Kemenkes
BBKK Tanjung Priok

BEST BBKK TANJUNG PRIOK

BULETIN EPIDEMIOLOGI SURVEILANS TERPADU
BALAI BESAR KEKARANTINAAN KESEHATAN TANJUNG PRIOK





MINGGU KE-25

21 - 27 JUNI 2026

DAFTAR ISI

01 RESUME PERKEMBANGAN PENYAKIT BERPOTENSI KLB DI DUNIA

03 SISTEM KEWASPADAAN DINI DAN RESPON (SKDR) PENYAKIT POTENSIAL KLB DAN WABAH

05 SURVEILANS FAKTOR RISIKO ALAT ANGKUT, ORANG DAN BARANG

11 PENERBITAN DOKUMEN KESEHATAN

15 PENGAWASAN PELAYANAN KESEHATAN

17 PENGAWASAN KEDATANGAN DAN KEBERANGKATAN KAPAL PENUMPANG

19 PENGAWASAN SANITASI LINGKUNGAN

20 KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

22 MEDIA KESEHATAN

MINGGU KE-25

21 - 27 JUNI 2026

Resume Perkembangan Penyakit Berpotensi KLB di Dunia

Berdasarkan data minggu Epidemiologi ke-24, menunjukkan bahwa penularan Covid-19 masih terjadi disusul oleh Mpox dan Legionellosis, hal ini merupakan akumulasi dari penambahan minggu ke-19 hingga minggu ke - 24. Sedangkan untuk penyakit Ebola diketahui pada minggu ini ditemukan adanya kasus terkonfirmasi sebesar 261 dengan jumlah kematian sebanyak 72. Hal ini menjadi perhatian utama dunia setelah *World Health Oganization* (WHO) menetapkannya sebagai *Public Health Emergency of International Concern* (PHEIC).

Ebola :

Global: Kasus onfirmasi diminggu ke-24 sebanyak 261 dengan jumlah kematian sebesar 72. Negara yang mengalami lonjakan kasus sangat cepat yaitu, RD Kongo, Uganda dan Prancis.

Mpox:

Global : Penambahan kasus terkonfirmasi sebanyak 964 dan jemlah kematian sebanyak 1 kasus. Negara- negara yang menyumbang kasus ini adalah Cina, Thailan, Jepang, Singapura dan Indonesia.

Indonesia: Terdapat 3 kasus terkonfirmasi minggu ini yang dilaporkan oleh DKI Jakarta, Bandung dan Palembang.

Covi-19 :

Global: Total kasus konfirmasi hingga minggu epidemiologi ke-24 sebanyak 1283 kasus. Yang berkembang di negara China, Indonesia dan Korea Selatan.

Indonesia: Terdapat penambahan jumlah kasus terkonfirmasi di 15 Kabupaten/Kota, terutama di Grobogan, Jawa Tengah.

Informasi Penambahan Kasus Penyakit Infem di Global
Minggu Epidemiologi ke-24 Tahun 2026

No.	Penyakit	Negara	Tambahan Kasus		Periode Penambahan
			+Konfirmasi	+Kematian	
1	COVID-19	Tiga negara ASEAN dan sekitarnya pelapor terbanyak: Cina, Indonesia, dan Korea Selatan	1.883	29	M22 - M24 2026
2	Mpox	Negara ASEAN dan sekitarnya melapor penambahan kasus: Cina, Thailand, Jepang, Singapura, dan Indonesia	964	1	M21 – M24 2026
3	Legionellosis	Amerika Serikat, Jepang, Spanyol, Australia, Korea Selatan, Cina, Thailand, dan Singapura	330	2	M19 – M24 2026
4	Penyakit Ebola	RD Kongo, Uganda, dan Perancis	261	72	M24 2026
5	Penyakit Meningokokus	Amerika Serikat, Jepang, Spanyol, dan Australia	39	1	M23 - M24 2026
6	Listeriosis	Amerika Serikat, Cina, dan Spanyol	33	1	M21 - M24 2026
7	Demam Lassa	Nigeria	26	6	M22 – M24 2026
8	Penyakit Virus Hanta	Amerika Serikat, Panama, dan Indonesia	6	0	M23 - M24 2026
9	Demam Kuning	Brasil dan Peru	5	2	M24 2026
10	Crimean Congo Haemorrhagic Fever (CCHF)	Senegal	2	0	M16 – M24 2026
11	Polio	Afghanistan	2	0	M24 2026
12	Penyakit Virus West Nile	Italia	2	0	M24 2026

Data s.d M24 Tahun 2026 *per tanggal 27 Juni 2026 pukul 12.00 WIB*

Diterbitkan oleh Tim Kerja Surveilans dan Intervensi Penyakit Infeksi Emerging - Ditjen P2 Kementerian Kesehatan RI, Jakarta, Indonesia
Korespondensi via email: infeksiemerging@kemkes.go.id || Editor: DAF, GBAC, SI, AZ

Kemenkes Ditjen P2

Lanjutan....

Legionellosis :

Global: Ditemukan penambahan jumlah kasus terkonfirmasi sebanyak 330 kasus di8 negara (Amerika Serikat, Jepang, Australia, Korea Selatan, Cina, Thailand dan Singapura) dan penambahan2 kasus kematian di Cina.

Indonesia: Sepanjang tahun 2026, Indonesia mencatat 0 kasus konfirmasi Mpox.

Legionellosis:

Global: Mengalami akumulasi 4.759 konfirmasi di 12 negara selama tahun 2026. Faktor risiko utama dipicu oleh buruknya pemeliharaan sarana air seperti AC dan cooling tower.

Indonesia: Tidak ada penambahan kasus baru di M23. Secara kumulatif (2023–2026), terdapat 69 kasus konfirmasi yang tersebar di Kepulauan Riau (49 kasus), Jawa Barat (15 kasus), Bali (3 kasus), dan DKI Jakarta (2 kasus) dengan total 4 kematian.

Penyakit Meningokokus :

Global: Terjadi penambahan 39 kasus baru di Amerika Serikat, Jepang, Spanyol dan Australia. Dengan 1 kasus kematian di Spanyol.

Indonesia: Tidak ada kasus konfirmasi baru pada minggu ini.

Virus Hanta:

Global: Penambahan kasus terkonfirmasi sebanyak 6 kasus yang terjadi di negara Amerika Serikat, Panama dan Indonesia.

Indonesia: Terdapat1 kasus terkonfirmasi positif di Bojonegoro, Jawa Timur. Sehingga total kasus positif dari tahun 2024 - 2026 sebanyak24 kasus.

Demam Kuning :

Global : Pada minggu ini terjadi penambahan jumlah kasus terkonfirmasi sebanyak5 kasus dan 2 kasus kematian, yang terjadi di negara Brasil dan Peru.

Indonesia: Belum pernah melaporkan kasus konfirmasi untuk Ebola, Marburg, Demam Lassa, CCHF, maupun virus Nipah . Seluruh sampel terduga suspek (seperti 4 suspek Demam Kuning di DKI Jakarta) dikonfirmasi negatif

Peningkatan pengawasan di pintu masuk negara perlu dilakukan untuk mencegah keluar masuk penyakit yang berpotensi menimbulkan kedaruratan kesehatan masyarakat.



SISTEM KEWASPADAAN DINI DAN RESPON (SKDR) PENYAKIT POTENSIAL KLB DAN WABAH

Analisis *Event Based Surveillance* (EBS)
Laporan *Event Based Surveillance* (EBS) Balai Besar Kekarantinaan Kesehatan Tanjung Priok dan wilayah penyanggah Pelabuhan (*buffer area*) pada minggu ke-25 bahwa tidak terdapat *alert* (notifikasi) dari seluruh wilayah kerja BBKK Tanjung Priok. Meskipun demikian, kesiapsiagaan petugas BBKK Tanjung Priok tetap melakukan pemantauan EBS secara aktif dan berkesinambungan sebagai upaya deteksi dini terhadap potensi Kejadian Luar Biasa (KLB).

Tabel 2
Distribusi Kasus Penyakit Potensial KLB di Wilayah Buffer Area BBKK Tanjung Priok Minggu ke-25 Tahun 2026

Wilayah	Diare Akut	Suspek Dengue	Pnemonia	Suspek Demam Tifoid	ILI (Penyakit Serupa Influenza)	ISPA	Total Kunjungan
Puskesmas Kecamatan Tanjung Priok	135	5	10	20	24	53	**247**
Puskesmas Kelurahan Kali Baru	26	0	5	0	12	119	**162**
Puskesmas Kelurahan Ancol	12	0	2	2	0	0	**16**
Puskesmas Kecamatan Cilincing	11	9	14	16	2	66	**118**
Puskesmas Kelurahan Penjaringan 1	18	0	0	1	0	78	**97**
Puskesmas Kecamatan Penjaringan	45	0	8	19	0	304	**376**
Total	**247**	**14**	**39**	**58**	**38**	**620**	**1016**

Sumber: https://skdr.surveilans.org Data Minggu Epidemiologi Ke-25 Tahun 2026 (21-27Juni 2026) pertanggal 1 Juli 2026 pukul 08.54 WIB.

