

TAMU REDAKSI



SUMROTIN/RADAR JOGJA

KUNJUNGAN General Manager Royal Ambarrukmo Yogyakarta Herman Courbois, Director of Sales and Marketing Maya Dewi, dan Marketing and Communication Manager Maria Perwitasari ke Kantor Jawa Pos Radar Jogja.

KAMPUS

Dosen UAD Gelar Workshop Remaja Tangguh Bergizi

BANTUL, Radar Jogja - Kondisi stunting bisa dicegah dengan menerapkan pola hidup sehat di 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Itu disosialisasikan Tim Pengabdian Kepada Masyarakat dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dan Fakultas Kesehatan Masyarakat yang didukung oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, dalam workshop remaja tangguh bergizi untuk mencegah stunting kepada remaja dan pendamping Bina Keluarga Remaja (BKR) Padukuhan Garon, Desa Panggungharjo, Bantul, Sabtu dan Minggu (14-15/11).

Tim diketuai oleh Dr. Dody Hartanto, M.Pd, bersama Ratu Matahari, S.KM., M.A., M.Kes, dan Desi Nurfiti, S.KM., M. Kes (Epid). Dody menuturkan, Kegiatan workshop ini dilakukan dengan memberikan edukasi terkait kesehatan reproduksi remaja dan pentingnya menjaga asupan gizi dalam mempersiapkan 1.000 HPK, masalah gizi dan penyakit-penyakit pada remaja, dan tantangan menjadi generasi millennial yang tangguh. "Peserta diajak untuk menganalisis masalah dengan pendekatan studi kasus, agar dapat meningkatkan pengetahuan serta ketrampilan remaja dalam mempersiapkan 1.000 HPK," ujarnya.

Menurut Dody, remaja merupakan fase kritis dalam siklus kehidupan manusia karena adanya perubahan fisik, psikologis, dan juga lingkungan sosial. Maka perlu mendapatkan perhatian khusus untuk menjaga kualitas pemenuhan gizi supaya rawan terhadap SDM yang berkualitas.

Sementara itu, Ratu menyampaikan, remaja sebagai individu yang dinamis dan didukung kelembagaan pemuda berpotensi menjadi motor penggerak perubahan perilaku remaja dalam memenuhi kebutuhan gizi yang baik. "Khususnya bagi remaja putri dalam mempersiapkan kehamilan, persalinan, dan nifas, hingga memenuhi kebutuhan gizi bayi secara optimal," ungkapnya.

Selanjutnya, Desi menjelaskan, masih kuatnya *stereotype* masyarakat kita bahwa cantik itu harus kurus, membuat banyak remaja yang melakukan diet tanpa *advice* tenaga kesehatan. "Ini menimbulkan resiko terjadinya anemia, kurangnya energi kronik, dan *overweight*, hingga penyakit lain seperti Diabetes dan Penyakit Jantung Koroner," terangnya.

Ditambahkan, Prevalensi angka stunting atau balita pendek menurut tinggi badan dan usia di DIY adalah sebesar 14,36. Ini berdasarkan profil kesehatan DIY tahun 2016. Angka ini turun menjadi 13,86 pada 2017. Namun, prevalensi angka balita pendek atau stunting di DIY masih tergolong cukup tinggi jika dibandingkan dengan Riskesdas tahun 2013 8,2 persen. (* /pra/by)



UAD FOR RADAR JOGJA

LAWAN STUNTING: Tim pengabdian masyarakat FKIP dan FKM UAD saat memberikan workshop remaja tangguh bergizi untuk mencegah stunting di Desa Panggungharjo, Bantul.

ARENA

Puslatda DIJ Bersiap Latihan Normal

JOGJA, Radar Jogja - Tim Puslatda PON DIJ segera melakoni latihan bersama. Setelah KONI DIJ mendapat lampu hijau untuk menggunakan sejumlah fasilitas olahraga milik Pemprov DIJ.

Sebelum kembali ke gelanggang tim Pemusat Latihan Daerah (Puslatda) DIJ dilakukan *rapid test* pada Sabtu (7/11) lalu. Hasilnya mereka dinyatakan negatif dari paparan Covid-19. Selain *rapid test*, para atlet juga telah menjalani tes fisik di GOR Amongrogo, Sabtu (14/11).

