

Berpikir Positif hingga Diet Sehat Kunci Sembuh dari Covid-19

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia sendiri telah menetapkan minimal 13 hari untuk isolasi mandiri dengan rincian 10 hari setelah dinyatakan positif dan ditambah 3 hari saat bebas dari gejala.

JAKARTA (IM) - Virus Covid-19 akan hilang dengan sendirinya di dalam tubuh jika kekebalan seseorang mampu melawannya. Namun ada beberapa upaya yang perlu untuk dilakukan agar bisa pulih dengan segera.

Sekretaris Jendral Perhimpunan Pengendalian Infeksi Indonesia (PERDALIN) dr. Ronald Irwanto, Sp.PD-KPTI, FINASIM, yang juga dokter spesialis penyakit dalam dan konsultan penyakit tropik serta infeksi mengatakan, masa inkubasi virus korona bisa men-

capai 10 hari atau lebih, tergantung dari gejala yang dialami.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia sendiri telah menetapkan minimal 13 hari untuk isolasi mandiri dengan rincian 10 hari setelah dinyatakan positif dan ditambah 3 hari saat bebas dari gejala.

Menurut dr. Ronald, untuk memulihkan kondisi tubuh agar kembali prima, hal pertama yang harus dilakukan adalah selalu berpikiran positif.

Menurut dr. Ronald, kesehatan mental sangat mempengaruhi kondisi fisik seseorang, oleh karenanya stres, cemas,



takut yang berlebihan harus dihindari.

"Kedua melakukan diet sehat dengan konsumsi nutrisi yang tepat, makan-makanan sehat, minum air putih yang banyak. Makan buah, sayur dan sebisa mungkin hindari makanan yang berlemak tinggi, berminyak tinggi seperti gorengan," ujar dr. Ronald.

dr. Ronald juga mengatakan agar para pasien isolasi mandiri menghindari polifarmasi atau penggunaan banyak obat dalam waktu bersamaan setiap hari. Jika tidak bergejala atau gejala ringan, usahakan untuk menggunakan

obat-obatan sederhana.

"Kalau demam boleh paracetamol, batuk boleh minum obat batuk, pilek minum obat pilek. Tapi kalau tidak bergejala, jangan minum banyak obat-obatan, silahkan istirahat cukup, minum air putih yang cukup, positive thinking dan tunggu sampai harinya," katanya.

Untuk pasien lanjut usia, sebisa mungkin berkonsultasi pada ahli gizi untuk mendapatkan menu gizi yang seimbang sesuai dengan kebutuhan nutrisinya.

Sementara itu, dr. Ronald mengatakan bahwa Covid-19 adalah penyakit yang bisa sem-

buh dengan sendirinya. Dalam kurun waktu 10 hari, virus tersebut bisa mati.

Akan tetapi, bukan virusnya yang menjadi fokus utama menyembuhkan, melainkan infeksi yang ditinggal pada organ tubuh.

dr. Ronald pun menyarankan untuk selalu memperhatikan kondisi tubuh dan gejala yang timbul selama isolasi. Sebisa mungkin hal ini harus dilaporkan ataupun dipantau oleh dokter.

"Ada kondisi yang sebelum virusnya hilang timbul peradangan, dia mengalami peradangan hebat di saluran napas. Itu yang berbahaya. Bahkan setelah Covid selesai pun, kondisi pasien bisa lebih buruk," ujar dr. Ronald.

"Virus ini akan hilang sendiri tapi peradangannya belum tentu hilang, sebagian orang malah ada yang peradangannya jadi semakin hebat," lanjutnya. • **tom**

SAMBUNGAN

sumber hukum bernegara yang sah dan berlaku.

"Namun alasan pelanggaran konstitusi harus jelas untuk penyelamatan negara dan melindungi seluruh rakyat Indonesia (for the sake of the nation and the people)," ujarnya.

Sementara Ketua Umum Partai Amanat Nasional (PAN) Zulkifli Hasan mendukung usulan penundaan pemilihan umum (Pemilu) 2024. Terkait hal ini ia akan berkomunikasi dan berkonsolidasi dengan

gan partai koalisi pendukung pemerintah dan berbagai kelompok masyarakat.

"Kita akan bertemu dengan partai koalisi dan kelompok masyarakat lainnya," kata Zulhas di Komplek Parlemen, Senayan, Jakarta, Jumat (25/2).

