Kemenkes
BBKK Tanjung Priok

BULETIN
INFO KESPEL

VOLUME XXI EDISI 2
TAHUN 2025



“BBKK Tanjung Priok siap menjaga kesehatan bersama di pintu masuk negara ”

“TAMENG WAJIB ABK”

NO. ISBN/ISSN 2302-4550
9 772302 455000

DAFTAR ISI

Cover Buletin	1
Daftar Isi	2
Pengantar Redaksi	3
Susunan Redaksi	4
Skrinning HPVA DNA di Kali Baru	5
Tameng Wajib ABK	8
Alat Tempur Petugas Karantina	10
Manfaat Mandi Sebelum Tidur untuk Kesehatan Tubuh dan Pikiran	13
Sarapan Murah, Sehat itu Mahal	15
Pelatihan Manajerial Leader Batch 3	17
Udara Bersih Pasti Pelabuhan Sehat	19
Evaluasi Kinerja untuk Transformasi Kekarantinaan yang Lebih Baik	22
Kenapa Anggaran Harus dihabiskan?	28
Apa itu WBBM? Kenapa harus WBBM?	30
Pentingnya Peregangan	32
Cuci Tangan Pakai Sabun	35
Layanan Ramah Kelompok Rentan	37
HKN Ke-61	39
Cover Buletin	40

PENGANTAR REDAKSI



Heri Saputra, SKM, M.Kes
Kepala BBKK Tanjung Priok

Selamat datang di Buletin Balai Besar Kekarantinaan Kesehatan Tanjung Priok. Buletin info kesehatan pelabuhan ini merupakan buletin Volume XXI Edisi 2 Tahun 2025 yang diterbitkan oleh Balai Besar Kekarantinaan Kesehatan Tanjung Priok. Buletin ini merupakan saluran informasi bagi lingkungan pelabuhan dalam mengembangkan potensi diri guna mendukung pelaksanaan program kesehatan, khususnya bagi para pegawai Kekarantinaan Kesehatan di seluruh Indonesia.

Buletin info Kesehatan Pelabuhan kali ini kita akan membahas berbagai topik terkait berisi informasi hasil Pelaksanaan Program, Peningkatan Sumber Daya Manusia melalui Pelatihan, Capaian Program Balai Besar Kekarantinaan Kesehatan Tanjung Priok, serta informasi kesehatan. Topik informasi edisi 2 tahun ini akan diisi oleh pegawai Balai Besar Kekarantinaa Kesehatan Tanjung Priok.

Buletin info kesehatan pelabuhan ini memberikan kesempatan menerima informasi kesehatan terkini, artikel, laporan, dan program Kesehatan Pelabuhan bagi para kolega atau stakeholders Balai Besar Kekarantinaan Kesehatan Tanjung Priok, Institusi Kesehatan Unit Pusat dan Daerah, serta seluruh pembaca Buletin ini di seluruh Indonesia. Untuk dapat berpartisipasi dalam penulisan Buletin info Kesehatan Pelabuhan.

Terima kasih telah bergabung dengan buletin kesehatan pelabuhan Balai Besar Kekarantinaan Kesehatan Tanjung Priok. Semoga informasi yang kami berikan dapat bermanfaat bagi Anda dan membantu Anda mencapai gaya hidup sehat yang lebih baik.

diterbitkan oleh:

BALAI BESAR KEKARANTINAAN KESEHATAN TANJUNG PRIOK
DIREKTORAT JENDERAL PENANGGULANGAN PENYAKIT
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

Berdasarkan Surat Keputusan Kepala Kantor Nomor: HK.02.03/C.IX.5/211/2025
Tentang Tim Penerbit Buletin Info Kesehatan Pelabuhan Tahun 2025

SUSUNAN REDAKSI



Penanggung Jawab
Heri Saputra, SKM, M.Kes



Redaktur
Dra. Atik Yuliharti, M.Kes



Redaktur Pelaksana

Brata Sugema, SKM, M.Si
dr. Trio Toufik Edwin T, MKM
M Fajar Subechi, SKM, MKM
Fifi Nur Afifah, SKM, M.Epid



Penyunting/ Editor

Teguh Sumargono, S.Sos, MM
Agus Sudarman, SKM, MKM
dr. Theresia Hermin Sutji W
Romanika, SKM, MKM
dr. Santi Kartikasari



Desain Grafis/Fotografer

Yufa Zuriya, SKM
Anderson Panjaitan, S.Ak
Wahyudi
Idrus



Sekretariat

Ani Budi Lestari, SKM
Monica Rizqi Yanuar S, SKM
Luh Ayu Krisdayanti

SKRINING
HPV DNA DI WILKER KALIBARU

OLEH : ROBI'UR ROSYID, SKM, MKM

Kanker Leher Rahim merupakan salah satu dari empat penyebab kanker pada wanita, estimasi sebanyak 660.000, kasus baru pada tahun 2022, dan 94 % meninggal terjadi pada Negara dengan penghasilan rendah-menengah. Di Indonesia kanker leher rahim merupakan penyakit kanker peringkat kedua dengan 70 % terdiagnosis pada stadium lanjut sehingga mengakibatkan 50 % kematian dikarenakan tatalaksana yang kurang memadai, padahal penyakit ini bisa dicegah dan diobati jika terdiagnosis lebih awal. Pada rencana aksi nasional eliminasi kanker leher rahim di Indonesia tahun 2023 – 2030 ada beberapa pilar dan prioritas strategis salah satunya adalah pemberian layanan yang merupakan pilar utama dan mempunyai 3 prioritas yaitu imunisasi, skrining dan tatalaksana.

RENCANA AKSI NASIONAL ELIMINASI KANKER LEHER RAHIM DI INDONESIA



Sumber : Rencana aksi nasional eliminasi kanker leher rahim di Indonesia tahun 2023 – 2030

Pada gambar 1 terlihat target dari eliminasi kanker leher rahim di Indonesia sebanyak 90 % pada anak perempuan dan anak laki-laki mendapatkan imunisasi di usia 15 tahun. Dengan dukungan UNICEF pemerintah Indonesia meluncurkan program imunisasi HPV nasional pada tahun 2023 dengan tujuan untuk melindungi jutaan anak peremouan dari kanker leher rahim yang sebelumnya telah diujicobakan pada tahun 2021 dengan menargetkan 20 kabupaten dan diperluas sebanyak 112 kabupaten pada tahun 2022 dengan memberikan imunisasi gratis untuk anak perempuan di kelas 5 dan 6 Sekolah Dasar, dan anak yang tidak sekolah pada usia 11 dan 12 tahun.

Kanker Leher Rahim merupakan salah satu dari empat penyebab kanker pada wanita, estimasi sebanyak 660.000, kasus baru pada tahun 2022, dan 94 % meninggal terjadi pada Negara dengan penghasilan rendah-menengah. Di Indonesia kanker leher rahim merupakan penyakit kanker peringkat kedua dengan 70 % terdiagnosis pada stadium lanjut sehingga mengakibatkan 50 % kematian dikarenakan tatalaksana yang kurang memadai, padahal penyakit ini bisa dicegah dan diobati jika terdiagnosis lebih awal. Pada rencana aksi nasional eliminasi kanker leher rahim di Indonesia tahun 2023 – 2030 ada beberapa pilar dan prioritas strategis salah satunya adalah pemberian layanan yang merupakan pilar utama dan mempunyai 3 prioritas yaitu imunisasi, skrining dan tatalaksana.

Sedangkan untuk mempercepat deteksi dini kanker leher rahim mulai tahun 2023 Kementerian Kesehatan melakukan skrining kanker leher rahim dengan menggunakan metode HPV DNA memanfaatkan PCR Test, langkah ini merupakan upaya untuk deteksi dini kanker lebih cepat sehingga dengantarget sebanyak 75 % perempuan usia 30 s,d 69 tahun dapat dipenuhi.

Dan untuk perempuan yang terdiagnosa dengan lesi prakanker dan kanker invasive mendapatkan tatalaksana sebanyak 90 %, dengan cakupan ini diharapkan perempuan yang terdiagnosa dengan lesi prakanker dan kanker invasive mendapatkan perawatan dan pengobatan yang tepat sehingga diharapkan dapat menurunkan angka kematian dari kanker leher rahim ini.

Balai Besar Kekarantinaan Tanjung Priok merupakan salah satu Unit Pelaksana Teknis (UPT) Kementerian Kesehatan dibawah Dirjen Penanggulangan Penyakit melaksanakan kegiatan skrining kanker leher rahim dengan HPV DNA, kegiatan ini dilakukan juga di 5 Wilayah Kerjanya yaitu Wilker Marunda, Wilker Kalibaru, Wilker Sunda Kelapa, Wilker Muara Baru dan Wilker Muara Angke.



Kegiatan skrining kanker leher rahim di Wilker Kalibaru dilaksanakan untuk memenuhi instruksi pelaksanaan program dari Dirjen P2 yang tertuang dalam Surat Edaran Dirjen P2 Nomor TM/C.1/6153/2025 tanggal 10 Oktober 2025 yang menegaskan bahwa seluruh Satker BKK/BBKK di Indonesia memiliki peran strategis dalam percepatan cakupan pemeriksaan HPV DNA, melalui skrining berbasis komunitas yang melibatkan pemangku kepentingan di Wilayah Kerja masing-masing maka pada tanggal 26 November 2025, Wilker Kalibaru melaksanakan skrining penyakit kanker leher rahim melalui pemeriksaan HPV DNA yang sasarannya adalah warga disekitar Pelabuhan Kalibaru dengan target 25 orang dengan harapan dapat membantu meningkatkan cakupan skrining dan juga memperkuat kerjasama dengan fasilitas kesehatan terdekat kegiatan ini dilakukan bersama-sama dengan Puskesmas Cilincing.

Dari 25 orang yang dilakukan skrining kanker leher rahin dengan pemeriksaan HPV DNA sebagian besar (44 %) berpendidikan SMA/SMK, dan sebagian besar merupakan Ibu Rumah Tangga (84 %), serta sebagian besar (36) pada kelompok umur 30-39 tahun.









TAMENG WAJIB ABK

Oleh: Anderson Panjaitan

LINDUNGI DIRI DARI ANCAMAN *YELLOW FEVER* DI LAUT INTERNASIONAL



Mobilitas kapal internasional yang tinggi menjadikan para Anak Buah Kapal (ABK) memiliki risiko besar terpapar berbagai penyakit menular, salah satunya *Yellow Fever* (Demam Kuning). Penyakit yang ditularkan oleh nyamuk ini masih menjadi ancaman nyata bagi pelaku perjalanan laut yang berlayar ke wilayah Afrika dan Amerika Selatan.

