

# Berbagai Kiat Jaga Imun dengan Atur Pola Tidur agar Mampu Lawan Omicron

Varian Omicron yang belakangan muncul mendorong masyarakat untuk selalu menjaga kesehatan.

**JAKARTA(IM)-** Varian Omicron yang belakangan muncul mendorong masyarakat untuk selalu menjaga kesehatan. Menjaga imunitas tubuh pun menjadi prioritas bagi sebagian besar masyarakat. Salah satu langkah yang dapat dilakukan untuk mendapatkan hal tersebut adalah dengan memiliki pola tidur yang teratur. Namun, tak jarang upaya ini teruskan karena berbagai macam alasan, mulai tuntutan pekerjaan, terlalu asyik menonton serial favorit, hingga lupa waktu ketika scrolling media sosial. SehatQ sebagai startup penyedia layanan kesehatan digital membagikan kiat-kiat bagi kamu yang tengah

mengalami kesulitan menjaga pola tidur di tengah pandemi. “Di tengah situasi pandemi seperti saat ini, SehatQ meyakini bahwa menjaga pola tidur yang sehat merupakan salah satu kunci untuk menjaga imunitas tubuh. Namun, kami pun menyadari bahwa hal ini dapat menjadi tantangan tersendiri bagi masyarakat di tengah kesibukan yang tiada henti,” kata CCO SehatQ Andrew Sulisty melalui siaran pers, Minggu (20/2). “Sebagai penyedia layanan kesehatan yang telah bermitra dengan Kementerian Kesehatan (Kemenkes) RI, kami senantiasa mendukung masyarakat untuk mendapatkan akses terhadap informasi, layanan, serta produk

kesehatan, salah satunya melalui layanan telekonsultasi kami yang akan menjawab kebutuhan masyarakat seputar kesehatan, termasuk dalam menjaga imunitas,” tambahnya. Berikut kiat membangun pola tidur yang sehat guna menjaga imun di masa pandemi ala SehatQ. 1. Mulai kebiasaan baru untuk membuat body clock yang teratur. Jika kamu sering melakukan aktivitas sampai lupa waktu, ini adalah saatnya untuk meninggalkan kebiasaan tersebut. Mulai sekarang, lakukan aktivitas secara terjadwal untuk menciptakan body clock yang teratur sehingga tubuhmu akan mendapatkan waktu istirahat yang cukup untuk mengembalikan energi yang telah terpakai sebelumnya. 2. Pilih jajanan yang lebih sehat agar tidur nyenyak. Jajanan dengan kandungan gula yang tinggi berpo-

tensi menghambat kamu dalam membangun pola tidur yang sehat apabila dikonsumsi secara berlebihan. Maka, pilihlah jajanan dengan bahan baku yang lebih sehat dan rendah gula apabila kamu sedang berupaya memperbaiki pola tidur. Menu berbahan dasar ikan, kacang-kacangan, susu dan olahannya, hingga teh berbahan dasar kamolipat menjadi opsi agar kualitas tidur semakin meningkat dan terjaga. 3. Tingkatkan aktivitas fisik dengan berolahraga. Olahraga merupakan salah satu cara terbaik untuk memperbaiki pola tidurmu. Jika kamu belum terbiasa melakukannya secara rutin, mulailah dari olahraga ringan yang bisa dilakukan di rumah tanpa memerlukan alat berat seperti gerakan squat, wall seat, plank, hingga push up. Lakukanlah olahraga setidaknya 30 menit selama lima hari setiap minggu untuk menjaga kesehatan dan memperbaiki pola

tidurmu. Selain itu, kamu bisa menutup rangkaian olahragamu dengan sesi meditasi yang bisa diakses secara gratis dari platform-platform digital. 4. Konsultasikan ke dokter bila masih sulit tidur. Jika kamu sudah melakukan beberapa langkah di atas namun pola tidur tidak kunjung membaik, segera konsultasikan waktu tidurmu ke dokter untuk mendapatkan bantuan profesional. Manfaatkanlah platform kesehatan SehatQ yang menyediakan layanan telekonsultasi dengan dokter terpercaya dan ahli. Gunakan metode pembayaran ShopeePay agar pengalaman konsultasi online kami semakin nyaman. Sebagai informasi, pada 15-21 Februari 2022, SehatQ bersama ShopeePay mempersembahkan cashback hingga 100% dalam rangka kampanye ShopeePay Super Online Deals. ● tom