Wakil Ketua MPR RI itu juga mengungkapkan sejumlah alasan yang mendukung usulan penundaan Pemilu 2024, di antaranya pandemi Covid-19 yang belum berakhir.

Kemudian masalah perekonomian nasional yang belum

membaik, yang menurutnya saat ini pertumbuhan ekonomi nasional masih berkisar di angka 3 persen sampai 3,5 persen.

Bahkan Zulhas mengaitkan perang Rusia dan Ukraina yang menurutnya akan mempengaruhi harga minyak dunia dan negeri. Kemudian biaya Pemilu 2024 disebut akan mengalami kenaikan yang sangat besar. Tingginya biaya pemilu bisa membebani keuangan negara.

Sementara Presiden Joko Widodo (Jokowi) sudah berulang kali menolak perpanjangan jabatan atau tiga periode. Wacana perpanjangan masa jabatan presiden itu muncul seiring dengan usulan amandemen UUD 1945 pada 2019. Isu itu kemudian bergulir di ranah publik dan menjadi polemik.

Presiden Jokowi kemudian buka suara. Dia mengaku menolak usulan jabatan presiden tiga periode. Bahkan Jokowi merasa ada yang ingin menjerumuskan dirinya.

"Usulan itu menjerumuskan saya," kata Jokowi lewat akun Twitter resminya yang

bercentang biru, @jokowi, Minggu 2 Desember 2019 lalu.

Jokowi kembali menyatakan dia merupakan produk pemilihan presiden langsung oleh rakyat berdasarkan konstitusi. Atas dasar itu, dia menolak usulan masa jabatan presiden tiga periode.

"Saya tegaskan, saya tidak ada niat. Tidak ada juga berminat menjadi presiden tiga periode," kata Jokowi lewat video di YouTube Sekretariat Presiden, Senin 15 Maret 2021.

• **mar**

DARI HAL 1

bercentang biru, @jokowi, Minggu 2 Desember 2019 lalu.

Jokowi kembali menyatakan dia merupakan produk pemilihan presiden langsung oleh rakyat berdasarkan konstitusi. Atas dasar itu, dia menolak usulan masa jabatan presiden tiga periode.

"Saya tegaskan, saya tidak ada niat. Tidak ada juga berminat menjadi presiden tiga periode," kata Jokowi lewat video di YouTube Sekretariat Presiden, Senin 15 Maret 2021.

• **mar**

Wacana Tunda Pemilu 2024 Dinilai...

Gempa M6,1 Guncang Pasaman Barat,...

Kabupaten Pasaman, Ismail, Jumat (25/2).

Dari jumlah tersebut, 4 orang meninggal dunia karena tertimpa reruntuhan bangunan saat gempa. Korban meninggal terdiri seorang anak-anak, seorang remaja dan dua orang dewasa.

Sementara ada tiga orang sedang dirujuk di RSUD Pasaman Barat karena korban mengalami luka berat akibat tertimpa bangunan rumah saat gempa.

Di Rumah Sakit Yarsi Simpang Empat, Kabupaten Pasaman Barat, puluhan orang berdatangan ke rumah sakit tersebut diduga korban gempa, namun pihak rumah sakit mengaku kewalahan karena selain melonjak bangunan di rumah sakit tersebut juga mengalami keretakan.

"Saat ini puluhan pasien dievakuasi ke luar karena

ada ruangan yang retak. Dan puluhan pasien berdatangan ke rumah sakit yang diduga korban gempa di Kecamatan Kinali dan beberapa kecamatan lain," kata Direktur RS Yarsi Simpang Empat, Meri Herliza.

Pihak rumah sakit saat ini juga mengalami kekurangan peralatan akibat lonjakan pasien yang berdatangan.

Kepala Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB), Suharyanto, mengatakan, pihaknya menurunkan Tim Reaksi Cepat (TRC) ke lokasi terdampak gempa magnitudo 6,1 yang mengguncang Kabupaten Pasaman Barat, Sumatera Barat.

Informasi dari Badan Meteorologi, Klimatologi dan Geofisika (BMKG) menyebutkan, gempa yang berlokasi di 0,15 derajat Lintang Utara, 99,98 derajat Bujur Timur pada

kedalaman 10 km itu tidak berpotensi tsunami.

Tim reaksi cepat BNPB akan didampingi pemerintah daerah, TNI, Polri, beserta jajaran yang ada untuk memastikan kebutuhan darurat masyarakat.