Sebagai penjaga pintu keluar masuk terbesar Indonesia, BBKK Tanjung Priok memiliki tanggung jawab strategis untuk menjaga kesehatan dan keselamatan perjalanan kapal, termasuk memberikan perlindungan kesehatan bagi seluruh ABK.

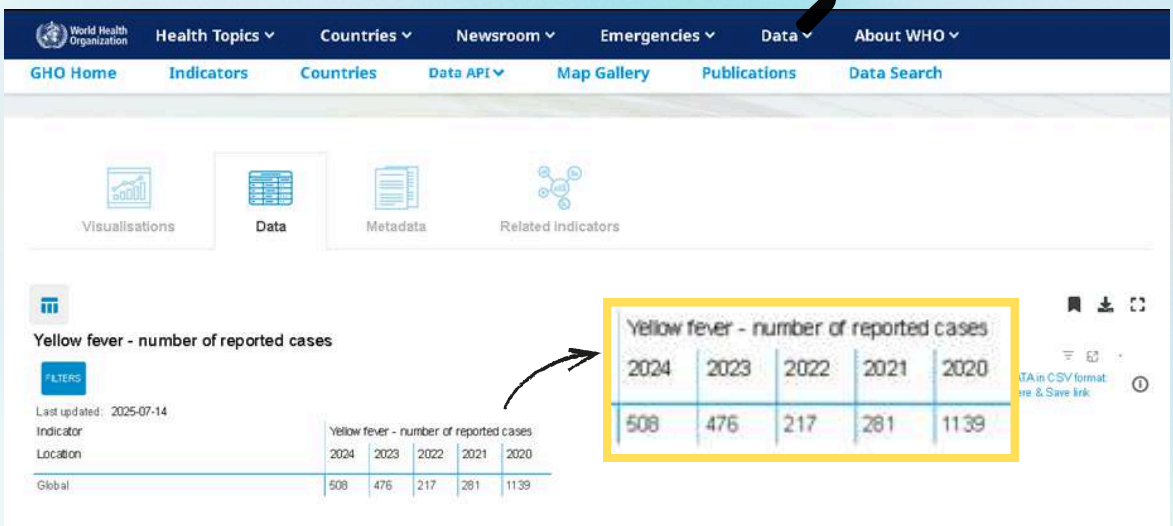
Mengapa ABK Berisiko Terpapar *Yellow Fever*?

1. Rute lintas benua yang sering melibatkan negara endemis
2. Durasi pelayaran yang panjang, memperbesar peluang kontak dengan nyamuk pembawa virus.
3. Lingkungan pelabuhan luar negeri yang mungkin tidak memiliki pengendalian vektor yang optimal.
4. Mobilitas tinggi,satu orang terinfeksi dapat membawa virus ke negara lain, termasuk Indonesia.

Nahh kann... Vaksinasi *Yellow Fever* bukan hanya kebutuhan individu, tetapi kewajiban **kesehatan global**.



Mau bukti ?? Yuk kita lihat data dari WHO



(Sumber : https://www.who.int/)

Menurut data dari WHO jumlah global kasus yang dilaporkan dari Tahun 2023-2024 mengalami kenaikan lagi yang cukup signifikan, kasus hanya ditemukan di wilayah Afrika dan Amerika Selatan dan di **Indonesia** belum ada laporan kasus konfirmasi. (Sumber : https://surveilans.kemkes.go.id)

Vaksinasi = Perlindungan Terbaik untuk ABK

1. **Melindungi ABK dari Penyakit Berat.** Yellow Fever dapat menyebabkan demam tinggi, kerusakan organ, perdarahan, hingga kematian. Satu dosis vaksin memberikan perlindungan jangka panjang hingga seumur hidup.
2. **Persyaratan Wajib Kapal Internasional**
3. **Banyak negara mewajibkan ABK** memiliki *International Certificate of Vaccination* (*ICV*) atau *Yellow Card*. Tanpa vaksin dan *ICV* ABK dapat ditolak masuk pelabuhan, kapal dapat tertahan, operasional menjadi terganggu, mengalami kerugian waktu serta biaya.
4. **Melindungi Indonesia dari Importasi Penyakit.** ABK yang kembali dari negara endemis tanpa vaksin berpotensi membawa virus masuk. Sebagai negara non-endemis, Indonesia sangat rentan terhadap penyebaran Yellow Fever.

Berikut peran penting BBKK Tanjung Priok yaitu :

PENCEGAHAN

- Menyediakan layanan vaksinasi *Yellow Fever* untuk ABK dan penerbitan E-ICV
- Melakukan edukasi kesehatan kepada perusahaan pelayaran dan ABK tentang risiko dan kewajiban vaksinasi.
- Mengawasi dokumen kekarantinaan kapal untuk memastikan kepatuhan kesehatan internasional

DETEKSI DINI

- Pemeriksaan kesehatan awak kapal dari wilayah endemis
- Verifikasi dokumen *ICV* dalam clearance kapal.
- Pengawasan faktor risiko penularan di dermaga dan kapal



RESPON CEPAT

- Tindak lanjut terhadap ABK dengan gejala mencurigakan.
- Koordinasi lintas sektor jika terdapat dugaan importasi penyakit.
- Penerapan tindakan kekarantinaan sesuai regulasi IHR (2005).

Mengapa ABK Harus Vaksinasi di BBKK Tanjung Priok ?

Vaksin resmi dan diakui WHO
Penerbitan *Yellow Card internasional*
Prosedur cepat, aman, dan ramah
Tenaga kesehatan kompeten dan wangi
Lokasi dekat pelabuhan dan mudah dijangkau



ABK SEHAT, KAPAL SELAMAT, INDONESIA TERLINDUNGI

ALAT TEMPUR PETUGAS KARANTINA

Oleh: Anderson Panjaitan

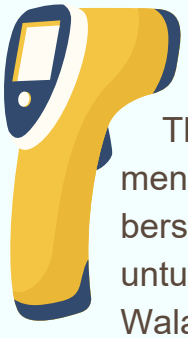




Setiap kapal yang sandar di Pelabuhan Tanjung Priok membawa mobilitas manusia dan barang dari berbagai negara. Bersamaan dengan itu, muncul pula risiko masuknya penyakit menular, kontaminasi lingkungan, hingga potensi gangguan kesehatan masyarakat. Karena itu, petugas kekarantinaan kesehatan BBKK Tanjung Priok hadir sebagai garda terdepan untuk memastikan kapal tetap aman, sehat, dan sesuai standar kesehatan. Dalam menjalankan tugasnya, petugas tidak datang dengan tangan kosong. Mereka membawa berbagai alat khusus yang mendukung proses pemeriksaan, mulai dari pemeriksaan sanitasi, kualitas air, hingga aspek keselamatan.

DAFTAR ALAT YANG WAJIB DIBAWA SELAMA PEMERIKSAAN KAPAL





1 THERMOGUN

Thermogun adalah alat pertama yang digunakan untuk mengecek suhu tubuh awak kapal. Karena pemeriksaan ini bersifat cepat dan tanpa sentuhan, thermogun sangat efektif untuk mendeteksi tanda-tanda awal penyakit seperti demam. Walaupun terlihat sederhana, alat ini sangat penting untuk mendeteksi potensi penyakit menular sejak awal.

2 THERMO-HYGROMETER



Di dalam kapal terdapat berbagai ruang seperti kabin, dapur, hingga ruang mesin yang memiliki kondisi lingkungan berbeda-beda.



Thermo-hygrometer membantu petugas mengukur suhu dan kelembapan di ruangan tersebut. Kelembapan yang terlalu tinggi bisa membuat jamur tumbuh, sedangkan suhu yang ekstrem bisa mengganggu kenyamanan dan kesehatan awak kapal. Dengan alat ini, petugas dapat mengetahui apakah ruangan di kapal tergolong sehat atau tidak.



3 PH METER

Air yang digunakan di kapal harus memenuhi standar. pH meter digunakan untuk mengecek apakah air minum atau air bersih memiliki tingkat keasaman yang sesuai. Jika pH-nya terlalu rendah atau terlalu tinggi, air bisa menimbulkan iritasi, gangguan pencernaan, dan menandakan adanya kontaminasi. Pemeriksaan ini menjadi penting terutama pada kapal yang melakukan pelayaran jauh atau membawa banyak penumpang.

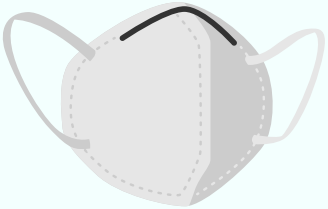


4 TDS METER

Selain pH, air juga diperiksa dengan TDS meter. Alat ini mengukur jumlah zat terlarut dalam air. Nilai TDS yang terlalu tinggi dapat menunjukkan adanya kontaminasi logam atau bahan berbahaya lainnya. Dengan mengetahui nilai TDS, petugas dapat memastikan bahwa air yang digunakan awak kapal aman untuk diminum atau untuk kebutuhan harian lainnya.

5 MASKER MEDIS / N95

Saat berada di kapal, petugas mungkin memasuki area tertutup atau berinteraksi dekat dengan awak kapal. Masker medis atau masker N95 menjadi perlindungan wajib untuk mencegah terpapar penyakit menular, bau kimia, atau partikel di udara. Masker N95 khususnya digunakan pada situasi berisiko tinggi karena mampu menyaring partikel yang sangat kecil.





6 SARUNG TANGAN

Sarung tangan melindungi petugas dari kontak langsung dengan permukaan yang mungkin terkontaminasi. Ketika memeriksa ruang dapur, kamar mandi, atau mengambil sampel air, risiko terpapar bakteri atau virus cukup tinggi. Dengan sarung tangan, pemeriksaan dapat dilakukan dengan aman tanpa khawatir tangan bersentuhan dengan sumber penyakit.

7 HELM KESELAMATAN

Kapal merupakan area kerja yang aktif dengan banyak peralatan berat. Saat menaiki kapal, risiko tertimpa benda jatuh atau terbentur bagian kapal sangat besar. Helm keselamatan melindungi kepala petugas dari cedera. Penggunaan helm menjadi standar keselamatan yang tidak boleh ditinggalkan.



