

Masa Pandemi, Penyintas Kanker Harus Memperhatikan Asupan Nutrisi

Nutrisi sangat berperan penting bagi penyintas kanker, terlebih saat pandemi Covid-19. Penyintas kanker harus mengetahui kondisi tubuhnya dan fokus pada kebutuhan gizinya.

JAKARTA (IM) - Nutrisi sangat berperan penting bagi penyintas kanker, terlebih saat ini kita menghadapi pandemi COVID-19. Dr. Wahyu Ika Wardhani, M.Biomed, M.Gizi, Sp.GK. mengingatkan, penyintas kanker harus mengetahui kondisi tubuhnya dan fokus pada kebutuhan gizinya.

Untuk mengetahui kondisi tubuh dan jumlah kebutuhan gizi sebaiknya berkonsultasi dengan dokter spesialis gizi, karena kebutuhan gizi tiap orang berbeda-beda tergantung dari status gizinya saat ini maupun kondisi klinisnya. "Jangan terlalu fokus pada pantangan, alih-alih memikirkan pantangan, sebaiknya kita lebih baik fokus pada pemenuhan kebutuhan gizi bagi tubuh. Jika asupan kurang, tubuh akan mudah kelelahan dan dapat terjadi degradasi

protein dalam tubuh," ujar dr. Ika dalam Talkshow Awam Bicara Sehat, Keperawatan dan Nutrisi Seimbang selama Pandemi untuk Kanker: I am and I will yang diadakan RSUI beberapa waktu lalu.

Selain itu, terdapat juga kondisi khusus yang penting untuk dinilai dokter, seperti sedang menjalani kemoterapi dan radioterapi. "Terapi ini seringkali berpengaruh terhadap nafsu makan pasien, misalnya menjadi lebih mual tiap melihat makanan. Jika memang pasien tidak mampu mengonsumsi makanan padat, bisa diberikan alternatif makanan dengan tekstur yang lebih halus atau berbentuk cair, tergantung dari kondisi tubuh pasien" jelas dr. Ika.

Selain dari zat-zat gizi, kebersihan makanan, penyimpanan dan pengolahannya juga penting untuk diper-



hatikan bagi pasien kanker dan keluarga. Pastikan suhu penyimpanan bahan makanan sesuai dengan jenis bahannya. Hindari makanan berpengawet kimia.

Bila diawetkan dengan vakum atau dibuat menjadi frozen, masih bisa ditolerir walaupun kesegaran makanan masih menjadi pilihan yang lebih baik. Terkait dengan penggunaan frozen food, yang penting adalah kita mengetahui darimana asal dan cara pengolahannya.

"Bila memang harus mengonsumsi makanan frozen

misalnya untuk alasan kepraktisan, maka freezer juga harus rajin dibersihkan dan dipastikan tidak terdapat bunga es. Setelah dikeluarkan dari freezer, daging harus segera diolah dengan melalui proses thawing (proses mencairkan bahan makanan yang beku) terlebih dahulu" tambah dr. Ika.

Perwakilan dari Yayasan Kanker Payudara Indonesia Nita Suzzanna yang juga merupakan penyintas kanker payudara, menceritakan kisah hidupnya dalam melawan kanker. Dengan semangat dan

kemauannya untuk sembuh serta dukungan dari keluarga, akhirnya sel-sel kanker tersebut bisa hilang dari tubuhnya setelah menjalani enam tahun terapi.

Nita saat ini aktif dalam mengkampanyakan tentang kanker payudara serta terus menyemangati para penyintas kanker. "Untuk seluruh perempuan rajinlah melakukan SADARI (Periksa Payudara Sendiri) setiap bulan pada hari ke 7-10 dihitung sejak haid pertama untuk mendeteksi dini kanker payudara" pesan Nita. ● tom

SAMBUNGAN

Widodo tak membawa dampak signifikan.

Padahal menurut Burhan, setelah dua kali Presiden dis-

41 Persen Masyarakat Enggan Divaksin,...

untuk vaksin dengan dukungan publikasi yang masif seharusnya ada peningkatan kesadaran publik terhadap program vak-

sinasi. Karena influencer-nya orang nomor satu di republik ini.

