

Sehat untuk Kita Semua

SETIAP 12 Desember dikampanyekan sebagai Hari Cakupan Kesehatan Semesta, atau UHC (Universal Health Coverage Day). Apa yang perlu diketahui?

UHC tercapai saat semua kegiatan kita dirancang dengan memprioritaskan aspek kesehatan bagi semua orang, maka pada kondisi tersebut kita semua dapat menikmati hasil pekerjaan yang produktif, aktivitas yang memuaskan, dan tidak membahayakan bagi kesehatan fisik dan mental kita. Apabila kita perlu mengakses informasi dan layanan untuk membuat pilihan hidup yang lebih sehat, mencegah penyakit, mendapatkan layanan medis, obat-obatan, atau dukungan pemulihan kesehatan, semua ini tersedia. Selain tersedia, juga tidak berada terlalu jauh dari kita tinggal dan berbiaya tidak terlalu mahal.

Berbasis Masyarakat

Ketika kesehatan sebagai hak asasi manusia dijunjung tinggi oleh semua negara dan semua sektor, itu berarti kita meletakkan dasar yang kuat untuk membangun dunia yang kita semua inginkan dan layak dapatkan. Bukti menunjukkan bahwa, sistem kesehatan yang didukung oleh pendekatan berbasis masyarakat, yang dikenal sebagai layanan kesehatan primer, adalah cara yang paling efektif dan hemat biaya untuk mendekatkan layanan medis dan kesejahteraan kepada warga masyarakat. Intervensi ini dapat menyelamatkan jutaan nyawa, dan bahkan meningkatkan harapan hidup rata-rata.

Kampanye UHC tahun 2022 ini berlangsung pada saat kritis, yaitu ketika semua negara di seluruh dunia sedang membangun kembali sistem kesehatan yang terdampak pandemi COVID-19, sambil terus menghadapi banyak krisis lain, seperti bencana alam dan konflik kemanusiaan. Diperlukan dukungan politik dan tindakan global untuk mencapai target UHC yang ditetapkan untuk tercapai pada tahun 2030. Secara global, kita seharusnya mampu bersama-sama membangun dunia di mana setiap orang, di mana pun, dapat memperoleh layanan kesehatan yang mereka butuhkan tanpa harus jatuh miskin karena



ILUSTRASI JOS

Oleh: FX Wikan Indrarto*)



harus membiayainya.

Saat Indonesia menjadi Presidensi KTT G20 di Bali bulan lalu, telah mampu merumuskan kesepakatan global untuk membentuk sistem kesehatan yang kuat dan tangguh, sebagai landasan penting untuk pencegahan, kesiapsiagaan, dan pencegahan pandemijenis apapun yang efektif. Selain itu, juga responsif, adil dan menyeluruh mencakup kegiatan pencegahan, kesiapsiagaan, dan memitigasi risiko untuk mencapai UHC.

Langkah Penting

Rencana aksi global untuk mencapai UHC dengan kehidupan yang lebih sehat dan kesejahteraan untuk semua, memerlukan beberapa langkah penting.

Langkah pertama adalah pembentukan layanan kesehatan primer yang efektif dan berkelanjutan untuk mencapai target SDG terkait kesehatan. Langkah penting program ini adalah menyediakan sarana dan sistem untuk layanan kesehatan primer dan kesehatan masyarakat lainnya yang mudah diakses, terjangkau, adil, terintegrasi, dan berkualitas untuk semua warga masyarakat.

Syaratnya adalah fasilitas kesehatan primer tersebut, dekat dengan tempat orang tinggal atau bekerja, dan mampu mengatur rujukan pasien ke tingkat perawatan yang lebih tinggi. Layanan ini juga didukung dengan koordinasi multisektoral dalam bidang kesehatan dan melibatkan lebih banyak orang dan komunitas, untuk mewujudkan kesehatan dan kesejahteraan mereka sendiri.