Lanjutan....

Analisis *Indicator Based Surveillance* (IBS)
Berdasarkan laporan *Indikator Based Surveillance* (IBS) pada minggu ke-25 tahun 2026 BBKK Tanjung Priok ditemukan 1 kasus ISPA, sedangkan 1.016 alert yang dilaporkan oleh Puskesmas Kecamatan Tanjung Priok, Puskesmas Kelurahan Kali Baru, Puskesmas Kelurahan Ancol, Puskesmas Kecamatan Cilincing, Puskesmas Kelurahan Penjaringan dan Puskesmas Kecamatan Penjaringan sebagai wilayah penyanggah Pelabuhan (*buffer area*) BBKK Tanjung Priok. Alert yang muncul berdasarkan jenis penyakit adalah penyakit Diare Akut 247 kasus, Suspek Dengue 14 kasus, Pnemonia 39 kasus, Suspek Demam Tifoid 58 kasus, ILI (Penyakit Serupa Influenza) 38 dan kasus ISPA sebanyak 620 kasus.

Situasi epidemiologi di wilayah buffer BBKK Tanjung Priok pada minggu ke-25 tahun 2026 didominasi oleh penyakit infeksi saluran pernapasan, khususnya ISPA sebanyak 620 kasus. Kondisi ini menunjukkan adanya potensi peningkatan penularan penyakit berbasis droplet di wilayah dengan mobilitas dan kepadatan tinggi. Selain itu, penyakit berbasis lingkungan seperti diare juga masih menjadi perhatian.



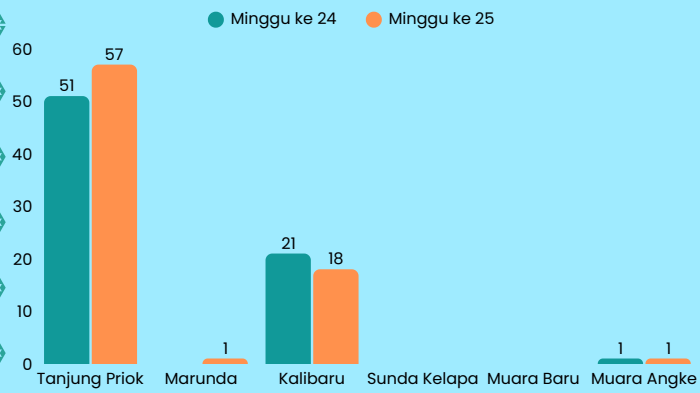
SURVEILANS FAKTOR RISIKO ALAT ANGKUT, ORANG DAN BARANG

Pelabuhan memegang peranan vital dalam roda perekonomian global sebagai pusat keluar masuknya pergerakan manusia, komoditas, dan sarana transportasi. Dibalik fungsinya yang strategis, mobilitas tinggi ini menjadikan pelabuhan sebagai episentrum potensial bagi penyebaran berbagai ancaman kesehatan, termasuk *Public Health Emergency of International Concern* (PHEIC). Munculnya penyakit baru (*new emerging diseases*) hingga ancaman penyakit lama yang kembali mewabah (*re-emerging diseases*) menuntut adanya sistem pertahanan yang kuat di pintu masuk negara.

Sebagai garda terdepan sistem kekarantinaan, pelaksanaan surveilans memegang fungsi krusial dalam mendeteksi ancaman penyakit sejak dini. Surveilans di wilayah pelabuhan bukan sekadar pencatatan administratif, melainkan upaya sistematis dan terus-menerus dalam pengumpulan, analisis, serta diseminasi data.

A. KEDATANGAN KAPAL LUAR NEGERI

Grafik 1
Distribusi kedatangan kapal dari Pelabuhan Luar Negeri
Periode Minggu ke 24 dan 25 Tahun 2026
Di Wilayah BBKK Tanjung Priok



Sumber: https://sites.google.com/view/sabatabbkktanjungpriok/menu?authuser=0
Data Minggu Epidemiologi Ke-24 dan Minggu Ke-25 Tahun 2026

Secara akumulatif, total kedatangan kapal dari luar negeri di seluruh wilayah kerja mengalami kenaikan. Pada Minggu 24 tercatat ada 73 kapal, sedangkan pada Minggu 25 naik sebanyak 4 kapal (5,5%) menjadi 77 kapal.

Wilayah kerja dengan aktivitas kedatangan kapal dari luar negeri tertinggi adalah Pelabuhan Tanjung Priok sebanyak 57 kapal (74.03%) dan mengalami kenaikan sebanyak 6 kapal pada minggu ini dibanding minggu sebelumnya.

Kedatangan kapal dari luar negeri terbanyak di Pelabuhan Tanjung Priok dikarenakan Pelabuhan Tanjung Priok merupakan pintu gerbang utama perekonomian Indonesia untuk perdagangan internasional. Lebih dari 60% arus barang ekspor-impor non-migas Indonesia melewati pelabuhan ini.

Jika dibandingkan dengan wilayah kerja lainnya, terlihat jelas mengapa arus kapal luar negeri terpusat di Tanjung Priok. Wilayah Kerja Marunda dan Kalibaru lebih banyak melayani komoditas seperti minyak sawit, batu bara, semen dan barang-barang domestik atau antarpulau.

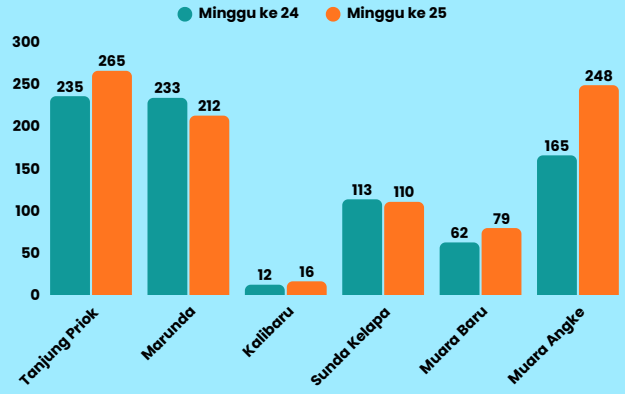
Wilayah Kerja Sunda Kelapa berfokus pada pelayaran domestik antarpulau. Wilayah Kerja Muara Baru dan Muara Angke merupakan pelabuhan yang melayani kapal-kapal tangkap ikan dan industri perikanan.

Lanjutan....

Tingginya aktivitas kapal internasional di Pelabuhan Tanjung Priok ini secara otomatis menjadikan pelabuhan ini sebagai titik dengan risiko transmisi penyakit menular tertinggi. Oleh karena itu, intensitas pengawasan dokumen kesehatan kapal (*Maritime Declaration of Health*), pemeriksaan sanitasi, dan surveilans epidemiologi di Pelabuhan Tanjung Priok jauh lebih padat dibandingkan dengan wilayah kerja lainnya.

B. KEDATANGAN KAPAL DALAM NEGERI

Grafik 2
Distribusi Kedatangan Kapal dari Pelabuhan Dalam Negeri
Periode Minggu ke 24 dan 25 Tahun 2026
Di Wilayah BBKK Tanjung Priok



Sumber: https://sites.google.com/view/sabatabbkktanjungpriok/menu?authuser=0
Data Minggu Epidemiologi Ke-24 dan Minggu Ke-25 Tahun 2026

Kedatangan kapal dari pelabuhan dalam negeri pada Minggu ke 25 sebanyak 930 kapal. Mengalami kenaikan sebanyak 110 kapal (13.41%) dibanding Minggu ke 24.

Kedatangan kapal dari pelabuhan dalam negeri terbanyak di Pelabuhan Tanjung Priok sebanyak 265 kapal (28.49%). Pelabuhan Tanjung Priok memegang volume tertinggi untuk kapal domestik karena berperan sebagai pusat logistik utama Indonesia.

Kedatangan kapal dari pelabuhan dalam negeri terbanyak kedua terdapat di Wilayah Kerja Muara Angke. Wilayah Kerja Muara Angke merupakan pelabuhan perikanan yang menjadi pangkalan bagi kapal-kapal nelayan lokal dan kapal pengangkut ikan dari berbagai wilayah perairan Indonesia.

Kedatangan kapal dari pelabuhan dalam negeri terbanyak selanjutnya adalah Wilayah Kerja Marunda. Wilayah Kerja Marunda mencatat frekuensi kedatangan kapal dalam negeri yang tinggi karena merupakan jantung penyuplai bahan baku industri kargo curah kering dan cair untuk kawasan penyangga ibu kota. Alur laut di sini dipadati oleh kapal-kapal tongkang (*barge*) dan kapal tunda (*tugboat*) domestik.