8 ROMPI KESELAMATAN



Selain helm, rompi keselamatan atau safety vest digunakan agar petugas lebih terlihat oleh awak kapal. Rompi ini sangat membantu saat pemeriksaan dilakukan di area gelap, dekat alat berat, atau saat kondisi cuaca buruk. Warnanya yang cerah membuat petugas tetap terlihat jelas sehingga risiko kecelakaan dapat dikurangi.

9 SEPATU SAFETY



Lantai kapal seringkali licin dan tidak rata. Selain itu, banyak benda tajam atau berat yang dapat membahayakan kaki. Sepatu safety memiliki sol tebal, anti-slip, dan pelindung baja yang membuat petugas aman saat berjalan di dek kapal. Sepatu ini wajib dipakai untuk menghindari cedera serius selama pemeriksaan.

KACAMATA PELINDUNG 10



Kacamata pelindung digunakan saat petugas harus memeriksa area yang berdebu, mengambil sampel cairan, atau berada di dekat bahan kimia. Mata adalah organ yang sangat sensitif, sehingga perlindungan tambahan sangat diperlukan untuk mencegah iritasi atau kecelakaan kecil yang bisa berbahaya.

11 LIFE JACKET



Keselamatan di laut adalah prioritas. Saat naik ke kapal melalui tangga tali atau gangway sempit, risiko terpeleset atau jatuh ke laut cukup besar. Life jacket memberikan perlindungan tambahan jika terjadi hal yang tidak diinginkan selama proses naik atau turun kapal. Alat ini wajib digunakan terutama pada kapal besar atau saat kondisi gelombang tidak stabil.

12 FORM PEMERIKSAAN KAPAL

Selain membawa alat fisik, petugas juga membawa Form Pemeriksaan Kapal. Form ini berisi checklist lengkap tentang kondisi sanitasi, kesehatan awak, kualitas air, kebersihan dapur, dan kondisi lingkungan kapal. Dokumen ini menjadi dasar penilaian kesehatan kapal dan bukti resmi bahwa pemeriksaan telah dilakukan secara lengkap dan sesuai prosedur.

Pemeriksaan kapal bukanlah pekerjaan ringan. Petugas kekarantinaan kesehatan BBKK Tanjung Priok harus memastikan seluruh aspek kapal memenuhi standar kesehatan. Semua alat yang mereka bawa memiliki fungsi yang sangat penting, mulai dari deteksi penyakit, pemeriksaan lingkungan, hingga perlindungan keselamatan. Dengan membawa peralatan yang lengkap dan bekerja sesuai prosedur, petugas memastikan kapal tetap aman bagi awak, penumpang, dan lingkungan pelabuhan. Inilah bentuk nyata peran penting kekarantinaan kesehatan sebagai penjaga kesehatan pintu masuk negara.

Manfaat Mandi Sebelum Tidur untuk Kesehatan Tubuh dan Pikiran

Oleh : Fathur Rohim

Mandi biasanya dilakukan pada pagi hari untuk menyegarkan tubuh sebelum beraktivitas. Namun, mandi sebelum tidur juga memiliki banyak manfaat yang sering kali tidak disadari. Rutinitas sederhana ini dapat membantu meningkatkan kualitas tidur, menjaga kebersihan tubuh, hingga meredakan stres setelah seharian beraktivitas. Berikut beberapa manfaat mandi malam sebelum tidur yang patut kamu ketahui.



1. Membantu Tidur Lebih Cepat dan Nyenyak

Suhu tubuh secara alami akan menurun ketika seseorang bersiap untuk tidur. Saat mandi dengan air hangat, suhu tubuh akan naik sebentar dan kemudian turun kembali begitu keluar dari kamar mandi. Penurunan suhu inilah yang mengirim sinyal ke otak bahwa tubuh siap beristirahat. Hal ini membuat seseorang lebih mudah tertidur dan meningkatkan kualitas tidur secara keseluruhan.

2. Mengurangi Stres dan Meningkatkan Relaksasi

Mandi malam dapat menjadi momen rileks setelah aktivitas seharian. Air hangat membantu merilekskan otot-otot yang tegang, melancarkan aliran darah, dan memberikan efek menenangkan pada sistem saraf.Dipadukan dengan aromaterapi seperti lavender atau eucalyptus, manfaat relaksasinya menjadi lebih optimal dan membantu tubuh lebih siap untuk tidur nyenyak.

3. Menjaga Kebersihan Tubuh dan Kesegaran Tempat Tidur

Setelah beraktivitas di luar ruangan, tubuh bisa dipenuhi keringat, polusi, kuman, dan debu. Jika langsung tidur tanpa mandi, semua kotoran tersebut bisa menempel pada kulit dan tempat tidur. Mandi sebelum tidur membantu menjaga kebersihan tubuh, mencegah bakteri menumpuk, dan membuat tempat tidur tetap higienis.

4. Baik untuk Kesehatan Kulit

Mandi membantu mengangkat kotoran dan minyak yang menempel pada kulit setelah beraktivitas. Dengan mandi malam secara rutin, risiko jerawat di wajah dan tubuh bisa berkurang. Selain itu, mandi air hangat membantu membuka pori-pori dan membuat kulit lebih siap menerima skincare seperti moisturizer atau lotion.

5. Mengurangi Nyeri Otot dan Pegal

Jika kamu sering merasa pegal setelah bekerja atau berolahraga, mandi dengan air hangat sebelum tidur dapat membantu meredakan ketegangan otot. Suhu hangat membantu melenturkan otot, mengurangi rasa kaku, dan memberikan sensasi nyaman pada tubuh.

6. Membantu Mengatur Suasana Hati

Mandi bisa meningkatkan produksi hormon endorfin, yaitu hormon yang membuat seseorang merasa bahagia dan lebih tenang. Karena itu, mandi sebelum tidur dapat membantu mengurangi rasa gelisah, overthinking, atau stres emosional setelah hari yang melelahkan.

Tips Mandi Sebelum Tidur agar Lebih Bermanfaat:

1. Gunakan air hangat, bukan air terlalu panas.
2. Hindari mandi terlalu lama untuk menjaga kelembaban kulit.
3. Tambahkan aroma terapi jika ingin lebih rileks.
4. Setelah mandi, gunakan lotion atau moisturizer untuk menjaga kelembaban kulit.
5. Lakukan sekitar 1–2 jam sebelum tidur agar tubuh punya waktu menyesuaikan suhu.

Kesimpulan

Mandi sebelum tidur bukan hanya sekadar kebiasaan untuk menyegarkan tubuh, tetapi juga membawa berbagai manfaat kesehatan. Dari membantu tidur lebih nyenyak, meredakan stres, hingga menjaga kebersihan tubuh, rutinitas ini dapat menjadi bagian penting dari pola hidup sehat.

Jika dilakukan secara rutin, manfaatnya akan semakin terasa dalam jangka panjang.

SARAPAN MURAH SEHAT ITU MAHAL

Oleh: Anderson Panjaitan



Pernahkan teman-teman merasakan kalau pagi sudah ada efek kelelahan, susah konsentrasi, berat badan naik/turun tidak wajar, ayoo ngaku pernah kan ? Nah itu efek dari SARAPAN yang kurang baik.

Pagi hari sering menjadi momen paling sibuk. Alarm baru berhenti berbunyi, tapi kepala sudah dipenuhi daftar pekerjaan yang harus diselesaikan. Tidak heran jika banyak orang memilih sarapan yang praktis, murah, dan mengenyangkan.

Gorengan lima ribu tiga, mi instan, roti manis, atau minuman sachet adalah “pahlawan kesiangan” bagi banyak orang. Cepat, enak, dan terasa aman di dompet.

Namun… apakah benar ini adalah pilihan yang “murah”? Atau justru diam-diam mahal?

Sarapan cepat yang tinggi minyak, gula, dan garam memang tampak hemat. Tapi efeknya pada tubuh? Tidak sesederhana itu.

Pada akhirnya, biaya rumah sakit, obat, dan kehilangan produktivitas jauh lebih mahal daripada sepiring sarapan sehat yang bergizi.

- Oat + pisang → Murah, serat tinggi
- Telur rebus + sayur tumis → Protein lengkap
- Bubur kacang hijau → Karbohidrat kompleks & zat besi
- Tempe goreng tanpa minyak + nasi → Bergizi, ekonomis
- Buah lokal + yogurt plain → Fresh & menyehatkan

Yang sebenarnya mahal bukanlah sarapan sehatnya, tetapi gaya hidup tidak sehat yang kita lakukan bertahun-tahun.

Sarapan asal-asalan membuat tubuh bekerja ekstra. Akhirnya kita lebih mudah lelah, sering sakit, dan harus mengeluarkan biaya tambahan untuk perawatan kesehatan.

Sebaliknya, sarapan bergizi:

✓ Menstabilkan gula darah
✓ Meningkatkan fokus kerja/sekolah/kegiatan
✓ Memperbaiki mood
✓ Mengoptimalkan metabolisme

Dengan kata lain: sarapan sehat = investasi masa depan.



🎯 Mulai Dari Keputusan Kecil Setiap Pagi

Tidak perlu menunggu nanti. Tidak perlu menunggu momen sempurna.

Langkah pertama bisa dimulai dari hal-hal sederhana:

- Kurangi makanan berminyak di pagi hari
- Siapkan buah potong dari malam sebelumnya
- Ganti minuman manis dengan air putih atau susu rendah gula
- Pilih bahan segar dan lokal yang jauh lebih hemat

Semakin teman-teman membiasakan diri, semakin mudah tubuh beradaptasi.

Kalau teman-teman tidak sempat buat sarapan Murah dan Sehat, teman-teman bisa beli UMKM yang di pinggir jalan yang menjual Rebusan, ini hanya 10RIBU lohh, murah sudah dapat Telur, Ubi, Singkong, Jagung dan Pisang.



Ini lohh cuman 10 ribu, murah kan ?

Dari pada beli nasi uduk + Telur dadar + gorengan udah habis 15 ribu.

Jadi, apakah sarapan sehat itu mahal?

Jadi kita menunda-nundanya



Mulailah hari ini. Tubuh kamu layak mendapatkan yang terbaik.
Dan nikmati hari mu dengan SEHAT.



