



Kajian Hari Kesehatan Nasional

Departemen Advokasi dan Kajian Strategis

BEM KM FKG UGM 2021

Kabinet Gama Prasama

Pada tahun 1950-an, penyakit malaria mewabah di Indonesia dan menimbulkan banyak kematian sehingga pemerintah kemudian melakukan upaya pembasmian malaria pada tahun 1959 dengan membentuk Dinas Pembasmian Malaria. Empat tahun kemudian, pada Januari 1963 Dinas Pembasmian Malaria tersebut mengalami perubahan nama menjadi Komando Operasi Pembasmian Malaria (KOPEM). Pemerintah juga bekerja sama dengan lembaga kesehatan internasional, seperti World Health Organization (WHO) dan juga United States Agency for International Development (USAID) yang merencanakan malaria akan hilang dari Indonesia pada tahun 1970. Pemberantasan dilakukan dengan penyemprotan obat jenis DDT (*dichlorodiphenyltrichloroethane*) secara massal ke rumah penduduk yang berada di wilayah Pulau Jawa, Bali, dan Lampung (Pramudho, 2016).

Penyemprotan dilakukan pertama kali secara simbolis oleh Presiden Soekarno pada tanggal 12 November 1959 di Desa Kalasan, Yogyakarta. Setelah itu, dilaksanakan penyuluhan kepada masyarakat yang bertujuan untuk memberikan pemahaman mengenai malaria sehingga masyarakat dapat menjadi lebih waspada. Sekitar lima tahun setelahnya pada tahun 1964, terdapat 63 juta penduduk Indonesia yang telah mendapatkan perlindungan dari penyakit malaria. Oleh karena itu, tanggal 12 November ditetapkan sebagai Hari Kesehatan Nasional (HKN) yang diperingati setiap tahun. Hal tersebut sebagai tanda keberhasilan pemerintah dalam membasmi malaria dan titik awal seluruh elemen untuk peningkatan kesehatan di Indonesia. Hari Kesehatan Nasional yang diperingati setiap tahun bertujuan untuk mengajak masyarakat untuk sadar, mau, dan mampu hidup sehat sekaligus untuk memberikan pendidikan kesehatan kepada masyarakat (Jalil, 2019; Pramudho, 2016).



Presiden Soekarno menyemprotkan DDT untuk memberantas malaria di rumah penduduk di Desa Kalasan, Sleman (Isnaeni, 2018).

Sejak tahun 2015, Hari Kesehatan Nasional (HKN) diperingati dengan mengadakan berbagai kegiatan, seperti lomba, upacara, dan tabur bunga untuk mengenang jasa para pahlawan (Pramudho, 2016). Pada tahun 2021 sendiri, rangkaian kegiatan Hari Kesehatan Nasional yang ke-57 dimulai dengan Upacara Peringatan HKN, Bersama Mengenang Pahlawan Kesehatan, Pengabdian Masyarakat, Seminar Ilmiah, Lomba-lomba dan Olahraga, Publikasi dan Penghargaan, dan Acara Puncak berupa penancangan percepatan vaksinasi COVID-19 dalam rangka pencapaian target nasional dan pemberian penghargaan kepada tenaga kesehatan di puskesmas dan rumah sakit serta SDM penunjang sekaligus pemberian tanda kehormatan dan santunan bagi ahli waris nakes yang gugur dalam penanganan pandemi COVID-19 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).



LOGO



Visual logo berbentuk angka 57 sebagai bentuk peringatan 57 Tahun Hari Kesehatan Nasional Tahun 2021

Logo menggambarkan semangat kerjasama, kolaborasi dan gotong royong elemen kesehatan dan masyarakat dalam melawan pandemi COVID-19. Kolaborasi ini terpusat kepada Vaksinasi Nasional yang Akhirnya membentuk Herd Immunity yang merata ke pelosok sehingga mewujudkan Indonesia yang sehat, lepas dari pandemi COVID-19 dan terus tumbuh

Selain 3M (Memakai Masker, Mencuci Tangan dan Menjaga Jarak) maka saat ini ditambahkan Menghindari Kerumunan dan mengurangi mobilitas

ELEMEN LOGO



KERJASAMA TUMBUH HERD IMMUNITY

SEHAT DAN BEBAS MENJAUHI KERUMUNAN DAN MENGURANGI MOBILITAS

TEMA

Sehat Negeriku Tumbuh Indonesiaku

Hari Kesehatan Nasional Ke-57
12 November 2021

FONT **Oswald Demi-Bold**

Font italic melambangkan kecepatan, kerja cepat dan tepat sasaran

CONTOH PENGAPLIKASIAN DI BERBAGAI WARNA DASAR



Hari Kesehatan Nasional Ke-57
12 November 2021

FONT **Montserrat SemiBold**

C75 M5 Y40 B0 biru turquoise melambangkan unsur sehat, kepercayaan, dan integritas

C25 M0 Y100 B0 Warna hijau terang memberikan efek ramah, hangat, dan semangat dalam melayani

