

Kualitas Kesehatan Anak-Anak Pengaruhi Masa Depan Indonesia

Selain berdampak pada pertumbuhan fisik anak, kekurangan zat besi turut mempengaruhi 5 aspek tumbuh kembang anak, yakni kognitif, fisik, emosi, sosial dan bahasa.

JAKARTA (IM) - Indonesia memiliki mimpi untuk menjadi negara maju pada perayaan HUT Kemerdekaan ke-100 pada 2045. Namun, hal tersebut bergantung pada kualitas anak-anak Indonesia yang saat ini masih balita. Sayangnya, satu dari tiga anak Indonesia berusia di bawah lima tahun tercatat mengalami anemia (Risksedas 2018), di mana 50-60% kejadian anemia disebabkan oleh kekurangan zat besi (Grantham-McGregor S, 2010). Isu kesehatan ini dapat berdampak jangka panjang terhadap tumbuh kembang anak dan tentunya memengaruhi kualitas Generasi Emas Indonesia.

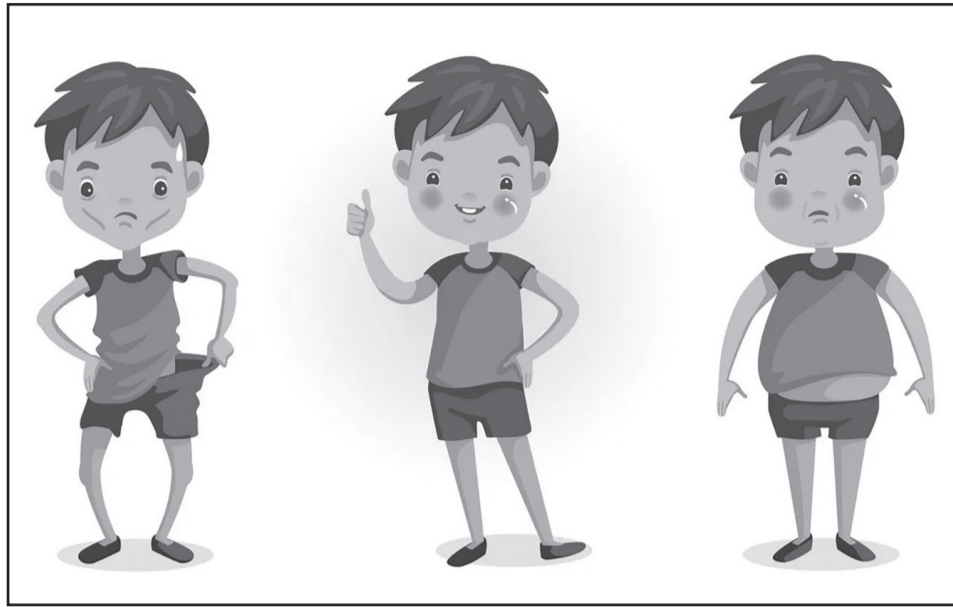
President of Indonesian Nutrition Association (INA), yang juga Dokter Spesialis Gizi Klinik, Dr. dr. Luciana B. Sutanto, MS, SpGK, menjelaskan bahwa kekurangan zat besi dapat menyebabkan anak

kurang konsentrasi dan fokus, serta sulit bersosialisasi.

"Kekurangan zat besi pada anak berpotensi menghambat pertumbuhan kognitif, motorik, sensorik, dan sosial anak. Jika tidak ditangani secara tepat, dampaknya bisa jadi permanen," ucap dr Luciana dalam peluncuran SGM Eksplor Pro-gress Maxx secara virtual, Kamis (18/2).

Menurutnya, hal tersebut dapat dicegah dengan memberikan makanan yang kaya zat besi seperti daging merah, hati, ikan, ayam, bayam, dan susu. "Selain itu memberikan makanan yang mengandung vitamin C juga penting untuk mendukung penyerapan zat besi," ujar Dr. Luciana.

Selain berdampak pada pertumbuhan fisik anak, kekurangan zat besi turut mempengaruhi lima aspek tumbuh kembang anak, yakni kognitif, fisik, emosi, sosial



dan bahasa.

Psikolog Anak & Keluarga, Anna Surti Ariani, S.Psi., M.Si., Psi. turut memaparkan bagaimana kelima aspek tumbuh kembang ini akan memengaruhi lima potensi prestasi anak yang dibutuhkan untuk menjadi generasi maju. "Selain nutrisi yang lengkap, stimulasi juga penting untuk mengasah potensi prestasi pada anak terutama dengan adanya berbagai tantangan saat ini," terang Anna.