Langkah kedua adalah, meningkatkan besaran pembiayaan bidang kesehatan yang berkelanjutan, agar memungkinkan banyak negara untuk mengurangi berbagai kebutuhan yang selama ini tidak terpenuhi, akan layanan kesehatan. Selain itu, juga dapat mengatasi kesulitan keuangan yang timbul karena pembayaran biaya layanan kesehatan secara langsung, dengan membangun dan secara progresif memperkuat sistem untuk memobilisasi sumber daya yang memadai untuk layanan kesehatan, dan membelanjakannya dengan lebih baik, untuk lebih banyak jenis layanan kesehatan. Untuk beberapa negara

berpenghasilan rendah, di mana alokasi pendanaan pembangunan cukup terbatas, program ini juga akan menyebabkan peningkatan efektivitas dukungan pendanaan eksternal.

Langkah ketiga adalah, meningkatkan keterlibatan masyarakat dan memastikan bahwa masyarakat luas menerima dukungan yang mereka butuhkan. Keterlibatan masyarakat ini memungkinkan dan memastikan bahwa tidak ada seorangpun yang tertinggal (no one is left behind).

Langkah keempat, menciptakan lingkungan yang mendukung peningkatan derajat kesehatan dan kesejahteraan bagi semua. Selain itu, juga meningkatkan investasi dan tindakan di berbagai sektor di luar kesehatan dan memaksimalkan manfaat pencapaian target di seluruh sektor SDG.

Langkah kelima adalah, pemrograman inovatif dalam sistem kesehatan yang rapuh, rentan, dan mudah terganggu, sekalian untuk merespons wabah penyakit, termasuk pandemi COVID-19. Memastikan bahwa layanan kesehatan dan kemanusiaan tersedia di semua tempat, termasuk pada medan yang sulit serta mampu merespons munculnya wabah penyakit secara efektif, karena memerlukan koordinasi multisektoral, perencanaan rinci dan pembiayaan jangka panjang. Langkah keenam adalah penelitian, pengembangan, inovasi dan perbaikan akses.

Penelitian dan inovasi sangat penting, untuk meningkatkan kualitas dan efisiensi produk dan layanan kesehatan. Sementara itu, akses yang berkelanjutan dan adil memastikan ketersediaan intervensi perawatan kesehatan yang lebih baik, bagi mereka yang paling membutuhkannya.

Langkah ketujuh adalah, perbaikan data dan kesehatan digital. Data yang rinci, berkualitas dan komprehensif adalah kunci untuk memahami secara benar kebutuhan bidang kesehatan, merancang program dan kebijakan, memandu keputusan investasi, serta mengukur kemajuan. Teknologi digital dapat mengubah cara pengumpulan dan penyimpanan data kesehatan, sehingga dapat digunakan serta berkontribusi pada kebijakan kesehatan yang lebih adil.

Momentum Hari Cakupan Kesehatan Semesta atau UHC (Universal Health Coverage Day) pada Senin, 12 Desember 2022 mengingatkan kita bahwa, UHC didasarkan pada prinsip kesetaraan dan non-diskriminasi, dengan memastikan bahwa populasi yang paling terpinggirkan juga dijangkau, dilindungi, dan tidak ada seorangpun yang tertinggal, karena sehat sejatinya adalah hak asasi kita semua.

Apakah kita sudah bertindak bijak?

*) **Dokter spesialis anak RS Panti Rapih, Lektor di FK UKDW 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 *

Diet Mediteranian untuk Diabetes

Oleh: Fajri Fitria, S.Gz

DIET Mediteranian, merupakan pola makan tradisional yang berasal dari negara-negara yang mengelilingi Laut Mediteranian. Berbagai studi terkait diet ini, sudah sering dilakukan dan terbukti memberikan dampak baik bagi tubuh, dan berperan untuk mencegah obesitas, penyakit jantung, hipertensi, dislipidemia, diabetes dan komplikasinya. Sehingga, diet ini dinobatkan sebagai pola makan paling sehat menurut UNESCO, The European Union, dan direkomendasikan di Dietary Guidelines for Americans. Diet ini disebut juga bersifat lebih sustainable untuk kesehatan lingkungan, karena mengutamakan konsumsi bahan makanan lokal alami yang beraneka ragam.

