



Versi #1
12/5/23

Forum
Kemisan
Forum
belajar
komunikasi
kesehatan

Perumpamaan *untuk* Edukasi Kesehatan

Dokumen ini akan terus dikembangkan untuk membekali para komunikator kesehatan, baik dari jajaran nakes maupun umum, dengan pesan-pesan yang mudah dicerna warga. Bila Anda ingin menyumbang pesan kesehatan dengan perumpamaan, silahkan hubungi Aminatu Rofiah (WA 0878-5849-4975).



Versi #1
12/5/23

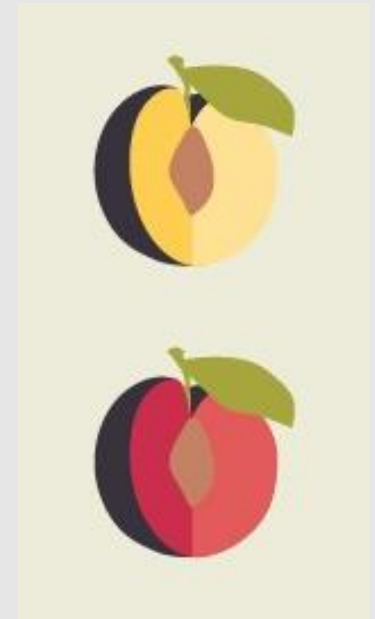
Perhatikan

Perumpamaan
untuk Edukasi
Kesehatan



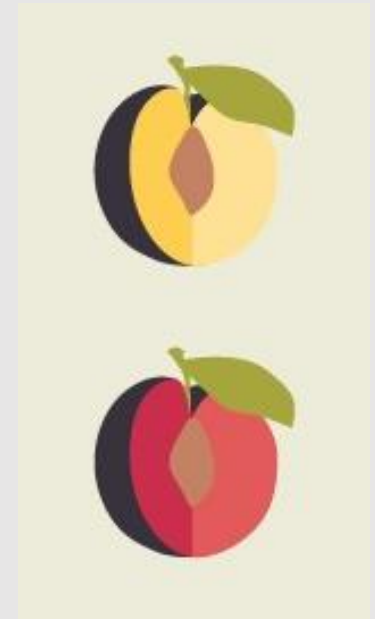
Mengapa perumpamaan?

- Sejumlah istilah atau konsep kesehatan cenderung abstrak atau asing sehingga tidak mudah dipahami warga biasa, yang tidak memiliki latar belakang pendidikan atau pelatihan di bidang kesehatan.
- Ketidaktahuan warga bukan hanya sekedar berakibat pada ketidaktahuan namun bisa menimbulkan kecurigaan.



Mengapa perumpamaan?

- Penggunaan perumpamaan memudahkan warga biasa membayangkan pesan yang disampaikan komunikator sehingga dapat memikirkan dan mengingatnya.
- Bahasa perumpamaan jelas tidak sepresisi dan seefisien (se-ringkas) konsep atau istilah kesehatan namun perumpamaan membuat konsep yang abstrak dapat dicerna oleh warga biasa.



Mengapa perumpamaan?

Agar warga biasa dapat

- Berpikir
 - Memperoleh pelajaran
 - Memahami
 - Mengingat
-
- Dan perumpamaan-perumpamaan itu Kami buat untuk manusia agar mereka berpikir (59: 21)
 - Dan sungguh, telah Kami buat dalam Al-Quran ini segala macam perumpamaan bagi manusia agar mereka mendapatkan pelajaran (39: 27)
 - Dan perumpamaan-perumpamaan in Kami buat untuk manusia dan tidak ada yang akan memahaminya kecuali mereka yang berilmu (29: 43)
 - Dan Allah membuat perumpamaan itu untuk manusia agar mereka selalu ingat (14 :25)

Bahasa Juknis versis Bahasa Perumpamaan

Juknis: Konseptual

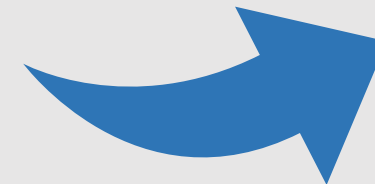


presisi
efisiensi
struktural
kontrol

Perumpamaan: keseharian



atraktif
dinikmati dibayangkan
bangun percakapan
Memotivasi



Mengenal GERMAS - Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

GERMAS adalah sebuah gerakan yang bertujuan untuk memasyarakatkan **budaya hidup sehat** serta meninggalkan kebiasaan dan perilaku masyarakat yang kurang sehat. Aksi GERMAS ini juga diikuti dengan memasyarakatkan **perilaku hidup bersih sehat** dan dukungan untuk program infrastruktur dengan basis masyarakat.