C0 M35 Y85 B0 Warna orange melambangkan adaptasi, semangat pantang menyerah

Logo HKN ke-57 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Sejak tahun 1973, tema Hari Kesehatan Nasional selalu menyesuaikan dengan tujuan kesehatan yang hendak dicapai pada tahun itu. Pada tahun 2021 sendiri, Hari Kesehatan Nasional yang ke-57 mengangkat tema “Sehat Negeriku, Tumbuh Indonesiaku”. Logo HKN terlihat berbentuk seperti angka 57 sebagai bentuk peringatan 57 Tahun Hari Kesehatan Nasional. Visual logo menggambarkan semangat kerja sama, kolaborasi, dan gotong royong elemen kesehatan dan masyarakat dalam menghadapi COVID-19. Hal itu ditandai dengan adanya kolaborasi oleh elemen kesehatan bersama seluruh masyarakat dan juga pemerintah dalam melawan COVID-19. Selain itu, dengan adanya vaksinasi nasional diharapkan dapat membentuk *herd immunity* yang merata sehingga dapat mewujudkan Indonesia yang sehat dan lepas dari pandemi COVID-19. Program yang sudah ditetapkan seperti 3M (memakai masker, mencuci tangan, dan menjaga jarak) saat ini ditambah dengan menghindari kerumunan dan mengurangi mobilitas untuk mendukung program yang sudah ada. Pada logo terdapat tiga warna, yaitu warna biru turquoise yang melambangkan unsur sehat, kepercayaan, dan integritas. Warna hijau terang yang memberikan efek hangat, ramah, dan



semangat dalam melayani. Warna oranye yang melambangkan adaptasi dan semangat pantang menyerah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Melalui peringatan Hari Kesehatan Nasional di tengah-tengah pandemi COVID-19, kita diingatkan kembali bahwa perwujudan Indonesia sehat merupakan tanggung jawab semua komponen negara, bukan hanya tenaga kesehatan dan/atau pemerintah, melainkan juga masyarakat. Hal-hal yang dapat kita lakukan untuk menjaga kesehatan, terlebih di masa pandemi COVID-19, yaitu:

1. Mengonsumsi makanan sehat agar dapat meningkatkan imunitas tubuh. Menurut The National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI), pola makan yang sehat menekankan pada konsumsi sayur, buah, biji-bijian, dan produk susu rendah lemak
2. Melakukan olahraga atau aktivitas fisik setidaknya selama 30 menit/hari. Apabila tidak bisa berolahraga di luar ruangan, melakukan olahraga dengan dipandu video yang ada di media sosial pun bisa menjadi pilihan
3. Jaga jarak pandang mata terhadap layar gawai minimal ≥ 45 cm karena idealnya, yaitu sekitar 50-100 cm
4. Istirahat yang cukup, yaitu selama 6-8 jam. Kebutuhan tidur sesuai usia dapat dilihat pada tabel berikut:

Umur	Jumlah Kebutuhan Tidur
0-1 bulan	14-18 jam/hari
1-8 bulan	12-14 jam/hari
18 bulan-3 tahun	11-12 jam/hari
3-6 tahun	11 jam/hari
6-12 tahun	10 jam/hari
12-18 tahun	8,5 jam/hari
18-40 tahun	7-8 jam/hari
40-60 tahun	7 jam/hari
60 tahun ke atas	6 jam/hari

(P2PTM Kemenkes RI, 2018).



5. Kelola stres. Hal ini dilakukan untuk menghindari keluhan fisik yang muncul akibat stres. Apabila seseorang stres, sistem imun dalam tubuh akan melemah sehingga dapat menyebabkan tubuh mudah terserang penyakit
6. Menerapkan aturan 20-20-20, yaitu setiap bekerja 20 menit di depan gawai, sebaiknya istirahatkan mata selama 20 detik dengan memandang objek yang berjarak sekitar 20 kaki atau sekitar 6 meter

(Kartini, dkk., 2021; Lukyani, 2021; Pebrianti dan Armina, 2021).



Daftar Pustaka

- Isnaeni, H.F., 2018, Hari Kesehatan Nasional dan Pemberantasan Malaria, *Historia*, diakses tanggal 11 November 2021, <<https://historia.id/sains/articles/hari-kesehatan-nasional-dan-pemberantasan-malaria-Dr93w/page/1>>
- Jalil, A., 2019, Sejarah Hari Kesehatan Nasional yang Diperingati Setiap 12 November, *DetikHealth*, diakses tanggal 4 November 2021, <<https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-4781106/sejarah-hari-kesehatan-nasional-yang-diperingati-setiap-12-november>>
- Kartini, Amalia, H., Zaina, N.A., Yenny, Anggraeni, C., 2021, PENYULUHAN MENJAGA KESEHATAN MATA ANAK SELAMA PEMBELAJARAN DARING DI MASA PANDEMIK COVID-19, *JUARA: Jurnal Wahana Abdimas Sejahtera*, 2(1): 9-32.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021, *Buku Panduan HKN ke-57*, Jakarta Selatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, hal. 12-18.
- P2PTM Kemenkes RI, 2018, *Kebutuhan Tidur Sesuai Usia*, diakses tanggal 11 November 2021, <<http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/kebutuhan-tidur-sesuai-usia>>
- Lukyani, L., 2021, 5 Tips Menjaga Kesehatan selama WFH di Masa Pandemi Covid-19, *Kompas*, diakses tanggal 4 November 2021, <<https://www.kompas.com/sains/read/2021/07/23/100200423/5-tips-menjaga-kesehatan-selama-wfh-di-masa-pandemi-covid-19?page=all>>
- Pebrianti, D.K., Armina, 2021, Pentingnya Menjaga Kesehatan Jiwa saat Pandemi Covid-19, *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(2): 178-184.
- Pramudho, K., 2016, Sejarah Hari Kesehatan Nasional, *Kanal Kesehatan*, diakses tanggal 7 November 2021, <<https://www.kanal-kesehatan.com/4412-sejarah-hari-kesehatan-nasional>>