Makanan Lokal

Pola makan berdasarkan piramida Diet Mediteranian dimulai dengan landasan gaya hidup sehat dengan konsumsi makanan lokal yang beragam, diiringi dengan aktivitas fisik rutin dan istirahat yang cukup. Diet ini mengutamakan konsumsi sayur, buah, kacang-kacangan dan minyak zaitun pada setiap makannya. Konsumsi daging merah dan olahannya, dibatasi dengan ketat hanya 2x seminggu. Sedangkan, protein hewani yang diutamakan adalah ikan dan seafood. Susu dan olahan dapat dikonsumsi harian, dengan mengutamakan produk rendah lemak.

Demikian pula dengan makanan yang mengandung gula tinggi yang dibatasi, hingga kurang dari 2 kali seminggu. Diet Mediteranian memperbolehkan konsumsi wine sewajarnya, namun konsumsi ini dapat disesuaikan kembali dengan kepercayaan kita, terutama bagi masyarakat muslim.

Cegah Obesitas

Banyak studi yang telah membuktikan bahwa Diet Mediteranian berdampak sebagai preventif dan juga mencegah keparahan penyakit DM. Mekanisme pertama melalui salah satu faktor risiko DM, yaitu obesitas. Diet ini telah terbukti membantu mencegah obesitas, dan membantu menurunkan berat badan hingga ideal. Kedua, diet ini membantu memperbaiki nilai gula darah

dan hba1c.

Progres penyakit DM juga dapat diperlambat dengan kandungan antioksidan dan asam amino esensial yang didapatkan dari sumber bahan makanan alami, seperti asam lemak tak jenuh (dari minyak zaitun), phytochemical dan polifenol (dari sayur, kacang, buah), flavonoid (dari kacang-kacangan), asam lemak omega 3 (dari ikan dan seafood). Zat-zat tersebut merupakan antiinflamasi, untuk menekan laju keparahan penyakit, dengan meminimalisir inflamasi organ.

Bukan Hal Mudah

Menyesuaikan pola makan Indonesia ke pola makan bangsa Mediteranian, bukanlah hal yang mudah. Diet mediteranian yang tidak terlalu kaya rasa menjadi penghalang utama daya terima diet ini. Belum lagi, kebiasaan masyarakat Indonesia mengkonsumsi sumber karbohidrat sebagai sumber energi utama yang bertolak belakang dengan prinsip diet Mediteranian, yang mengutamakan sayur dan kacang-kacangan. Namun, bukan berarti Diet Mediteranian tidak bisa diterapkan sepenuhnya di Indonesia.

Kurangi Karbohidrat

Perubahan kebiasaan dapat dilakukan secara bertahap dan dimulai dengan mengurangi porsi karbohidrat, memperbanyak konsumsi sayur dan menggantikan cemilan manis dengan buah-buahan. Kemudian, pilihlah sayuran dan buah tinggi karbohidrat dan mengenyangkan, seperti labu, alpukat, jagung, apel, pisang. Hindari olahan goreng dan gunakan minyak sumber lemak tak jenuh, seperti minyak zaitun, minyak kanola, minyak kedelai, minyak kelapa murni. Anda masih dapat mengkonsumsi masakan khas Indonesia, namun mengurangi jumlah gula dan garam. Contoh masakan Indonesia yang sesuai adalah tempe dan tahu goreng tanpa tambahan garam, sayur bening, gado-gado, sayur urap, dan sop ikan. Hindari daging merah dan makanan manis serta mulai biasakan utamakan konsumsi ikan. Terakhir, jangan lupa olahraga dan istirahat yang cukup. ***

KELUARGA

SGM EKSPLOK DUKUNG AKSES NUTRISI-PENDIDIKAN ANAK

'Tunjuk Tangan untuk Generasi Maju Indonesia'

ANAK merupakan hal terpenting bagi orang tua sekaligus menjadi harapan masa depan bangsa. Namun, saat ini masih banyak anak-anak Indonesia yang menghadapi tantangan untuk mendapatkan akses kemajuan, di antaranya akses nutrisi dan pendidikan sebagai langkah awal dalam mengembangkan potensi maksimal mereka. "Karena itu, perlu dukungan kolektif dari masyarakat dan berbagai pihak termasuk sektor swasta untuk memberikan lebih banyak dukungan bagi anak-anak Indonesia, agar dapat mendorong terciptanya cita-cita menuju Generasi Emas 2045 yang diusung Pemerintah," ujar pemerhati ibu dan anak, Founder School of Life dan Ibu Profesional, Septi Peni Wulandari, pada konferensi pers Gerakan Sosial Tunjuk Tangan untuk Generasi Maju Indonesia secara virtual dari Jakarta, Rabu (14/12).