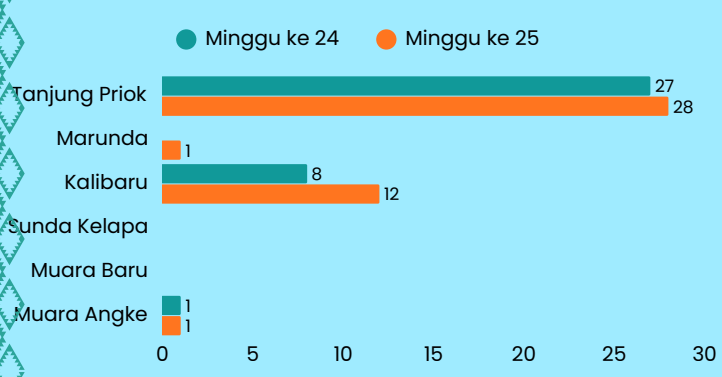
Tingginya lalu lintas kapal domestik ini menciptakan tantangan yang dinamis. Berbeda dengan kapal internasional yang jalurnya lebih ketat dan terpola, kapal dalam negeri memiliki mobilitas antar pulau yang cepat, sering kali singgah di pelabuhan kecil yang minim pengawasan, sehingga berpotensi menjadi jalur transmisi penyakit menular domestik.

Tingginya aktivitas pelayaran domestik menuntut sistem *Early Warning Alert and Response System* (EWARS) atau Sistem Kewaspadaan Dini dan Respon (SKDR) yang terintegrasi di bawah naungan Balai Besar Kekarantinaan Kesehatan.

Lanjutan....

C. KEBERANGKATAN KAPAL LUAR NEGERI

Grafik 3
Distribusi Keberangkatan kapal menuju Pelabuhan Luar Negeri
Periode Minggu ke 24 dan 25 Tahun 2026
Di Wilayah BBKK Tanjung Priok



Sumber: https://sites.google.com/view/sabatabbkktanjungpriok/menu?authuser=0
Data Minggu Epidemiologi Ke-24 dan Minggu Ke-25 Tahun 2026

Secara keseluruhan, jumlah keberangkatan kapal tujuan luar negeri naik sebesar 16.67%, yaitu dari 36 kapal pada Minggu 24 menjadi 42 kapal pada Minggu 25.

Pelabuhan Tanjung Priok mendominasi aktivitas logistik tujuan luar negeri dengan kontribusi tertinggi, yaitu 27 keberangkatan kapal pada Minggu 24 dan 28 keberangkatan kapal pada Minggu 25.

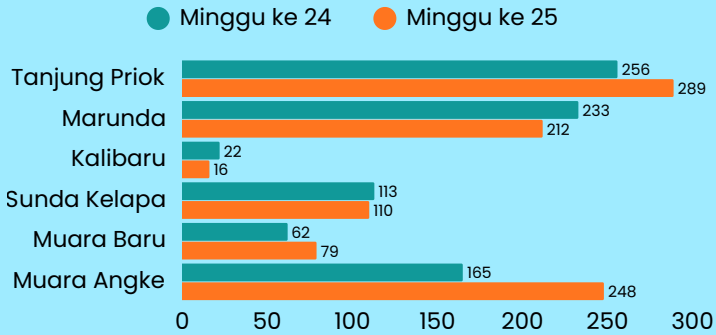
Sebagai pelabuhan keberangkatan internasional terbesar, Tanjung Priok bertanggung jawab memastikan tidak ada penyakit menular yang sedang mewabah di Indonesia terbawa oleh kru atau muatan kapal menuju negara lain.

Jika pada proses kedatangan kapal fokus surveilans adalah menahan penyakit agar tidak masuk ke Indonesia, maka pada proses keberangkatan kapal di Pelabuhan Tanjung Priok, fokus surveilans bergeser menjadi menjaga reputasi kesehatan negara di mata dunia. Ketelitian surveilans dalam menerbitkan izin berlayar (*clearance out*) adalah kunci utama guna memastikan Indonesia tidak menjadi sumber penularan penyakit di jalur maritim global.

D. KEBERANGKATAN ALAT ANGKUT DALAM NEGERI

Total keberangkatan kapal menuju pelabuhan dalam negeri meningkat sebesar 12.10% yaitu dari 851 kapal pada Minggu 24 menjadi 954 kapal pada Minggu 25.

Grafik 4
Distribusi Keberangkatan Kapal Menuju Pelabuhan Dalam Negeri
Periode minggu ke 24 dan 25 Tahun 2026
Di Wilayah BBKK Tanjung Priok



Sumber: https://sites.google.com/view/sabatabbkktanjungpriok/menu?authuser=0
Data Minggu Epidemiologi Ke-24 dan Minggu Ke-25 Tahun 2026

Tiga pelabuhan dengan keberangkatan kapal menuju pelabuhan dalam negeri terbanyak secara berurutan adalah Pelabuhan Tanjung Priok, Wilayah Kerja Muara Angke dan Wilayah Kerja Marunda.

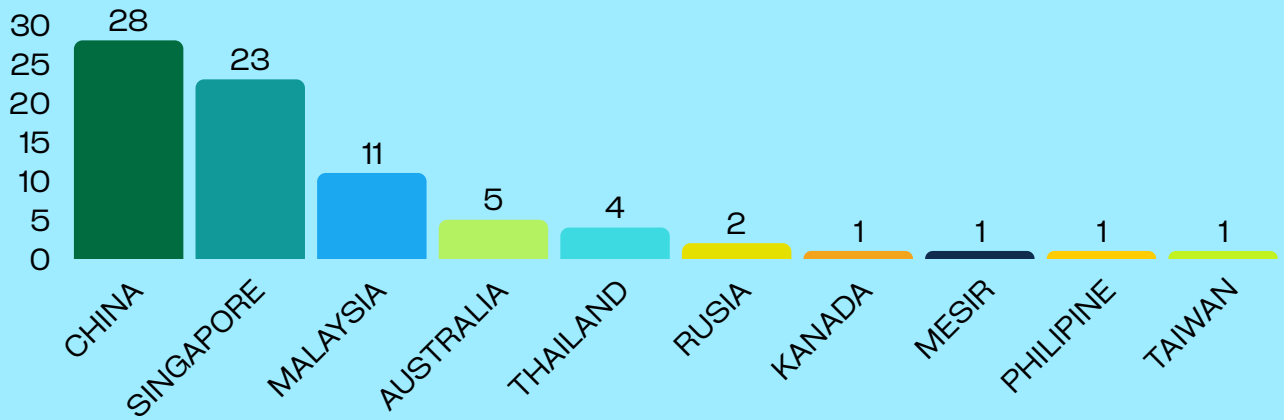
Dari sudut pandang surveilans epidemiologi dan kekarantinaan kesehatan, tingginya arus keberangkatan domestik di ketiga wilayah kerja ini memerlukan perhatian khusus. Sesuai prinsip kekarantinaan, pengawasan pada pintu keberangkatan domestik bertujuan untuk mencegah terjadinya penyebaran atau "ekspor" penyakit menular (baik penyakit menular langsung maupun tular vektor) dari Ibu Kota ke provinsi atau pulau-pulau lain di Indonesia, sekaligus menjaga agar kapal-kapal yang berangkat dalam kondisi sanitasi yang sehat.

Lanjutan....

E. 10 BESAR NEGARA KEDATANGAN KAPAL LUAR NEGERI

10 besar negara kedatangan kapal dari luar negeri secara berurutan adalah China, Singapore, Malaysia, Australia, Thailand, Rusia, Kanada, Mesir, Philipine dan Taiwan

Grafik 5
10 Besar Negara Kedatangan Kapal Luar Negeri Minggu Ke-25 Tahun 2026



Sumber: https://sites.google.com/view/sabatabbkktanjungpriok/menu?authuser=0 Data Minggu Epidemiologi Ke-25 Tahun 2026

Bagi tenaga surveilans epidemiologi dan kekarantinaan kesehatan, daftar 10 besar negara ini bertransformasi menjadi peta risiko masuknya penyakit menular potensial wabah. Setiap rute memiliki karakteristik waktu tempuh yang berbeda, sehingga strategi skrining di pintu masuk pelabuhan harus menggunakan pendekatan berbasis risiko.

Pelayaran dari negara China, Taiwan dan negara lintas samudra seperti Australia, Rusia, Kanada, Mesir memakan waktu berminggu-minggu. Jika ada penularan penyakit antar manusia di atas kapal (seperti influenza atau diare masif), masa inkubasi penyakit umumnya sudah terlewati saat kapal tiba di Pelabuhan Tanjung Priok, sehingga lebih mudah terdeteksi dari registrasi medis kapal. Namun, pelayaran jangka panjang memicu risiko perkembangbiakan vektor penyakit di area palka dan lambung kapal.

Waktu pelayaran dari negara Singapore, Malaysia, Thailand, Filipina (ASEAN) menuju Pelabuhan Tanjung Priok tergolong sangat singkat (sekitar 2–5 hari). Waktu tempuh ini sering kali lebih pendek daripada masa inkubasi beberapa penyakit infeksi menular. Risiko utamanya adalah kru kapal yang tertular penyakit di negara asal saat tiba di Pelabuhan Tanjung Priok dalam kondisi tanpa gejala (asimtomatik) atau baru mulai bergejala saat bersandar.