## SAMBUNGAN

jual-beli tanah. Jika ada kekeliruan tafsir, Luqman mendesak setidaknya aturan tersebut direvisi. Senda dengan Luqman, Anggota Komisi II DPR, Yanuar Prihatin, juga mengkritik kebijakan BPJS Kesehatan yang dijadikan syarat jual beli tanah. Menurutnya, kebijakan itu lucu. Lantas ia pun mempertanyakan kaitan kepemilikan tanah dengan kesehatan. “Kebijakan ini agak lucu, dan seperti kehabisan cara untuk mengembangkan program BPJS Kesehatan. Pertanyaannya, ada hubungannya ga antara kesehatan dengan kepemilikan hak atas tanah? Hubungannya jauh banget. Transaksi jual beli tanah cukup dengan syarat punya uang bagi

pebeli, punya tanah bagi penjual dan bukti kepemilikannya dan keduanya warga negara Indonesia yang waras, tidak gila,” kata Yanuar kepada wartawan, Sabtu (19/2). Yanuar mengatakan kepemilikan tanah merupakan hak privasi yang bersifat asasi. Dia menilai hal itu tidak boleh dihalangi dengan persyaratan yang sulit. “Kepemilikan tanah adalah hak privat yang bersifat asasi. Tidak boleh dihalangi oleh hambatan apapun sepanjang syarat-syarat yang wajar dimiliki. Sementara kesehatan adalah kondisi individual yang tidak punya hubungan apapun dengan aset. Orang yang sakit tidak otomatis kehilangan hak atas tanah dan bangunan. Sebagaimana orang

sehat tidak otomatis punya rumah dan tanah,” ujarnya. Politikus PKB ini menilai kebijakan itu terkesan dipaksakan. Yanuar lantas mewanti-wanti jangan sampai kebijakan serupa juga diterapkan dalam pembelian kendaraan hingga sandang. “Logikanya tidak nyambung antara transaksi tanah dan kesehatan. Kalau kebijakan ini dipaksakan, nanti lama kelamaan bisa aneh cara pikirnya. Jajanan-jajanan suatu waktu orang sakit kehilangan asetnya dengan otomatis. Bisa juga nanti orang beli kendaraan, beli pakaian, beli hewan ternak, dan membeli apapun harus ada kartu BPJS Kesehatan. Makin ngawur,” ucapnya. Selain urusan jual beli tanah,

ternyata urusan pelayanan publik juga mensyaratkan wajib melampirkan bukti kepesertaan BPJS. Secara umum, Inpres tersebut berisi instruksi kepada berbagai kementerian atau lembaga hingga kepala daerah untuk mengambil langkah dalam optimalisasi JKN. Ketentuan mengenai syarat kepesertaan BPJS Kesehatan dalam pendaftaran peralihan hak atas tanah karena jual beli terdapat pada dikum dua nomor 16. Kemudian, bukti kepesertaan BPJS Kesehatan juga disyaratkan bagi calon penerima Kredit Usaha Rakyat (KUR). Selanjutnya, bukti kepesertaan BPJS Kesehatan juga menjadi syarat bagi pemohon perizinan

berusaha serta pelayanan publik. Pemohon perizinan berusaha dan pelayanan publik di daerah harus menjadi peserta aktif dalam program JKN. Bahkan calon jemaah umrah dan jemaah haji khusus harus peserta aktif dalam JKN. Terakhir, syarat bukti kepesertaan BPJS Kesehatan wajib dipenuhi oleh pemohon SIM, STNK, dan Surat Keterangan Catatan Kepolisian (SKCK). “Melakukan penyempurnaan regulasi untuk memastikan pemohon SIM, Surat Tanda Nomor Kendaraan, dan Surat Keterangan Catatan Kepolisian adalah Peserta aktif dalam program Jaminan Kesehatan Nasional,” bunyi beleid tersebut. ● mar