Setelah gempa, masyarakat dikejutkan munculnya semburan lumpur panas campur pasir dan panas di Jorong (Dusun) Padang Baru, Nagari (desa) Gango Hilia, Kecamatan Bonjol, Kabupaten Pasaman. Setidak semburan lumpur panas itu muncul di beberapa titik di pemukiman warga.

"Kita menduga lumpur ini dari jalur gempa bumi yang kemudian muncrat keluar. Kami sudah ke lokasi saat ini masih taraf aman," kata Camat Bonjol, Afrita kepada wartawan, Jumat (25/2).

Butuh Bantuan

Sementara data kerugian material meliputi fasilitas pendidikan rusak berat 1 unit, serta kerusakan pada fasilitas perbankan, balai pertemuan warga dan aula kantor bupati Pasaman Barat.

Dampak gempa di wilayah Kecamatan Bonjol tidak terlalu parah.

Namun, di Nagari Kajai, Kecamatan Talama, Kabupaten Pasaman Barat, hampir semua rumah warga rusak dan banyak di antaranya rusak parah. Masyarakat berharap ada bantuan tenda dan sembako.

Herman salah seorang warga Nagari Kajai di Simpang Empat, Jumat (25/2), mengatakan, kondisi rumahnya rusak berat sehingga tidak layak huni.

Ia mengatakan, hampir semua rumah di Kajai rusak

Pasukan Rusia Ambil Alih...

kota Kiev pada Jumat (25/2).

Menurut data PBB, ada sebanyak 100.000 warga yang sudah melarikan diri.

Lalu, serangan di beberapa lokasi pun pecah yang mengakibatkan sekitar 137 orang, baik tentara dan warga sipil meninggal dunia. Sementara, di Kiev banyak warga sampai tidur di stasiun kereta bawah tanah.

Mereka membawa beberapa barang yang diperlukan, seperti kasur hingga hewan peliharaan.

Hari pertama sejak perang antara Rusia dengan Ukraina dimulai memang sudah terjadi serangan besar.

Adapun bentuk aksi protes terhadap perang ini dilakukan di seluruh Eropa dan juga di Rusia, walaupun berujung lebih dari 700 orang ditahan.

Tembak Jatuh Rudal

Pasukan Ukraina menembak jatuh sebuah rudal milik Rusia yang tengah melintas di langit Kyiv pada Jumat (25/2) dini hari. Kemudian rudal

tersebut menabrak tempat tinggal dan terbakar.

Pemerintah kota Kyiv mengatakan sedikitnya delapan orang terluka ketika rudal itu jatuh dan menabrak sebuah blok apartemen.

Keterangan tersebut disampaikan oleh Penasihat Menteri Dalam Negeri Ukraina Anton Herashchenko, seperti dikutip Reuters, Jumat (25/2).

Tidak jelas apakah pesawat itu berawak atau sebuah rudal. Namun Menteri Luar Negeri Ukraina Dmytro Kuleba men-

gatakan Kyiv telah diserang rudal.

"Serangan roket Rusia yang mengenik di Kyiv," tulisnya di Twitter.

Sejak invasi Rusia, serangkaian ledakan terus terdengar di Kyiv, menurut Herashchenko serangan udara lebih banyak terdengar.

Senada dengan pernyataan Herashchenko, seorang saksi mata menyatakan ledakan terjadi terdengar sebelum fajar.

Rusia meluncurkan in-

sedang hingga berat.

Warga Bateh Pulau, Nagari Kajai, Meizen, menyatakan, sedikitnya 25 bangunan hancur beserta perabotan di sekitar kediamannya.

"Saat ini warga yang rumahnya hancur mengungsi ke Simpang Empat tepatnya di jalur 32," kata Herman.

Selain itu warga juga khawatir terjadi longsor karena daerah Kajai berada di kawasan perbukitan.

Berdasarkan pantauan sejumlah warga Nagari Kajai ada yang memilih mengungsi ke Simpang Empat yang merupakan ibu kota kabupaten berjarak sekitar 20 kilometer.

Tidak hanya merusak rumah warga, Masjid Raya Kampung Padang Kajai juga runtuh diguncang gempa. Masyarakat diminta tetap tenang dan saling bantu membantu. • **mar**

vasi skala penuh kepada Ukraina pada mulai Kamis (24/2). Kyiv melaporkan puluhan korban jiwa dan ratusan terluka.