"Dari kesediaan warga divaksin yang sangat bersedia 15,8 persen. Total 41 persen warga kurang bersedia atau tidak bersedia. Survei kami di bulan Desember yang kurang bersedia atau tidak bersedia 43 persen. Jadi turun hanya dua persen, efek Presiden Jokowi hanya dua persen menurunkan mereka yang awalnya tidak bersedia menjadi bersedia divaksin," kata Burhan.

Dari total responden yang kurang atau tidak bersedia divaksin, 54,2 persen di antaranya punya alasan efek samping vaksin yang belum ditemukan atau tidak aman. Mayoritas kekhawatiran dirasakan oleh perempuan dengan entis non-Jawa.

"Jadi pemerintah harus menjelaskan bahwa vaksin itu tidak punya efek samping yang berbahaya," ungkap Burhan.

Seribu Orang Tiba di Indonesia...

"Nah sekarang pertanyaannya apakah mereka ini terpapar tetapi belum terinfeksi atau terpapar selama penerbangan. Ini yang menjadi tugas kami bersama Kemenkes untuk mencari informasi lebih lanjut," tegas Doni Monardo.

Bertambah 7.300 Kasus

Pandemi Covid-19 sudah hampir satu tahun melanda Indonesia. Namun kasus positif masih terus bertambah. Berdasarkan data pemerintah pada Minggu (21/2), tercatat ada penambahan 7.300 kasus dalam 24 jam terakhir.

Dengan demikian pasien Covid-19 di Indonesia kini mencapai 1.278.653 orang terhitung sejak diumumkan kasus pertama pada 2 Maret 2020.

Informasi tersebut disampaikan Satuan Tugas Penanganan Covid-19. Data juga

dapat diakses melalui laman Covid19.go.id.

Data yang sama juga memperlihatkan penambahan pasien sembuh sebanyak 8.236 orang. Pasien dinyatakan sembuh setelah mendapatkan hasil negatif dalam pemeriksaan laboratorium polymerase chain reaction (PCR).

Dengan demikian, total pasien sembuh dari Covid-19 kini berjumlah 1.087.076 orang. Selain itu, jumlah pasien meninggal dunia akibat bertambah 173 kasus dalam 24 jam terakhir. Dengan demikian, angka kasus kematian akibat Covid-19 kini mencapai 34.489 orang.

Selain itu pemerintah juga mencatat ada 77.424 suspek terkait Covid-19 dan 157.088 kasus aktif. Adapun kasus aktif adalah pasien yang sedang menjalani rawat inap atau isolasi mandiri akibat terjangkit Covid-19. ● mar

Tiang Listrik di Tengah Jalan Raya...



utara ke selatan. Atau dari Genteng menuju Tegalsari. Di lokasi kejadian yang terbelang gelap, korban langsung menabrak tiang listrik. Diduga korban tidak paham medan jalan. Sehingga tidak mengetahui jika ada tiang listrik di tengah jalan.

"Korban meninggal dunia di lokasi kejadian. Kecelakaan tunggal. Korban kemudian dievakuasi ke RSUD Genteng," ungkap Ipda Wahid. Pihaknya mengimbau masyarakat untuk berhati-hati saat

melewati jalan raya itu. Sebab pada malam hari, penerangan di wilayah itu tidak ada.

"Jadi kondisinya memang gelap di sana. Karena memang itu jalan alternatif," tambahnya.

Sebanyak 20 tiang listrik berjajar di sepanjang jalan alternatif penghubung Kecamatan Gambiran, Tegalsari dan Genteng itu. Sebagian tiang listrik itu membelah jalan. Akibatnya, ada 7 tiang listrik berdiri di tengah jalan. ● osm

Seorang Pangeran di Jerman...

di Hanover, Pangeran Ernst ingin mengambil kembali properti tersebut dan menuduh putranya "sangat melanggar hak, hak hukum, dan kepentingan" ayahnya. Menurut The Times, dokumen juga menuduh sang pangeran yang lebih muda secara ilegal mengambil beberapa barang keluarga dari perpustakaan dan museum seperti lukisan, patung, dan kereta antik.

Pangeran Ernst mengklaim dia telah terputus secara finansial dari keluarganya dan sekarang tinggal di sebuah "pondok hutan" Austria tanpa bantuan meskipun menderita sakit. Dia juga mengatakan tuduhan ayahnya tidak memiliki dasar dan yakin itu akan ditolak dalam aturan hukum.

"Semua argumen dalam gugatan ini telah disangkal dalam penyelesaian di luar pengadilan," kata Duke saat berbicara dengan surat kabar Jerman Der Spiegel sebagaimana dilansir Sputnik.