Informasi yang benar

- Vaksin merangsang sistem kekebalan dalam tubuh orang untuk melawan antigen, sehingga apabila antigen tersebut menginfeksi kembali, reaksi imunitas yang lebih kuat akan timbul.

Pengertian

1. Gizi Seimbang

Susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.



Kemampuan berpikir abstrak orang berbeda. Awam sulit memahami konsep atau logika teknis.

Perumpamaan: Pesan Imajinatif



- Bisa dibayangkan
- Lebih mudah dipahami
- Bisa dirasakan
- **Lebih memotivasi**

DAFTAR PERUMPAMAAN

IMUNISASI



Imunisasi & Pendekar

RR, kontribusi ide dari BA

- Setiap tubuh anak dijaga pendekar-pendekar, yang menjaga dari serangan bibit penyakit. Allah tidak meninggalkan anak sendirian menghadapi bibit penyakit dari lingkungannya.
- Yang namanya pendekar, *apakah mereka bisa jago tanpa latihan?*
- Pendekar pun perlu latihan agar jago dan mampu mengalahkan lawan-lawannya.
- Latihan perlu lawan tanding. Pilihan lawan tandingnya:
 - Lawan tanding (virus) yang sudah dilemahkan atau vaksin. Dilemahkan atau dibuntungi di pabrik. Sehingga tidak mungkin mengalahkan pendekar dalam tubuh anak. Lawan tanding dimasukkan ke dalam tubuh anak, berantem, kalah, sehingga pendekar di tubuh anak menguasai jurusnya. Nanti kalau ada virus yang sama masuk ke dalam tubuh anak, maka para pendekar sudah paham bagaimana dan mampu mengalahkannya.
 - Lawan tanding alamiah. Yang liar dari lingkungan. Kuat karena belum dilemahkan. Kalau pendekar menang, maka jurus lawan sudah dikuasai. Kalau pendekar kalah, anak sakit. Kalau sakitnya adalah penyakit seperti Polio, maka lumpuhlah anak seumur hidup.

IMUNISASI (Lanjutan)

Najis & Kotoran Ayam

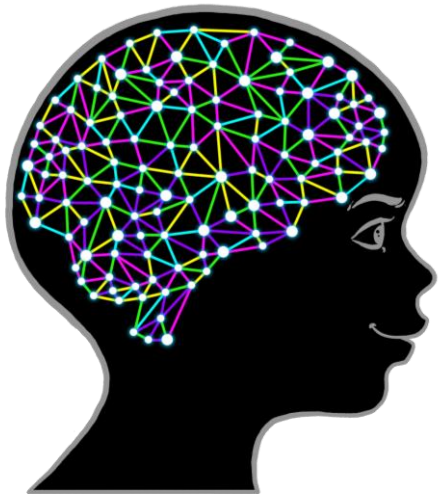


RR

- Virus pabrik (vaksin) sama dengan virus yang liar. Sama-sama buatan Allah. Virus di pabrik bukan buatan manusia. Seperti ayam, tentu manusia tidak mampu buat. Manusia hanya membantu meneteskan di pabrik ayam. Demikian juga, virus untuk lawan tanding itu hanya ditenakkan di pabrik.
- *Ada zat yang tidak halal dalam proses memperbanyak virus yang yang tidak dilemahkan itu? Seperti peternakan ayam, kandangnya penuh kotoran ayam yang najis. Telur juga kadang ada kotorannya tapi tentu tidak dimakan, karena najis itu sudah dicuci bersih.*
- Beberapa virus yang dilemahkan memiliki kandang yang terbuat dari bahan najis tapi tidak ikut dimasukkan ke dalam tubuh karena sudah dicuci bersih di pabrik.

