

Perjalanan Sejarah Covid-19

Dr dr FX Wikan Indrarto SpA

LIMA tahun lalu, 31 Desember 2019, kantor WHO di Tiongkok mengeluarkan pernyataan resmi tentang kasus pneumonia virus di Wuhan Tiongkok. Dalam beberapa minggu, bulan, dan tahun setelah itu, pneumonia virus yang selanjutnya disebut Covid-19 memengaruhi kehidupan dunia.

WHO langsung mengaktifkan sistem darurat pada hari libur tahun baru, 1 Januari 2020. Seminggu kemudian, 10-12 Januari 2020 WHO menerbitkan paket dokumen panduan komprehensif untuk semua negara, yang mencakup beberapa topik, terkait manajemen wabah penyakit baru tersebut. Misalnya pencegahan dan pengendalian infeksi, pengujian laboratorium, alat tinjauan kapasitas sistem kesehatan nasional, dan pedoman komunikasi risiko dan keterlibatan masyarakat.

Tiga minggu kemudian, 20 Januari 2020 virus corona jenis baru mulai menjadi perhatian masyarakat dunia setelah otoritas kesehatan di Tiongkok melaporkan adanya tiga orang tewas di Wuhan, setelah menderita pneumonia yang disebabkan virus tersebut.

Pada 29 Januari 2020 WHO menerbitkan saran tentang penggunaan masker wajah oleh masyarakat, selama perawatan di rumah dan di tempat perawatan kesehatan. Pada 30 Januari 2020, Direktur Jenderal WHO menyatakan wabah virus corona baru sebagai keadaan darurat kesehatan masyarakat yang menjadi perhatian internasional atau *Public Health Emergency of International Concern* (PHEIC), tingkat kewaspadaan tertinggi WHO.

Kasus Penularan

SAAT itu, terdapat 98 kasus dan tidak ada kematian di 18 negara di luar Tiongkok. Empat negara di luar Tiongkok (Jerman, Jepang, Amerika Serikat, dan Vietnam) memiliki bukti delapan kasus penularan antarmanusia. WHO kemudian merumuskan saran untuk Republik Rakyat Tiongkok, semua negara, dan komunitas global, sebagai rekomendasi sementara.

Pada 11 Februari 2020 WHO mengumumkan, penyakit yang disebabkan virus corona baru tersebut diberi nama Corona Virus Disease 2019 atau Covid-19. Nama penyakit tersebut dipilih untuk menghindari ketidakakuratan dan stigma, sehingga tidak merujuk pada nama tempat, nama negara, lokasi geografis, nama hewan, nama individu atau sekelompok orang.

Tiga bulan kemudian, 11 Maret 2020



WHO menetapkan status Covid-19 sebagai pandemi. Faktor utama dalam penetapan status pandemi adalah wabah penyakit infeksi tersebut yang menular cepat dan meluas. Berbeda dengan pandemi, status epidemi menggambarkan bahwa suatu penyakit infeksi menyebar lebih banyak dari yang diperkirakan, tetapi terbatas terjadi pada suatu tempat tertentu saja.

Pada 31 Maret 2020 WHO mengeluarkan peringatan bagi masyarakat, dokter dan tenaga kesehatan, juga otoritas kesehatan terhadap semakin banyaknya informasi keliru yang berlebihan (infodemik) dan produk medis palsu yang mengklaim dapat mencegah, mendeteksi, mengobati, atau menyembuhkan Covid-19. Hampir empat bulan kemudian, pada 14 April 2020 WHO menerbitkan pembaharuan strategi Covid-19, karena menurunnya tingkat penularan.

Setelah tingkat penularan semakin meningkat, pada 5 Juni 2020 WHO



ILUSTRASI JOS

menerbitkan panduan terbaru tentang penggunaan masker untuk pengendalian Covid-19, dan memberikan saran terbaru tentang siapa yang harus mengenakan masker, kapan harus dikenakan, dan dari bahan apa masker harus dibuat.

