

# Ahli Gizi UI Minta Masyarakat Bijak Memilih Makanan

Gunakan konsep konsumsi berkesadaran dalam memilih makanan.

**JAKARTA (IM)** - Ahli Gizi Universitas Indonesia (UI), Seala Septiani, S. Gz, M. Gizi mengajak masyarakat untuk bersikap sadar dan bijak saat mengambil keputusan untuk memilih dan mengonsumsi makanan. Masyarakat diajak bukan sekadar memenuhi hasrat untuk makan.

Menurut dia, masyarakat sebaiknya menggunakan konsep mindful consumption atau konsumsi berkesadaran. Yaitu sebuah konsep dalam pikiran yang mendasari perilaku seseorang dalam mengonsumsi atau membeli suatu produk.

"Hal terpenting yang perlu diperhatikan adalah apakah tubuh kita membutuhkan asupan tersebut. Sebelum memutuskan untuk mengonsumsi sesuatu, terapkan dulu kerangka berpikir untuk lebih mindful dalam memilih produk asupan," kata Seala dalam webinar,

Selasa (6/4).

Penerapan konsumsi berkesadaran membuat seseorang mempertimbangkan dengan matang keputusannya. Caranya, dengan memikirkan hal-hal penting seperti manfaat mengonsumsi suatu jenis asupan bagi kesehatan tubuh, bagaimana produk tersebut diproduksi, serta dampak dari mengonsumsi produk asupan, baik untuk diri pribadi maupun lingkungan.

Untuk memulai konsep mindful consumption atau konsumsi berkesadaran, terlebih dahulu pahami pengetahuan dasar. Seperti, pikirkan tentang kebutuhan tubuh dan konsep gizi seimbang. Pastikan konsumsi makanan yang beraneka ragam serta porsi yang tepat, cukup dan tidak berlebihan.

"Variasi dan moderasi adalah kunci. Jangan asal pilih, tetapkan kriteria produk yang



akan dikonsumsi. Dalam menentukan kriteria pilih yang tidak berlebih gula, garam, lemak. Ingat, bukan tidak boleh, tapi jangan sampai berlebihan," ujar Seala.

Selain itu, kenali dan temukan merek yang terpercaya. Mengenal nilai dan rekam jejak suatu merek, berarti lebih

peduli bukan hanya untuk diri tapi juga lingkungan dan masyarakat yang lebih luas.

Dia mengajak publik untuk cermat pula membaca petunjuk-petunjuk dari kemasan produk. Luangkan waktu sedikit lebih lama untuk membaca "Informasi Nilai Gizi" dan perhatikan

juga label-label yang tertera pada kemasan.

"Label-label gizi itu membantu dalam memilih bahan-bahan makanan dan agar tahu produk-produk yang dijual bagus tidak. Tidak apa-apa belanjanya jadi lebih lama," kata Seala. ● tom

## Indonesia Peringkat ke-8 di Dunia Laju Vaksinasi Covid-19

**JAKARTA (IM)** - Capaian penerima vaksinasi Covid-19 Indonesia sudah di angka 12,7 juta orang. Data tersebut membuat Indonesia berada di posisi 8 tertinggi di dunia dalam laju vaksinasi tercepat.

Menteri Kesehatan Budi Ganadi Sadikin menyambut baik kabar ini. "Saat ini, per minggunya ada 2,5 juta orang divaksin Covid-19. Ini membuat Indonesia ada di posisi 8 dunia," katanya dalam keterangan pers virtual, belum lama ini.

Bahkan, jika mengacu pada data negara yang tidak memproduksi vaksin sendiri, Indonesia berada di posisi nomor 4 dunia. Ini membuktikan bahwa penyaluran vaksinasi di Indonesia memperlihatkan nilai positif, meski harus terus ditingkatkan cakupan mingguannya.

Menkes Budi pun menilai bahwa data ini dapat menjawab sikap atau pandangan skeptis Internasional terhadap Indonesia

Di sisi lain, kasus harian Indonesia memperlihatkan angka yang cenderung menurun beberapa bulan terakhir. Salah satu faktor penentunya adalah Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) yang membuat angka kasus di rumah sakit menurun, yang pada akhirnya kasus kematian pun menurun.