## DARI HAL 1

## BPJS Jadi Syarat Jual Beli Tanah...

## Setelah Binomo, Kini OctaFX...

hammad Taufik, Vincent Raditya, Erwin Laismuan, dan Kenneth William, diduga telah memfasilitasi

produk binary option dan broker ilegal yang tidak terdaftar di Bappebti Kementerian Perdagangan,

serta melakukan kegiatan pelatihan perdagangan tanpa izin. SWI terus meminta masyarakat

untuk mewaspadai penawaran binary option dan broker ilegal yang tidak terdaftar di Bappebti

yang dilakukan oleh afiliasi ataupun influencer yang berpotensi merugikan masyarakat. ● mar

## 52,5% Responden Tak Setuju...

sponden setuju tes PCR dijadikan syarat perjalanan. “Kebanyakan warga tidak setuju tes PCR menjadi syarat perjalanan, 52,5 persen. Yang setuju juga tidak sedikit, sekitar 40,4 persen,” ujar Peneliti Senior

Indikator Politik Indonesia, Rizka Halida dalam rilis survei virtual, Minggu (20/2). Sebanyak 40,4 persen yang setuju tersebut merupakan gabungan dari 35,3 persen yang setuju dan 5,1 persen yang

sangat setuju. Sementara 7,1 persen yang merespons tidak tahu atau tidak jawab pertanyaan apakah setuju dengan rencana mewajibkan tes PCR sebagai syarat perjalanan. Sampel dalam survei ini

ditentukan secara acak dari warga yang berusia 17 tahun ke atas atau sudah menikah dan memiliki akses internet lewat smartphone. Dari populasi tersebut, diperoleh sampel secara acak sebanyak 626 respon-

den melalui wawancara online dengan metode simple random sampling. Tingkat kepercayaan survei itu berada pada angka 95 persen dengan margin of error penelitian sekitar ± 4 persen. ● osm

## Heboh, Wakil Menteri Malaysia...

mengatakan, para suami harus terlebih dahulu berbicara dengan istri mereka yang “tidak patuh”, kemudian, jika itu tidak berhasil, tidur terpisah dari mereka selama tiga hari dan, akhirnya, menggunakan “pendekatan sentuhan fisik” jika istri masih terbukti terlalu “keras kepala” untuk menurut. “Jika istri masih menolok untuk menerima nasihat, atau mengubah perilakunya setelah pemisahan tidur, maka suami dapat mencoba pendekatan

sentuhan fisik, dengan memukulnya dengan lembut, untuk menunjukkan ketegasan dan seberapa besar keinginannya untuk berubah,” kata pejabat itu dalam videonya sebagaimana dilansir RTN. “Nasihat” wakil menteri tersebut memicu kemarahan organisasi hak-hak perempuan Malaysia, yang menuduhnya menormalkan kekerasan dalam rumah tangga. Asosiasi itu mengungkapkan data bahwa pada 2020 dan

2021 saja, ada 9.015 laporan polisi tentang kekerasan dalam rumah tangga di Malaysia. Jumlah ini tidak termasuk laporan lain yang diterima oleh berbagai badan amal dan organisasi pendukung perempuan. Kelompok itu juga mendesak Perdana Menteri Datuk Seri Ismail Sabri Yaakob untuk mengambil tindakan segera atas masalah ini. Seruan ke pemerintah itu kemudian ditandatangani oleh 11 organisasi

hak-hak perempuan lainnya. Seorang anggota parlemen perempuan Malaysia dan mantan Wakil Presiden Partai Keadilan Rakyat, Nurul Izzah Anwar, mengancam kata-kata wakil menteri pada Senin, menyebut mereka “merugikan dan bertentangan dengan kenyataan dan kebutuhan saat ini”. Anggota parlemen itu menambahkan bahwa Malaysia telah melihat peningkatan kekerasan dalam rumah tangga selama pandemi Covid-19.