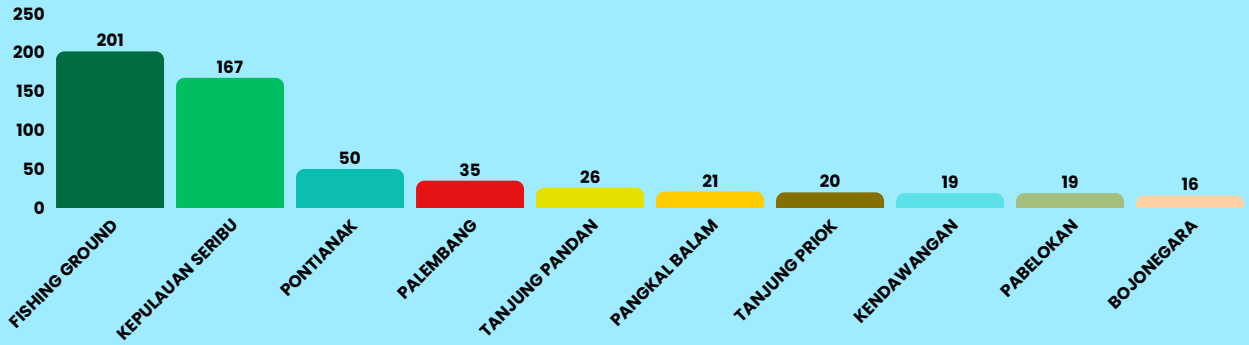
Data ini menegaskan bahwa Pelabuhan Tanjung Priok berhadapan dengan spektrum risiko kesehatan dunia yang sangat dinamis setiap harinya. Kunci utama keberhasilan surveilans epidemiologi disini terletak pada ketepatan respons seperti menerapkan skrining klinis yang ketat dan cepat pada rute pelayaran pendek (ASEAN), serta memperketat inspeksi vektor dan sanitasi lingkungan pada rute jarak jauh (lintas benua).

Lanjutan....

F. 10 BESAR PELABUHAN KEDATANGAN KAPAL DALAM NEGERI

10 besar negara kedatangan kapal dari pelabuhan dalam negeri secara berurutan adalah Fishing Ground, Kepulauan Seribu, Pontianak, Palembang, Tanjung Pandan, Pangkal Balam, Tanjung Priok, Kendawangan, Pabelokan dan Bojonegoro.

Grafik 6
10 Besar Pelabuhan Kedatangan Kapal Dalam Negeri Minggu Ke-25 Tahun 2026



Sumber: https://sites.google.com/view/sabatabbkktanjungpriok/menu?authuser=0 Data Minggu Epidemiologi Ke-25 Tahun 2026

Bagi petugas surveilans epidemiologi dan kekarantinaan kesehatan, pemetaan 10 besar pelabuhan asal domestik ini merupakan instrumen penting untuk memetakan risiko penyebaran penyakit antar wilayah. Karakteristik awak kapal dan kondisi sanitasi pada rute-rute ini sangat heterogen jika dibandingkan dengan kapal internasional.

Pelabuhan kedatangan domestik terbanyak berasal dari fishing ground umumnya berlayar selama berminggu-minggu bahkan berbulan-bulan di tengah laut lepas dengan kondisi higiene sanitasi kapal yang minimal (akses air bersih terbatas, ruang tidur sempit). Nelayan rentan mengalami penularan penyakit bersumber air dan makanan (*waterborne & foodborne diseases*) seperti diare atau demam tifoid di atas kapal, serta penyakit zoonosis.

Tindakan surveilans yang perlu dilakukan adalah dengan melakukan pengawasan ketat terhadap higiene sanitasi pangan pada palka penyimpanan ikan dan tangki air bersih kapal, serta surveilans aktif terhadap gejala demam atau gangguan pencernaan akut pada nelayan saat kapal kembali bersandar.

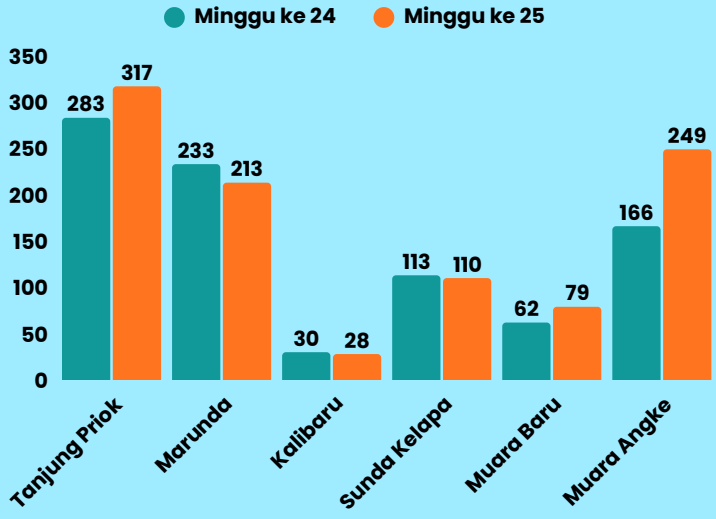
Data kedatangan kapal domestik ini menunjukkan bahwa ancaman terbesar bersumber dari dua lini yaitu risiko sanitasi buruk dan penyakit bersumber air dari klaster kapal nelayan (fishing ground), serta risiko penyakit endemis lokal (seperti malaria/pes/leptospirosis) melalui vektor yang terbawa di kapal kargo asal Pulau Kalimantan dan Sumatra. Kunci keberhasilan kekarantinaan kesehatan domestik disini adalah pengawasan dokumen kesehatan secara ketat tanpa menghambat rantai pasok pangan dan energi nasional.

PENERBITAN DOKUMEN KESEHATAN

A. PENERBITAN PHQC

Pada Minggu ke 25 total penrbitan dokumen PHQC sebanyak 996 dokumen. Dibandingkan minggu sebelumnya terdapat peningkatan sebesar 12,42% dari 886 penerbitan dokumen. Wilayah yang mengalami kenaikan yaitu, Tanjung Priok : kenaikan tertinggi sebesar 12,01%, Muara Angke : sebesar 50% dan Muara Baru mengalami kenaikan sebesar 27,42%. Pelabuhan yang mengalami penurunan : Marunda (8,58%), Kalibaru (6,67%) dan Sunda Kelapa (2,65%). Dapat disimpulkan terjadi kenaikan jumlah volume aktifitas logistik di Pelabuhan Tanjung Priok serta adanya peningkatan aktifitas keberangkatan kapal ikan di pelabuhan Muara Angke dan Muara Baru yang didorong oleh meningkatnya permintaan ekspor impor.

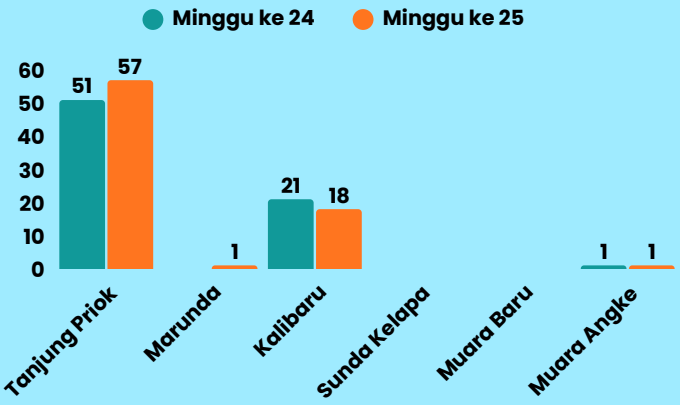
Grafik 7.
Distribusi Penerbitan PHQC Periode Minggu 24 dan 25 Tahun 2026



Sumber: https://sites.google.com/view/sabatabbkktanjungpriok/menu?authuser=0 Data Minggu Epidemiologi Ke-25 Tahun 2026

B. PENERBITAN COP

Grafik 8.
Distribusi Penerbitan COP Periode Minggu 24 dan 25 Tahun 2026



Sumber: https://sites.google.com/view/sabatabbkktanjungpriok/menu?authuser=0 Data Minggu Epidemiologi Ke-25 Tahun 2026

Penerbitan *Certificate of Pratique* (COP) di wilayah kerja BBKK Tanjung Priok pada Minggu ke-25 tercatat sebanyak 77 dokumen. Angka ini menunjukkan peningkatan sebesar 5,48% (meningkat 4 dokumen) dibandingkan minggu sebelumnya. Pelabuhan Tanjung Priok masih mendominasi aktivitas dengan kontribusi sebesar 74,03% dari total penerbitan, hal ini disebabkan Pelabuhan Tanjung Priok merupakan salah satu pelabuhan terbesar di Indonesia dengan aktifitas yang sangat tinggi. Di sisi lain, Pelabuhan Kalibaru mencatat penurunan sebesar 14,29% (berkurang 3 dokumen), sementara Pelabuhan Muara Baru dan Sunda Kelapa tidak terdapat penerbitan COP.

Lanjutan....