Anggota bidang Pembinaan dan Prestasi (Binpres) KONI DIJ Wesley Tauntun mengatakan sebanyak 117 atlet menjalani tes fisik. Dikatakan, tes fisik dilakukan guna memantau kondisi fisik terkini setelah beberapa bulan atlet hanya melakukan latihan mandiri. "Memang ada penurunan fisik yang nanti menjadi tolak ukur program ke depan. Apalagi latihan mandiri juga tidak seintensif sebelum pandemi. Semoga setelah tes fisik kami punya gambaran umum kondisi atlet," ujarnya kemarin (16/11).

Hanya dari total 137 atlet, 20 orang di antaranya urung menjalani tes fisik. Beberapa yang absen lantaran sedang mengikuti Pelatnas, juga ada pula yang tengah mengikuti kejuaraan. Karena pandemi, latihan diberlakukan dengan protokol kesehatan ketat. Panduan latihan juga sudah disosialisasikan KONI DIJ kepada cabor Puslatda. Selain itu, untuk memudahkan penggunaan venue para atlet dibekali Kartu Tanda Anggota.

Ada beberapa venue yang disiapkan untuk tim Puslatda. Di antaranya Stadion Mandala Krida, Wanabakti Yasa, dan kompleks Lapangan Kenari. Sebagai informasi, saat ini ada sebanyak 141 atlet dan 54 pelatih tergabung dalam puslatda PON DIJ. Mereka terbagi dalam 19 cabor yang ditargetkan mendapatkan 11 medali emas dalam ajang multievent empat tahunan tersebut. (ard/pra/by)

Pantau Bencana dengan WA Group

Wilayah Imogiri Rawan Longsor, Banjir dan Pohon Tumbang

BANTUL, Radar Jogja - Memasuki musim penghujan, wilayah Bantul diancam oleh berbagai potensi bencana. Jejaring relawan perlu diintensifkan. Selain itu, dilakukan pula pemetaan relawan.

Desa Wukirsari di antaranya, membekali 16 dusunnya dengan *handy talky* (HT). Selain itu, Pemerintah Desa (Pemdes) Wukirsari juga membuat *WhatsApp Group* (WAG) penanggulangan kebencanaan. Di dalamnya, tergabung forum pengurangan risiko bencana (FPRB), perlindungan masyarakat (linmas), dan Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD).

"Jadi otomatis terpantau, kalau membaca WAG. Koordinasi umpama ada tanah longsor, rumah kemburuan, pohon



SITI FATIMAH/RADAR JOGJA

BELUM SELESAI: Embung Imogiri digadang dapat tampung kiriman air dari wilayah perbukitan sebelum masuk ke Kali Celeng.

roboh, atau banjir," sebut Kades Wukirsari Susilo Hapsoro ditemui di kantornya kemarin (16/11).

Misalnya saat terjadi pohon tumbang Minggu malam (15/11). Setelah kejadian

dilaporkan melalui WAG, bantuan segera datang. Evakuasi pun segera dapat dilakukan karena Pemdes memiliki empat gergaji mesin. "Relawan yang bertugas di lokasi kejadian yang melaporkannya,"

Keluhkan Tak Ada Toilet di Taman Deggung

SLEMAN, Radar Jogja - Sebagai area publik Shelter PKL Foodcourt Deggung belum memanjakan pengunjungnya. Di antaranya belum tersedianya toilet. Belum lagi jumlah pedagang yang terus berkurang jumlahnya.

Meski menunjukkan peningkatan pengunjung sepekan terakhir ini. Kendati begitu, jumlah pedagang di shelter tersebut mulai berkurang. Yang awalnya 75 PKL kini tinggal separuhnya. "Ada 35 pedagang saat ini. Itu saja sudah ada yang memilih pindah lokasi dagang," ungkap Ketua Paguyuban PKL Shelter Deggung Tri Maryadi di lokasi kemarin (16/11).

Menurut dia, pedagang mulai nglokro. Sepinya aktivitas di Lapangan Deggung menyebabkan pengunjung kuliner berkurang. Terlebih, jenis jualannya banyak yang sama. Persaingan dagang yang tinggi ditambah sepi pengunjung dan juga batasan jam dagang menjadi alasan pedagang pindah lokasi.