Baik pemerintah maupun Siti Zailah sendiri sejauh ini tidak bereaksi terhadap kemarahan tersebut. Wakil menteri itu, yang merupakan anggota parlemen untuk Partai Islam Pan-Malaysia, sebelumnya telah menimbulkan kontroversi setelah mendesak perempuan untuk hanya berbicara dengan suami mereka ketika pasangan mereka telah “selesai makan, berdoa dan bersantai.” ● mar

## 15 April 2022, Presiden Jokowi Sudah...

Joko Widodo (Jokowi) paling lambat mengangkat kepala dan wakil kepala Otorita IKN Nusantara pada 15 April 2022. “Untuk pertama kalinya kepala Otorita IKN dan wakil kepala Otorita IKN ditunjuk dan diangkat oleh presiden paling lambat dua bulan setelah Undang-Undang ini diundangkan,” tulis beleid tersebut. Pada Pasal 9 ayat (1) beleid tersebut dinyatakan, kepala Otorita IKN bekerja dibantu oleh seorang wakil kepala Otorita IKN. Presiden menunjuk, mengangkat, dan memberhentikan langsung kepala dan wakil kepala Otorita IKN setelah berkoordinasi dengan DPR.

“Pelantikan kepala Otorita IKN dan wakil kepala Otorita IKN dilaksanakan oleh presiden,” sebut UU Nomor 3 Tahun 2022. Dalam pasal (10) ayat (1) dijelaskan, kepala dan wakil kepala Otorita IKN memegang jabatan selama lima tahun terhitung sejak tanggal pelantikan. Kepala dan wakil kepala Otorita IKN dapat ditunjuk dan diangkat kembali selama satu periode jabatan. Namun, pimpinan IKN juga dapat diberhentikan oleh Presiden sewaktu-waktu sebelum masa jabatan berakhir. “Kepala Otorita Ibu Kota Nusantara dan atau wakil kepala Otorita Ibu Kota Nusantara sebagaimana dimaksud dalam pasal

9 dapat diberhentikan sewaktu-waktu oleh presiden sebelum masa jabatan berakhir,” tulis beleid tersebut. Lebih lanjut mengenai struktur organisasi, tugas, wewenang, dan tata kerja Otorita IKN diatur dengan peraturan presiden. “Struktur organisasi dan pengisian jabatan Otorita Ibu Kota Nusantara disesuaikan dengan tahapan persiapan, pembangunan, dan pemindahan Ibu Kota Nusantara disesuaikan dengan dengan tahapan persiapan, pembangunan, dan pemindahan Ibu Kota Negara serta kebutuhan penyelenggaraan Pemerintahan Daerah Khusus Ibu Kota Nusantara,” bunyi Pasal 11 UU Nomor

3 Tahun 2022 itu. Luas Cakupan Wilayah Berdasarkan Pasal 6 UU IKN, wilayah daratan Nusantara memiliki luas sekitar 256.142 hektare dan perairan laut seluas 68.189 hektare. Kemudian, batas wilayah Nusantara sebelah selatan berbatasan dengan Kecamatan Penajam, Teluk Balikpapan, Kecamatan Balikpapan Barat, Kecamatan Balikpapan Utara, dan Kecamatan Balikpapan Timur, Kota Balikpapan. Sebelah barat berbatasan dengan Kecamatan Loa Kulu, Kabupaten Kutai Kartanegara dan Kecamatan Sepaku Kabupaten

Penajam Paser Utara. Sebelah utara berbatasan dengan Kecamatan Loa Kulu, Kecamatan Loa Janan, dan Kecamatan Sanga-Sanga, Kabupaten Kutai Kartanegara, dan sebelah timur berbatasan dengan Selat Makassar. Adapun posisi geografis Nusantara terletak di bagian Utara pada 117° 0’ 31.292” Bujur Timur dan 0° 38’ 44.912” Lintang Selatan. Sementara, di bagian Selatan pada 117° 11’ 51.903” Bujur Timur dan 1° 15’ 25.260” Lintang Selatan. Lalu, bagian Barat pada 116° 31’ 37.728” Bujur Timur dan 0° 59’ 22.510” Lintang Selatan, dan bagian Timur pada 117° 18’ 28.084” Bujur Timur dan 1° 6’ 42.398” Lintang Selatan. ● mar