Pihak berwenang mengatakan pertempuran sengit terus terjadi sejak pagi ini di kota Sumy, timur laut negara tersebut.

Sementara sebuah pos perbatasan di wilayah tenggara Zaporizhzhya telah diserang rudal. Akibatnya korban luka dan jiwa tak terhindarkan. • **mar**

Kasus Stunting di Indonesia Turun 3,3% dalam 2 Tahun

JAKARTA (IM) - Kepala Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) Hasto Wardoyo mengungkapkan, angka stunting di Indonesia terus memperlihatkan tren penurunan.

Capaian ini tentu merupakan kerja keras banyak pihak.

"Kementerian Kesehatan sudah mengeluarkan hasil Survei Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI) 2021, menunjukkan bahwa terjadi penurunan angka stunting dalam 2 tahun terakhir," terang Hasto.

Dari data SSGBI tersebut, sambung Hasto, diketahui bahwa angka stunting pada 2019 sebesar 27,67 persen, sedangkan pada 2021 kasus stunting menurun di angka 24,40 persen.

"Ini artinya, BKKBN dan beberapa pihak lain yang terlibat dalam upaya penurunan kasus stunting di Indonesia berhasil menurunkan 3,3% kasus stunting dalam 2 tahun," ungkap Hasto.

"Penurunan angka stunting ini pun berarti upaya dan intervensi yang dilakukan oleh Kementerian dan lembaga pemerintah menunjukkan hasil yang baik," tambah Hasto.

Berbagai upaya dilakukan BKKBN dalam menurunkan angka stunting ini, mulai dari perbaikan gizi ibu hamil sampai melahir-

kan dan menyusui, edukasi yang tiada henti kepada seluruh masyarakat, khususnya calon maupun orangtua, serta beberapa intervensi lain yang langsung dirasakan masyarakat.

Bahkan, sebagai bentuk upaya maksimal menurunkan stunting di Indonesia, BKKBN kata Hasto, akan segera me-launching Indonesia bebas stunting dan screening tiga bulan pranikah.

Ide skrining pranikah 3 bulan sebelum menikah ini diharapkan bisa menekan kasus bayi lahir stunting yang masih terjadi hingga sekarang.

"Jadi, calon pasangan usia subur harus memeriksakan dirinya 3 bulan sebelum menikah dalam rangka agar saat kehamilan terjadi, dia tidak membawa faktor risiko kehamilan anak stunting," ungkap Hasto.

Ia menambahkan, di Indonesia ada 2 juta pernikahan terjadi setiap tahun.

Dari 2 juta pernikahan tersebut, 1,6 juta pasangan stunting dalam 2 tahun pertama.

"Nah, dari 1,6 juta kelahiran di tahun pertama itu, jika angka stunting 24,40%, maka diperkirakan ada sekitar 400 ribu kelahiran bayi berpotensi stunting yang masih terjadi di Indonesia saat ini," katanya.

"Oleh karena itu, screening dan treatment pranikah sangat diperlukan untuk menurunkan angka kejadian baru bayi lahir stunting," tambah Hasto. • **tom**

90 Persen Penduduk Indonesia Sudah Punya Antibodi Covid-19

JAKARTA (IM) - Berdasarkan studi yang dilakukan oleh FKM UI, Kementerian Kesehatan, dan LBM Eijkman, lebih dari 70 persen populasi masyarakat Indonesia telah memiliki antibodi, walaupun belum pernah dinyatakan positif Covid-19 maupun ter vaksinasi.

Kemudian, 90 persen dari populasi yang telah terkena Covid-19 dan ter vaksinasi telah memiliki antibodi tersebut.

"Maka, hal ini menunjukkan bahwa kekebalan terhadap virus telah terbentuk dalam masyarakat Indonesia," kata Pakar Mikrobiologi Universitas Indonesia Prof Amin Soebandrio, PhD, kemarin.

Prof Amin mengatakan, varian Omicron yang mulai tersebar pada November 2021 tidak memiliki relasi dengan varian Delta yang muncul pada gelombang kedua.

Namun, varian tersebut memiliki jumlah mutasi yang lebih banyak dibandingkan dengan virus-virus sebelumnya sehingga Omicron dapat beradaptasi dengan lingkungan yang menyebabkan penularan terjadi

lebih cepat.