Ada 10 pedagang shift siang pukul 04.00 pagi hingga pukul 16.00. Sedangkan malam sekitar 20-an pedagang. Dari pukul 15.00 sampai pukul 01.00 dini hari. "Harusnya sih ada 15 pedagang shift siang," kata dia. Padahal lokasi ini sangat strategis. Berada di tengah kawasan ramai. Sebelah Timur terdapat Sleman City Mall (SCM), sebelah Utara terdapat pasar. Sebelah Barat ada gedung-gedung aktif milik Pemerintah Sleman. Dan di Selatan, terdapat Taman Deggung dilengkapi



METIKA CANDRA LANITIA/RADAR JOGJA

BELUM PULIH: Suasana Shelter PKL Foodcourt Deggung, kemarin (16/11). PKL maupun pengunjung belum seramai seperti sebelum pandemi.

permainan anak dan Lapangan sepak bola. "Sejak PKL dipindah di Shelter ini 2019 lalu, pengunjung memang berkurang dibandingkan saat di sekitar Lapangan.

Ditambah saat Covid-19 ini, makin sepi," terangnya. Penurunan pengunjung, kata dia, mencapai 40 - 50 persen. Otomatis para pedagang juga mengurangi

stok dagang karena dagangan juga sering tersisa.

Sementara itu seorang pembeli mengeluhkan lokasi yang minim fasilitas umum. Pembeli, Febri Arsita, 25 menyebut, belum ada ketersediaan fasilitas toilet di area kuliner. Pembeli harus rela mengantri toilet di Pasar Deggung atau numpang ke

gedung sekitarnya. Dia menilai, salah satu faktor berkurangnya pengunjung lantaran tidak adanya toilet di lokasi tersebut. "Ya, disayangkan saja. Lokasinya enak buat nyambil ngetik garap kerjaan. Colokan listrik ada, kran air banyak. Tapi kalau ke toilet meski numpang ke SCH," ujarnya. (mel/pra/by)



PUSPADANTA FOR RADAR JOGJA

NEW NORMAL: Dispar DIY bersama Komisi B DPRD DIY menggelar sosialisasi pranatan anyar plesiran Jogja ke desa-desa wisata.

Sosialisasi Pranatan Anyar Plesiran Sasar Desa Wisata

JOGJA, Radar Jogja - Dinas Pariwisata (Dispar) DIY bekerjasama dengan Komisi B DPRD DIY menyelenggarakan Sosialisasi Pranatan Anyar Plesiran Jogja di 20 desa wisata yang ada di DIY. Kegiatan sosialisasi tersebut diawali di Desa Wisata Kebon Agung Imogiri Bantul, Selasa (10/11).

Dalam acara tersebut peserta terdiri dari pelaku wisata dan pokdarwis Desa Wisata Kebon Agung mendengarkan tata cara aturan baru dalam melayani pengunjung/wisatawan dengan narasumber dari asosiasi pariwisata yakni dari Himpunan Pramuwisata Indonesia (HPI) dan Perhimpunan Hotel dan Restoran Indonesia (PHRI). Peserta juga mendapatkan buku Pranatan Anyar Plesiran Jogja yang memuat pedoman alur dan mekanisme dasar protokol kesehatan di masa *new normal* di lingkungan masyarakat secara luas.

Kasi Kelembagaan Bidang Pengembangan Kapasitas Dispar DIY Sri Purwanti menyebut, sosialisasi pranatan anyar yang diikuti pelaku wisata dari desa wisata di DIY adalah untuk memberikan pemahaman aturan dan tata cara melayani wisatawan yang datang sesuai dengan protokol kesehatan. "Jumlah desa wisata di DIY sangat banyak namun tidak semua bisa

kami adakan sosialisasi. Dengan adanya sosialisasi tersebut para pelaku wisata diharapkan dapat lebih siap melayani wisatawan dengan tetap menerapkan protokol kesehatan serta dapat meminimalisir penyebaran virus Covid 19," ujar Sri

Anggota Komisi B DPRD DIY Tustiyan optimis dengan adanya cuti bersama yang akan datang seperti libur Natal dan Tahun Baru masyarakat akan berlibur ke DIY. Sehingga wisata Jogja bangkit dan perekonomian Jogja meningkat.

