

PASTIKAN LINGKUNGAN BEBAS NYAMUK

Cegah Radang Otak, Vaksinasi JE pada Anak



Prof dr Mei Neni Sitaresmi SpA(K) PhD (kiri) menyampaikan paparan. KR-Tropmed UGM

SELAMA dua bulan ini, September-Oktober 2024, pemerintah menencanakan vaksinasi Japanese Encephalitis (JE) di Daerah Istimewa Yogyakarta. Vaksinasi ini dilaksanakan untuk memberikan perlindungan kepada masyarakat dari penyakit JE.

Guru Besar Departemen Ilmu Kesehatan Anak Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan (FK-KMK) UGM Prof dr Mei Neni Sitaresmi SpA(K) PhD menjelaskan, JE disebabkan oleh virus japanese encephalitis virus yang umumnya terdapat di babi dan blekok (bangau putih) yang lazim dijumpai di sawah. "Virus ini ditularkan ke manusia melalui gigitan nyamuk culex," jelas Prof Mei dalam TropmedTalk edisi September 2024.

Berbeda dengan nyamuk Aedes aegypti yang sering menggigit pada siang dan sore hari, nyamuk culex menggigit pada malam hari. Saat itulah virus bisa masuk ke dalam tubuh manusia. Meski demikian, virus dalam tubuh manusia tidak dapat ditularkan lagi ke manusia lain.

Virus yang masuk ke tubuh manusia bisa menimbulkan gejala layaknya infeksi lain seperti demam, badan lesu, nyeri otot dan lain-lain. Gejala-gejala yang tergolong seperti di atas akan

hilang dalam waktu yang tidak terlalu lama. Namun pada kelompok yang berisiko tinggi, infeksi virus tersebut akan menimbulkan gejala yang serius seperti pusing yang menyebabkan anak terus-terusan rewel, muntah-muntah hingga kejang dan penurunan kesadaran.

"Gejala-gejala tersebut pun sama dengan gejala peradangan otak (encephalitis) lainnya. Encephalitis itu kan ada banyak, salah satunya ya yang disebabkan oleh virus (JE) ini," jelas Prof Mei.

Lebih lanjut Prof Mei

menjelaskan, jika sampai di fase gejala serius tersebut, angka kematian penyakit ini tinggi dan tidak ada obatnya. Karena itu Prof Mei menekankan pentingnya vaksinasi yang selama dua bulan ini menasar anak usia 9 bulan hingga 15 tahun. "Sistem kekebalan tubuhnya belum sebaik orang dewasa," jelas Prof Mei.

Vaksinasi yang diberikan satu kali dosis ini akan memberikan perlindungan pada anak terhadap infeksi virus JE. Adapun menyikapi kekhawatiran sebagian masyarakat terkait keamanan vaksin, Prof Mei meyakinkan bahwa vaksin JE itu aman. "Vaksin itu kan masuk kategori obat yang standar keamanannya paling tinggi," ujarnya.

Prof Mei mengajak masyarakat Yogyakarta untuk mengikuti vaksinasi JE ini selagi menjadi program pemerintah, sehingga dapat memperolehnya dengan gratis. Ia menyampaikan bahwa biaya vaksinasi itu mahal jika mengaksesnya secara mandiri.

Adapun terkait Yogyakarta dipilih sebagai wilayah pelaksanaan, Prof Mei menjelaskan jika hal tersebut



Pelaksanaan vaksinasi JE di Kota Yogyakarta. KR-Humas Pemkot Yogya

merupakan rekomendasi dari Indonesian Technical Advisory Group on Immunization (ITAGI). Selain beban kasus, pertimbangan lainnya adalah kesiapan sumber daya kesehatan dan masyarakatnya dalam melaksanakan vaksinasi.

Namun sebetulnya vaksin bukan merupakan satu-satunya langkah pencegahan dari penyakit JE, perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) juga sangat penting. "Karena ini ditularkan oleh nyamuk, maka pastikan

lingkungan bebas dari nyamuk," pesan Prof Mei.

Dengan menggalakkan pemberantasan sarang nyamuk (PSN), maka lingkungan akan bebas dari nyamuk. Tidak hanya terbebas dari JE, masyarakat juga akan terbebas dari penyakit-penyakit lain yang ditularkan melalui gigitan nyamuk. Selain itu, nutrisi juga harus terjaga, sehingga daya tahan tubuh akan meningkat dan mampu melawan infeksi dengan sendirinya.

(Devid Permana)



KR-Dinkes Sleman

Pencanangan imunisasi JE di Kabupaten Sleman.



KR-Humas Pemda Bantul

Pelaksanaan vaksinasi JE di Kabupaten Bantul.

KULINER

WARUNG SENJA TAMANSARI

Menu Tongseng Ayam Diminati

TONGSENG berbahan daging kambing biasanya menjadi bagian hidangan pilihan di warung sate kambing. Namun ketika pecinta kuliner ingin santap tongseng ayam yang rasanya lezat dan hangat termasuk jarang, agak kesulitan memilih. Karena itu, peggemar kuliner yang ingin menikmati hidangan tongseng ayam bisa mencoba di 'Warung Senja', selatan Tamansari Yogyakarta. Warung Senja buka pukul 11.00-23.00 WIB, kecuali Senin libur.