C. PENERBITAN P3K

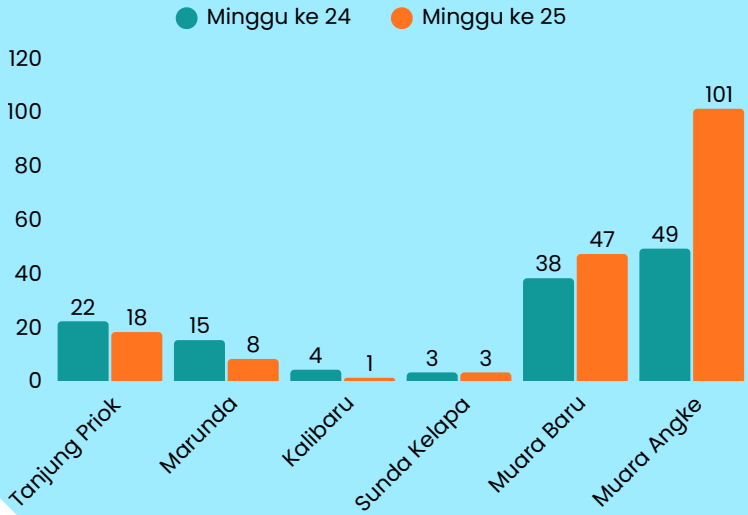
Pada minggu ke-25, total penerbitan dokumen P3K di BBKK Tanjung Priok sebesar 178 dokumen, meningkat 35,88% dari minggu sebelumnya.

Peningkatan penerbitan dokumen ini terdapat pada wilayah kerja Muara Baru (47 dokumen) dan Muara Angke (101 dokumen). Biasanya penerbitan dokumen P3K diikuti dengan penerbitan SSCEC yang masa berlaku dokumennya sama, yaitu 6 bulan.

Untuk wilayah Tanjung Priok, Marunda dan Kalibaru mengalami tren penurunan penerbitan sertifikat P3K. Tanjung Priok turun 18,18%, Marunda turun sebesar 46,67% dan Kalibaru turun sebesar 75%. Pelabuhan Sunda Kelapa pada minggu ini masih tetap sama dengan minggu kemarin, hanya melakukan penerbitan sebanyak 3 dokumen.

Penerbitan dokumen P3K sendiri dilakukan untuk memastikan ketersedian obat-obatan dan alat kesehatan yang memadai bagi awak kapal, sehingga dapat memberikan pertolongan pertama bagi awak kapal yang membutuhkan pertolongan medis diatas kapal.

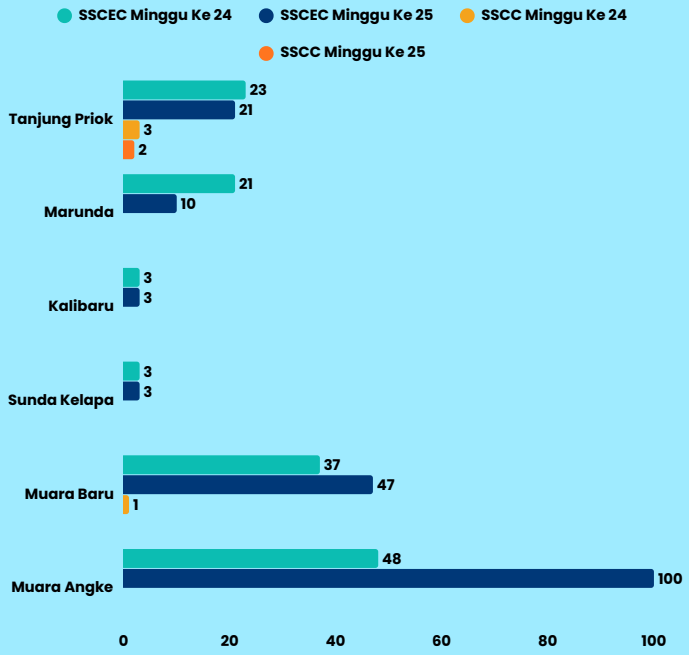
Grafik 9.
Distribusi Penerbitan P3K Periode Minggu 24 dan 25 Tahun 2026



Sumber: https://sites.google.com/view/sabatabbkktanjungpriok/menu?authuser=0
Data Minggu Epidemiologi Ke-24 dan Minggu Ke-25 Tahun 2026

D. PENERBITAN SSCEC - SSCC

Grafik 10.
Distribusi Penerbitan SSCEC dan SSCC Periode Minggu 24 dan 25 Tahun 2026



Sumber: https://sites.google.com/view/sabatabbkktanjungpriok/menu?authuser=0
Data Minggu Epidemiologi Ke-24 dan Minggu Ke-25 Tahun 2026

Penerbitan dokumen SSCEC pada minggu ke 25 pada wilayah kerja Muara Angke mengalami peningkatan yang cukup signifikan dibanding minggu sebelumnya, yaitu meningkat lebih dari 100% dari 49 penerbitan menjadi 100 dokumen. Muara Baru juga mengalami peningkatan naik menjadi 47 (+24%).

Berbeda halnya dengan wilayah Tanjung Priok, Marunda dan Kalibaru yang justru mengalami penurunan penerbitan dokumen di minggu ke 25.

Meskipun dibeberapa wilayah tidak terdapat peningkatan, namun dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan sanitasi kapal dalam kondisi yang baik (tidak terdapat faktor risiko kesehatan). Hal ini juga terlihat dari jumlah penerbitan SSCC yang mengalami penurunan dari 1 poin dibanding sebelumnya. Dimana SSCC sendiri merupakan dokumen yang menerangkan bahwa pada kapal telah dilakukan tindakan sanitasi sesuai dengan rekomendasi dari hasil pemeriksaan yang dilakukan.

Lanjutan....

E. SERTIFIKAT UJI KIR

Grafik 11.
Distribusi Penerbitan Sertifikat Uji KIR
Periode Minggu ke 24 dan 25 Tahun 2026

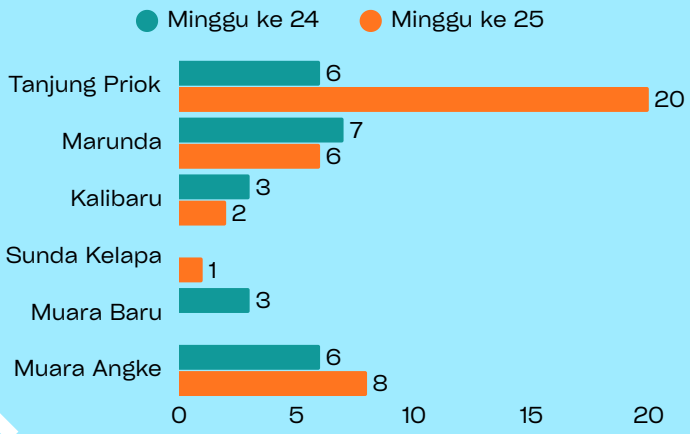


Sumber: https://sites.google.com/view/sabatabbkktanjungpriok/menu?authuser=0
Data Minggu Epidemiologi Minggu 24 dan 25 Tahun 2026

Penerbitan sertifikat uji KIR merupakan dokumen yang menerangkan bahwa seseorang dalam keadaan laik untuk melakukan jenis pekerjaan tertentu. Pada minggu ke 25 terdapat 3 penerbitan dokumen uji KIR, sedangkan diwilayah kerja BBKK Tanjung Priok lainnya tidak terdapat kegiatan penerbitan. Uji KIR ini sendiri tidak berkaitan langsung dengan arus lalu lintas keluar masuknya kapal, namun merupakan salah satu layanan kesehatan yang dilaksanakan oleh BBKK Tanjung Priok dalam menunjang tugas pokok dan fungsi.

F. PENERBITAN BUKU KESEHATAN KAPAL

Grafik 12.
Distribusi Penerbitan Buku kesehatan Periode
Minggu 24 dan 25 Tahun 2026



Sumber: https://sites.google.com/view/sabatabbkktanjungpriok/menu?authuser=0
Data Minggu Epidemiologi 24 dan 25 Tahun 2026

Sebanya 37 Buku Kesehatan Kapal diterbitkan pada minggu ke 25, meningkat sebesar 48% dibandingkan minggu sebelumnya. Peningkatan secara signifikan terdapat di wilayah Pelabuhan Tanjung Priok sebanyak lebih dari 200%. Hal ini dimungkinkan oleh karena jumlah kedatangan maupun keberangkatan kapal di Pelabuhan Tanjung Priok juga mengalami peningkatan yang sama.

Buku Kesehatan Kapal ini sendiri merupakan salah satu dokumen yang harus dimiliki oleh setiap kapal yang melakukan aktifitas pelayaran di wilayah negara Indonesia. Dimana Buku Kesehatan Kapal ini mencatat perjalanan kapal dari setiap pelabuhan yang dikunjungi. Sehingga aktfitas kapal tersebut dapat tercatat dan terpantau dengan baik selama diwilayah perairan Indonesia.

Dari sisi kesehatan sendiri, Buku Kesehatan Kapal ini juga mencatat apabila pada kapal tersebut ditemukan adanya faktor risiko kesehatan, sehingga pada pelabuhan selanjutnya mendapatkan informasi mengenai kondisi kapal tersebut.