"Jadi, program vaksinasi harus terus berjalan selagi masyarakat terus mematuhi protokol kesehatan. Kabar baik ini harus terus dijaga. Jangan sampai ada libur panjang yang terbukti secara empiris meningkatkan 30-50 persen kasus baru," ungkap Menkes Budi.

"Bahkan, ada yang sampai 100 persen kenaikan kasusnya. Itu kita harus hindari sehingga rakyat tidak merasa letih. Kalau kemudian kasusnya naik lagi, maka kita harus mengerem kegiatan. Lebih baik perlahan membuka dan kita tetap disiplin menerapkan prokes yang terbukti bisa menjaga laju penurunan Covid-19," tambahnya. ● tom

## Gangguan Mental Disebut Akan Jadi Pandemi Global

**JAKARTA (IM)** - Pandemi Covid-19 benar-benar memengaruhi kehidupan manusia. Tidak hanya fisik yang diserang, tapi juga mental. Bahkan, studi terbaru mengemukakan bahwa masalah kesehatan mental akan jadi pandemi setelah Covid-19 teratasi.

Ya, masalah kesehatan mental yang disebabkan oleh pandemi Covid-19 akan menjadi pandemi berikutnya. Ini menurut sebuah penelitian yang dikeluarkan oleh Barcelona Institute for Global Health (ISGlobal) Senin (5/4). "Kesehatan mental masyarakat telah diserang secara bersamaan oleh berbagai mekanisme dan tindakan segera diperlukan," kata penulis dalam laporan studinya.

Biaya ekonomi global yang terkait dengan masalah kesehatan mental telah meningkat hingga satu triliun dolar AS setahun dan 85 persen dari mereka yang mengalami gangguan mental tidak dapat menerima perawatan di negara-negara miskin dan berpenghasilan menengah, menyebabkan "krisis global yang belum pernah terjadi sebelumnya." "Pandemi Covid-19 tak hanya memengaruhi kesehatan masyarakat, tetapi

memengaruhi tujuan hidup seseorang, dinamika keluarga, peran di tempat kerja, dan stabilitas ekonomi," jelas peneliti.

Faktor lain yang memperdalam krisis ini termasuk modifikasi peran keluarga, kekerasan dalam rumah tangga, isolasi, kesepian, kesedihan karena kehilangan keluarga atau teman, kecemasan umum, kelelahan profesional, dan stres pasca-trauma.

Studi ini juga melaporkan bahwa antara 30 hingga 60 persen pasien Covid-19 mengalami masalah pada sistem saraf pusat dan periferinya juga terpengaruh. Kondisi tersebut menyebabkan berbagai masalah. Delirium merupakan sindrom neuropsikiatri yang paling sering dan akut yang diderita oleh pasien Covid-19, diikuti oleh keadaan depresi dan kecemasan, sedangkan depresi dan kelelahan merupakan kondisi yang lebih bertahan lama.

ISGlobal pun mende-sak setiap negara melakukan strategi perlindungan sosial untuk memerangi masalah yang timbul dari pengangguran, kehilangan orang yang dicintai, kesepian dan isolasi, dengan jaminan penyediaan layanan dasar dan pembiayaan layanan sosial untuk membantu keluarga yang membutuhkan. ● tom

### SAMBUNGAN

## Wanita Ini Kaget, Istri...

Setelah keluarga si perempuan mengungkapkan fakta dia memang diadopsi, si pengantin menangis bahagia. Si mempelai menyatakan, bisa menemukan orangtua kandungnya merupakan kebahagiaan lain setelah menikah.

Namun, seperti dilansir World of Buzz, Selasa (6/4), kini si mempelai khawatir karena satu hal lain. Sebabnya, dia menikahi

suami yang adalah saudaranya. Namun, ibunya mengungkapkan bahwa putranya itu ternyata juga diadopsi.