MMS – Multivitamin Ibu Hamil

Cerita zat besi dan kecerdasan anak



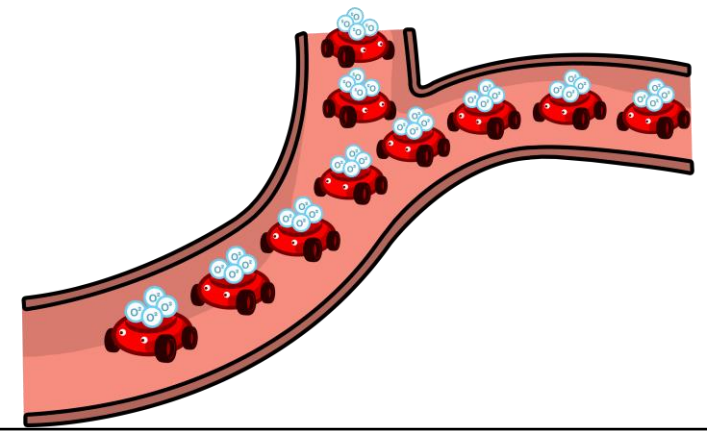
RR – KAP untuk MMS
Vitamin Angel Alliance

Sejak dalam kandungan ibunya, sel-sel otak janin sudah mulai terbentuk. Sel-sel otak harus saling tersambung agar bisa bekerja (bisa berpikir, mengingat dan lainnya). Semakin banyak sambungan, semakin pintar anak. Ibarat sebuah kota, kalau jalannya banyak dan lancar, cepat bagi orang pergi ke mana-mana. Mau cari buku ke toko buku, naik bis kota sebentar, sampai. Mau ke sekolah, sebentar saja, sampai. Semakin banyak sambungannya, semakin cerdas anaknya nanti.

Kalau jalan-jalan dibuat dari aspal, semen, kerikil dll., bahan untuk membuat sambungan di otak anak adalah zat besi. MMS mengandung zat besi. Bukan hanya itu, MMS juga mengandung vitamin C, A, dan kumprum, yang membantu penyerapan zat besi.

MMS – Multivitamin Ibu Hamil

Cerita zat besi dan persalinan lancar



Saat bernafas bumil menghirup oksigen. Oksigen kemudian disalurkan oleh darah ke seluruh tubuh. Kalau oksigen yang diperoleh cukup, bumil merasa segar. Kalau jumlah oksigen yang didapatkan tubuh sedikit, bumil akan merasa lesu, letih, lemah, lelah, lalai atau 5L.

Agar persalinan lancar, bumil jangan sampai 5L. Kalau 5L, persalinan menjadi tidak lancar. Bumil harus segar dan bertenaga, agar persalinan lancar. Karena itu, oksigen harus mengalir cukup dalam tubuh.

Di dalam tubuh, oksigen diangkut sel darah merah atau Si Truk Pengangkut Oksigen. Kalau jumlah truknya sedikit, oksigen yang terangkut juga sedikit. Kalau truknya banyak, jumlah oksigen yang terangkut juga banyak.

Truk-truk itu dibuat dari zat besi. MMS mengandung zat besi. Bukan hanya itu, MMS juga mengandung vitamin-vitamin yang membantu penyerapan zat besi, yaitu vitamin A, C dan kuprum.



RR – KAP
untuk MMS
Vitamin Angel
Alliance

Minum Obat Tidak Tuntas

Hanya pingsan, belum mati

- Setelah beberapa saat minum obat, tubuh akan terasa segar bugar kembali.
- Walau sudah segar, habiskan obatnya karena bibit penyakitnya belum mati
- Bibit penyakit baru pingsan. Ibarat petinju, kena pukulan telak, jatuh. Pingsan sebentar. Nanti setelah dihitung wasit, bangun kembali.
- Kalau minum obatnya berhenti, bibit penyakit pun akan bangun lagi. Bukan hanya bangun, dia akan bertambah kuat karena sudah tahu jurusnya obat.
- Sehingga kalau dibiarkan menyerang dan tubuh sakit lagi, maka obat yang sama tidak akan membunuhnya. Maka, perlu obat yang lebih keras. Yang efek sampingnya pun lebih keras. Jadi, lebih baik dihabiskan saja walau tubuh sudah segar. Biar mati betulan. Jangan biarkan bibit penyakit bangun lagi.