## Laporkan Dugaan Korupsi Rp800 Juta...

korupsi Rp800 juta. Padahal ia sendiri yang melaporkan kasus-korupsi yang diduga dilakukan oleh Kades Citemu Supriyadi. Setelah ditetapkan sebagai tersangka, Nurhayati mengaku sakit dan dirawat di rumah sakit Pelabuhan Cirebon. Nurhayati mengaku mengalami tekanan psikologis. Kabar sakitnya Nurhayati itu disampaikan oleh Ketua Dewan Permusyawaratan Desa (BPD) Citemu, Kecamatan Mundu, Kabupaten Cirebon, Lukman Nurhaki. Ia menyebut bahwa Nurhayati sudah beberapa hari menjalani perawatan. “Saat ini (Nurhayati) sedang sakit. Masih dirawat di rumah sakit pelabuhan. Sudah sekitar empat hari dirawat,” kata Lukman Nurhaki saat dihubungi melalui sambungan telepon, Sabtu (19/2).

Tak hanya Nurhayati yang merasa sakit, keluarganya juga ikut merasa tertekan termasuk dirasakan oleh kedua anaknya yang masih kecil. Lukman mengatakan setelah Nurhayati ditetapkan sebagai tersangka, kedua anaknya yang masing-masing berusia 6,5 tahun dan 5 tahun kerap diundang teman-temannya. “Anak-anakya di-bully oleh teman-temannya. Di-bully bahwa ibunya korupsi,” tutur Lukman. Kapolres Cirebon Kota AKBP M Fahri Siregar menjelaskan, Nurhayati ditetapkan sebagai tersangka karena dianggap telah turut terlibat dalam kasus dugaan korupsi penggunaan APBDDes tahun anggaran 2018, 2019, dan 2020 yang dilakukan oleh Supriyadi hingga menyebabkan kerugian negara sekitar Rp 800 juta. Fahri

mengatakan meskipun belum ada bukti Nurhayati telah menikmati uang dari hasil dugaan korupsi tersebut, Nurhayati dianggap melanggar Pasal 66 Permenendagri Nomor 20 Tahun 2018 yang mengatur terkait masalah tata kelola regulasi dan sistem administrasi keuangan. Fahri juga menjelaskan posisi Nurhayati dalam kasus itu. “Saudari Nurhayati sebagai bendahara keuangan ini seharusnya memberikan uang kepada Kaur atau Kasi pelaksana kegiatan anggaran. Uang itu tidak diserahkan kepada Kaur atau Kasi pelaksana kegiatan, namun diserahkan kepada kepala desa atau kuwu,” tutur Fahri di Mapolres Cirebon Kota, Sabtu (19/2). “Kegiatan ini sudah berlangsung sebanyak 16 kali atau selama

tiga tahun, dari tahun 2018, 2019 dan 2020 sehingga tindakannya tersebut dapat merugikan keuangan negara. Tentunya ini melanggar Pasal 2 dan 3 UU Nomor 31 Tahun 1999 sebagaimana diubah dengan UU Nomor 20 Tahun 2001 juncto Pasal 55 KUHP,” tutur Fahri. Polisi sempat menyerahkan berkas perkara kepada jaksa penuntut umum (JPU) Kejaksaan Negeri Kabupaten Cirebon. Akan tetapi berkas dinyatakan jaksas tidak lengkap. “Kami dari Polres Cirebon Kota melakukan pengumpulan alat bukti dengan penyidikan dan penetapan tersangka kepada S,” kata Kapolres Cirebon Kota AKBP M Fahri Siregar. “Berkas berkas diterima oleh JPU, sebagai atas nama tersangka S sempat P19 atau berkas din-

yatakan tidak lengkap. Selanjutnya penyidik melengkapi berkas sesuai dengan petunjuk dari JPU,” ujarnya menambahkan. Setelah adanya petunjuk dari jaksas, Fahri mengatakan pihaknya pun memeriksanya secara mendalam kepada Nurhayati. Petunjuk tersebut seperti yang tertuang dalam berita acara koordinasi dan konsultasi. Namun Fahri mengatakan, sejauh ini pihaknya belum menemukan bukti bahwa Nurhayati menikmati uang dari hasil dugaan korupsi penggunaan APBDDes tahun anggaran 2018, 2019, dan 2020. Namun, Nurhayati dinilai bersalah karena dianggap telah turut terlibat dalam kasus dugaan korupsi yang dilakukan Kades Citemu Supriyadi. ● mar