Dia menuturkan, pada kondisi seperti sekarang, orang tua dan anak harus menyesuaikan diri dengan kondisi baru dan tidak menentu. "Sehingga anak dituntut untuk dapat berpikir cepat, tangguh, percaya diri, tumbuh tinggi, dan aktif bersosialisasi untuk dapat menjadi anak generasi maju," ungkap Anna.

Sementara itu, PT Sarihusada Generasi Mahardika meluncurkan formula terbaru SGM Eksplor, yaitu SGM Eksplor Pro-gress Maxx dengan IronC yang diperkaya oleh IronC, sebuah kombi-

nasi zat besi dan vitamin C dalam rasio molar yang telah disesuaikan untuk memberikan asupan zat besi kepada anak dan memastikan asupan tersebut dapat terserap dengan optimal.

"Selain IronC, produk ini juga dilengkapi oleh nutrisi penting lainnya seperti Minyak Ikan, Omega 3 & 6, Tinggi Protein, Kalsium, Vitamin D, Serat Pangan, dan Zinc, dukung tumbuh kembang optimal anak Indonesia," tambah Marketing Manager SGM Eksplor, Astrid

Selain Olahraga, Hindari Hal Ini jika Ingin Turunkan Kolesterol

JAKARTA (IM) - Kolesterol dan trigliserida tinggi bisa menyebabkan berbagai macam masalah kesehatan. Kondisi ini dapat menyumbat arteri, sehingga meningkatkan risiko penyakit jantung.

Setiap orang, terutama usia 40 tahun ke atas, perlu menjaga kadar kolesterol dan trigliserida dalam tubuh agar jumlahnya tidak berlebihan. Salah satunya adalah dengan menghindari sejumlah makanan.

"Bagi orang dengan kolesterol tinggi, tentu harus dibatasi makanannya," kata Ahli Gizi Universitas Padjadjaran, Dr. Gaga Irawan Nugraha, dr., Sp.GK., M.Gizi dikutip Kamis (18/2). Dr. Gaga menyarankan untuk menghindari otak, baik otak sapi atau otak ikan. Makanan ini mengandung kolesterol jahat tinggi yaitu 2.500 miligram per 100 gram. Selain itu, penting juga untuk menghindari jeroan, kulit, kikal dan kuning telur.

Kuning telur termasuk makanan yang paling banyak ditemui. Meskipun banyak orang yang sudah berhenti mengonsumsi langsung, kuning telur masih bisa ditemukan pada jenis makanan lainnya. Utamanya pada kue maupun makanan yang terbuat dari tepung.

"Jangan lupa banyak makan-an yang terbuat dari tepung terigu dan pakai kuning telur di dalamnya," jelas Dr. Gaga.

Dr. Gaga menyarankan untuk menghindari otak, baik otak sapi atau otak ikan. Makanan ini mengandung kolesterol jahat tinggi yaitu 2.500 miligram per 100 gram. Selain itu, penting juga untuk menghindari jeroan, kulit, kikal dan kuning telur.

Kuning telur termasuk makanan yang paling banyak ditemui. Meskipun banyak orang yang sudah berhenti mengonsumsi langsung, kuning telur

masih bisa ditemukan pada jenis makanan lainnya. Utamanya pada kue maupun makanan yang terbuat dari tepung.

"Jangan lupa banyak makan-an yang terbuat dari tepung terigu dan pakai kuning telur di dalamnya," jelas Dr. Gaga.

Menurut Dr. Gaga, ada beberapa tingkatan kondisi jika dilihat dari kadar kolesterol dan trigliserida. Jika ada salah satu yang lebih, orang tersebut berada pada kondisi gizi lebih. Apalagi jika didukung dengan indeks massa tubuh yang melebihi normal.

Selain itu, kolesterol tinggi tidak hanya berasal dari makanan yang masuk ke dalam tubuh. Kolesterol sendiri merupakan lemak yang dibutuhkan pada tubuh. Artinya, sel akan memanfaatkan kolesterol yang sudah diproduksi pada tubuh.

Namun, jika kolesterol tersebut dimakan terlalu banyak, ini yang dinamakan gizi lebih. Artinya, yang dimakan lebih banyak dibandingkan yang dikeluarkan.

"Upaya untuk mengeluarkan itu biasanya dilakukan dengan olahraga. Kalau kolesterolnya berlebih, artinya ini ada ketidakseimbangan," papar Dr. Gaga.