"Dengan latar belakang ini, kami santai tentang sengketa apa pun di pengadilan."

Keputusan itu diambil pada saat kastil membutuhkan renovasi hingga £23 juta --sekitar Rp452 miliar - dan pemeliharaan untuk memastikan kedatangan 200.000 pengunjung tahunan.

Sang pangeran muda mengatakan itu mewakili "titik balik bersejarah" bagi keluarga dan akan membantu melestarikan istana Gotik untuk umum. ● osm

Waspada! Banjir Masih Mengancam...

Ini mengingatkan, diperkirakan pada tanggal 23-34 Februari 2021 berpotensi hujan lebat kembali meningkat di wilayah Jabodetabek.

"Tanggal 23 menjadi kuning bahkan coklat kemerahan. Nah ini yang diwaspadai ini hampir merata di seluruh Jabodetabek. Kesimpulannya hari ini kita masih harus waspada kemudian waspada berikutnya tanggal 23 dan 24. Itu yang perlu kami tekankan. Itu kondisi Jabodetabek," ungkap Dwikorita.

23 Wilayah Cuaca Ekstrem BMKG juga mengeluarkan peringatan dini cuaca tanggal 21 Februari 2021. BMKG memprediksi ada 23 wilayah yang berpotensi mengalami cuaca ekstrem.

Dari data yang diterima dari BMKG, Minggu (21/2),

sebanyak 23 wilayah tersebut diantaranya akan berpotensi hujan lebat yang dapat disertai kilat, petir dan angin kencang.

BMKG mengatakan potensi cuaca ekstrem ini diakibatkan siklon tropis Dujan yang terpantau di Samudra Pasifik Timur Filipina dengan kecepatan angin maksimum mencapai 45 knot.

Kemudian bergerak ke arah barat perlahan dan secara tidak langsung membentuk area perlambatan kecepatan angin/konvergensi memanjang dari Papua Barat hingga Papua bagian Utara. Serta peningkatan kecepatan angin/Low Level Jet (LLJ) di perairan Timur Filipina hingga perairan Utara Halmahera.

Kondisi ini dapat meningkatkan pertumbuhan awan hujan di sekitar siklon tropis

DARI HAL 1

kesediaannya menerima vaksin. Kelompok agama Islam signifikan lebih resisten terhadap vaksin.

Data lain juga menyimpulkan, semakin tinggi pendidikan maka semakin tinggi kesediaannya menerima vaksin.

Semakin sering merasa takut tertular Covid-19 maka semakin tinggi kesediaannya menerima vaksin.

"Datanya konsisten, terbukti semakin rendah tingkat pendapatan semakin malas divaksin. Mengapa? Ini banyak jawabannya tapi bisa dihubungkan dengan variable lain. Mereka yang percaya Covid hoaks umumnya kelas menengah bawah jadi bukan karena akses informasi saja. Kelas menengah bawah itu mungkin merasa sentuhan dengan isu Covid tak sebanyak kelas menengah atas," jelasnya. ● mar

Lalu, kelompok etnis Jawa signifikan lebih tinggi

dan di sepanjang daerah konvergensi serta mampu meningkatkan tinggi gelombang di perairan tersebut.

Wilayah yang berpotensi hujan lebat yang dapat disertai kilat/petir dan angin kencang adalah: Jambi, Sumatera Selatan, Lampung, Jawa Barat, Jawa Tengah, Yogyakarta, Jawa Timur, Bali, Nusa Tenggara Barat, Nusa Tenggara Timur, Kalimantan Tengah, Kalimantan Utara, Kalimantan Timur.

Kemudian Sulawesi Tengah, Sulawesi Barat, Sulawesi Selatan, Sulawesi Tenggara, Maluku dan Papua.

Sementara wilayah yang berpotensi hujan yang dapat disertai kilat/petir dan angin kencang adalah : DKI Jakarta, Kalimantan Barat, Kalimantan Selatan, dan Maluku Utara. ● mar

Pesona Anies Baswedan, Ridwan Kamil...

hilang. Ini sudah menjadi bagian dari sunatullah di politik. "Ada gula, ada semut". Ketika mereka berkuasa, akan ada datang banyak semut yang mengerumuti. Sedangkan jika sudah tak berkuasa, semut-semut akan menghilang," kata Ujang, Minggu (21/2).