## Dokter: Penggunaan Morfin dalam Pengobatan tak Sebabkan Ketagihan

**JAKARTA(IM)-**Konsultan Hemato-onkologi Anak Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, dr Anky Tri Rini Kusumaning SpA(K) mengatakan, penggunaan morfin dalam pengobatan nyeri tak akan menyebabkan ketagihan. Morfin termasuk salah satu obat antinyeri yang biasa diresepkan sebagai terapi paliatif pasien kanker. “Ada mitos apakah kalau pakai morfin nanti adiksi atau ketagihan. Kalau morfin dipakai untuk pengobatan tidak ada ketagihan,” kata anggota IDAI Jaya itu dalam nursing zoominar bertajuk “Peran Perawat Dalam Paradigma Pelayanan Kanker Anak”, Sabtu (19/2).

Menurut dr Anky, dokter atau perawat harus memastikan dosis dan jadwal pemberian obat secara tepat pada pasien. Pengkajian ulang perlu dilakukan, baik itu dari sisi jumlah maupun jadwal pemberian, apabila nantinya pasien meminta dosis tambahan obat. “Kalau dia (pasien) masih minta lagi, dosisnya berarti belum tepat, harus kita kaji ulang apakah derajatnya betul bagian pertama atau dosis yang kita berikan sudah betul atau belum. Jadi mungkin memang kita belum tepat memberikannya,” ujar dia.

Dr Anky menjelaskan, penggunaan morfin dalam perawatan paliatif sangat diperlukan untuk membantu menghilangkan rasa nyeri pasien. “Kalau (kasus) rejatan nyeri kita sudah ada jadwal-

nya setiap empat jam. Kalau belum waktunya dia (pasien) sudah nyeri kita kasih lagi, nyerinya berkurang. Pada jam yang ditentukan kita kasih lagi. Kalau adiksi, tidak (seperti itu),” kata Anky. “Kita harus mengetahui jumlah tiap empat jam dapatnya berapa (dosis). Jumlah harus dihitung serta efek samping yang harus kita lihat. Kalau anaknya cenderung tidur, sudah terlalu banyak minum morfin, jadi tidak sebagai terapi lagi,” imbuh dia. Dr Anky menyarankan perawat dan pihak keluarga pasien mengisi semacam formulir terjadwal termasuk jam pemberian obat pada pasien dan mengevaluasinya setiap hari. Kemudian, saat nanti diputuskan untuk menghentikan obat, maka sebaiknya dilakukan bertahap demi menghindari munculnya gejala penarikan yang ditandai serangkaian gejala fisik dan psikologis atau withdrawal. “Kalau mau menghentikan, jangan dihentikan tiba-tiba. Ini akan menyebabkan withdrawal. Hentikanlah bertahap sepertiganya atau 50 persen. Kalau sudah cocok baru kita ganti konversi ke MST (morphine oral immediate),” kata Anky. Mengenai kehalalan morfin, Anky mengatakan, pihaknya sempat bertemu dengan pihak dari Majelis Ulama Indonesia. Hasilnya, ada kesepakatan morfin yang berasal dari tanaman dan digunakan sebagai obat termasuk halal. “Kami dari tim nyeri di RS Dharmas sempat bertemu sama MUI, kalau morfin asalnya dari tanaman dan sebagai obat, halal,” kata Dr Anky. ● tom

## Kasus Omicron Terus Melonjak, Kemenkes Pastikan Keterisian RS Masih Terjaga

**JAKARTA (IM)-**Kementerian Kesehatan (Kemenkes) mengatakan tingkat keterisian rumah sakit (RS) masih terjaga meski kasus Covid-19 varian Omicron terus melonjak kalahkan kasus harian Delta 56.757 tahun lalu. Data berdasarkan hari Sabtu (19/2) kapasitas tempat tidur dan ruang isolasi berada dikisaran 37%, tidak mengalami perubahan dibanding kemariannya Jumat (18/2). Kapasitas tempat tidur ini masih dapat ditingkatkan menjadi 150.000 tempat tidur isolasi dan ICU jika diperlukan. “Tapi pemerintah terus melakukan upaya maksimal untuk menjaga ketahanan layanan kesehatan masyarakat di tengah naiknya kasus konfirmasi harian karena penyebaran varian Omicron di Indonesia,” ujar Juru Bicara Vaksinasi Covid-19 Kemenkes dr. Siti Nadia Tarmizi yang dikutip, Minggu (20/2). Dalam meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan, pemerintah memperkuat upaya testing, tracing dan treatment untuk