PELATIHAN MANAGERIAL LEADER BATCH 3 DI BALAI BESAR PELATIHAN KESEHATAN JAKARTA

dr. Rienny Esta Mardian

Program Pelatihan Managerial Leader Batch 3 dirancang oleh Kementerian Kesehatan (Kemenkes) untuk mengembangkan kapasitas kepemimpinan pegawai di jenjang manajer level 3, dalam rangka mempersiapkan para pimpinan dengan kemampuan untuk memimpin tim, serta memiliki kemampuan untuk membangun hubungan yang baik dengan peran leader as coach. Peserta juga dilengkapi dengan kemampuan Strategy Management, Leadership & Change management, Policy Development and Implementation, Ethics & Integrity, Strategic Communication and Interpersonal skill, Achieving Service Excellence, Project Management & Execution, Decision Making & Problem Solving, dan Performance Management, Evaluation and Data Analysis, sehingga mampu menghasilkan usulan program kerja yang inovatif, yang berbasis kepada analisis data. Sebagai pimpinan Kementerian Kesehatan, peserta juga mendapatkan pengembangan integritas kepemimpinan dan wawasan kebangsaan.



Peserta program Managerial Leader Batch 3 adalah para pegawi Kementerian Kesehatan yang terpilih untuk mengikuti program pengembangan ini. Peserta merupakan talenta Kemenkes, berasal dari seluruh Indonesia, baik unit pusat maupun UPT dengan jumlah peserta sebanyak 31 (tiga puluh satu) orang. Setelah mengikuti pelatihan ini, peserta diharapkan mampu :

1. Menerapkan visi, misi, nilai-nilai, dan strategi organisasi dalam seluruh pengambilan keputusan dan tindakan serta memimpin organisasi dalam mencapai sasaran-sasaran organisasi.
2. Memiliki kemampuan untuk merencanakan, mengorganisasikan, dan mengarahkan bawahan/tim dalam rangka mencapai tujuan.
3. Memiliki digital & agile mindset yang kuat sebagai kebutuhan kapabilitas pemimpin dimasa kini dan masa depan.
4. Meningkatkan performa organisasi dengan mengimplementasikan pembelajaran dan metodologi untuk menjadi pemimpin yang hebat.

Kegiatan ini merupakan kegiatan pengalaman baru yang dirasakan setiap peserta karena setiap peserta belum pernah mengikuti pelatihan ini sebelumnya dansebagian peserta belum saling mengenal satu sama lain. Beberapa perserta ada yang dari luar kota dan luar provinsi. Ini menjadi nilai tersendiri bargi peserta karena bisa saling mengenal teman-teman Kemenkes di Jakarta maupun luar Jakarta. Selain ini juga materi-materi yang diberikan, belum pernah didapatkan di pelatihan lain. Terutama pembicara atau narasumber yang ada, merupakan narasumber yang ahli di bidangnya. Pak Menteri Kesehatan juga menjadi salah satu narasumber atau sharing expert pada kegiatan pelatihan ini.

Di akhir Pelatihan Managerial Leader batch 3 ini, diadakan semacam graduation dan pemberian piagam serta sertifikat. Acara penutupan dihadiri oleh bapak Sekretaris Jenderal Kementerian Kesehatan, ibu Kepala Pusat Pengembangan Kompetensi Aparatur Kemenkes, ibu Kepala Biro Organisasi dan Sumber Daya Manusia, Kepala Lembaga Administrasi Negara dan Kepala Unit Kerja peserta Pelatihan Manageral Leader batch 3. Acara dimulai pada pukul 08.15 disertai dengan pembukaan oleh ibu Dwi Meilani, lalu kata sambutan oleh bapak Sekretaris Jenderal Kementerial Kesehatan dan Kepala Lembaga Administrasi Negara. Serta sambutan dari Lecture Experience dan Participant Experience. Selanjutnya acara penyerahan sertifikat dan acara foto bersama.









UDARA BERSIH PASTI PELABUHAN SEHAT

Oleh: Nurul Hanifah Rachmawati

Mengapa Pemeriksaan Kualitas Udara di Pelabuhan Penting?

1. Aktivitas Kapal yang Tinggi Memicu Polusi
   Kapal laut, terutama yang menggunakan bahan bakar solar berkadar sulfur tinggi, menghasilkan emisi seperti :
   a.Particulate Matter (PM2.5 dan PM10)
   b.Sulfur dioxide (SO_2)
   c.Nitrogen oxide (NOx)
   d.Carbon monoxide (CO)
   Jika tidak diawasi, paparan berlebihan dapat meningkatkan risiko gangguan pernapasan, iritasi mata, hingga penyakit kronis.
2. Mobilitas Kendaraan Berat yang Masif
   Kontainer, truk, forklift, dan peralatan bongkar muat mengeluarkan polutan yang dapat memperburuk kualitas udara, terutama pada jam sibuk. Pemeriksaan udara membantu mendeteksi peningkatan polusi secara dini sebelum berdampak pada kesehatan pekerja.
3. Mencegah Penyebaran Penyakit yang Ditransmisikan Melalui Udara.
   Sebagai area internasional, pelabuhan berpotensi menjadi jalur masuk penyakit infeksi yang menyebar melalui udara. BBKK Tanjung Priok memastikan sirkulasi dan kualitas udara di terminal penumpang maupun area tertutup tetap aman untuk mencegah potensi penularan.



Berikut contoh hasil pengukuran salah satu tempat dan fasilitas umum di Pelabuhan Tanjung Priok

No	Parameter	Hasil Pemeriksaan		SBMKL	Ket
		Dalam	Luar		
Parameter Fisik					
1	Suhu	294		18-30oC	
2	Pencahayaan	294		300 Lux	
3	Kelembaban	678		40-60 %Rh	
4	laju Ventilasi	18		0,15 - 0,25 m/detik	
5	PM10		156	70 µ /m3 (0,070 g/m3)	max 24 jam
6	PM2,5	126		25 µ /m3 (0,025 g/m3)	max 24 jam
7	Kebisingan	624		55 db	
Parameter Kimia					
1	SO2	0		500 µ /m3	rata-rata 10 menit (paramater kimia)
2	NO2	0		200 µ /m3	1 jam (paramater kimia)
Parameter Kimia Tambahan					
1	CO	7	7	9 ppm	8 jam (CO indikator tambahan)
2	CO2	441	360	1.000 ppm	8 jam (CO2 indikator tambahan)
3	CH2O	0		0,1 ppm	30 menit (CH2O indikator tambahan)
Parameter Biologi					
1	Angka Kuman			700 CFU/m3	
***Catatan**	Sedang renovasi				

Keseimpulan : Hasil pengukuran kualitas lingkungan kerja di Masjid Baitulatief PT.KBN yaitu untuk parameter kadar debu PM10 sebesar 0,156 g/m3 dan PM2,5 sebesar 0,126 g/m3, kebisingan di dalam 62,4 db belum memenuhi standar Nilai Ambang Batas (NAB) SBMKL.

Dari hasil pemeriksaan kualitas udara di Masjid Baitulatief dengan Kadar debu PM10 dan PM2,5 yang melewati ambang batas berakibat :

1.Iritasi saluran napas: Debu PM10 dan PM 2,5 dapat menyebabkan iritasi pada saluran napas, menyebabkan gejala seperti batuk, sesak napas, dan sakit tenggorokan.

2.Pneumonia: Debu PM10 dan PM 2,5 dapat meningkatkan risiko pneumonia, terutama pada orang tua dan anak-anak.

Asthma: Debu PM10 dan PM2,5 dapat memperburuk gejala asthma dan meningkatkan risiko serangan asthma.

Peran BBKK Tanjung Priok dalam Pemeriksaan Kualitas Udara

1.Pengukuran udara ambien di kawasan pelabuhan

Mengecek kadar polutan seperti PM2.5, PM10, CO, SO_2, NO_2, O_3 dengan peralatan kalibrasi.

2.Pengawasan udara ruang dalam (indoor air quality)

Dilakukan pada terminal penumpang, perkantoran, ruang tunggu kapal, dan fasilitas publik untuk memastikan standar kesehatan lingkungan tercapai.

3.Kegiatan penyelidikan epidemiologi bila ada dugaan pencemaran

Jika ditemukan lonjakan polutan, petugas BBKK menindaklanjuti dengan analisis sumber, penilaian risiko, serta rekomendasi penanggulangan.

4.Edukasi kesehatan kepada masyarakat dan pekerja pelabuhan

Mengajak masyarakat untuk peduli terhadap udara bersih melalui sosialisasi, kampanye zona sehat, dan penyebaran informasi kesehatan lingkungan.

Ayo Dukung Udara Bersih di Pelabuhan Tanjung Priok

Masyarakat, pekerja pelabuhan, dan pelaku perjalanan dapat ikut serta mendukung melalui langkah sederhana:

1. Tidak membuang sampah sembarangan yang dapat menimbulkan bau dan gas berbahaya
2. Mengurangi penggunaan kendaraan bermotor di area pelabuhan jika tidak perlu
3. Menggunakan masker saat terpapar aktivitas bongkar muat yang padat
4. Melaporkan keluhan kesehatan atau gangguan udara kepada petugas BBKK Tanjung Priok

Pelabuhan Tanjung Priok adalah milik kita bersama. Dengan menjaga kualitas udaranya, kita menjaga kesehatan, keberlanjutan, dan masa depan pelabuhan sebagai pintu gerbang ekonomi Indonesia yang sehat.

MENGUKUR KINERJA KEKARANTINAAN

Oleh: Indah Septiyanti N

Evaluasi Kinerja untuk Transformasi Kekarantinaan yang Lebih Baik

Di tengah ancaman penyakit global yang kian tak terprediksi dari Mpox yang kembali mewabah hingga patogen emerging yang bisa melintasi batas dalam hitungan jam pintu masuk negara bukan sekadar jalur logistik, melainkan garis pertahanan terdepan kesehatan nasional. Di sanalah Balai Besar Kekarantinaan Kesehatan (BBKK) Tanjung Priok berdiri: bukan hanya sebagai pengawas kapal dan penumpang, tapi sebagai sistem deteksi dini dan respons cepat yang menentukan apakah Indonesia mampu mencegah wabah sebelum menyebar atau terlambat bereaksi saat nyawa sudah jadi taruhan.

Bagaimana kinerja garda terdepan ini diukur? Artikel ini mengupas capaian kinerja BBKK Tanjung Priok hingga November 2025, dimulai dari perkara masuk negara yang paling sibuk?