Menurut Ujang, capres dari kluster kepala daerah bisa merebut momentum untuk 2024 apabila memiliki jabatan baru yang bisa digunakan sebagai panggung pencitraan.

"Intinya jika mereka tak lagi jadi kepala daerah di

2024, karena sudah berhenti di tahun-tahun sebelumnya, mereka akan lemah dan tak ada tenaga untuk bisa bersaing di Pilkada 2024," jelas Ujang.

Ujang mafhum nama Anies hingga Ganjar kerap muncul di survei pencapresan. Sebab mereka masih memiliki panggung sebagai kepala daerah.

"Jika sudah tak menjabat, maka tak akan punya kekuatan untuk bisa bersaing. Salah satu jalannya, mesti punya jabatan lain agar bisa tetap punya

panggung-panggung politik," imbuhnya.

Sebagaimana diketahui, salah satu agenda revisi UU Pemilu adalah mengubah jadwal Pilkada 2024 menjadi 2022 dan 2023. Namun saat ini mayoritas fraksi di DPR tidak menghendaki revisi beleid itu. Artinya, bisa dipastikan Pilkada tetap dihelat pada 2024 bersamaan dengan Pilpres.

Sejumlah kepala daerah yang berpotensi menjadi capres 2024, akan habis masa jabatannya pada 2022 dan 2023. ● mar

Selain di Tuban, Warga Desa di Kuningan...

unit motor dengan berbeda merek itu dibeli warga kami. Mayoritas motor gade matic seperti Nmax atau PCX yang menjadi idola warga kami," ujarnya.

Hingga saat ini diperkirakan sudah ada 300-an kendaraan baru, baik oda dua

maupun roda empat yang sudah dibeli warga. Hal itu terbukti dengan satu keluarga atau satu rumah membeli lebih dari satu motor.

"Iya dalam satu rumah warga kami, motor baru itu ada yang dua, tiga atau lebih dari itu. Kejadian ini sudah

berjalan dan pemberian ganti untung beberapa waktu lalu," kata Kusto.

Namun banyak juga warga memanfaatkan untuk uang 'kagetan' itu untuk membeli tanah untuk membangun rumah tempat tinggal mereka. ● mar

Masyarakat Terus Diingatkan soal Protokol Kesehatan

JAKARTA (IM) - Salah satu kunci keberhasilan untuk mempersempit ruang gerak penyebaran virus korona adalah selalu memakai masker, rajin mencuci tangan dan menjaga jaraknya. Masyarakat masih perlu diingatkan untuk melakukan Gerakan 3M.

Bahkan kini gerakan 3M pun menjadi Gerakan 5M (ditambah Menjauhi Kerumunan dan Mengurangi Mobilitas), edukasi gerakan 5M ini harus terus disebarluaskan sebagai gerakan antisipasi penyebaran virus Corona yang terbaru.

Gerakan 5M tersebut juga merupakan salah satu upaya untuk mengembalikan geliat industri di Indonesia untuk mengembalikan percepatan ekonomi. Tidak berlebihan bila pihak swasta pun terus juga mendukung Gerakan 5M tersebut.

Kratingdaeng Red Bull — Suplemen Kesehatan dalam bentuk Minuman Berenergi — yang menjadi market leader untuk minuman energi di Indonesia tidak pernah berhenti melakukan edukasi dan kampanye gaya hidup sehat baru selama pandemi dan diharapkan terus dilakukan seterusnya.

Dilepas oleh Perwakilan Produsen Kratingdaeng Red Bull dan Kepolisian setempat di Gerbang Tol Suramadu, Pejuang Energi Indonesia Timur memulai tugasnya di Hari Pertama dari Pamekasan, Madura. Secara simbolis Pejuang Energi menyerahkan asupan energi dan masker kepada Orang Pertama di Pulau Madura

"Kami tetap konsisten menyuatkan gerakan 3M sejak pandemi berlangsung hingga sekarang menjadi Gerakan 5M. Kalau pada awal pandemi kami hanya bergerak di Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang dan Bekasi dengan membagikan masker Kesehatan di kawasan yang mudah

terpapar dan juga sejumlah paket makan buat tenaga kesehatan, tahun ini kami tetap mengkampanyakan edukasi pakai masker bahkan hingga ke semua pulau-pulau besar bahkan sampai 120 kota selama 160 hari di Indonesia," ujar Davin Thomas Lai, CMO Kratingdaeng Red Bull di depan para wartawan dalam acara pelepasan tim 'Kratingdaeng Red Bull Energy Roadshow' untuk membagikan lebih dari setengah juta masker di Jakarta, pada tanggal 15 Februari 2020.