menekan laju penyebaran Covid-19. Hingga Jumat (18/2), testing spesimen dilakukan hingga sejumlah 520.663. Jumlah ini naik dari hari sebelumnya (17/2) sejumlah 500.940. Kemudian, mendorong vaksinasi sebagai pelindung tubuh dari risiko berat hingga kritis jika terparap Covid-19. Jumlah penduduk yang divaksinasi meningkat pada (19/2), vaksinasi dosis 1 saat ini di posisi 91,01% dan dosis dua di posisi 67,2%. Lebih lanjut, pemerintah untuk mempertahankan kemampuan pelayanan kesehatan tetap maksimal dengan cara memenuhi kebutuhan oksigen. 10 Provinsi dengan penularan tertinggi sudah memiliki cadangan oksigen yang mampu bertahan lebih dari 48 jam. Selain itu jumlah oksigen konsentrat di 10 Provinsi tersebut juga mencapai 10.326 dan oksigen generator mencapai 65. “Cara paling efektif untuk mendukung pemerintah saat ini adalah turut mempercepat vaksinasi dosis lengkap dan memperkuat protokol kesehatan, terutama ketika di ruang-ruang publik,” kata dr. Nadia. ● tom

## InternationalMedia

**PEMIMPIN REDAKSI:** Osmar Siahaan  
**PELAKSANA HARIAN:** Lusi J, Prayan Purba.  
**PENANGGUNG JAWAB:** Bambang Suryo Sularto.  
**KORDINATOR LIPUTAN/FOTO:** Sukris Priatmo.  
**REDAKSI :** Frans G, Vitus DP, Berman LR, Bambang Suryo Sularto.  
**ARTISITIK :** M Rifki, James Donald, Indra Saputra.  
**SIRKULASI-PROMOSI :** A Susanto, Nurbayin, Slamet, Ahyar, Ferry.  
**AGEN: JOGJA** (Hidup Agency), **PADANG** (Karel Chandra), **PALEMBANG** (Angkasa), **SOLO** (ABC), **BELITUNG** ( Naskafa Tjen). **PANGKAL PINANG** (Yuliani, John Tanzi), **BALIK-PAPAN** dan **SAMARINDA** ( Cv Gama Abadi, Alan/Tatang), **MAKASSAR** dan **MANADO** (Jefri/Meike, Jemmy), **TARAKAN KALTIM** (Ali), **BALI** (Swasti), **PEKANBARU** (Bob), **LAMPUNG** (Kartika), **SURABAYA, MEDAN** dan **PONTIANAK**.  
**KUANGAN/IKLAN:** Citta.  
**BIRO BOGOR :** Subagiyo (Kepala Biro), Jaidarman.  
**BIRO TANGERANG:** Johan (Kepala Biro).  
**BIRO BEKASI:** Madong Lubis (Kabiro),  
**BIRO SEMARANG :** Tri Untoro.  
**BIRO BANDUNG:** Lyster Marpaung.  
**BIRO BANTEN :** Drs H Izul Jazuli (Kepala Biro), Stefano (Koordinator Berita Serang, Pandeglang dan Lebak).  
**BIRO BEBAK:** Nofi Agustina (Kabiro).  
**BIRO JAMBI :** Ratumas Sabar Riah, Rts Zuchriah.  
**HARGA ECERAN :** Rp 2.500,-/eks (di luar kota Rp 3.000,-/eks), Harga Langganan Rp 50.000,-/bulan.  
**PERCETAKAN :** PT. International Media Web Printing  
**ALAMAT:** Jl. Kapuk Kamal Raya No. 40-A, Jakarta Barat. (isi di luar tanggung jawab percetakan).

Alamat Redaksi/Iklan : Gedung Guo Ji Ribao Lt 3  
 Jalan Gunung Sahari XI No. 291 Jakarta Pusat 10720  
 Telp : 021-6265566 pesawat 4000  
 Fax : 021-639 7652.  
 Twitter: International Media @redaksi\_IM