Karena itu, seseorang yang memiliki kadar kolesterol dan trigliserida yang tinggi sebaiknya meningkatkan intensitas olahraganya. Salah satu yang disarankan adalah melakukan olahraga minimal 30 menit.

Selain itu, orang berusia 40 tahun ke atas juga sebaiknya rutin memeriksakan diri ke laboratorium. Ini penting dilakukan untuk mengukur kadar kolesterol dalam tubuh. Jika seseorang masih dikategorikan kelebihan gizi, bisa dibagi dengan peningkatan intensitas olahraga.

"Namun, jika sudah tinggi sekali, sudah harus konsultasi dengan dokter," pungkasnya. ● tom

Studi: Konsumsi Kafein Teratur Pengaruhi Struktur Otak

JAKARTA (IM) - Minuman yang mengandung kafein seperti kopi, cola atau minuman berenergi begitu populer dan banyak dikonsumsi di dunia. Sebuah penelitian dari University of Basel menemukan bahwa asupan kafein secara teratur dalam mengubah materi abu-abu otak. Meski efeknya tampaknya hanya sementara.

Materi abu-abu itu mengacu pada bagian sistem saraf pusat yang terutama terdiri dari badan sel saraf. Bagian terluar otak ini juga memainkan

peran penting dalam memori, perhatian, kesadaran persepsi, pikiran, bahasa dan alam sadar manusia.

Penelitian ini dipimpin oleh Dr. Carolin Reichert dan Profesor Christian Cajochen dari Universitas Basel dan UPK (Rumah Sakit Jiwa Universitas Basel).

"Hasil studi ini bukan berarti kafein berdampak negatif pada otak, namun konsumsi kafein setiap hari ternyata memengaruhi perangkat keras kognitif kita. Dan ini diperlukan penelitian tambahan," kata Reichert seperti dilansir dari laman Neu-

rosience pada Kamis (18/2).

Untuk sampai pada simpulan ini para peneliti menelaah 20 orang muda yang sehat, semuanya secara teratur minum kopi setiap hari. Para peserta diteliti selama dua periode, masing-masing periode 10 hari. Selama satu periode, peserta harus minum tablet dengan kafein, juga di sisi lain peserta diberikan tablet tanpa bahan aktif (placebo). Mereka diminta untuk tidak mengonsumsi kafein lain selama waktu ini.

Pada akhir setiap periode 10 hari, para peneliti memer-

iksa volume materi abu-abu peserta melalui pemindaian otak. Peneliti juga menyelidiki kualitas tidur partisipan di laboratorium tidur dengan merekam aktivitas listrik otak (EEG).

Perbandingan data mengungkapkan bahwa durasi tidur partisipan sama, terlepas dari apakah mereka telah mengonsumsi kafein atau kapsul placebo. Tetapi mereka melihat perbedaan yang signifikan pada materi abu-abu, tergantung pada apakah subjek telah menerima kafein atau placebo. Setelah 10 hari mengonsumsi placebo, volume materi

abu-abu lebih besar daripada setelah periode waktu yang sama dengan kapsul kafein.

Meskipun kafein tampaknya mengurangi volume materi abu-abu, setelah hanya 10 hari berhenti minum kopi, kafein telah beregenerasi secara signifikan pada subjek uji.

"Perubahan morfologi otak tampaknya hanya sementara, tetapi perbandingan sistematis antara peminum kopi dan mereka yang biasanya mengonsumsi sedikit atau tanpa kafein sejauh ini masih kurang," kata Reichert. ● tom

SAMBUNGAN

semua komponen yang diperlukan untuk membuat mobil listrik.

Berdasarkan informasi dari sumber internal yang mengetahui kesepakatan ini, Tesla telah bernegosiasi dengan pemer-

Tesla Bangun Pabrik Mobil Listrik di India,...

intah setempat selama enam bulan terakhir. Tesla pun telah membentuk anak perusahaan bernama Tesla Motors India dan Energy Private Limited di Bangalore pada Januari 2021. Selain itu, Tesla juga tengah

menyelesaikan uji tuntas untuk membangun perkantoran di kawasan tersebut dan berencana membangun fasilitas penelitian dan pengembangan.

Deputi Bidang Koordinasi Investasi dan Pertambangan Kementerian Koordinator Bidang Kemaritiman dan Investasi (Kemko Marves) Septian Hario Seto sebelumnya memastikan negosiasi dengan Tesla masih tetap berjalan.

Namun ia enggan membicarakan perkembangan nego-

siasi tersebut, termasuk terkait ketertarikan Tesla membangun energy storage system (ESS) di Indonesia.