Gunakan Masker

PADA 24 Juli 2020 WHO menerbitkan panduan untuk mencegah dan mengurangi dampak jangka panjang, termasuk perawatan berbasis rumah dan komunitas. Pada 21 Agustus 2020 WHO bekerja sama dengan UNICEF menerbitkan panduan penggunaan masker untuk anak dalam aktivitas masyarakat untuk pengendalian Covid-19.

Dalam aspek terapi pada 2 September 2020 WHO menerbitkan panduan peran kortikosteroid dalam mengobati Covid-19. Obat lama, murah, tersedia di banyak tempat secara global dan terbukti efektif dalam penanganan. Sedangkan dalam aspek diagnostik, pada 22 Sep 2020 WHO menerbitkan Daftar Penggunaan Darurat pertama untuk alat uji diagnostik cepat berbasis antigen untuk mendeteksi virus SARS-CoV-2, yang menyebabkan Covid-19.

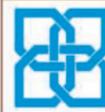
Pada 11 Januari 2022 sebuah tim WHO yang disebut Penasihat Teknis Komposisi Vaksin COVID-19 (TAG-CO-VAC) mengeluarkan pernyataan sementara tentang implikasi varian Omicron untuk vaksin Covid-19, dan rekomendasi tentang pilihan vaksin untuk masa mendatang.

Hingga 24 November 2021, total kasus konfirmasi Covid-19 di lebih dari 195 negara di dunia adalah 258.164.425 kasus dengan 5.166.192 kematian (CFR 2,0 persen). WHO memperkirakan terjadi 14,9 juta kematian secara global akibat COVID-19 pada tahun 2020-21.

Begitu banyak pelajaran yang dapat kita ambil dalam perjalanan sejarah COVID-19, baik yang bersifat positif dan perlu diteruskan seperti respon sigap atas masalah kesehatan, kerjasama banyak pihak dalam mengatasi masalah diagnosis, terapi dan juga pencegahan penyakit baru. Namun demikian, juga aspek negatif dan perlu dihindari seperti infodemik Covid-19, hoaks dan promosi produk medis yang melenceng.

Sudahkah kita bertindak bijak dalam bersiaga menghadapi berbagai masalah kesehatan masyarakat pascapandemi Covid-19?

Dr dr FX Wikan Indrarto SpA:
Dokter spesialis anak di RS Panti Rapih Yogyakarta, alumnus S3 UGM.



RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JIHealth corner
Tanya jawab kesehatan

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

Kegunaan Vitamin C bagi Tubuh

dr Aninda Dian Anggraeni

VITAMIN C antioksidan terbaik yang dikenal memiliki manfaat untuk

meningkatkan kekebalan tubuh. Merupakan vitamin yang larut dalam air, vitamin C biasa ditemukan dalam sayuran dan buah-buahan, seperti jambu biji, jeruk, lemon, stroberi, brokoli, paprika, cabai, dan tomat.

Vitamin C atau dikenal juga dengan nama asam askorbat. Tubuh membutuhkan vitamin C untuk menjalani berbagai fungsi. Namun, sayangnya vitamin C tidak bisa diproduksi sendiri oleh tubuh. Karenanya, vitamin ini harus dipenuhi dari makanan. Inilah sebabnya, vitamin C disebut sebagai salah satu vitamin esensial.

Sebagai vitamin esensial, vitamin C punya fungsi penting bagi kesehatan tubuh. Setidaknya, tubuh membutuhkan 75 mg (untuk wanita) sampai 90 mg (pria) vitamin C setiap harinya. Adapun fungsi vitamin C, antara lain:

1. Melindungi sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas.

Sebagai antioksidan, asam askorbat berfungsi melawan efek radikal bebas. Antioksidan vitamin C dapat menghambat risiko penuaan dini dan penyakit jantung. Juga membantu mengurangi risiko beragam penyakit kronis tersebut. Memperbaiki antioksidan lain di dalam tubuh, termasuk alpha-tocopherol yang ada pada vitamin E.

2. Memelihara daya tahan tubuh. Vitamin C mampu membantu mempercepat proses pemulihan ketika sakit. Saat kelelahan dan sistem imun melemah, tubuh pun akan lebih rentan terhadap penyakit. Nah, manfaat vitamin C berikutnya memelihara sistem kekebalan tubuh. Vitamin C pun termasuk nutrisi penting yang dibutuhkan untuk proses penyembuhan berbagai macam penyakit.