Program kepedulian Kratingdaeng kali ini masih tetap mengunjungi pasar-pasar yang ada di seluruh daerah di berbagai pulau di Indonesia. "Mengingat jauhnya jarak tempuh dan banyaknya pasar yang kami datangi, kami membagi dua tim untuk perjalanan ini. Tim Indonesia Barat— Aceh, Sumatera, Jawa Barat dan Jawa Tengah, dan Tim Indonesia Timur—Jawa Timur, Bali, Lombok, Sumbawa, Sulawesi dan Kalimantan. Kami membawa sebagian tim melalui jalan darat sehingga waktu tempuh pun jadi panjang. Program dimulai Februari dan berakhir pada akhir Ramadhan awal bulan Mei nanti," tambah Davin.

Masker yang diberikan adalah masker kesehatan dan masker kain. Sejak program dijalankan, paling tidak lebih dari setengah juta masker telah dibagikan dan akan terus bertambah. Dua tim tersebut akan bergerak ribuan kilometer wilayah di Indonesia, menyebarkan enam selat dan laut serta singgah di ratusan pasar tradisional untuk membagikan ratusan ribu masker dan paket minuman energi Kratingdaeng Red Bull. "Kami menyebut tim kami ini dengan Para Pejuang Energi yang siap menebarkan energi positif bagi negeri selama kurang lebih 160 hari," ujar Davin. ● tom

Virus Covid-19 Jenis Baru Ditemukan di Jepang

JAKARTA (IM) - Belum usai masalah virus Covid-19 jenis baru dari Inggris, Brazil dan Afrika Selatan. Kini bertambah lagi virus Covid-19 jenis baru di benua Asia, tepatnya di Jepang.

Mengutip Ny Post, Sabtu (20/2) Jepang mengonfirmasi ada kasus Covid-19 jenis baru di negaranya, dengan kluster baru muncul di fasilitas imigrasi Tokyo. Menjadikan tantangan Jepang menghadapi pandemi Covid-19 gelombang ketiga di negaranya semakin bertambah.

Menurut keterangan Kepala Sekretaris Kabinet, Katsunobu Kato pada Jumat 19 Februari kemarin, kasus dari varian baru Covid-19 ini ditemukan dalam 91 kasus di daerah Kanto, Jepang Timur dan dua kasus positif yang terdapat di bandara.

Lima orang staf staf dan 39 tahanan asing dari total 130 orang di fasilitas imigrasi Tokyo telah terkonfirmasi positif terinfeksi Covid-19. Untuk tahanan asing yang kewarganegaraannya tidak disebutkan tersebut, menurut juru bicara Biro Imigrasi Regional Tokyo, tidak ada satu kasus pun yang serius dan saat ini semua yang terinfeksi sedang dikarantina.

Dengan situasi ini,

Pemerintah Jepang saat ini diketahui tengah meningkatkan pengawasan terhadap varietas mutasi virus baru tersebut, karena kemungkinan virus itu bisa lebih kebal terhadap vaksin yang akan mulai didistribusikan di Jepang pada pekan ini.

"Kemungkinan ini lebih menular daripada jenis konvensional sebelumnya, dan jika terus berlanjut menular secara domestik maka itu akan menimbulkan kenaikan angka kasus dalam waktu cepat," kata Katsunobu Kato.

Menurut National Institute of Infectious Diseases, strain baru yang seperti ini datang dari luar negeri, tapi berbeda dari tipe lain yang telah ditemukan secara sporadis di Jepang. Strain tersebut, dikatakan mempunyai mutasi E484K pada protein lonjakan virus yang telah ditemukan dalam varian lain, yang mana bisa merusak efektivitas vaksin.

Sementara itu, dari keterangan Menteri Kesehatan Jepang, Jepang sendiri telah melaporkan sebanyak 151 kasus Covid-19 dari virus variasi Inggris, Afrika Selatan dan Brazil. Sejauh ini, Jepang tercatat sebagai negara dengan angka positif Covid-19 lebih dari 400.000 kasus. ● tom

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), **BALIKPAPAN** 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/IKLAN: 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