"Maaf saya ada Non-Disclosure Agreement. Tidak bisa disclose apa-apa," kata Seto, Kamis (18/2).

Namun Seto pernah membeberkan sedikit terkait proposal dari perusahaan Tesla Inc yang diterima Pemerintah RI pada 4 Februari 2021.

Dalam proposal itu, Tesla mengungkapkan keinginanya

DARI HAL 1

kerja sama membangun ESS. Namun, Seto menekankan, Pemerintah Indonesia tidak akan tertarik apabila dalam negosiasi yang tertulis di proposal NDA, Tesla hanya menginginkan sumber bahan baku.

Pemerintah lebih tertarik bekerja sama dengan Tesla karena lithium baterai yang digunakan perusahaan tersebut untuk kendaraan listrik mempunyai tingkatan terbaik di dunia. ● mar

Kapolri: Anggota Polisi Terlibat...

pidana sesuai dengan ketentuan hukum yang berlaku," kata Ferdj dalam telegram rahasia tersebut.

Kapolri pun menginstruksikan para kapolda melaksanakan tes urine kepada seluruh anggota Polri di tiap satker/satwil untuk mencegah dan mengetahui terjadinya penyalahgunaan narkoba.

Kemudian, menginstruksikan deteksi dini penyalahgunaan narkoba dengan melakukan penyelidikan dan pemetaan anggota yang terindikasi terlibat penyalahgunaan narkoba.

Selain itu, Kapolri me-

mint agar aspek pengawasan internal diperkuat.

"Memperkuat aspek pengawasan internal dan pembinaan yang dilakukan oleh atas langsung maupun rekan kerja dalam upaya pencegahan dini penyalahgunaan narkoba berupa kepedulian terhadap anggota yang mulai berperilaku negatif," ujar Ferdj.

Hal lain yang diinstruksikan Kapolri, yaitu agar memberikan reward (hadiah) terhadap anggota yang berhasil mengungkap jaringan narkoba yang melibatkan anggota/PNS Polri. Sementara, memberikan punishment (huku-

man) terhadap anggota yang menyimpan, mengedarkan, mengonsumsi narkoba, dan terlibat jaringan organisasi narkoba, serta memfasilitasi atau menyalahgunakan wewenang dan jabatan dalam membekingi penyalahgunaan dan peredaran gelap narkoba.

Surat Telegram ini dikeluarkan dilatarbelakangi kasus penyalahgunaan narkoba yang melibatkan Kapolsek Astana Anyar dan belasan anggotanya. Kapolri meminta kasus tersebut tidak terulang lagi karena menurunkan citra dan wibawa Polri di mata masyarakat. ● mar

Pasukan Paskhas 2 Jam Baku Tembak...

penyerang antara 5 sampai 10 orang.

"Kontak tembak cukup lama karena dari ujung runway mereka (KKB) lari ke atas bukit. Kelompok ini jumlahnya antara lima sampai sepuluh orang," kata Kamal.

Informasinya, aksi tembak menembak antara KKB dengan personel TNI AU bermula saat 2 KKB terpantau merayap ke arah Pos Pengamatan Paskhas dan menyerang pasukan Paskhas yang berjaga di lokasi. Mendapat serangan mendadak, pasukan elite TNI AU pun beraksi membalas tembakan KKB.

Dalam peristiwa tersebut, 1 anggota KKB atas nama Tera Wamang tewas akibat tembakan di bagian lengan

dan perut. Pelaku merupakan pasukan KKB Puncak Jaya pimpinan Lerrymayu Telengen. Sedangkan dari pihak Paskhas TNI AU tidak ada korban jiwa.

"Pada pukul 09.30 WIT, anggota KKB menembak ke arah pos Paskhas dan terjadi aksi kontak tembak," ujar sumber yang tak mau disebut namanya.

Adapun situasi di Bandara Amingguru saat penyerangan terjadi sedang dilakukan debarkasi personel Koitus Brimob Satgas Pamrahwan pengganti personel sebelumnya.

"Pada pukul 11.50 WIT diketahui terdapat korban di pihak KKB dan telah dievaluasi menuju ke Puskesmas Ilaga," ujar sumber tersebut. Sebelumnya, Pasukan

TNI-Polri berhasil menembak tiga orang anggota Kelompok Kriminal Separatis Bersenjata (KKSBB).

Ketiganya dilumpuhkan karena berusaha merampas senjata aparat gabungan di Puskesmas Sugapa, Intan Jaya, Papua.

