunitas Upload DIY, meski baru pertama bertemu secara virtual, rasanya ada atmosfer yang luar biasa. Ada semangat untuk terus berbagi kebahagiaan dan ilmu. Meski saat ini dalam situasi yang terbatas karena pandemi Covid-19 ini," kata Eva Muslimah, Beauty Promotor Wardah Cosmetic.

Eva menambahkan, yang harus dikeluarkan oleh seorang perempuan adalah menampilkan potensi dirinya. Masih banyak potensi wanita yang belum dimaksimalkan dan dikeluarkan. media sosial merupakan salah satu media untuk menampilkan potensinya. Upload DIY bisa menjadi wadah untuk berkarya dan belajar bersama, sehingga wanita menjadi lebih berdaya dan berisik.

Jika potensi sudah dikeluarkan, maka perempuan akan tampil percaya diri dan memberikan manfaat bagi lingkungan sekitarnya. Maka, inilah saatnya perempuan memunculkan potensinya, bila masih kurang bisa mencari tambahan ilmu dan mengasah kreativitas dalam komunitas.

Melihat Peluang

"Saat seperti ini, penting sekali bagi kita untuk tetap terus mengembangkan dan mengasah kemampuan. Kondisi Pandemi ini menuntut kita untuk bisa survive, dengan serba keterbatasan dan tetap bisa melihat peluang yang ada," kata Eva.

Dicontohkan Eva, kondisi pandemi ini, pasti kegiatan offline sangat terbatas, sehingga kita harus memaksimalkan online activity. Banyak sekali bentuk online activity yang dapat dilakukan, seperti memaksimalkan fitur di Instagram maupun platform media sosial yang lain.

Dikatakan Eva, dirinya sangat terinspirasi juga dari teman-teman Upload DIY untuk tetap terus berkarya.

"Ada banyak hal positif yang dapat kita ambil dari kondisi pandemi ini, salah satunya kita da-

pat berkolaborasi dengan berbagai macam pihak secara virtual. Dan ini merupakan hikmah dari pandemi yang kita rasakan," kata Eva.

Dikatakan Eva, kini perusahaan kosmetik sangat concern dengan pemberdayaan wanita. Untuk menjadikan wanita Indonesia lebih produktif adalah dengan cara mengeluarkan potensi yang dimiliki. Menjadikan wanita lebih percaya diri tidak hanya secara fisik saja namun secara mental.

Secara fisik, menginginkan wanita Indonesia menjadi wanita yang cantik dan mandiri sesuai dengan versinya. Misalnya menghadirkan salah satu program kelas make up secara gratis.

Secara mental, salah satu caranya adalah dengan memberikan konten positif di media sosial untuk bisa diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. (*)-d



Eva Muslimah

KR-Istimewa



Diah Restu Marini

KR-Istimewa