

# Dokter Ungkap Cara Mencegah dan Penanganan Pneumonia dengan Vaksinasi

Ramainya kasus mycoplasma pneumonia ini sontak membuat para orang tua khawatir akan keselamatan sang buah hati.

**JAKARTA (IM)** - Kasus pneumonia misterius sempat menghebohkan masyarakat. Kemunculan mycoplasma pneumoniae dari Tiongkok ini memang cenderung menyerang anak-anak.

Bahkan di Indonesia kasus mycoplasma pneumoniae sudah terdeteksi. Ramainya kasus mycoplasma pneumoniae ini sontak membuat para orang tua khawatir akan keselamatan sang buah hati. Bahkan, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengeluarkan laporan telah terjadi peningkatan kasus undiagnosed pneumonia yang menyerang anak-anak di Tiongkok Utara melalui publikasi di ProMed pada 22 November 2023 lalu.

Berdasarkan keterangan WHO, otoritas kesehatan Tiongkok melaporkan peningkatan kasus terjadi di antaranya akibat mycoplasma pneumoniae, yaitu infeksi bakteri umum pada pernapasan yang banyak menyerang anak-anak, sejak Mei 2023. Tak hanya di Tiongkok, wabah pneumoniae anak juga terdeteksi di Eropa, khususnya Denmark dan Belanda.

Menyikapi penyebaran wabah pneumoniae di dunia, Kementerian Kesehatan melalui Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit telah mengeluarkan Surat Edaran No. PM.03.01/C/4732/2023 mengenai Kewaspadaan Terhadap Kejadian Mycoplasma pneumoniae di Indonesia. Surat edaran ini memerintahkan

seluruh instansi terkait untuk meningkatkan kewaspadaan terhadap Mycoplasma pneumoniae di Indonesia.

Pneumonia merupakan peradangan pada paru yang disebabkan oleh infeksi bakteri, virus dan jamur. Bakteri penyebab pneumonia antara lain, streptococcus pneumoniae, haemophilus influenzae, mycoplasma pneumoniae, chlamydia pneumoniae, dan legionella pneumophila.

Sedangkan, virus penyebab pneumonia antara lain respiratory syncytial virus (RSV), influenza (flu), parainfluenza, dan adenovirus. Sementara jamur penyebab pneumonia di antaranya Candida Aspergillus dan Pneumocystis jirovecii.

Dokter spesialis penyakit dalam, Dirga Sakti Rambe mengatakan, pneumonia dapat disebabkan oleh infeksi lebih dari satu kuman atau patogen pada saat bersamaan, baik bakteri, virus, maupun jamur. Infeksi tersebut terjadi di paru-paru dan meluas, menyebabkan penumpukan cairan dan hambatan aliran udara, sehingga menyulitkan proses pernapasan.

"Pada kondisi ini, bernapas akan terasa berat dan membuat sesak. Tentu saja kondisi ini tidak boleh dianggap remeh, terutama apabila dialami oleh anak-anak. Untuk itu, sangat penting bagi orang tua menyadari bahaya dan risiko pneumonia yang sampai dapat menyebabkan kematian. Penting sekali untuk melakukan upaya pencegahan sedini mungkin," kata dr Dirga melalui keterangannya belum lama ini.

UNICEF mencatat satu anak meninggal akibat pneumonia setiap 43 detik di seluruh dunia, menjadikannya penyebab utama kematian bayi dan anak, lebih banyak dari AIDS, malaria, dan campak sekaligus. Sementara di Indonesia, pneumonia adalah penyebab 14,5 persen kematian pada bayi dan 5 persen kematian pada anak usia di bawah lima tahun. Meskipun mematikan, pneumonia merupakan salah satu penyakit yang bisa dicegah dan diobati.

Dr Dirga mengatakan, pneumonia yang umumnya disebabkan bakteri streptococcus pneumoniae dapat dicegah melalui vaksinasi pneumococcal conjugate vaccines atau PCV. Vaksin PCV dapat diberikan pada anak



usia di bawah satu tahun dengan dosis tiga kali, yaitu pada usia 2, 4 dan 6 bulan.