Pengelola Warung Senja, Watik mengungkapkan, selama ini hidangan tongseng ayam menjadi salah satu unggulan yang diujakan Warung Senja. Pembeli langganan sebagian besar pesan tongseng ayam ala Warung Senja. Hidangan tongseng ayam yang disajikan



Minuman tradisional wedang asem. KR-Khocil Birawa

Warung Senja sejak tahun 1980 hingga sekarang dijadikan daya tarik yang selama ini diminati para pembeli langganan. Selain tongseng ayam, juga diujakan sejumlah menu seperti bakmi Jawa, tahu kupat dan soto ayam.

"Hanya saja, hidangan yang banyak dipesan pembeli masakan tongseng ayam dan tahu kupat," papar Watik, anaknya Mujiraharjo yang merintis Warung Senja Tamansari Yogyakarta. Watik mengatakan, selama ini banyak pelanggan keluarga yang dulu diajak jajan oleh orangtuanya. Ketika sudah bekerja dan berkeluarga, masih tetap menjadi pembeli langganan pesan hidangan tongseng ayam. Demikian pula, ada pembeli wisatawan luar kota yang

sedang rekreasi berkunjung di Tamansari Yogyakarta. Karena lokasinya strategis, tepatnya di Selatan Tamansari sekitar 200 meter, wisatawan dari luar kota setiap libur Sabtu dan Minggu berjubel. Namun sebagian besar pembeli langganan keluarga, warga Yogyakarta dan kalangan mahasiswa yang kuliah di Yogyakarta. Pembeli langganan lintas profesi baik pegawai negeri, karyawan swasta penyuka hidangan tongseng ayam dan tahu kupat. "Warung Senja, ramai pembeli saat makan

siang mulai pukul 12.00 WIB, dan santap malam sekitar pukul 19.00 WIB. Kemudian minuman tradisional ada wedang asem, wedang bajigur,

wedang jahe dan wedang secang dan minuman lainnya. "Untuk minuman yang banyak diminati para pembeli langganan pesan wedang asem, wedang jahe, wedang secang," imbuh Watik, di sela melayani pembeli.

Dikatakan Watik, agar tidak mengewakan para pembeli, selain mengutamakan hidangan tongseng ayam dan tahu kupat, juga diimbangi dengan pelayanan ramah dan cepat saji. "Pelanggan senang kalau pesanan vepat disajikan," ujarnya. Agus Sumaryanto, salah satu pelanggan mengungkapkan, ketika jajan bersama keluarga istri dan anak-anak, biasanya suka pesan hidangan tongseng ayam yang disajikan kuahnya hangat. "Saya kalau santap malam di Warung Senja Tamansari Yogyakarta, biasanya pesan tongseng ayam bisa dua mangkok," ucapnya.

(Khocil Birawa)



KR-Khocil Birawa

Daftar minuman wedang asem, jahe, secang, tape.



KR-Khocil Birawa

Menu tongseng ayam ala Warung Senja.

Kecipir Penuh Nutrisi

Makan sayur kecipir ternyata manfaatnya luar biasa bagi tubuh. The Asian Parent menyebut, kecipir merupakan sayuran hijau dengan nutrisi terlengkap. Mengandung karbohidrat, protein, hingga lemak sehat. Untuk menghilangkan bau langu pada kecipir cukup mudah. Rebus kecipir di air yang diberi sedikit garam beberapa menit, lalu angkat dan tiriskan. Setelahnya bisa diolah menjadi masakan apa saja. Mulai dari tumis, bumbu taoco, urap, pecel, bahkan dimasukkan sayur lodeh.

Tumis kecipir saus tiram

Bahan:

- *kecipir rebus
 - *bawang merah bawang putih
 - *tomat potong dadu
 - *cabai diiris halus
 - *lengkuas dimemarkan
 - *tempe potong dadu
 - *garam dan saus tiram
- Cara Membuatnya:
- Haluskan bawang merah dan bawang putih lalu ditumis sampai harum
 - Masukkan cabai dan lengkuas sampai layu
 - Masukkan potongan tempe
 - Tambahkan air, garam, sedikit gula pasir dan saus tiram. Aduk sampai rata.
 - Masukkan kecipir dan tomat
 - Koreksi rasa, tunggu sampai meresap dan matang.

Jaga Sistem Syaraf

Dilansir dari Orami.co.id, asam folat terdapat di dalam kecipir. Asam folat berperan memproduksi sel darah merah untuk mengalirkan oksigen menuju jaringan saraf dan otak. Bisa menjaga kesehatan sistem syaraf dan meningkatkan daya ingat. Kecipir mengandung magnesium, dianggap sebagai salah satu makanan terbaik untuk asma. Pengidap asma kronis dapat memperbaiki pernapasan, dengan bantuan suplemen magnesium yang membantu mengendurkan otot bronkial dan mengatur pernapasan. Mengonsumsi kecipir, bisa mengurangi risiko terkena flu karena mengandung banyak seng atau zinc. Vitamin C dalam kecipir, bisa menjaga kekebalan tubuh dan mempercepat proses penyembuhan luka. Mengandung serat dan antioksidan yang tinggi, kecipir dapat mengatasi masalah kolesterol tinggi sehingga ramah untuk asam urat. Kandungan purin yang terbilang rendah, masih aman dikonsumsi penderita asam urat. Kecipir mengandung serat, sehingga bisa melancarkan pencernaan, terhindar dari sembelit. (Fia)



Sayur kecipir yang kaya nutrisi.

KR-Hanik Affiaty