G. PENERBITAN HEALTH CERTIFICATE

Grafik 13.
Distribusi Penerbitan Buku kesehatan
Periode Minggu 24 dan 25 Tahun 2026



Sumber: https://sites.google.com/view/sabatabbkktanjungpriok/menu?authuser=0
Data Minggu Epidemiologi 24 dan 25Tahun 2026

Lanjutan....

Health Certificate/OMKABA merupakan dokumen hasil pemeriksaan yang dilakukan pada barang-barang yang akan dilakukan proses ekspor maupun impor. Kegiatan pemeriksaan ini biasanya dilakukan pada Obat, Kosmetik, alat kesehatan maupun makanan, fungsinya untuk memastikan bahwa setiap barang yang akan melalui proses ekspor/impor terbebas dari segala faktor risiko yang dapat menimbulkan masalah kesehatan seperti keracunan, menimbulkan penyakit karsinogenik, menyebabkan kontaminasi dan masalah lainnya yang dapat membahayakan masyarakat dan negara.
Pada minggu ke 25, terdapat peningkatan penerbitan Health Certificate dari 57 dokumen menjadi 65 penerbitan atau naik sebesar 14,04%. Peningkatan ini bisa terjadi karena meningkatnya permintaan ekspor/impor.



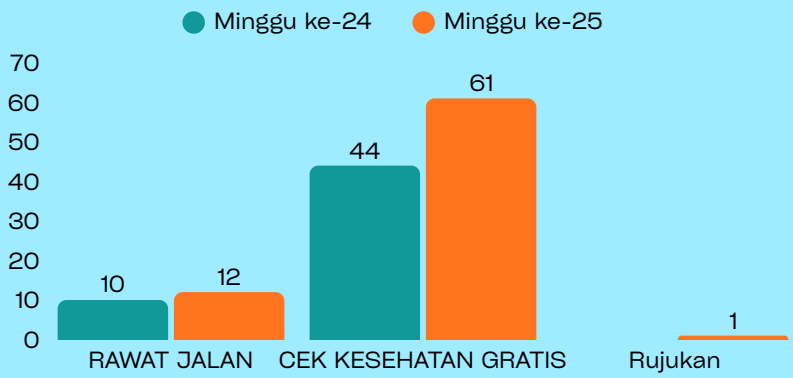




PENGAWASAN PELAYANAN KESEHATAN

A. KUNJUNGAN LAYANAN KESEHATAN

Grafik 14.
Distribusi Kunjungan Layanan Kesehatan
Periode Minggu 24 dan 25 Tahun 2026



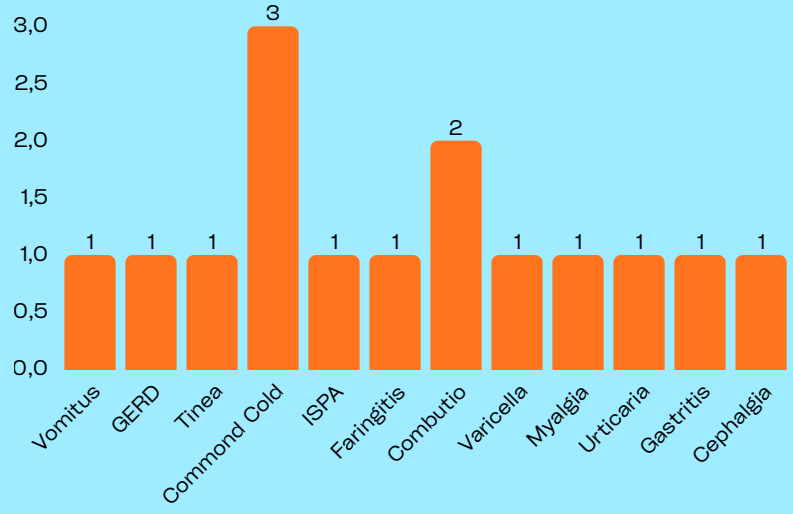
Sumber: https://sites.google.com/view/sabatabbkktanjungpriok/menu?authuser=0
Data Minggu Epidemiologi 24 dan 25 Tahun 2026

Rawat jalan Poliklinik BBKK Tanjung Priok pada minggu ke 25 sebanyak 12 orang pada minggu ini lebih banyak dibandingkan kunjungan pasien pada minggu ke 24 sebanyak 10 orang, data tersebut mengalami peningkatan sebanyak 20%

Cek Kesehatan Gratis: Lonjakan paling signifikan terjadi pada layanan ini, meningkat sebesar 38,6% (dari 44 menjadi 61 orang). Hal ini mengindikasikan tingginya minat atau antusiasme masyarakat terhadap program preventif/gratis pada minggu tersebut. **Rujukan:** Muncul 1 kasus rujukan dengan dianosa Vomitus dan dirujuk ke RSUD Koja.

B. PENYAKIT KUNJUNGAN RAWAT JALAN

Grafik 15
Distribusi Kunjungan Rawat Jalan Berdasarkan Penyakit
Periode Minggu ke-25 Tahun 2026

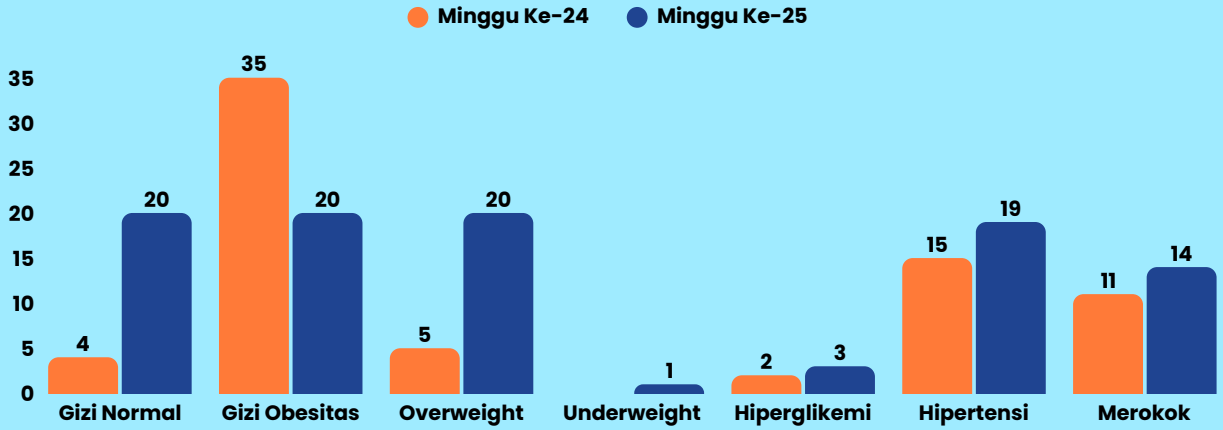


Sumber: https://sites.google.com/view/sabatabbkktanjungpriok/menu?authuser=0
Data Minggu Epidemiologi 24 dan 25 Tahun 2026

Kasus Tertinggi Penyakit saluran pernapasan, khususnya Common Cold (Batuk Pilek), menjadi kasus terbanyak dengan 3 pasien, disusul oleh Combutio (Luka Bakar) sebanyak 2 pasien. Kasus Lainnya Tersebar Merata terdiri dari masing-masing 1 kasus untuk berbagai keluhan, mulai dari masalah pencernaan (Gastritis, GERD, Vomitus), infeksi kulit/jamur (Tinea, Varicella), hingga nyeri tubuh (Cephalgia, Myalgia)

C. HASIL PEMERIKSAAN CKG

Grafik 18.
Distribusi Hasil pemeriksaan CKG Periode Minggu 24 dan 25 Tahun 2026

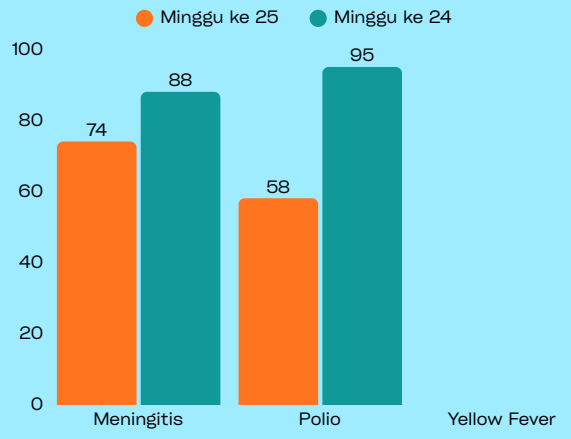


Sumber: https://sites.google.com/view/sabatabbkktanjungpriok/menu?authuser=0
Data Minggu Epidemiologi 24 dan 25 Tahun 2026

Hasil pemeriksaan pada minggu ke 24 dan minggu ke 25 terdapat hasil obesitas dan overweight masih menjadi isu kesehatan yang perlu mendapat perhatian serius. Hipertensi naik dari 15 orang menjadi 19 orang. Ini adalah angka risiko tertinggi yang perlu segera diperhatikan kondisi ini mengindikasikan perlunya upaya peningkatan kesadaran masyarakat terhadap penerapan pola makan sehat dan gizi seimbang, serta peningkatan aktivitas fisik atau olahraga secara teratur.