"Tidak terbatas pada anak-anak, vaksinasi PCV juga termasuk dalam rekamendasi imunisasi dewasa oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Penyakit Dalam Indonesia (PAPDI). Vaksinasi PCV direkomendasikan untuk semua anak dan orang dewasa untuk melindungi masyarakat Indonesia dari Pneumonia," kata dr Dirga.

Di Indonesia, tersedia vaksin PCV13 yang melindungi dari 13 serotipe pneumokokus, dan dengan perkembangan teknologi terbaru, kini telah tersedia vaksin PCV15 yang memberikan perlindungan tambahan untuk dua serotipe pneumokokus. Vaksin PCV15 mampu melindungi dari 15 serotipe pneumokokus, dan telah mendapatkan izin edar dari

Badan POM untuk digunakan di seluruh wilayah Indonesia. Selain mencegah pneumonia, pemberian vaksinasi PCV juga dapat mencegah penyakit lainnya, seperti radang selaput otak (meningitis), infeksi darah (bakteremia) dan radang telinga (otitis) yang disebabkan oleh bakteri pneumokokus.

"Selain vaksinasi, masyarakat juga perlu melakukan langkah pencegahan pneumonia dengan menerapkan perilaku hidup bersih sehat, di antaranya cuci tangan dengan teratur, membersihkan dan mendesinfeksi permukaan yang sering disentuh, menutup mulut dan hidung saat batuk, tidak merokok dan membatasi kontak dengan asap rokok, serta lebih menjaga kesehatan bagi orang yang imunitasnya lemah," tutur dr Dirga. ● tom

menentukan siapa kandidat pengganti Mahfud MD sebagai Menko Polhukam. Hingga saat ini dirinya belum menentukan siapa yang akan menggantikan kursi menteri yang ditinggalkan Mahfud MD yang maju sebagai calon wakil presiden mendampingi calon presiden, Ganjar Pranowo.

"Belum. Beri waktu sehari, dua hari tiga hari. (Pengunduran diri) baru kemarin sore," ujar Jokowi saat berada di Pelabuhan Tanjung Priok, Jakarta Utara, Jumat (2/2).

Saat ditanya apakah nantinya akan menunjuk Menko Polhukam definitif atau menunjuk menteri sementara (ad interim), Jokowi juga belum bisa memastikannya. ● mar

gunduran diri) baru kemarin sore," ujar Jokowi saat berada di Pelabuhan Tanjung Priok, Jakarta Utara, Jumat (2/2).

Saat ditanya apakah nantinya akan menunjuk Menko Polhukam definitif atau menunjuk menteri sementara (ad interim), Jokowi juga belum bisa memastikannya. ● mar

**DARI HAL 1**

**SAMBUNGAN**

Partai Demokrat sebagai partai politik pendukung pasangan Prabowo-Gibran, yang berada di luar pemerintahan Jokowi - Ma'ruf Amin.

"Kalau kemudian AHY yang didapat jadi Menko Polhukam, tentu bacaan politiknya ini bagian dari akomodasi politik, ini bagian dari konsolidasi politik. Di mana Pak Jokowi menjadikan

## AHY Santer Disebut Calon Pengganti...

AHY menko ini tentu harus dibalas dengan kerja kerja politik agresif, yang mana Demokrat harus memenangkan Prabowo-Gibran," ujar Adi.

**Dibantah AHY**  
Sementara itu, AHY membantah ditawarkan jabatan untuk mengisi pos Menko Polhukam yang ditinggalkan Mahfud MD.

"Tidak ada. Dari siapa tawarannya?" ujar AHY saat ditemui di GOR Gayajana, Malang, Jawa Timur, Kamis (1/2).