3. Menjaga kesehatan kulit dan rambut. Vitamin C diperlukan tubuh dalam produksi kolagen. Kolagen sendiri merupakan protein yang dibutuhkan

untuk membantu proses penyembuhan luka, mencegah keriput, memperlambat proses penuaan, memelihara elastisitas kulit, juga mampu menjaga keremajaan dan mencerahkan kulit.

4. Berperan dalam mengurangi risiko anemia. Kegunaan vitamin C berikutnya meningkatkan penyerapan zat besi. Maka, manfaat ekstra mengonsumsi rutin vitamin C berguna untuk mencegah kekurangan zat besi. Mineral tersebut dibutuhkan tubuh untuk menghasilkan sel darah merah. Tanpa zat besi, tubuh akan kekurangan sel darah merah. Akibatnya, oksigen dan nutrisi yang seharusnya dikirimkan ke sel-sel tubuh pun berkurang juga.

5. Menurunkan risiko berbagai penyakit. Beberapa hasil penelitian meyakini, vitamin C dapat membantu merawat kesehatan tulang rawan, tulang, dan gigi. Vitamin C juga dipercaya dapat mencegah katarak dan penyakit empedu. Menormalkan tekanan darah tinggi, menurunkan risiko serangan jantung, hingga menurunkan kadar asam urat dalam darah. Plus, vitamin C juga memiliki fungsi dalam mencegah terjadinya demensia.

Bagaimana jika tubuh kekurangan vitamin C?

Bila kebutuhan hariannya tidak terpenuhi atau kadar vitamin C di dalam tubuh kurang, berisiko menderita scurvy. Kondisi scurvy ditandai gejala berupa mudah lelah, anemia, gusi berdarah, dan luka yang sulit sembuh. Selain itu ciri yang mungkin muncul adalah kulit menjadi kasar dan kusam, luka pulih lebih lama, tulang terasa lemah, sendi terasa sakit, dan perubahan mood dapat terjadi tiba-tiba.

Sayur yang kaya vitamin C adalah kale, kol, brokoli, paprika. Buah-buahan yang mengandung vitamin C adalah kiwi, stroberi, jambu biji, jeruk, dan pepaya. (*)

dr Aninda Dian Anggraeni: dokter umum Rumah Sakit JIH.

KELUARGA

DUKUNG WEC 2025

Kemen PPPA Soroti Kepemimpinan Perempuan

KEMENTERIAN Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Kemen PPPA) menyatakan dukungannya terhadap penyelenggaraan Women Empowerment Conference (WEC) 2025 yang diselenggarakan PT Mustika Ratu Tbk dan Yayasan Puteri Indonesia (YPI) dengan tema *Unlock Our Potential, Shaping the Future of Indonesia*.

Acara ini menjadi momentum strategis memperkuat peran perempuan dalam pembangunan nasional. Deputy Bidang Kesetaraan Gender Kemen PPPA Amurwani Dwi Lestariningsih mengatakan, WEC 2025 merupakan ajang strategis sangat relevan kondisi Indonesia saat ini, khususnya dalam upaya mendorong kesetaraan dan kepemimpinan perempuan.

Amurwani menegaskan, kesetaraan gender dan keterwakilan perempuan dalam posisi strategis masih menjadi tantangan besar di Indonesia. Menurutnya, keterwakilan perempuan di lembaga legislatif, eksekutif, maupun sektor swasta masih jauh dari target nasional sebesar 30 persen. "Kami mengapresiasi inisiatif Mustika Ratu dan Yayasan Puteri Indonesia menyelenggarakan konferensi ini. Kita perlu mengubah cara pandang masyarakat terhadap peran perempuan. Mereka bukan hanya bagian dari urusan



Amurwani Dwi (tengah) dalam konperensi pers Women Empowerment Conference (WEC) 2025.

domestik, tetapi memiliki hak dan kapasitas yang setara memimpin dan mengambil keputusan," ujarnya.