Mengapa Mengukur Kinerja BBKK Itu Penting?

Sebelum kita masuk ke angka-angkanya, mari kita pahami dulu mengapa kita perlu mengukur kinerja sebuah instansi seperti BBKK. Dalam dunia pemerintahan, konsep "akuntabilitas" adalah nyawa. Akuntabilitas berarti setiap tindakan dan penggunaan sumber daya harus dapat dipertanggungjawabkan kepada publik.

Laporan Akuntabilitas Kinerja Instansi Pemerintah (LAKIP), yang merupakan dasar dari analisis kita, adalah bentuk pertanggungjawaban resmi dari BBKK Tanjung Priok kepada atasan dan masyarakat. Laporan ini bukan sekadar dokumen administratif ini adalah cermin yang menunjukkan seberapa baik organisasi tersebut telah menjalankan misinya. Dalam konteks kesehatan, khususnya kekarantinaan, akuntabilitas menjadi lebih krusial. Setiap detik yang terlewat, setiap prosedur yang tidak diterapkan dengan benar, bisa berpotensi menjadi pintu masuk bagi penyakit mematikan. Oleh karena itu, indikator kinerja yang digunakan oleh BBKK Tanjung Priok dirancang secara cermat untuk mengukur dua hal utama: deteksi dini (early detection) dan pengendalian risiko (risk control). Dalam hal ini, BBKK Tanjung Priok tidak hanya peduli apakah suatu kegiatan sudah dilakukan, tetapi juga apakah kegiatan itu benar-benar efektif dalam mencegah masuknya ancaman penyakit.



Definisi Operasional: Perjanjian Kinerja BBKK

1. **Indeks Deteksi Faktor Risiko di Pelabuhan/Bandara/Pos Lintas Batas Darat Negara (PLBDN)** Ukuran sejauh mana BBKK mampu mendeteksi dini potensi ancaman kesehatan melalui pemeriksaan terhadap orang, alat angkut, barang, dan lingkungan di pelabuhan, bandara, atau pos lintas batas darat negara (PLBDN) dalam satu
2 tahun
   Persentase Faktor Risiko Penyakit di Pintu Masuk yang dikendalikan. Rasio antara jumlah faktor risiko kesehatan (pada orang, alat angkut, barang, dan lingkungan) yang berhasil dikendalikan terhadap total faktor risiko yang ditemukan melalui pemeriksaan di pintu
3. masuk negara selama satu tahun.
   Indeks Pengendalian Faktor Risiko di Pelabuhan/ Bandara/ PLBDN. Status faktor risiko di Pelabuhan/ Bandara/ PLBDN berdasarkan penilaian surveilans, karantina dan risiko
4. lingkungan dalam satu tahun
   Nilai Kinerja Anggaran (NKA). Hasil pengukuran kualitas perencanaan dan pelaksanaan anggaran yang diambil dari dashboard SMART Kemenkeu. NKA merupakan rata-rata dari 50% Nilai Kinerja Perencanaan Anggaran dan 50% Nilai Kinerja Pelaksanaan Anggaran, yang mencakup aspek capaian output, efisiensi, kepatuhan, dan tata kelola keuangan.
5. **Nilai Indikator Kinerja Pelaksanaan Anggaran (IKPA)**. Ukuran kualitas pelaksanaan anggaran yang mencerminkan sejauh mana satuan kerja mampu menjalankan anggaran sesuai perencanaan, secara efektif, efisien, dan patuh terhadap regulasi. Nilai IKPA dihitung otomatis oleh sistem OMSPAN Kementerian Keuangan berdasarkan delapan parameter
6. kinerja keuangan.
   Kinerja Implementasi WBK Satker. Nilai pencapaian dalam membangun Wilayah Bebas dari Korupsi (WBK), dihitung melalui penilaian mandiri menggunakan Lembar Kerja Evaluasi (LKE) sesuai ketentuan Kementerian PANRB. Penilaian mencakup aspek manajemen perubahan, tata laksana, SDM, pengawasan, akuntabilitas, dan
7. pelayanan publik, lalu diverifikasi oleh unit pembina.
   Persentase ASN yang Ditingkatkan Kompetensinya. Mengacu pada proporsi Aparatur Sipil Negara (ASN) yang mengikuti kegiatan pengembangan kompetensi minimal 20 jam pelajaran (JP) dalam satu tahun. Kegiatan tersebut dapat berupa pelatihan, seminar, kursus, atau pendidikan formal, baik di tingkat instansi maupun nasional.

8. **Persentase Realisasi Anggaran.** Merupakan perbandingan antara jumlah anggaran yang benar-benar digunakan (realisasi) dengan pagu anggaran yang ditetapkan dalam satu tahun anggaran, termasuk anggaran yang diblokir. Angka ini menunjukkan sejauh mana satuan kerja mampu menyerap anggaran sesuai rencana.



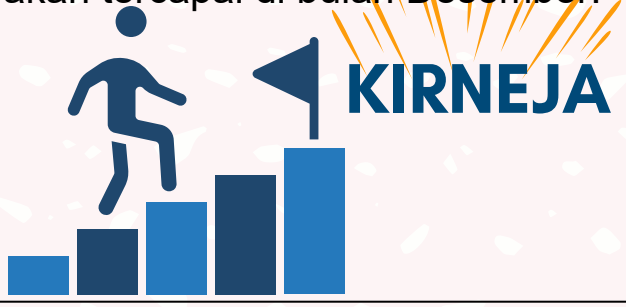
Analisis Capaian Kinerja Hingga November 2025

Mari kita lihat capaian kinerja BBKK Tanjung Priok. Data ini menunjukkan performa BBKK Tanjung Priok hingga bulan November 2025. Mari kita uraikan satu per satu.

Indikator 1: Indeks Deteksi Faktor Risiko (Target: 0.93, Realisasi: 0.84, Capaian: 90.13%) Angka ini menunjukkan bahwa upaya deteksi awal masih sedikit di bawah target. Meskipun capaian 90.13% adalah prestasi yang cukup baik, dikarenakan indikator ini masih bersifat on track hingga akhir tahun.

Indikator 2: Persentase Faktor Risiko Penyakit yang dikendalikan (Target: 100%, Realisasi: 100%, Capaian: 100%) Indikator ini menunjukkan bahwa semua faktor risiko yang ditemukan oleh BBKK Tanjung Priok berhasil dikendalikan. Apakah itu penumpang dengan gejala demam, kapal yang membawa tikus, atau restoran yang tidak higienis, semua masalah tersebut ditangani dengan cepat dan tepat. Capaian ini adalah bukti nyata bahwa sistem respons BBKK sangat efektif. Mereka tidak hanya pandai menemukan masalah, tapi juga sangat handal dalam menyelesaikannya.

Indikator 3: Indeks Pengendalian Faktor Risiko (Target: 1, Realisasi: 0.97, Capaian: 97.29%) Angka ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan, kondisi di pintu masuk negara masih sangat baik, meskipun belum sempurna. Nilai 0.97 dari skala 1 berarti bahwa sebagian besar wilayah (97.29%) telah memenuhi standar kebersihan dan kesehatan. Sisa 2.71% yang belum tercapai bisa disebabkan oleh beberapa titik tertentu yang akan tercapai di bulan Desember.



Indikator 4: Nilai Kinerja Anggaran (Target: 86, Realisasi: 89.58, Capaian: 104.16%). BBKK Tanjung Priok menunjukkan keunggulan yang luar biasa. Mereka tidak hanya menggunakan anggaran sesuai rencana, tapi bahkan melebihi target dengan nilai 89.58. Hal ini menunjukkan manajemen keuangan yang sangat baik. Mereka mampu merencanakan belanja dengan akurat dan mengelolanya secara efisien. Hal ini membuktikan contoh ideal dari pengelolaan keuangan publik yang transparan dan bertanggung jawab.

Indikator 5: Nilai Indikator Kinerja Pelaksanaan Anggaran (Target: 94, Realisasi: 98.39, Capaian: 104.67%) Indikator ini adalah versi yang lebih detail dari NKA, fokus pada bagaimana anggaran dijalankan. Nilai 98.39 yang melebihi target 94 menunjukkan bahwa BBKK Tanjung Priok sangat disiplin dalam pelaksanaan kegiatannya. Mereka tidak hanya menghabiskan uang, tapi menghabiskan uang untuk kegiatan yang tepat waktu, sesuai perencanaan, dan menghasilkan output yang diharapkan.

Indikator 6: Kinerja Implementasi WBK Satker (Target: 83, Realisasi: 89.86, Capaian: 108.27%) Prestasi luar biasa indicator lainnya! BBKK Tanjung Priok tidak hanya unggul dalam kinerja teknis, tapi juga dalam integritas. Dengan capaian 108.27%, mereka jauh melampaui target dalam membangun zona integritas. Hal ini menunjukkan budaya kerja yang bersih, profesional, dan bebas dari korupsi telah terbentuk dengan baik di dalam organisasi. Indikator ini merupakan fondasi penting untuk kepercayaan publik dan efisiensi kerja jangka panjang.

Indikator 7: Persentase ASN yang Ditingkatkan Kompetensinya (Target: 83%, Realisasi: 100%, Capaian: 120.48%). Semua Aparatur Sipil Negara (ASN) di BBKK Tanjung Priok telah meningkatkan kompetensinya. Hal ini menunjukkan tidak ada pegawai yang stagnan. Mereka semua aktif mengikuti pelatihan, seminar, atau pendidikan lanjutan. Semua ASN memiliki komitmen kuat terhadap pengembangan SDM. Dalam dunia medis yang dinamis, pengetahuan yang terus diperbarui adalah kunci untuk menghadapi ancaman penyakit baru. Capaian 120.48% adalah bukti bahwa BBKK Tanjung Priok serius dalam membangun tim yang kompeten dan siap menghadapi tantangan masa depan. Selain itu, capaian kinerja mecapai target dikarenakan adanya peningkatan akses pelatihan berbasis e-learning.

Indikator 8: Persentase Realisasi Anggaran (Target: 96.5%, Realisasi: 72.91%, Capaian: 75.55% Di sinilah terdapat satu-satunya indikator yang memerlukan perhatian khusus. Realisasi anggaran sebesar 72.91% berarti sekitar 27% dari anggaran yang dialokasikan tidak terserap hingga akhir tahun. Namun, hal ini tidak mencerminkan kegagalan dalam perencanaan atau pelaksanaan kegiatan, melainkan merupakan dampak langsung dari kebijakan pemblokiran anggaran (self-blocking) yang diterapkan oleh pemerintah di awal tahun anggaran sebagai bagian dari upaya efisiensi belanja negara.