"Kejadian tersebut bermula saat Tim TNI melakukan pengejaran pelaku penembakan terhadap Prada Ginanjar Arianda anggota Satgas Yonif R 400/BR, dan memeriksa satu orang laki-laki. Saat pemeriksaan, orang tersebut (yang kemudian diketahui bernama Janius Bagau) tiba-tiba melarikan diri dengan meloncat ke jurang," tulis keterangan Puspren TNI yang diterima wartawan pada Selasa (16/2). ● han

Menyedihkan, Wanita Ini Tinggal...



polisi mendekati Chole, mencoba membujuknya untuk pergi ke tempat penampungan.

Tapi dia menyangis dan bersikeras tidak ingin meninggalkan anjingnya, yang mengintip dari dalam tempat penampungan kantong sampah.

"Saya tidak ingin pergi, saya tidak butuh bantuan, saya baik-baik saja di sini," katanya kepada polisi.

Chole sangat ketakutan meninggalkan anjingnya. Salah satu anjingnya diduga akan melahirkan.

Polisi akhirnya berhasil meyakinkan wanita tunawisma itu untuk menemukan tempat menginap.

Namun dia kembali ke jalan kesokan harinya. Namun, seorang yang baik hati memutuskan untuk turun

tangan dan membantu Chole dan enam anjingnya.

Alejandra Cordova Castro memberinya air, makanan, selimut, dan kaus kaki. Dia juga membagikan kisahny di Facebook untuk mendorong orang lain membantu mereka yang membutuhkan.

"Dia mengucapkan terima kasih berkali-kali hingga membuatku menangis," kata Alejandra.

Saat ini, Chole tinggal di penampungan seharga 50 peso -- setara sekitar Rp34.000 -- per hari. Dia pun diperbolehkan membawa anjing-anjing yang selama ini menemaninya.

Dia berharap suatu hari pemerintah dapat memberinya tempat permanen untuk menyelamatkan lebih banyak anjing. ● osm

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Prayan Purba.
PENANGGUNG JAWAB: Bambang Suryo Sularso.
KORDINATOR LIPUTAN/FOTO: Sukris Priatmo.
REDAKSI : Frans G, Vitus DP, Berman LR, Bambang Suryo Sularso.
ARTISTIK : M Rifki, James Donald, Indra Saputra.
SIRKULASI-PROMOSI : A Susanto, Nurbayin, A. Sumardi, Slamet, Ahyar, Ferry.
AGEN: JOGJA (Hidup Agency), **PADANG** (Karel Chandra), **PALEMBANG** (Angkasa), **SOLO** (ABC), **BELITUNG** (Naskafa Tjen), **PANGKAL PINANG** (Yuliani, John Tanzil), **BALIK-PAPAN** dan **SAMARINDA** (Cv Gama Abadi, Alan/Tatang), **MAKASSAR** dan **MANADO** (Jefri/Meike, Jemmy), **TARAKAN KALTIM** (Ali), **BALI** (Swasti), **PEKANBARU** (Bob), **LAMPUNG** (Kartika), **SURABAYA**, **MEDAN** dan **PONTIANAK**.
KEUANGAN/KLAN: Citta.
BIRO BOGOR : Subagiyo (Kepala Biro), Jaidarman
BIRO TANGERANG: Johan (Kepala Biro), Soar Siringoringo.
BIRO BEKASI: Madong Lubis (Kabiro), Riston Pardamean Lubis, Kartoni Lubis.
BIRO SEMARANG : Tri Untoro.
BIRO BANDUNG: Lyster Marpaung.
BIRO BANTEN : Drs H Izul Jazuli (Kepala Biro), Stefano (Koordinator Berita Serang, Pandeglang dan Lebak).
BIRO LEBAK: Nofi Agustina (Kabiro).
BIRO JAMBI : Ratumas Sabar Riah, Rts Zuchriah.
HARGA ECERAN : Rp 2.500,-/leks (di luar kota Rp 3.000,-/leks), Harga Langganan Rp 50.000,-/Bulan.
PERCETAKAN : PT. International Media Web Printing
ALAMAT: Jl. Kapuk Kamal Raya No. 40-A, Jakarta Barat. (isi di luar tanggung jawab percetakan).

Alamat Redaksi/Iklan : Gedung Guo Ji Ribao Lt 3
 Jalan Gunung Sahari XI No. 291 Jakarta Pusat 10720
 Telp : 021-6265566 pesawat 4000
 Fax : 021-639.7652.
 Twitter: International Media @redaksi_IM