D. KUNJUNGAN VAKSINASI INTERNASIONAL

Grafik 19.
Tren Kunjungan Vaksinasi Internasional
Periode Minggu ke-24 dan 25 Tahun 2026



Sumber:
https://sites.google.com/view/sabatabbkktanjungpriok/menu?authuser=0 Data Minggu Epidemiologi 24 dan 25 Tahun 2026

Terjadi penurunan aktivitas pelayanan vaksinasi yang cukup berskala pada Minggu ke-25 dengan total penurunan mencapai 27,87%. Penurunan ini utamanya dipicu oleh merosotnya permintaan vaksin Polio yang hampir menyentuh angka 40%, disusul oleh penurunan pada vaksin Meningitis. Pada minggu ke 24 dan minggu ke 25 tidak adanya pelayanan vaksinasi Yellow Fever dikarenakan tidak adanya Stok vaksin Yellow Fever di BBKK Tanjung Priok.

PENGAWASAN KEDATANGAN DAN KEBERANGKATAN KAPAL PENUMPANG

A. KEDATANGAN DAN KEBERANGKATAN KAPAL PENUMPANG

Tabel 3
Distribusi Kapal dan Penumpang Kapal Periode Minggu 24 dan 25 Tahun 2026

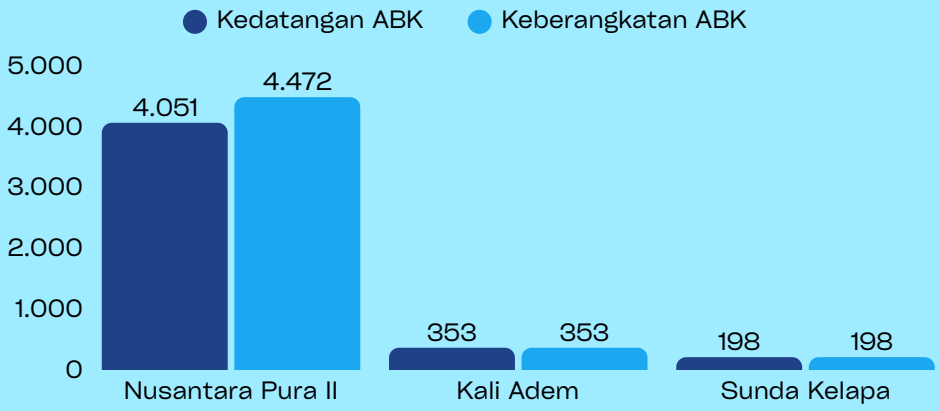
Minggu ke 24				Pelabuhan	Minggu ke 25			
Kedatangan		Keberangkatan			Kedatangan		Keberangkatan	
Jumlah Kapal	Jumlah Penumpang	Jumlah Kapal	Jumlah Penumpang		Jumlah Kapal	Jumlah Penumpang	Jumlah Kapal	Jumlah Penumpang
28	9480	27	9137	Nusantara Pura II	22	2730	24	2730
69	4237	69	5433	Kali Adem	78	4170	78	8050
57	2289	57	2289	Sunda Kelapa	62	220	62	220

Sumber:
https://sites.google.com/view/sabatabbkktanjungpriok/menu?authuser=0 Data Minggu Epidemiologi 24 dan 25 Tahun 2026

Pada Minggu ke-25, aktivitas di Pelabuhan Nusantara Pura II secara umum menunjukkan tren penurunan. Jumlah kedatangan kapal menurun sebesar 21,4% dan keberangkatannya berkurang 11,1%, yang diikuti oleh penurunan arus penumpang, di mana angka kedatangan turun 23,7% dan keberangkatan turun 20,9%. Kondisi berbeda terjadi di Pelabuhan Kaliadem yang justru mengalami lonjakan aktivitas, terutama pada arus keluar. Jumlah kapal yang datang maupun berangkat kompak meningkat sebesar 13,0%. Meskipun arus kedatangan penumpang di Kaliadem sedikit melandai dengan penurunan tipis 1,6%, jumlah penumpang yang berangkat melonjak drastis hingga 48,2% dibandingkan minggu sebelumnya. Sementara itu, Pelabuhan Sunda Kelapa mencatat fenomena yang cukup unik pada Minggu ke-25. Walaupun aktivitas armada kapal mengalami kenaikan positif sebesar 8,8%. Jumlah penumpang yang datang maupun berangkat merosot tajam hingga 90,4%, menjadikannya penurunan arus penumpang paling signifikan di antara ketiga pelabuhan tersebut.

B. KEDATANGAN DAN KEBERANGKATAN ABK KAPAL PENUMPANG

Grafik 21
Distribusi Kedatangan dan Keberangkatan ABK Kapal Penumpang
Periode Minggu Ke- 25 Tahun 2026



Sumber:
https://sites.google.com/view/sabatabbkktanjungpriok/menu?authuser=0 Data Minggu Epidemiologi 25 Tahun 2026

Pada minggu ke-25, Pelabuhan Nusantara Pura II tercatat sebagai titik dengan aktivitas Anak Buah Kapal (ABK) terpadat, dengan rincian 4.051 ABK datang dan 4.472 ABK berangkat. Sementara itu, aktivitas ABK di Pelabuhan Kali Adem dan Pelabuhan Sunda Kelapa cenderung stabil tanpa menunjukkan adanya perubahan signifikan.

Tingginya volume aktivitas di Pelabuhan Nusantara Pura II disebabkan oleh perannya dalam melayani rute kapal penumpang antar-pulau skala besar ke seluruh Indonesia. Sedangkan Pelabuhan Kali Adem dan Sunda Kelapa memiliki karakteristik aktivitas yang lebih rendah karena fokus melayani penyeberangan jarak pendek menggunakan kapal atau perahu berukuran kecil menuju kawasan pemukiman dan wisata di Kepulauan Seribu, seperti Pulau Pramuka, Pulau Tidung, dan Pulau Pari.





PENGAWASAN SANITASI LINGKUNGAN

A. PENGAWASAN KUALITAS PANGAN

Tabel 3
Distribusi Kapal dan Penumpang Kapal Periode Minggu 24 dan 25 Tahun 2026

Wilayah	Jumlah Sampel	Pemeriksaan	Hasil	
			MS	TMS
Muara Angke	5	Bakteriolgis Makanan	5	0

Sumber:
https://sites.google.com/view/sabatabbkktanjungpriok/menu?authuser=0 Data Minggu Epidemiologi 25 Tahun 2026

Pada minggu ke-25 Wilayah kerja Pelabuhan Muara Angke melakukan pemeriksaan Bakteriologis pada makanan dengan jumlah sampel sebanyak 5 sampel dengan hasil seluruhnya memenuhi syarat kesehatan.

B. PENGAWASAN VEKTOR PEMBAWA PENYAKIT



KECOA

Pada Buletin Minggu ke 25 Pengendalian Vektor Kecoa di lakuakan di Pelabuhan Tanjung Priok di 6 lokasi dengan indek kepadatan kecoa rata- rata 0.1 sehingga dikategorikan populasi kepadatan kecoa rendah. sehingga belum berpotensi menjadi masalah kesehatan di masayarakat.



LALAT

Pada Minggu Ke 25 Pengendalian Vektor lalat di lakukan di Pelabuhan Kali Baru dengan melakukan Pemasangan Fly grill/Fly Trap di 2 lokasi indeks dengan kepadatan lalat 1,2, hasil indeks kepadatan lalat rendah kategori rendah sehingga belum menjadi masalah kesehatan di masyarakat



TIKUS

Pada Minggu Ke 25 Pengendalian Vektor lalat di lakukan di Pelabuhan Kali Baru dengan 2 lokasi terpasang perangkap tikus 200 tikus tertangkap0, indeks kepadatan tikus rendah.



KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. KESIMPULAN

1. Berdasarkan Buletin Epidemiologi minggu ke 25 yang diterbitkan oleh Kemeterian Kesehatan melalui Direktorat Penanggulangan Penyakit, terdapat beberapa penyakit infeksi emerging yang memerlukan perhatian khusus, seperti penyakit Ebola yang terkonfirmasi sebanyak 261 kasus dengan angka kematian sebesar 72 pada minggu ke 24 di negara RD Kongo, Uganda dan Perancis. Begitu juga dengan Covid-19, Mpox dan Legionellosis yang mengalami peningkatan jumlah kasus terkonfirmasi dibeberapa negara ASEAN serta negara Cina, Amerika Serikat dan Jepang. Mengingat bahaya yang dapat ditimbulkan dari penyakit-penyakit ini, perlu dilakukannya desiminasi informasi mengenai informasi tren penyakit yang terjadi secara global dan bagaimana cara pencegahan yang dapat dilakukan di Pelabuhan Tanjung Priok yang merupakan salah satu pintu masuk negara bagi transportasi laut dari berbagai negara dibelahan dunia.
2. Sistem Kewaspadaan Dini dan Respon (SKDR): Situasi epidemiologi di wilayah buffer BBKK Tanjung Priok pada minggu ke-25 tahun 2026 didominasi oleh penyakit infeksi saluran pernapasan, khususnya ISPA sebanyak 620 kasus. Kondisi ini menunjukkan adanya potensi peningkatan penularan penyakit berbasis droplet di wilayah dengan mobilitas dan kepadatan tinggi. Selain itu, penyakit berbasis lingkungan seperti diare juga masih menjadi perhatian.
3. Pada surveilans faktor risiko alat angkut, orang dan barang terjadi peningkatan pada kedatangan dan keberangkatan kapal dibanding Minggu ke 24. Kedatangan kapal dari luar negeri meningkat 5.5%, kedatangan kapal dari pelabuhan dalam negeri meningkat 13.41%, keberangkatan kapal tujuan luar negeri meningkat 16.67%, keberangkatan kapal tujuan pelabuhan dalam negeri meningkat 12.10%. Kedatangan kapal dari luar negeri terbanyak dari negara China, kedatangan kapal domestik paling banyak dari Fishing Ground.
4. Penerbitan dokumen kesehatan (PHQC, COP, P3K, SSCEC/SSCC, Buku Kesehatan Kapal, Health Certificate dan Uji KIR) secara keseluruhan mengalami peningkatan dibandingkan minggu sebelumya. Hal ini merupakan sinyal perlu dilakukan peningkatan pengawasan faktor risiko kesehatan yang dapat masuk melalui alat angkut, orang dan barang. Hal ini dilatar belakangi adanya peningkatan jumlah kasus terkonfirmasi penyakit infeksi emerging di beberapa negara, yang mungkin saja merupakan salah satu pelabuhan yang disinggahi oleh kapal-kapal yang masuk ke Pelabuhan Tanjung Priok.
5. Pengawasan Pelayanan kesehatan: terdapat pasien yang dirujuk sebanyak 1 orang dengan diagnosa vomitus yang dirujuk ke RSUD Koja
6. Pengawasan sanitasi lingkungan: Pada Minggu Ke 25 Pengendalian Vektor lalat di lakukan di Pelabuhan Kali Baru dengan melakukan Pemasangan Fly grill/Fly Trap di 2 lokasi indeks dengan kepadatan lalat 1,2, hasil indeks kepadatan lalat rendah kategori rendah

Lanjutan....

B. REKOMENDASI

1. Perketat pemeriksaan dokumen kesehatan kapal (PHQC, COP, SSCEC, Buku Kesehatan Kapal) terutama untuk kapal dari China dan negara dengan kasus Ebola/Mpox.

2. Lakukan pemeriksaan faktor risiko kesehatan yang dapat masuk melalui alat angkut, orang dan barang secara menyeluruh (suhu, gejala pernapasan, ruam kulit, diare) sebelum diizinkan turun.

3. Berlakukan karantina kapal jika ditemukan awak kapal dengan gejala mencurigakan (demam tinggi, muntah, perdarahan, ruam).

4. Berdasarkan hasil Pengawasan Lingkungan dan Vektor, BBKK Tanjung Priok disarankan untuk mempertahankan dan meningkatkan pengawasan sanitasi secara rutin di seluruh lokasi TFU guna memastikan kondisi tetap memenuhi standar kesehatan. Selain itu, perlu dilakukan upaya pencegahan secara berkelanjutan seperti pengelolaan sampah yang baik, pembersihan lingkungan secara berkala, serta edukasi kepada pengelola dan masyarakat sekitar terkait pentingnya sanitasi. Monitoring vektor seperti lalat dan kecoa juga perlu terus dilakukan secara konsisten agar kepadatan tetap rendah dan tidak berkembang menjadi risiko kesehatan di kemudian hari..

KETIKA DUDUK MENJADI MUSUH

Kebiasaan duduk berjam-jam kini menjadi bagian dari gaya hidup modern. Dulu banyak aktivitas dilakukan dengan bergerak, seperti bekerja di lapangan atau berdagang, namun sekarang banyak pekerjaan bisa dilakukan sambil duduk.
Perkembangan teknologi jadi penyebab utama. Komputer, laptop, dan internet memungkinkan pekerjaan, belajar, dan hiburan dilakukan tanpa banyak berpindah tempat. Akibatnya, orang lebih sering tinggal di depan layar dalam waktu lama.
Sistem pendidikan dan dunia kerja juga memperkuat kebiasaan ini. Pelajar menghabiskan berjam-jam di kelas. Penggunaan kendaraan sehari-hari semakin mengurangi kesempatan bergerak. Hiburan digital seperti media sosial, game online, dan layanan streaming membuat orang sering lupa berapa lama mereka duduk. Semua hal ini membentuk pola hidup dengan aktivitas fisik yang minim.
Secara keseluruhan, kebiasaan duduk lama adalah dampak kemajuan teknologi dan perubahan struktur kehidupan modern: lebih praktis, tapi mengurangi gerakan sehari-hari.

Bahaya yang mengintai

1. Low Back Pain (Sakit pinggang)

   Kondisi yang umum terjadi ketika seseorang merasakan nyeri di bagian punggung bawah, tepatnya di area antara tulang rusuk bagian bawah dan panggul

2. Neck Pain (Nyeri leher)

   Kondisi yang ditandai dengan rasa tidak nyaman, kaku, atau nyeri di area leher yang bisa menjalar hingga bahu, punggung atas, bahkan kepala.

3. Gangguan sirkulasi darah (misalnya kaki terasa kebas atau bengkak)

   Kondisi ini sering menimbulkan gejala seperti kaki terasa kebas, kesemutan, berat, atau bahkan bengkak pada pergelangan kaki dan betis. Pada beberapa kasus, jika dibiarkan terus-menerus tanpa perubahan posisi atau aktivitas fisik, kondisi ini dapat meningkatkan risiko terbentuknya bekuan darah di pembuluh vena dalam (Deep Vein Thrombosis)

4. Risiko penyakit metabolik seperti obesitas dan Type 2 Diabetes

   Duduk terlalu lama dan kurang aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko penyakit metabolik, seperti obesitas dan Type 2 Diabetes. Saat tubuh jarang bergerak, pembakaran kalori menjadi lebih sedikit sehingga energi dari makanan lebih mudah disimpan sebagai lemak. Kondisi ini dapat menyebabkan kenaikan berat badan secara perlahan hingga menjadi obesitas

Lanjutan....

5. Peningkatan risiko penyakit jantung

   Saat tubuh jarang bergerak, sirkulasi darah menjadi kurang optimal, sehingga tekanan darah dan kadar lemak dalam darah dapat meningkat secara perlahan. Kondisi ini membuat jantung harus bekerja lebih keras dalam jangka panjang

6. Mudah lelah dan penurunan konsentrasi

   Aliran darah dan oksigen ke otak tidak berjalan secara optimal ketika tubuh berada dalam posisi statis terlalu lama

Upaya Pencegahan

1. Atur posisi duduk ergonomis:

   Punggung tegak, kaki menapak, layar sejajar mata. Dengan posisi duduk yang ergonomis, tekanan pada tulang belakang dan otot dapat berkurang sehingga tubuh lebih nyaman dan risiko nyeri leher maupun punggung dapat diminimalkan

2. Istirahat berkala

   Dengan berhenti sejenak setiap 30–60 menit untuk berdiri, berjalan, atau sekadar meregangkan tubuh, aliran darah menjadi lebih lancar dan otot yang kaku dapat kembali rileks

3. Peregangan Ringan

   Dengan melakukan gerakan peregangan pada leher, bahu, punggung, dan kaki, otot yang tegang dapat menjadi lebih rileks dan aliran darah kembali lancar. Kebiasaan ini membantu mengurangi rasa kaku, mencegah nyeri otot, serta membuat tubuh terasa lebih segar dan nyaman saat kembali bekerja

4. Aktif bergerak

   Dengan melakukan aktivitas fisik seperti berjalan kaki, stretching, atau berolahraga ringan secara rutin, tubuh dapat tetap bugar dan aliran darah menjadi lebih lancar. Kebiasaan ini membantu mengurangi risiko gangguan kesehatan akibat gaya hidup pasif serta menjaga energi dan kebugaran tubuh sepanjang hari

5. Gunakan Pengingat

   Gunakan Pengingat adalah cara membantu menjaga kebiasaan sehat saat bekerja dengan duduk lama. Dengan menggunakan alarm, timer, atau aplikasi pengingat, seseorang dapat diingatkan untuk berdiri, istirahat, atau melakukan peregangan secara rutin

TIM BULETIN EDISI MINGGU 25

PELINDUNG:

dr. Anak Agung Ngurah Kusumajaya, SP, MPH

Penanggaung jawab

Fifi Nur Afifah, SKM, M.Epid

TIM PENULIS :

Teti Herawati, SKM

Enizarti, SKM. MKM

drg. Evvi Rotua, MKM

Ita Yunita, SKM