Tantangan dan Peluang dalam Transformasi Kekarantinaan

1. Tantangan: **Adanya Efisiensi Anggaran di Awal Tahun 2025**

Kebijakan self-blocking berdampak pada kegiatan berupa penurunan frekuensi supervisi lapangan, penundaan beberapa kegiatan peningkatan kapasitas SDM, serta pembatasan koordinasi lintas sektor yang membutuhkan pertemuan tatap muka. Selain itu, terdapat penyesuaian jadwal pengadaan akibat kebutuhan klarifikasi teknis setelah pagu terkunci.

→ Peluang: **Menjadikan Keterbatasan sebagai Katalis untuk Fokus pada Prioritas Nasional**

Dengan mengadopsi skala prioritas nasional, BBKK tidak hanya memenuhi target anggaran, tetapi juga memastikan bahwa setiap rupiah yang dihabiskan berdampak langsung pada ketahanan kesehatan nasional.

2. Tantangan: **Data Tersebar, Respons Tertunda**

Meskipun sistem seperti SINKARKES telah digunakan, integrasi data antarplatform antara surveilans vektor, pemeriksaan alat angkut, status kesehatan penumpang, dan laporan TTU/TPP masih berjalan secara silo. Akibatnya, deteksi dini dan respons cepat belum sepenuhnya berbasis real-time, menciptakan celah potensial dalam menghadapi Public Health Emergency of International Concern (PHEIC).

→ Peluang: **Memimpin Revolusi Data melalui SABATA**

BBKK memiliki peluang besar untuk mengembangkan Sistem Satu Data Kekarantinaan (SABATA), sebuah platform yang mengintegrasikan data surveilans, pemeriksaan, dan respons ke dalam satu dashboard. Dengan SABATA, setiap temuan dapat langsung dipantau, dianalisis secara real-time, dan memicu respons terkoordinasi dalam hitungan menit. Dengan demikian, BBKK tidak hanya mampu mendeteksi, tetapi juga memprediksi dan mencegah penyebaran wabah sebelum terjadi.

3. Tantangan: **Perilaku Masyarakat dan Stakeholder yang Belum Sepenuhnya Mendukung**

Kesadaran pengelola Tempat Pengelolaan Pangan (TPP) terhadap standar higiene, ketaatan awak kapal dalam menjaga sanitasi, serta partisipasi masyarakat dalam skrining HIV/TB masih rendah, dipengaruhi oleh stigma, minimnya edukasi, dan kurangnya pemahaman tentang risiko kesehatan lintas batas. Kondisi ini menghambat terbentuknya ekosistem kesehatan yang proaktif di wilayah pelabuhan.

→ Peluang: **Pemanfaatan Data untuk Kebijakan yang Lebih Cerdas dan Kolaborasi Lintas Sektor yang Berkelanjutan**

Dengan basis data yang kaya mulai dari hasil skrining TB/HIV, survei vektor, hingga pola lalu lintas pelaku perjalanan BBKK Tanjung Priok dapat mengembangkan analisis risiko prediktif untuk menargetkan intervensi secara tepat sasaran. Misalnya, memetakan hotspot leptospirosis berdasarkan kepadatan tikus dan curah hujan, atau merancang kampanye edukasi khusus bagi awak kapal dari negara endemis.

Selain itu, penguatan mekanisme *joint task force* permanen bersama otoritas pelabuhan, imigrasi, bea cukai, dan fasilitas kesehatan setempat dapat mendorong terbentuknya budaya pencegahan bersama. Dengan demikian, upaya kekarantinaan tidak lagi menjadi tanggung jawab BBKK semata, melainkan komitmen kolektif seluruh pemangku kepentingan.

Menuju Keunggulan yang Lebih Tinggi

BBKK Tanjung Priok bukan sekadar institusi teknis. BBKK Tanjung Priok adalah penjaga gerbang kesehatan nasional. Capaian kinerjanya hingga November 2025 membuktikan bahwa, meski menghadapi tekanan global, ancaman penyakit lintas batas, dan pembatasan anggaran, organisasi ini tetap mampu beroperasi dengan integritas, efisiensi, dan kompetensi tinggi. Dari deteksi dini hingga pengendalian risiko, dari tata kelola anggaran hingga pembangunan SDM, BBKK Tanjung Priok telah menunjukkan bahwa akuntabilitas bukan hanya soal laporan, tapi soal nyawa yang dilindungi.

BBKK Tanjung Priok berada di persimpangan penting: bertahan sebagai pelaksana lapangan yang andal, atau melompat menjadi pusat keunggulan nasional dalam sistem kekarantinaan kesehatan. Transformasi bukan lagi pilihan melainkan kewajiban. Dengan fondasi kinerja yang solid, digitalisasi berbasis data, kolaborasi lintas sektor, dan komitmen pada pencegahan proaktif, BBKK berpotensi berubah dari garda terdepan menjadi otak strategis ketahanan kesehatan nasional.
Sebab, seperti ditegaskan Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, Direktur Jenderal WHO, pada Sidang Majelis Kesehatan Dunia 2023:

“*The best time to prepare a pandemic is before it starts.*
***The second best time is now*.”**

Dan “now” itulah yang sedang ditulis oleh BBKK Tanjung Priok hari demi hari, pemeriksaan demi pemeriksaan, keputusan demi keputusan dengan satu tujuan: memastikan Indonesia selalu satu langkah lebih cepat dari ancaman kesehatan global.

Oleh: Anderson Panjaitan



KENAPA ANGGARAN HARUS DIHABISKAN

Eitss.. bukan **DIHABISKAN** tapi **DIOPTIMALKAN**

Dalam pemerintahan, penggunaan anggaran bukan sekadar membelanjakan uang negara, tetapi bagaimana anggaran tersebut **dioptimalkan** untuk mendukung **pelayanan publik**. Banyak orang sering salah paham dan mengira bahwa instansi pemerintah "**wajib menghabiskan anggaran**". Padahal konsep yang benar adalah **menggunakan anggaran secara maksimal sesuai rencana kerja.** Hal ini juga berlaku di BBKK Tanjung Priok yang setiap tahun memiliki target, indikator kinerja, serta program yang berhubungan langsung dengan perlindungan kesehatan masyarakat

Anggaran pemerintah telah direncanakan jauh-jauh hari melalui **proses perencanaan dan penganggaran yang ketat**. Setiap rupiah sudah ditetapkan untuk kegiatan tertentu yang **manfaatnya kembali kepada masyarakat**. Jika anggaran tersebut tidak digunakan, maka kegiatan yang seharusnya berjalan seperti pemeriksaan kesehatan pelaku perjalanan, pengawasan alat angkut, hingga peningkatan fasilitas pelayanan—tidak dapat terlaksana secara optimal. Di pelabuhan besar seperti Tanjung Priok, kesiapan anggaran sangat menentukan kecepatan dan ketepatan layanan.

Salah satu alasan kuat kenapa anggaran harus digunakan secara maksimal adalah karena BBKK Tanjung Priok memiliki Tugas dan Fungsi (TUSI) yang sangat strategis. Sebagai penjaga gerbang negara dari ancaman penyakit menular, BBKK bertugas melakukan pencegahan penyakit, pengendalian faktor risiko kesehatan lingkungan, pemeriksaan alat angkut, sertifikasi kesehatan, pelaksanaan vaksinasi internasional, serta respon cepat bila terjadi kejadian luar biasa (KLB). Seluruh tugas ini membutuhkan sumber daya, peralatan, pelatihan, serta kegiatan lapangan yang tidak bisa berjalan tanpa dukungan anggaran yang memadai. Optimalisasi anggaran berarti memastikan TUSI dapat dijalankan secara penuh, efektif, dan sesuai standar internasional.

Bagaimana cara anggaran dapat dioptimalkan ?

Agar anggaran benar-benar bermanfaat, beberapa langkah penting yang dilakukan adalah:

- Perencanaan berdasarkan kebutuhan nyata di lapangan
- Fokus pada program prioritas
- Monitoring rutin agar kegiatan tidak menumpuk di akhir tahun
- Koordinasi internal yang kuat antar Tim Kerja
- Pelaksanaan kegiatan secara efisien dan tepat waktu



Tidak terserapnya anggaran juga bisa menimbulkan penilaian bahwa instansi tidak mampu melaksanakan programnya. Dalam jangka panjang, hal ini bisa berakibat pada pengurangan anggaran tahun berikutnya. Jika itu terjadi, kemampuan BBKK Tanjung Priok dalam melakukan pengawasan kapal, pengendalian risiko kesehatan lingkungan pelabuhan, hingga layanan vaksinasi internasional dapat terhambat. Padahal seluruh layanan ini merupakan kebutuhan bagi masyarakat, ABK, pelaku perjalanan, hingga aktivitas perdagangan internasional yang keluar masuk pelabuhan.

Mengoptimalkan anggaran berarti memastikan manfaatnya langsung dirasakan masyarakat. Anggaran digunakan untuk edukasi kesehatan, penguatan surveilans, peningkatan kapasitas SDM, pengadaan alat pemeriksaan lingkungan, serta layanan vaksinasi dan sertifikasi kesehatan. Semua itu merupakan bentuk nyata pelayanan publik yang hanya dapat berjalan bila anggaran digunakan tepat waktu dan tepat sasaran.

Pada akhirnya, seluruh proses pengelolaan anggaran di BBKK Tanjung Priok diarahkan untuk memberikan hasil terbaik bagi masyarakat. Setiap kegiatan, program, dan penguatan layanan dilakukan berdasarkan kebutuhan lapangan dan prioritas perlindungan kesehatan pelabuhan. Karena itu, BBKK Tanjung Priok sangat memanfaatkan anggaran ini untuk TUSI dan target indikator kinerja, agar pelayanan kesehatan di pelabuhan tetap optimal, responsif, dan berorientasi pada perlindungan masyarakat.

Apa itu WBBM? Kenapa harus WBBM?