Kendati demikian, tidak seluruh mutasi dapat menguntungkan virus. Pada kasus Omicron, justru dengan adanya mutasi tersebut, varian ini tidak menimbulkan morbiditas atau gejala klinis yang berat.

"Pada dasarnya, risiko infeksi memiliki rumus, yaitu keganasan virus dikalikan dengan dosis virus, kemudian dibagi dengan kekebalan. Kekebalan tersebut terbentuk dari vaksinasi maupun infeksi alami ketika seseorang terpapar virus," kata Prof Amin.

Ia memaparkan dengan berkaca dari negara-negara lain, prediksi puncak kasus Covid-19, khususnya varian Omicron, muncul dalam dua sampai tiga bulan sejak kasus pertama terdeteksi.

Itu sebabnya diharapkan pola yang sama juga terjadi di Indonesia.

Oleh karena itu, pemerintah perlu memantau pergerakan masyarakat, terutama menjelang bulan Ramadhan dan lebaran untuk mengurangi kerumunan.

Apabila hal tersebut berhasil dijalankan bersama upaya-upaya lainnya, maka diperkirakan bahwa Indonesia akan mencapai puncak kasus Covid-19 pada Maret 2022. • **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 Tanzil), **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 LEBAK: 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

tahun 2007, pemerintah telah mengalokasikan 20 persen dari Anggaran Pendapatan dan Belanja Negara (APBN) untuk pendidikan. Untuk tahun 2022 ini, total anggaran pendidikan sebesar Rp542,8 triliun. Alokasi untuk ang-

garan pendidikan bergantung pada besaran APBN setiap tahunnya.

Apabila APBN-nya naik, semakin meningkat pula anggaran pendidikan di tahun tersebut.

"Anggaran (pendidikan)

20 persen dari dan yang diamanatkan oleh konstitusi itu bisa dan harus bisa dimanfaatkan antargenerasi, dikelola dengan baik," kata Sri.

Sri pun menyebut kesempatan memperoleh beasiswa LPDP terbuka bagi setiap

rakyat Indonesia.

Kontribusi LPDP dalam meningkatkan kualitas pendidikan SDM Indonesia diwujudkan dengan memberikan kesempatan meraih pendidikan dunia melalui program beasiswa penuh bagi program

magister dan doktoral.

"Pemerataan kesempatan beasiswa bagi seluruh rakyat Indonesia diwujudkan melalui pengelompokan jenis beasiswa menjadi beasiswa afirmasi, targeted group, dan reguler," katanya. • **mar**

Mengharukan saat Ayah akan...

dia mulai menangis tersedu-sedu, memegangi kepalanya di atas mantel merah muda putrinya.

Gadis kecil itu juga mulai menangis saat mereka ber-

pelukan sekali lagi sebelum dia dan wanita itu naik bus yang membawa mereka ke zona aman.

Tidak diketahui di mana tepatnya video itu diambil.

Namun, Ukraina saat ini menghadapi serangan militer tiga sisi dari udara, darat dan laut setelah Presiden Rusia Vladimir Putin menyatakan perang terhadap Ukraina Rabu (23/2)

malam.

Perempuan dan anak-anak Ukraina dievakuasi ke zona aman, sementara para pria tinggal untuk bertempur melindungi negaranya.

Presiden Ukraina Volodymyr Zelensky mengatakan bahwa setidaknya 137 orang Ukraina tewas pada hari pertama invasi berdarah itu. • **mar**

Kasus Covid-19 Bertambah 49.447,...

Covid-19 bertambah 61.361 orang.

Dengan demikian, jumlah kasus sembuh di Indonesia hingga saat ini mencapai 4.736.234.

Namun, jumlah kasus kematian setelah terpapar Covid-19 juga terus bertambah. Pada periode 24-25 Februari 2022 ada 244 kasus kematian. Sehingga, kasus kematian

dari Covid-19 kini mencapai 147.586.

Selain itu juga Satgas melaporkan hingga saat ini tercatat ada 573.955 kasus aktif Covid-19.

Kasus aktif adalah pasien yang masih terkonfirmasi positif virus corona, dan menjalani perawatan di rumah sakit atau isolasi mandiri.

Selain itu, pemerintah juga

mencatat bahwa kini terdapat 31.895 orang yang berstatus suspek. Lebih lanjut, terdapat 510 kabupaten/kota yang terpapar Covid-19 di 34 provinsi. • **mar**