Media berbahasa Mandarin Oriental Daily mengabarkan, keluarga si wanita menemukannya di jalan 20 tahun silam, dan membesarkannya seperti putri kandung. Adapun ibu kandungnya yang terus mencarinya akhirnya menyerah, dan memutuskan mengadopsi anak laki-laki. ● 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.  
**ARTISITIK:** M Rifki, James Donald, Indra Saputra.  
**SIRKULASI-PROMOSI:** A Susanto, Nurbayin, 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/IKLAN:** Citta.  
**BIRO BOGOR:** Subagiyo (Kepala Biro), Jaidarman.  
**BIRO TANGERANG:** Johan (Kepala Biro).  
**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

### SAMBUNGAN

Dia menjelaskan, saat ini deteksi ketinggian air di Samudra Hindia mencapai 6 meter. Kemudian gelombang sampai ke daratan di Provinsi NTT akan mencapai 4 meter.

"Gelombang di Samudra Hindia mencapai 6 meter. Namun, di perairan NTT, Flores, Sawu, Pulau Sumba ini mencapai 4-6 meter. Ini yang patut diwaspadai," katanya.

Meskipun begitu, dia menjelaskan, gelombang masuk ke darat kekuatannya tidak seperti tsunami. Namun, hal itu perlu diwaspadai karena dapat merusak.

"Tidak sekuat gelombang tsunami tapi ini sama-sama masuk ke darat dan merusak," tuturnya.

Sebelumnya siklon seroja menyebabkan rangkaian ben-

cana yang terjadi di Nusa Tenggara Timur (NTT). Hingga saat ini BNPB mencatat sebanyak 81 orang meninggal akibat bencana banjir dan longsor. ● mar

### DARI HAL 1

## Jokowi Minta BMKG Gencarkan...

## PPATK Klaim Ungkap Transaksi...

Kontemporer dengan tema pokok pembahasan RUU Pembatasan Transaksi Uang Kartal, Selasa (6/4).

Bayangkan, kata Dian, uang sebanyak itu dipakai untuk meracuni masyarakat Indonesia. Tak hanya itu, banyak juga kejahatan-kejahatan lain.

"Kita melihat misalnya kejadian baru saja mengejutkan banyak masyarakat Indonesia yang menimpa Jiwasraya dan Asabri dan beberapa asuransi lain. Ini membuktikan bahwa pentingnya legal infrastructure dalam mengawasi sistem keuangan," katanya.

Menurutnya, ada beberapa point pokok terkait draft RUU pembatasan uang kartal dan RUU perampasan aset hasil tindak pidana.

"Kita anggap ini dua UU yang bisa dikatakan, UU yang sangat fundamental bagi PPATK dalam konteks memerangi kejahatan ekonomi secara efektif," jelasnya.

Sebab, kata Dian, selama 18 tahun PPATK dan KPK berdiri pemberantasan tindak kejahatan ekonomi dalam perjalanannya kurang menggembarakan hasilnya.

"Saya bisa katakan pemberantasan korupsi juga tidak menunjukkan tanda-tanda yang menggembarakan. Pemberantasan narkoba juga sama. Tindak pidana lain

yang juga berkaitan dengan perbankan, pasar modal, asuransi, macam-macam, kemudian juga *illegal logging*, *illegal fishing*, progressnya sangat *slow*," jelasnya.

Bahkan, kata Dian, kondisinya sangat mengkhawatirkan seolah-olah hampir semua kejahatan ekonomi ini kasusnya terus meningkat.

"Konteks pidana ekonomi atau bermotifkan ekonomi, paling tidak ada 26 jenis kejahatan yang diawasi PPATK sesuai UU, ini saya melihat progressnya sangat slow dan malah meningkat," katanya.

Baik itu, korupsi dari segi kualitas dan kuantitas juga mengalami peningkatan. Begitu pula narkoba yang saat ini penggemarnya sudah hampir 5 juta orang di Indonesia.

"Bayangkan berdasarkan data BNN pengemaran narkoba di Indonesia berjumlah 5 juta orang ini seperti apa, jika dibandingkan penduduk Indonesia 265 juta mungkin itu sedikit, tetapi bandingkanlah dengan populasi Singapura yang hanya 5 juta. Betapa luar biasanya di Indonesia itu 5 juta orang, hanya menjadi penggemar narkoba itu," jelasnya.

Dian menegaskan bahwa persoalan tindak pidana di bidang keuangan ini sangat-sangat signifikan sehingga

ada beberapa hal-hal tertentu dalam pengawasannya yang memang perlu disempurnakan.