"Saya tidak ada komunikasi tentang itu," ujarnya. Terkait pengganti Mahfud sebagai Menko Polhukam, Presiden Joko Widodo meminta publik memberikan waktu untuknya dalam

menentukan siapa kandidat pengganti Mahfud MD sebagai Menko Polhukam. Hingga saat ini dirinya belum menentukan siapa yang akan menggantikan kursi menteri yang ditinggalkan Mahfud MD yang maju sebagai calon wakil presiden mendampingi calon presiden, Ganjar Pranowo.

"Belum. Beri waktu sehari, dua hari tiga hari. (Pengunduran diri) baru kemarin sore," ujar Jokowi saat berada di Pelabuhan Tanjung Priok, Jakarta Utara, Jumat (2/2).

Saat ditanya apakah nantinya akan menunjuk Menko Polhukam definitif atau menunjuk menteri sementara (ad interim), Jokowi juga belum bisa memastikannya. ● mar

## Dua Pasangan Kembar di Bandung...

Deva mengungkapkan jika dirinya tidak menyangka video resepsi pernikahannya menjadi viral.

"Saya nggak nyangka sih sampai bakal se viral itu, lagian juga gak ada niat buat viral, kita emang punya niatan nikah bareng," ujar Deva saat ditemui, Kamis (1/2).

Deva yang merupakan pasangan dari Sona ini me-

nyampaikan, baik itu teman, tetangga dan kerabatnya banyak yang tidak menyangka jika masing-masing dari mereka memiliki saudara kembar.

"Kalau keluarga mah sudah tahu punya pacar yang sama punya saudara kembar. Cuma respons warga mah pada kaget, apalagi pas masuk TV, pada kaget,"

katanya. "Bahkan, sekarang juga jadi pada pengen tahu awal ceritanya, gimana kakak sama kakak, adik sama adik," tambahnya.

Sementara Sona, suami dari Deva menjelaskan, awal mula digelar resepsi pernikahan bersama ini memang sudah direncanakan dan disepakati bersama. Hal ini

juga untuk mengurangi biaya pernikahan.

"Sebenarnya saya dan Deva itu sudah akad nikah duluan tanggal 23 Desember 2023 itu dilaksanakan di Cibaduyut, Kota Bandung. Selang satu tahun baru adik saya Soni dan Devi yang menggelar pernikahan pada tanggal 21 Januari 2024 kemarin sekaligus resepsinya bareng

cuman akadnya aja saya yang duluan," kata Sona.

Dirinya pun tidak menyangka jika resepsinya bersama sang adik bisa viral karena awalnya hanya untuk menghemat biaya.

"Biar irit biaya, menghemat sih intinya mah. Nah pas di resepsi adik itu kita resepsi bareng, dan ternyata viral," tambah Sona. ● osm

## Buah Kiwi Bisa Meningkatkan Kesehatan Mental

**JAKARTA (IM)** - Buah kiwi memiliki banyak manfaat kesehatan. Salah satunya membantu meningkatkan mood dalam beberapa hari di antara orang-orang dengan kadar vitamin C rendah.

Mengikuti pola makan sehat membantu mendukung kualitas hidup, namun para peneliti dan pakar nutrisi berupaya memahami mekanisme yang mendorong hubungan antara makanan dan suasana hati.

Sebuah penelitian terbaru yang diterbitkan dalam British Journal of Nutrition meneliti bagaimana kiwi dan vitamin C memengaruhi suasana hati dan seberapa cepat partisipan mengalami perbaikan suasana hati. Hasilnya, makan kiwi meningkatkan mood setelah empat hari dan dampaknya terhadap vitalitas dan suasana hati sedikit lebih kuat dibandingkan dengan peserta penelitian yang menerima suplemen vitamin C.

Temuan ini menunjukkan efek vitamin C pada kesehatan mental dan sumber makanan utuh mungkin merupakan cara terbaik untuk mendapatkan nutrisi ini.