Amurwani juga menyoroti masih adanya kesenjangan gender yang tercermin dalam Indeks Pembangunan Manusia (IPM), dan data dari Badan Pusat Statistik. Diskriminasi terhadap perempuan masih kerap terjadi, baik secara struktural maupun kultural. Karena itu, edukasi dan advokasi berkelanjutan menjadi

kunci, termasuk melalui peran figur publik seperti Puteri Indonesia mendorong perubahan pola pikir masyarakat.

Banyak perempuan yang sebenarnya berperan aktif sebagai pengrajin, pelaku UMKM, hingga pekerja rumahan, tetapi peran mereka belum sepenuhnya di-

menyampaikan, pemberdayaan perempuan tidak dapat dipandang sebagai isu marginal. Sebaliknya, perempuan adalah pilar utama pembangunan bangsa. Ia menekankan pentingnya kolaborasi antarsektor untuk menciptakan ruang yang lebih luas bagi perempuan agar dapat berkembang, memimpin, dan terlibat dalam pengambilan keputusan strategis.

"Women Empowerment Conference 2025 dirancang sebagai wadah strategis untuk mempertemukan berbagai pemangku kepentingan mulai dari pemerintah, dunia usaha, organisasi masyarakat sipil, akademisi, hingga komunitas perempuan akar rumput. Forum ini akan menjadi ruang berbagi pengalaman, memperluas jejaring, dan merancang aksi nyata yang dapat diimplementasikan secara berkelanjutan," ujar Putri Kus.

Direktur PT Mustika Ratu Tbk, Kusuma Ida Anjani menegaskan, inisiatif bagian komitmen jangka panjang perusahaan dalam memajukan perempuan Indonesia, tidak hanya sebagai konsumen, tetapi sebagai penggerak perubahan. Dengan melanjutkan semangat dan perjuangan BRA Mooryati Soedibyo sebagai tokoh perempuan menginspirasi.

(Ati)-d

Kawal Kasus Kekerasan Seksual Dokter

MENTERI Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPPA), Arifah Fauzi menyatakan terjadinya kasus kekerasan seksual yang dilakukan dokter residen anastesi Program Pendidikan Dokter Spesialis (PPDS) Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran Bandung, terhadap seorang keluarga pasien di Rumah Sakit Hasan Sadikin Bandung.

Menurut Arifah, rumah sakit merupakan ruang publik yang seharusnya menjadi tempat aman bagi setiap orang, termasuk

perempuan. "Kejadian ini menjadi peringatan bagi masyarakat bahwa kekerasan seksual dapat terjadi di mana saja, termasuk ruang publik yang seharusnya menjadi tempat aman bagi kita semua. Tidak ada satu pun perempuan pantas menjadi korban kekerasan seksual. Kami berkomitmen untuk mengawal proses hukum dan pemulihan korban, serta memastikan hak-hak korban dipenuhi secara menyeluruh. Selain itu, kami juga mendorong penguatan sistem pencegahan dan respons di rumah sakit, kampus, dan insti-

tusi pelayanan publik lainnya," ujar Arifah.

Menteri PPPA mengapresiasi langkah cepat Unit Pelaksana Teknis Daerah Perlindungan Perempuan dan Anak (UPTD PPA) Provinsi Jawa Barat dan Kota Bandung dalam penanganan kasus ini. Arifah mendorong agar tersangka mendapatkan hukuman sesuai peraturan perundang-undangan agar memberikan efek jera, terlebih kekerasan seksual yang dialami korban dilakukan dengan menyalahgunakan kekuasaan atau dalam

kondisi korban tidak berdaya.

"Ancaman pidana tersangka dapat ditambah sepertiga karena dilakukan oleh tenaga medis atau profesional dalam situasi relasi kuasa, atau mengakibatkan dampak berat bagi korban, termasuk trauma psikis, luka berat, atau bahkan kematian," tuturnya. Menteri PPPA pun mengajak masyarakat yang mengalami, mendengar, melihat, atau mengetahui kasus kekerasan untuk berani melapor ke lembaga-lembaga yang telah diberikan mandat oleh UUTPKS.