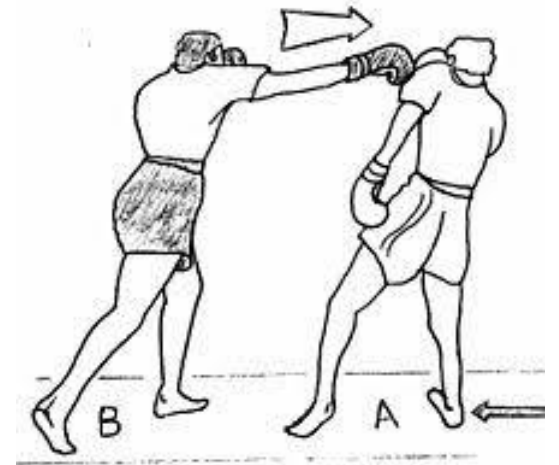


RR, KPP untuk Malaria

Minum sesuai waktunya

Serang terus, jangan kasih nafas

- Kalau diminta minum obatnya sehari sekali dan Anda mulai minum jam 10 pagi. Maka besoknya, usahakan jam 10 pagi juga.
- Minum obat mesti sesuai waktunya karena obat itu kan untuk menyerang bibit penyakit. Tenaga obat ada masa atau durasinya. Seperti petinju, palingan dia hanya bisa 10 ronde. Setelah itu, habis tenaganya. Tidak bisa memukul lagi.
- Demikian juga obat, kalau sehari sekali berarti tenaga untuk menyerang bibit penyakit hanya 24 jam. Begitu 24 jam, habis. Kalau tidak segera minum obat lagi, misalnya 2 jam setelahnya, maka nanti bibit penyakitnya bisa ambil nafas, istirahat, mengumpulkan tenaga lagi, bisa memulihkan diri. Kalau minum obatnya selalu terlambat, takutnya waktu obat habis, bibit penyakit masih segar karena istirahatnya cukup.



ASI Eksklusif

Pabrik ASI, sesuai permintaan bayi



RR, KAP Cegah Stunting
Promkes Kemenkes

- ASI itu dibuat oleh pabrik spesial. Karena bersentuhan bahkan melekat, adik bayi bisa berkomunikasi dengan pabriknya langsung sehingga pabrik akan membuatkan ASI sesuai pesanan adik bayi. Mau tambah vitamin tertentu, pabrik akan menambahkan. Kalau adik bayi minta tambah air, ditambahkan airnya. Pabriknya sangat dekat. Bayi dapat mengobrol dengan pabriknya
- Bagaimana dengan pabrik SF? Apa susunya dibuat sesuai pesanan? Kalau kita tidak tahu pabriknya di mana, bagaimana bayi bisa menyampaikan permintaannya? Karena tidak bisa, permintaan siapa yang sebetulnya dipenuhi?

Gizi Seimbang

Seperti pengalaman punya mobil

- *Punya mobil tapi tanpa bensin atau bahan bakar?* Tidak bisa jalan mobilnya, dong. Tubuh pun perlu sumber tenaga, seperti bensin, untuk bergerak. Contoh makanan sumber tenaga: ubi-ubian, kentang, nasi, roti dll.
- *Punya mobil tapi supirnya mabuk? Mau? Ngeri sekali bukan.* Bisa kecelakaan kita. Tubuh pun perlu zat pengatur agar organ-organ tubuh bekerja secara harmonis. Kekurangan zat pengatur membuat kerja organ-organ kacau (jantung, stroke, tekanan darah tinggi dll.) dan sel-sel pun tumbuh tidak teratur kemana-mana (kanker). Zat pengatur terdapat dalam buah-buahan dan sayur-sayuran.
- *Punya mobil tapi tidak pernah ganti onderdil? Tidak pernah ganti busi? Filter? Kanvas rem? Wah, bahaya banget. Bisa mogok atau kecelakaan nantinya.* Tubuh juga perlu mendapatkan zat pertumbuhan atau protein, yaitu lauk pauk, baik yang dari hewan (ikan, ayam, telur dll.) dan nabati atau tumbuhan (tempe, tahu dll.).



Cuci Tangan Pakai Sabun

Melepaskan cengkraman bibit penyakit

- Kalau kita cuci tangan pakai air saja, kotoran-kotoran besar yang menempel mungkin bisa dengan mudah terlepas. Namun, tidak dengan bibit-bibit penyakit yang kecil tidak terlihat. Mereka mencengkram erat kulit tangan kita. Saat terguyur air, mereka masih menempel erat tangan kita.
- Namun, kalau disabunin, cengkraman mereka mengendor dan lebih mudah terlepas. Hilang daya cengkram mereka. Jika saat itu kita siram dengan air, terbawalah bibit-bibit penyakit itu bersama air.



- bersambung

KONTRIBUTOR

- RR – Risang Rimbatmaja
- BA – Basra Amru