Darmawan selaku pengelola desa wisata Jipangan mengungkapkan terima kasihnya atas kepedulian pemerintah daerah melalui Dispar DIY karena telah memberikan solusi bagi pelaku wisata, khususnya di Bantul. Darmawan menjelaskan di awal pandemi tingkat kunjungan wisatawan ke Desa Wisata Jipangan menurun bahkan tidak ada pengunjung. Hal tersebut juga dirasakan oleh desa wisata lainnya. Dengan adanya acara sosialisasi pranatan anyar tersebut para pelaku wisata dapat lebih siap menyambut wisatawan yang datang dari berbagai daerah sehingga perekonomian masyarakat desa wisata juga turut meningkat. (* /pra/by)

RUMAH SAKIT "JIH"

The Ultimate Value Healthcare

Jalan Ringroad Utara 160, Condongcatur, Sleman, Yogyakarta

1500805 08112923535 info@rs-jih.co.id www.rs-jih.co.id

rumahsakitjih

Rumah Sakit JIH

@RUMAHSAKITJIH

Cara Tepat Penyimpanan Obat yang Benar dan Aman

O l e h

apt. Fatma Fabigha Gazani, S.Farm
Apoteker Rumah Sakit "JIH"

SAAT ini hampir semua keluarga mempunyai obat di rumah, baik sisa obat yang telah dikonsumsi maupun obat yang ditujukan sebagai persediaan. Penyimpanan obat yang benar akan menjamin mutu, efektivitas, stabilitas dan keamanan obat. Beberapa minggu terakhir ini cuaca cukup terasa panas. Bagaimana pengaruh hawa panas ini terhadap obat yang kita simpan di rumah? Sudahkah obat-obatan kita di rumah tersimpan dengan benar?

Sebagian besar obat kecuali dinyatakan lain, sebaiknya disimpan dalam suhu antara 15-30°C dalam wadah yang tertutup rapat, dan terlindung dari cahaya matahari. Beberapa obat memerlukan temperatur penyimpanan yang lebih rendah yaitu antara 2-8°C. Cara penyimpanan obat ini sudah tercantum dalam leaflet di setiap kemasan obat. Jika obat harus dimasukkan ke dalam almari pendingin, sebaiknya dimasukkan dalam wadah yang terpisah. Sehingga tidak terkontaminasi dengan makanan dan dijauhkan dari jangkauan anak-anak. Jangan menyimpan obat di *freezer* karena akan merusak obat. Obat yang berada dalam wadah/plastik berwarna jernih sebaiknya penyimpanannya dijauhkan dari sinar matahari langsung. Wadah obat harus ditutup kembali dengan rapat setelah dibuka sehingga mencegah masuknya udara lembab ke dalam kemasan. Sebaliknya tidak menyimpan obat di dapur ataupun kamar mandi karena tempat ini panas dan lembab sehingga dapat merusak obat. Apabila obat disimpan di kotak obat, bersihkan kotak obat tersebut minimal sekali dalam setahun.

Biasakan untuk menyimpan obat pada kemasan aslinya, selain untuk mempermudah identifikasi obat juga mempermudah dalam mengetahui aturan pakai,

waktu minum obat, waktu kadaluarsa dan dari mana obat tersebut diperoleh. Jika mempunyai obat yang sama tetapi didapatkan dalam waktu yang berbeda, sebaiknya tidak dijadikan satu karena waktu kadaluarsa yang tercantum dalam kemasan bisa berbeda. Obat yang tersimpan dengan benar dan masih dalam kemasan aslinya maka dapat digunakan hingga waktu kadaluarsanya, kecuali dinyatakan lain seperti antibiotik sirup kering hanya 7 hari setelah diencerkan, insulin dapat digunakan maksimal 28 hari setelah dibuka, tetes mata sekitar 4 minggu setelah kemasan dibuka, dll.

Penyimpanan obat yang kurang tepat dapat mempercepat kerusakan obat sehingga tidak dapat digunakan walaupun belum mencapai batas kadaluarsanya, ditambah lagi dengan cuaca saat ini yang sedang panas. Obat yang rusak akan menurunkan efektivitasnya dan kita juga akan mengalami kerugian karena obat tidak dapat digunakan lagi. Obat yang rusak dapat diketahui melalui perubahan fisik misalnya perubahan warna/tekstur/bau. Jika obat berbentuk tablet, maka akan muncul perubahan warna berupa bintik-bintik ataupun perubahan bentuk seperti tablet sudah tidak memadat lagi. Obat dalam bentuk kapsul, maka kapsulnya sudah rusak. Obat yang berupa kaplet berselaput maka selaputnya sudah tidak rata. Sirup yang mengalami kerusakan akan terjadi perubahan warna, bau, dan konsistensi sirup (obat yang awalnya encer menjadi menggumpal atau yang awalnya kental menjadi encer). Obat berupa salep maka akan terjadi perubahan warna dan konsistensi salep. (*)