(Ati)-d



Menstruasi Terlambat

Tanya:

Dok, mohon penjelasan. Saya usia 21 tahun, belum punya pacar, masih kuliah, akhir-akhir ini menstruasi saya tidak menentu. Kadang tidak menstruasi di bulan berjalan. Mohon penjelasan. Terima kasih.

Putri, Sleman.

Jawab:

Terlambat menstruasi sebenarnya umum terjadi, namun pada beberapa kasus tertentu, hal tersebut perlu diwaspadai karena dapat menandakan adanya masalah medis tertentu. Terdapat berbagai faktor yang bisa menjadi penyebab terlambat menstruasi, mulai dari stres, gaya hidup, hingga kondisi medis tertentu, seperti PCOS.

Berapa lama terlambat menstruasi yang normal? Menstruasi siklus bulanan yang dialami setiap perempuan yang ditandai keluarnya darah dari vagina. Menstruasi terjadi ketika tidak ada pembuahan sel telur sehingga dinding rahim luruh dan menyebabkan darah keluar melalui vagina. Normalnya, siklus menstruasi perempuan berkisar 21-35 hari, dihitung dari hari pertama menstruasi terakhir hingga hari datangnya menstruasi berikutnya.

Jika menstruasi tidak terjadi meskipun sudah melebihi rentang tersebut, dapat dikatakan bahwa perempuan terlambat menstruasi. Apabila hal ini berlangsung selama 90 hari atau lebih, sebaiknya segera konsultasikan dengan dokter.

Penyebab terlambat menstruasi di usia reproduksi

1. Polycystic Ovary Syndrome (PCOS): Suatu kondisi yang menyebabkan tubuh perempuan memproduksi lebih banyak androgen (hormon pria). PCOS dapat membuat ovulasi menjadi tidak teratur atau menghentikannya sama sekali.

2. Stres: Sering disebabkan stres. Pasalnya, stres dapat mengganggu produksi gonadotropin-releasing hormone (GnRH), yaitu salah satu hormon bertanggung jawab mengatur ovulasi dan siklus menstruasi.

3. Obesitas dapat menyebabkan tubuh memproduksi hormon estrogen secara berlebihan. Sehingga menyebabkan ketidakaturan dalam siklus, bahkan menghentikan menstruasi.

4. Berat badan turun drastis: Ketika tubuh kekurangan lemak dan nutrisi lainnya akibat penurunan berat badan secara drastis. Maka proses produksi dan pelepasan hormon menjadi terganggu dan menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak normal.

5. Olahraga berlebihan: Olahraga selama 1-2 jam seharusnya tidak mengganggu siklus menstruasi. Namun, olahraga berlebihan dapat menyebabkan perubahan pada hormon hipofisis dan hormon tiroid. Kedua hormon tersebut berpengaruh terhadap ovulasi dan siklus menstruasi.

6. Hormon prolaktin berlebih: Kadar prolaktin yang tinggi dapat mengganggu produksi normal hormon lain, seperti estrogen dan progesteron. Hal ini dapat mengubah atau menghentikan ovulasi (pelepasan sel telur dari ovarium), serta bisa menyebabkan menstruasi yang tidak teratur atau terlewat.

7. Kontrasepsi hormonal: Penggunaan kontrasepsi hormonal juga dapat menjadi penyebab terlambat menstruasi. Pil KB mengandung hormon estrogen dan progestin yang mencegah indung telur melepaskan sel telur. Umumnya, diperlukan waktu hingga 3-6 bulan agar siklus menstruasi kembali normal setelah berhenti menggunakan kontrasepsi hormonal.

8. Gangguan tiroid: Kelenjar tiroid yang terlalu aktif (hipertiroid) atau kurang aktif (hipotiroid) juga bisa menjadi penyebab terlambat menstruasi.

9. Penyakit kronis: Diabetes dan penyakit celiac, juga berpotensi menjadi penyebab terlambat menstruasi. Pasalnya, perubahan kadar gula darah berkaitan dengan perubahan hormon. Jadi, meskipun cukup jarang, diabetes yang tidak dikelola dapat menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur. -d

Diasuh: dr J Nugrahiningtyas W Utami Mkes