Wujudkan Generasi Emas 2045

Menurut Septi, inisiatif SGM Eksplor melalui Gerakan Sosial 'Tunjuk Tangan untuk Generasi Maju Indonesia' sangat ia apresiasi sebagai upaya untuk mengajak semua pihak saling mendukung kemajuan anak Indonesia dan mewujudkan Generasi Emas 2045.

Motivator dan pengusaha, Merry Riana menyampaikan, berbagai pihak harus dapat terus mendukung kemajuan anak-anak Indonesia agar bisa memperjuangkan mimpi-mimpi mereka. Untuk me-



KR-Istimewa

Para narasumber Gerakan Sosial 'Tunjuk Tangan untuk Generasi Maju Indonesia'.

raih kesuksesan, memang banyak tantangan yang harus dihadapi. Seperti dalam perjalanan hidupnya yang tidak selalu mulus dan tidak semua mempunyai latar belakang ekonomi yang memadai.

"Namun, di setiap kesulitan yang dialami, kita harus terus percaya diri dan berusaha dengan maksimal dalam menciptakan kesempatan untuk terus maju. Perjuangan tersebut bisa menjadi inspirasi memotivasi banyak orang, khususnya bagi para orangtua untuk bisa terus mendukung anak-anak mereka menggapai mimpi. Inilah upaya saya memajukan bangsa, memotivasi sebanyak mungkin orang, termasuk para orangtua, untuk terus memberikan dukungan optimal bagi anak agar bisa jadi generasi maju," jelas Merry Riana.

Tantangan Akses Nutrisi

Senior Brand Manager SGM Eksplor Shiera

Syabila Maulidya mengatakan, SGM Eksplor percaya setiap anak memiliki potensi dan hak yang sama untuk meraih kemajuan, sehingga tidak ada anak yang boleh tertinggal dalam mendapatkan akses kemajuan, termasuk akses nutrisi dan pendidikan. Guna mendukung anak-anak Indonesia tumbuh jadi Anak Generasi Maju, SGM Eksplor meyakini upaya kolaborasi bersama harus terus dilakukan berbagai pihak untuk menghadapi berbagai tantangan terhadap akses pendidikan dan nutrisi yang masih dihadapi anak di Indonesia.

Untuk itu, di tahun 2022 ini, melalui Gerakan Sosial 'Tunjuk Tangan untuk Generasi Maju Indonesia', SGM Eksplor kembali mengajak berbagai pihak untuk meningkatkan kesadaran bahwa, masih banyak anak-anak Indonesia yang menghadapi tantangan akses nutrisi dan juga pendidikan. Hal ini

juga menjadi upaya dari SGM Eksplor, agar anak-anak Indonesia memiliki kesempatan agar tumbuh maksimal jadi Anak Generasi Maju.

Menurut Shiera, selama lebih dari 68 tahun hadir dan menyediakan nutrisi untuk masyarakat Indonesia, SGM Eksplor berkomitmen melakukan berbagai inovasi produk untuk menjawab kebutuhan nutrisi anak-anak Indonesia. Salah satunya permasalahan anemia atau kekurangan zat besi yang masih dialami sekitar 1 dari 3 anak berusia di bawah 5 tahun di Indonesia. Padahal zat besi merupakan salah satu nutrisi penting, untuk mendukung pertumbuhan maksimal fisik dan perkembangan fungsi kognitif anak.