Oleh: Anderson Panjaitan



Pada tahun 2016, BBKK Tanjung Priok berhasil meraih predikat Wilayah Bebas dari Korupsi (WBK), sebuah pencapaian penting yang menandai komitmen kuat instansi dalam menghadirkan pelayanan publik yang bersih dan transparan. Predikat tersebut bukan hanya sebuah penghargaan, tetapi bukti nyata bahwa reformasi birokrasi benar-benar dijalankan dengan sungguh-sungguh.

Kini, setelah hampir satu dekade terus menjaga integritas dan meningkatkan pelayanan, BBKK Tanjung Priok melangkah lebih jauh dengan berupaya meraih predikat Wilayah Birokrasi Bersih dan Melayani (WBBM).

Pelayanan publik yang berkualitas tidak hanya ditentukan oleh fasilitas dan teknologi yang digunakan, tetapi juga oleh integritas, transparansi, dan komitmen setiap petugas dalam menjalankan tugasnya. Itulah sebabnya BBKK Tanjung Priok terus memperkuat diri dalam mewujudkan WBBM sebagai bentuk pelayanan yang bersih, bebas korupsi, dan berorientasi pada masyarakat.



WBBM hadir sebagai jawaban atas kebutuhan masyarakat akan pelayanan yang mudah, jelas, dan tanpa hambatan. Di tengah arus pelabuhan yang begitu sibuk, masyarakat membutuhkan jaminan bahwa setiap proses pemeriksaan kesehatan, perizinan, hingga pengawasan kapal berjalan sesuai aturan dan tanpa pungutan liar

Dengan menjadi WBBM, BBKK Tanjung Priok menunjukkan komitmen kuat terhadap integritas. Setiap layanan dijalankan berdasarkan SOP yang ketat, sehingga tidak ada celah untuk tindakan yang merugikan masyarakat. Transparansi menjadi dasar utama, mulai dari informasi tarif, waktu pelayanan, hingga alur proses yang mudah dipahami oleh pengguna jasa.

Penerapan WBBM juga mendorong peningkatan kualitas pelayanan. Melalui inovasi, digitalisasi, dan penyederhanaan proses, pelayanan menjadi lebih cepat, efektif, dan nyaman. Masyarakat tidak lagi harus menunggu lama atau bingung mencari informasi. Semua dirancang untuk memberikan pengalaman pelayanan yang ramah dan profesional.

Tidak kalah penting, WBBM membentuk budaya kerja baru di lingkungan BBKK Tanjung Priok. Setiap petugas dilatih untuk bekerja dengan integritas tinggi, memberikan pelayanan yang humanis, serta menjaga nama baik institusi. Budaya ini membuat masyarakat merasa lebih dihargai dan lebih percaya terhadap instansi pemerintah.

Sebagai salah satu pintu masuk utama lalu lintas internasional, BBKK Tanjung Priok memegang tanggung jawab besar dalam menjaga kesehatan masyarakat dari ancaman penyakit dan faktor risiko kesehatan global. Oleh karena itu, pelayanan yang bersih dan berintegritas bukan hanya kebutuhan internal, tetapi juga kewajiban moral kepada masyarakat dan negara.

Demi terwujudnya lingkungan pelayanan yang benar-benar bersih dan melayani, dukungan masyarakat memegang peran yang sangat penting. Partisipasi masyarakat, baik secara langsung maupun tidak langsung, menjadi pendorong semangat petugas untuk terus memperbaiki kualitas layanan. Dukungan tersebut juga menunjukkan bahwa masyarakat percaya dan merasakan manfaat dari perubahan yang dilakukan.

Masyarakat dapat memberikan dukungan dengan menggunakan layanan BBKK Tanjung Priok secara tertib, mengikuti prosedur yang ditetapkan, serta melaporkan jika ada hal-hal yang dianggap tidak sesuai dengan prinsip pelayanan bersih. Masukan dan saran juga sangat berarti untuk memperkuat komitmen menuju WBBM

Dukungan masyarakat bukan hanya sebagai bentuk apresiasi, tetapi juga sebagai dorongan moral agar BBKK Tanjung Priok terus menjaga integritas dan meningkatkan kualitas pelayanan. Semakin banyak masyarakat yang mendukung, semakin kuat pula langkah instansi ini dalam mencapai predikat WBBM.

Dengan semangat kebersamaan dan komitmen yang kuat dari semua pihak, BBKK Tanjung Priok siap melangkah menuju predikat Wilayah Birokrasi Bersih dan Melayani (WBBM) demi pelayanan publik yang lebih baik, lebih cepat, dan lebih berintegritas untuk kita semua.



PENTINGNYA PEREGANGAN DI SELA-SELA KESIBUKAN



Oleh : Fathur Rohim

Di tengah rutinitas yang padat, banyak orang tidak menyadari bahwa tubuh memerlukan jeda untuk bergerak. Duduk terlalu lama, menatap layar berjam-jam, atau melakukan pekerjaan berulang dapat menimbulkan ketegangan otot, nyeri punggung, hingga stres. Salah satu solusi sederhana namun efektif adalah melakukan peregangan (stretching) secara rutin di sela-sela kesibukan.

Peregangan tidak harus memakan waktu lama. Bahkan hanya 1–3 menit sudah cukup untuk membantu tubuh terasa lebih segar. Berikut ini manfaat dan contoh peregangan yang bisa Anda lakukan kapan saja.

Manfaat Peregangan di Waktu Sibuk

1. **Mengurangi Ketegangan Otot**

Duduk terlalu lama dapat menyebabkan otot punggung, leher, dan bahu menjadi kaku. Peregangan membantu mengembalikan elastisitas otot sehingga rasa pegal berkurang

2. **Melancarkan Peredaran Darah**

Gerakan peregangan meningkatkan aliran darah ke berbagai bagian tubuh. Hal ini membantu membuat tubuh tetap hangat, dan meningkatkan suplai oksigen.

3. Meningkatkan Fokus & Produktivitas

Ketika tubuh merasa kaku, otak pun ikut sulit berkonsentrasi. Melakukan peregangan singkat dapat meningkatkan kejernihan mental dan membuat Anda lebih produktif.

4. Mencegah Cedera

Peregangan rutin membantu menjaga mobilitas sendi, sehingga risiko cedera akibat aktivitas berulang atau posisi kerja yang buruk dapat berkurang

5. Mengurangi stres

Gerakan lembut saat peregangan membantu melepaskan ketegangan dan memberi efek relaksasi. Ini sangat bermanfaat saat menghadapi hari yang penuh tekanan

Contoh Peregangan Ringan di Tengah Aktivitas

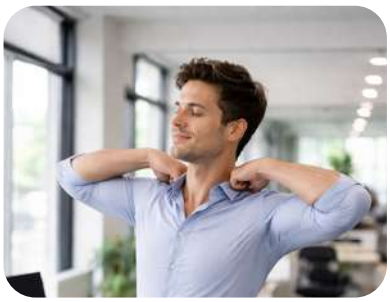
Peregangan Leher

Dudukan kepala perlahan ke kanan, tahan 10 detik, ulangi ke kiri
Gerakan ini membantu meredakan ketegangan akibat terlalu lama menatap layar



Shoulder Roll (Putaran Bahu)

Putar bahu ke depan 10 kali, putar ke belakang 10 kali cocok untuk mengurangi pegal karena duduk terlalu lama



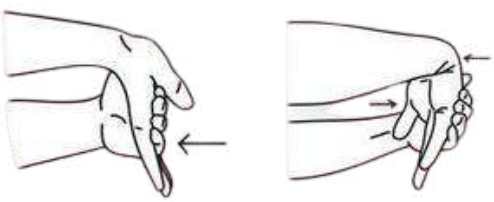
Peregangan Punggung

Duduk tegak, rentangkan kedua tangan ke depan, dorong punggung ke belakang hingga terasa meregang membantu mengurangi kekakuan di area punggung tengah.



Peregangan Pergelangan Tangan

Rentangkan tangan ke depan, tarik ujung jari ke bawah dan ke atas secara perlahan baik untuk pekerja komputer atau pengguna ponsel intensif.





Standing Stretch (Berdiri dan Meregang)

Berdiri sejenak, Angkat kedua tangan ke atas, tarik napas dalam. Tahan 5-10 detik. Gerakan sederhana ini dapat menyegarkan tubuh secara keseluruhan.

Tips agar peregangan lebih efektif

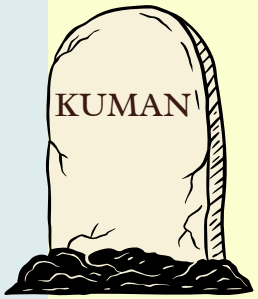
1. Lakukan setiap 30–60 menit, minimal 1–2 menit
2. Jangan memaksa gerakan hingga menimbulkan rasa sakit
3. Fokus pada pernapasan yang dalam dan teratur
4. Gunakan pengingat atau alarm untuk membiasakan diri
5. Ajak rekan kerja untuk melakukannya bersama agar lebih menyenangkan

Kesimpulan

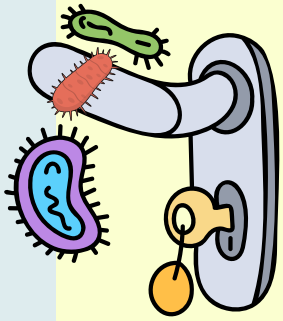
Disela-sela kesibukan adalah kebiasaan kecil yang memberi dampak besar bagi kesehatan. Selain mengurangi pegal, meningkatkan mood, dan menjaga produktivitas, peregangan juga membantu tubuh tetap lentur dan bertenaga sepanjang hari. Dengan meluangkan waktu sebentar untuk bergerak, Anda sudah melakukan investasi penting untuk kesehatan jangka panjang.

1 menit peregangan bikin badan segar & fokus balik lagi

AKSI SABUN MEMBUNUH DIAM-DIAM



Oleh: Anderson Panjaitan



Hai Guys!!

Kalian pasti sering banget kan cuci tangan pakai air doang setelah pegang-pegang tombol lift, gagang pintu toilet umum, atau handrail di tangga? Ngaku deh!

Padahal, cuci tangan cuma pakai air itu sama aja bohong!



Kenapa? Karena kuman, bakteri, dan eits... si virus bandel itu tuh, punya semacam tameng lemak yang bikin mereka lengket banget di tangan kita. Kalau cuma dibilas air, mereka cuma geser sedikit, nggak benar-benar hilang. Ibaratnya, kayak mandi tapi bajunya nggak dilepas. Ya bersihnya cuma luar doang!

The Real Hero Itu Sabun!