Manfaat kiwi bagi kesehatan Buah-buahan adalah bagian dari pola makan yang sehat, dan buah kiwi adalah salah satu pilihan yang menawarkan beberapa manfaat kesehatan.

Misalnya, buah kiwi dapat membantu fungsi pencernaan dan meningkatkan kadar gula darah dan lipid. Mengandung serat, potasium, dan vitamin E, serta kadar vitamin C yang cukup tinggi. Vitamin C adalah nutrisi penting yang membantu fungsi sistem kekebalan dan penyembuhan luka.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa suplemen vitamin C dan buah-buahan kaya vitamin C dapat membantu meningkatkan mood.

Para peneliti berhipotesis bahwa vitamin C dapat berperan dalam suasana hati dan fungsi otak yang sehat.

Mereka penasaran bagaimana asupan buah berpotensi berdampak pada kesehatan mental dalam jangka waktu tertentu.

Studi khusus ini menganalisis data dari uji coba terkontrol plasebo tiga

kelompok. Para pesertanya adalah orang dewasa berusia antara 18 dan 35 tahun yang memiliki kadar vitamin C plasma rendah.

Para peneliti membagi peserta menjadi tiga kelompok: Satu kelompok menerima suplemen vitamin C setiap hari, kelompok kedua menerima dua buah kiwi setiap hari, dan kelompok ketiga menerima tablet plasebo setiap hari.

Para peneliti menggunakan survei ponsel pintar untuk mengumpulkan data dari peserta, dan peserta melakukan pemeriksaan darah setiap dua minggu.

Mereka tidak mampu membutakan peserta atau peneliti mengenai intervensi buah Kiwi. Namun, peneliti dan peserta tidak mengetahui siapa yang menerima tablet plasebo versus vitamin C sampai penelitian selesai.

Peserta mengambil intervensi atau plasebo yang ditugaskan selama empat minggu dan menjawab survei setiap dua hari sekali.

Survei tersebut mengumpulkan data mengenai beberapa komponen, antara lain: energi dan kelelahan, suasana hati, kualitas dan kuantitas tidur, serta tingkat aktivitas fisik.

Berdasarkan analisis, para peneliti menemukan bahwa peserta yang mengonsumsi buah kiwi mengalami peningkatan suasana hati dan vitalitas sekitar hari ke-4 dan peningkatan pertumbuhan sekitar hari ke-14.

Peningkatan suasana hati mencapai puncaknya pada peserta antara hari ke-14 dan ke-16. Peserta dalam kelompok suplemen vitamin C mengalami peningkatan suasana hati hingga sekitar hari ke-12.

Penulis studi Tamlin Conner, PhD, seorang ilmuwan psikologi dan profesor di Departemen Psikologi di Universitas Otago, Selandia Baru, menjelaskan kepada Medical News Today:

Program penelitian menunjukkan bahwa ada manfaatnya mengukur perubahan suasana hati secara real-time dalam kehidupan sehari-hari dalam uji coba intervensi untuk memahami pola dan jangka waktu perubahan. "Kami terkejut bahwa peserta yang diajak dengan kondisi makanan utuh (2 buah kiwi Sungold per hari) menunjukkan perbaikan suasana hati dalam waktu empat hari setelah intervensi," ucapnya. ● tom



**InternationalMedia**

**PEMIMPIN REDAKSI:** Osmar Siahwan  
**PELAKSANA HARIAN:** Lusi J, Bambang Suryo Sularso.  
**PENANGGUNG JAWAB:** Prayan Purba.  
**KORDINATOR LIPUTAN/FOTO:** Sukris Priatmo.  
**REDAKSI:** Frans G, Vitus D, Berman LR, Bambang Suryo Sularso.  
**ARTISTIK:** M Rifki, James Donald, Indra Saputra.  
**SIRKULASI-PROMOSI:** A Susanto, Nurbayin, Slamet, Ahyar, Ferry.  
**AGEN: SOLO (ABC), BELITUNG (Naskafa Tjen).**  
**PANGKAL PINANG (Yuliani, John Tanzil), BALIKPAPAN dan SAMARINDA (Cv Gama Abadi, Alan/Tatang), MAKASSAR dan MANADO (Jefri/Meike, Jemmy), TARAKAN KALTIM (Ali), BALI (Swasti), PEKANBARU (Bob), SURABAYA, MEDAN dan PONTIANAK.**  
**KEUANGAN/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:** Beni, 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  
Tel : 021-6265566  
Twitter: InternationalMedia @redaksi\_IM