Mengandung Iron-C

Karena itu, dalam upaya pemenuhan akses nutrisi bagi anak Indonesia, SGM Eksplor Progress-Maxx juga telah meng-

hadirkan inovasi susu pertumbuhan satu-satunya yang mengandung Iron-C, kombinasi unik zat besi dan vitamin C, yang berguna untuk mendukung penyerapan nutrisi penting secara maksimal, serta mengandung nutrisi penting lainnya seperti DHA, minyak ikan tuna, omega 3, serat pangan, dan zinc.

Disebutkan, Indonesia masih menghadapi sejumlah tantangan dalam mempersiapkan sumber daya manusia (SDM) unggul untuk kemajuan masa depan bangsa, di antaranya pemerataan akses pendidikan dan nutrisi di seluruh daerah, dan masih banyaknya masyarakat yang dalam kondisi kurang beruntung.

Terlebih lagi, pandemi telah memberikan dampak dan tantangan yang besar terhadap akses pendidikan, kesehatan, dan ketahanan ekonomi bagi 80 juta anak di Indonesia.

Pada 2021, Indonesia tercatat sebagai negara dengan jumlah penduduk kurang gizi tertinggi di Asia Tenggara. Selain itu, dari sisi pendidikan, kejadian putus sekolah masih mewarnai proses pendidikan di Indonesia, dimana 1 dari 1.000 siswa putus sekolah di jenjang SD/ sederajat. Data-data tersebut semakin memperkuat fakta sebelumnya yang menunjukkan bahwa 9 dari 10 anak di Indonesia masih mengalami kekurangan akses nutrisi dan pendidikan yang memadai untuk bisa mencapai kemajuan.

Sebagai generasi pene-

rus bangsa di masa depan, setiap anak Indonesia berhak untuk mendapatkan akses untuk jadi generasi maju. Namun, tidak semua anak berada dalam kondisi beruntung dan masih harus menghadapi tantangan dalam pemenuhan akses nutrisi dan pendidikan yang optimal sebagai fondasi mereka mencapai kemajuan.

Sebagai salah satu Anak SGM yang telah tumbuh menjadi generasi maju, peraih medali emas Olimpiade, Greysia Polli dengan bangga menyambut positif adanya gerakan sosial SGM Eksplor yang mendukung akses nutrisi dan pendidikan bagi anak-anak di Indonesia agar bisa menjadikan mereka generasi maju seperti prestasi yang telah diraihinya dengan dukungan Bunda dan nutrisi tepat. "Sejak kecil, dengan

segala rintangan yang harus saya lewati, tidak membuat saya pantang menyerah. Keberhasilan saya saat ini, tidak lepas dari dukungan optimal Bunda. Salah satunya dengan memastikan saya mendapatkan nutrisi terbaik dan akses pendidikan yang optimal, sehingga saya memiliki kesempatan untuk mewujudkan mimpi menjadi atlet bulutangkis namun tetap tidak memorduakan pendidikan formal hingga juga bisa menyelesaikan kuliah," ungkapnya.

Dari hasil perjuangan dan dukungan tersebut, akhirnya Greysia Polli bisa berhasil menyabet medali emas Olimpiade Tokyo 2020. "Hal ini membuktikan peran saya sebagai Anak Generasi Maju yang bisa memajukan bangsa," ujar Greysia Polli. (M Nur Hasan)-d



Suami Suka Berkata Kasar

Tanya:
Saya menikah 15 tahun lalu di KUA. Beberapa bulan terakhir ini, suami saya berkata kasar dan menyakitkan hati. Saya menjadi tidak tenteram dan menderita. Bisakah saya menggugat cerai?

As, Jogja

Jawab:
Gugat cerai harus memenuhi alasan-alasan kuat. Misalnya bertengkar terus-menerus, mengalami KDRT, meninggalkan

2 tahun berturut-turut, dipidana selama minimum 2 tahun. Sebaiknya masalah diselesaikan secara kekeluargaan dulu, atau ke lembaga konseling perkawinan. Bisa juga mediasi dengan perantara keluarga yang disegani. Pereraian adalah alternatif terakhir.

Demikian penjelasan kami, semoga manfaat. LBH Apik Yogyakarta Jl Kenanga No 5 Perumnas Condongcatur, Depok Sleman. ☐-d