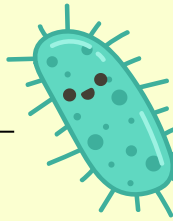


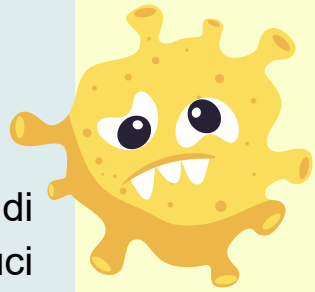
Di sinilah **sabun** datang sebagai superhero sesungguhnya. Sabun itu punya skill rahasia, yaitu bisa merusak tameng lemak si kuman.

Prosesnya SABUN gimana yahh ??

1. **Sabun ketemu Air**, Ketika sabun dan air ketemu, molekul sabun langsung bergerak.
2. **Mencengkram Kuman,** bagian dari molekul sabun itu nempel ke lemak (tameng kuman), lalu bagian lainnya nempel ke air.
3. **Hancur Lebur!**, saat kamu gosok-gosok dan bilas, kuman beserta tameng lemaknya itu *literally* ditarik paksa dan hancur oleh sabun, lalu hanyut ke saluran pembuangan. Bye, bye kuman!







Jadi, mulai sekarang, kalau lagi di stasiun, mall, di food court, di sekolah, atau di mana pun yang ramai, **JANGAN MALAS** cuci tangan pakai sabun!

dan pokoknya, Jangan Pelit Sabun juga yahh!!

Ingat, ini bukan cuma buat diri kamu aman, tapi juga buat keluarga dan teman-teman kamu. Mending rempong sedikit 20 detik pakai sabun, daripada rempong seminggu karena sakit.

Wash Your Hands

Prosesnya gampang kok tapi powerful banget hehe

Teknik 6 Langkah dianjurkan WHO:

Basahi terlebih dahulu tangan dengan air bersih dan gunakan sabun

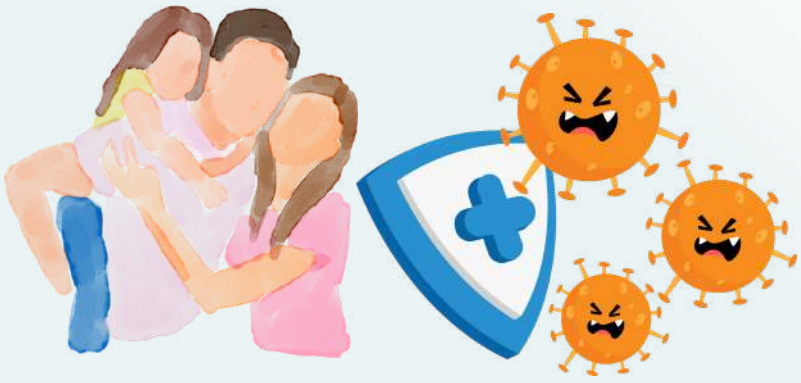
1. Gosok telapak tangan
2. Gosok punggung tangan
3. Gosok sela-sela jari
4. Gosok bagian dalam jari
5. Gosok dan putar ibu jari
6. Bersihkan ujung jari & kuku

Bilas, keringkan dengan tisu/kain bersih..



Ayo, jadikan sabun teman terbaikmu di tempat umum. Biarkan dia melakukan 'aksi membunuh diam-diam' demi kesehatan kita semua!

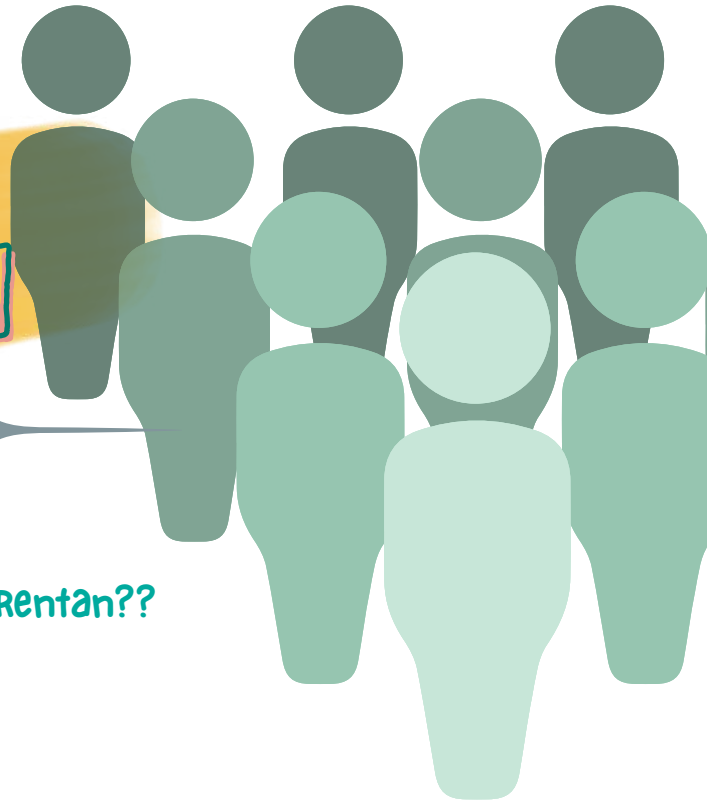
TANGAN BERSIH, HIDUP NYAMAN!



LAYANAN RAMAH KELOMPOK RENTAN

BBKK Tanjung Priok

Oleh: Yufa Zuriya, SKM



Taukah kalian apa yang dimaksud Kelompok Rentan??

Kelompok Rentan adalah masyarakat yang memiliki karakteristik dan kondisi dengan risiko tinggi mengalami hambatan dalam mengakses pelayanan publik, baik secara fisik, sosial, dan lingkungan.

Kira-kira siapa saja ya yang termasuk dalam Kelompok Rentan?



Penyandang Disabilitas (Difabel)



Orang Lanjut Usia (Lansia)



Ibu Hamil



Anak-anak

Kelompok rentan seringkali mengalami keterbatasan mobilitas, kekurangan akses informasi yang akurat dan mudah dipahami, keterbatasan ekonomi, hingga diskriminasi yang masih terjadi baik secara langsung maupun tidak langsung. Hal tersebut menyebabkan kelompok rentan lebih berisiko mengalami hambatan berupa ketidakadilan dalam mengakses layanan publik. Perlu adanya pendekatan yang tepat agar hambatan tersebut tidak memperburuk kerentanan dan kulaitas hidup pada kelompok rentan.

BBKK Tanjung Priok berkomitmen untuk memberikan pelayanan kepada kelompok rentan secara CERIA (Cepat, Empati, Ramah, Inklusif, dan Amanah). Untuk meningkatkan rasa nyaman dan aman, BBKK Tanjung Priok menyediakan kemudahan aksesibilitas, pendampingan, hingga keramahan petugas dalam memberikan pelayanan terbaik bagi kelompok rentan.

Kemudahan aksesibilitas fisik yang diberikan BBKK Tanjung Priok dalam melayani kelompok rentan mencakup bangunan, fasilitas, dan infrastruktur yang memungkinkan Kelompok Rentan dapat mengakses dan menggunakan pelayanan dengan nyaman, seperti:



Jalur pemandu (guiding block) yang bertujuan untuk memberikan panduan bagi masyarakat dengan disabilitas penglihatan seperti tunanetra dan lemah penglihatan (low vision)



Area parkir khusus yang bertujuan untuk memberikan akses bagi masyarakat Kelompok Rentan.



Jalur landai yang bertujuan untuk memudahkan akses bagi masyarakat pengguna kursi roda, lainsia, dan masyarakat lainnya.



Toilet disabilitas yang bertujuan memberikan akses dan kenyamanan mobilitas bagi Kelompok Rentan



Ruang Laktasi yang bertujuan untuk memberikan akses bagi ibu menyusui untuk memberikan ASI eksklusif



Area bermain anak yang bertujuan untuk memberikan area yang aman dan nyaman bagi anak-anak.



lift yang bertujuan memberikan akses antar lantai bagi kelompok rentan terutama pengguna kursi roda, lansia, wanita hamil, dan orang tua dengan bayi.

Selain penyediaan kemudahan aksesibilitas secara fisik, BBKK Tanjung Priok juga berusaha memberikan layanan kepada kelompok rentan dengan menjunjung tinggi sikap empati, esabaran, dan komitmen untuk menghadirkan layanan sesuai dengan kebutuhan individu sehingga dapat memahami kondisi mereka secara menyeluruh. Kami percaya bahwa pelayanan yang efektif tidak hanya diukur dari tersedianya fasilitas, tetapi juga dari kemampuan petugas dalam memberikan perhatian personal, menghargai martabat setiap individu, serta menyesuaikan pendekatan layanan sesuai kebutuhan khusus yang mereka miliki.

Menyediakan pelayanan yang adil dan berpihak pada kelompok rentan bukan hanya upaya untuk membantu individu yang memiliki keterbatasan, tetapi juga merupakan wujud layanan inklusif BBKK Tanjung Priok. Dengan menyediakan ruang pelayanan yang aksesibel, mempercepat alur layanan bagi kelompok rentan, memberi informasi yang mudah dipahami, serta menghindarkan segala bentuk diskriminasi maka kelompok rentan akan memperoleh pelayanan yang layak. Sehingga kelompok rentan dapat menjalani hidup dengan lebih produktif dan memiliki kesempatan untuk berkontribusi/ turut serta dalam berbagai hal.

Peringatan Hari Kesehatan Nasional (HKN) ke-61

BBKK Tanjung Priok



Bakti Sosial di Panti Werdha



Donor Darah



Senam Bersama



WEBINAR



Skrining Ca Serviks



Khitan Masal



Penghargaan Kantin Sehat



Pemberantasan Sarang Nyamuk (PSN)

Kemenkes
BBKK Tanjung Priok

KEMENKES HEBAT
INDONESIA SEHAT

BerAKHLAK
Berorientasi Pelayanan Akuntabel Kompeten
Harmonis Loyal Adaptif Kolaboratif

#bangga melayani bangsa

BALAI BESAR KEKARANTINAAN KESEHATAN TANJUNG PRIOK

JALAN NUSANTARA NO. 2 PELABUHAN TANJUNG PRIOK JAKARTA UTARA KODE POS 14310

TELPON/WA : 0811-1181-0400

TELPON : (021) 4373265

NO. ISBN/ISSN 2302-4550

9 772302 455000