## Jokowi: Saya Tidak akan Singgung (Lagi)...

Panglima TNI yang nama belakngnya tadi sudah disinggung oleh Pak Ketua GP Anshor," tegas Jokowi yang disambut tepuk tangan meriah hadirin acara itu.

Sebelumnya, dalam kesempatan yang sama, Menteri Agama sekaligus Ketua Umum GP Ansor Yaqut Cholil Qoumas, sempat

## Pertama Kali, Amerika Beri Sanksi kepada...

merupakan peningkatan dibandingkan dengan pembatasan visa yang diberlakukan terhadap beberapa individu pada tahun lalu. Seorang pejabat senior pemerintah mengatakan, ke-

empat warga Israel dituduh melakukan kekerasan, intimidasi, perusakan properti, yang mengarah pada pengusiran paksa terhadap komunitas Palestina.

Perintah eksekutif tersebut bersifat "non-diskriminatif" dan berlaku bagi warga Israel dan Palestina yang mengarahkan atau mengambil bagian dalam tindakan kekerasan atau ancaman terhadap warga sipil, intimidasi,

perusakan, perampasan properti, atau terorisme. Departemen Keuangan AS menyebutkan empat warga Israel yang terkena sanksi adalah David Chai Chasidai (29), Yinon Lewi (31), Einan

Listyo Sigit Prabowo, izinkan saya menyebut sekarang Pak Kapolri Pak LS Prabowo," kata Yaqut yang langsung disambut tepuk tangan meriah para hadirin.

"Panglima TNI yang kita muliakan, yang gagah luar biasa, Pak Agus Subiyanto. Di mukhtamar disebut begitu, izin Pak, kalau di sini akan kami

panggil Pak A Subiyanto," katanya lagi.

Sapaan Yaqut kepada Panglima TNI itu kembali mendapat tepuk tangan meriah dari hadirin. Mendengar sambutan meriah hadirin, Yaqut kemudian menambahkan satu kalimat.

"Paham semua kayaknya," ucap Yaqut. ● mar

Tanjil (21), dan Shalom Zicherman (32).

Tiga orang dari mereka tinggal di pemukiman Tepi Barat dan satu tinggal di dekat perbatasan wilayah pendudukannya. ● mar

## Bareskrim Sita Aset Gembong Narkoba...

masih banyak aset-aset yang ada di Thailand (yang disembunyikan) dengan modus operandi baru," katanya.

Brigjen Mukti Juharsa sebelumnya mengungkapkan harapan jajarannya dapat

menangkap Fredy pada tahun ini. Gembong narkoba skala internasional itu saat ini masih Thailand.

"Jadi kita tidak akan henti-hentinya untuk menangkap Fredy Pratama. Keberadaan

Fredy Pratama masih kita yakinkan ada di Thailand," kata Brigjen Mukti kepada wartawan, Kamis (1/2).

Perlu diketahui bahwa Fredy sudah hampir satu dekade diburu polisi Indo-

nesia.

Fredy kerap berada di luar Indonesia dan menjalankan operasi peredaran narkoba di Indonesia melalui orang-orang yang dipercayainya.

Hingga saat ini Bareskrim

Polri dan Polda jajaran telah menangkap 46 orang tersangka dalam jaringan Fredy Pratama.

Terbaru, sebanyak 8 orang jaringan Fredy ditangkap jajaran Polda Lampung. ● mar