"Tentu saja penyempurnaan itu dari A sampai Z, dari mulai pengaturan, pengawasan, assesment itu harus dilakukan secara menyeluruh, tapi hari ini kita berbicara dalam konteks dua tema utama kita yaitu dua RUU tadi," katanya.

Menurutnya, dua RUU ini sangat penting sebagai legal infrastructure yang akan memungkinkan Indonesia menyambut masa depan untuk lebih baik kedepannya.

"Saya tidak bisa membayangkan sebetulnya, sebagai mantan orang BI saya banyak sekali merenungkan apa sih yang sedang terjadi dengan negara kita ini. Katakannya kita saat sebelum covid-19 pun growth economy kita itu more less than 5 persen. Bisa dikatakan ini long standing disappointing economic grow," tandasnya.

Menurutnya, ekonomi Indonesia bisa dipacu sedemikian rupa agar tumbuh lebih besar dari saat ini seandainya tindak kejahatan ekonomi berhasil diatasi.

"Indonesia secara luas yang disebut sebagai shadow economy 20-40 persen dari GDP, itu artinya kalau kita bisa memerangi ini economic growth kita kesejahteraan

rakyat kita itu akan bisa terbangun lebih baik," ungkapnya.

Persoalannya kenapa ini menjadi penting, jika di lihat, dua instrumen undang-undang adalah jika dilihat hadirnya PPATK selama 18 tahun terlihat dalam setiap kejadian kejahatan-kejahatan ini.

"Selalu saja melibatkan beberapa hal, yang jelas banyak sekali penggunaan uang-uang cash untuk tujuan-tujuan kejahatan pencucian uang. Disitu kita lihat misalnya narkoba itu dibelakangnya kalau disita duit puluhan hingga ratusan miliar," ujarnya.

Begitupula, korupsi dan juga tindak kejahatan lain, karena memang ada problem bersama. Artinya, kata dia, sejak PPATK berdiri 18 tahun lalu itu telah melakukan kerjasama yang intens dengan lembaga dan Kementerian terkait untuk kemudian memperbaiki pengawasan sistem keuangan.

"Maka dari itu, selama itu masuk di dalam sistem, sebetulnya sangat mudah bagi kita untuk mengontrol segala sesuatu, misalnya soal pendanaan terorisme. Jadi memang jika kita sukses untuk melakukan perbaikan dalam pengawasan terhadap sistem keuangan kita, maka para penjahat ini akan mencari alternatif lain," jelasnya.

## Update Bencana Banjir di NTT:...

"Memang, data ini salah satu yang menjadi tantangan kita. Terutama pada saat darurat. Dari contoh nanti yang kemarin mungkin akan

berbeda dengan hari ini. Di daerah setelah mengisi data yang ada di daerah memang kadang lebih cepat. Namun seperti yang kita ketahui

bahwa data tetap dinamis," kata Raditya.

Pembedaan data di pusat dan daerah, kata Raditya, karena belum diverifikasi

sudah dinyatakan meninggal.

"Dan ternyata ada beberapa data di daerah yang belum diverifikasi. Misalkan

ada yang dinyatakan hilang, namun sudah dinyatakan meninggal. Itu yang menjadi catatan kami," jelasnya. ● mar

## Warga Singapura Patungan Rp1,4 M...

jumlahnya.

Leong kemudian membuka penggalangan dana, dan pada Minggu malam (4/4). Iaa berkata, lebih dari 2.000 orang menyumbang dan memenuhi jumlah dendanya dalam 11 hari.

"Kita mencapai 133k,

terima kasih untuk semua warga Singapura," tulisnya di Facebook.

"Berkat bantuan kalian kita memiliki keberanian untuk menghadapi mereka," tulisnya lagi.

Artikel yang diunggah

Leong awalnya diterbitkan di situs berita Malaysia. Ia menuduh Lee menjadi sasaran penyelidikan di Malaysia atas skandal korupsi 1MDB. Dana miliaran dollar AS disleweangkan dalam kasus itu, yang menyeret eks PM Malaysia Najin

Razak dan komplotannya.

Lee Hsien Loong kemudian menggugat Leong di pengadilan pada Oktober 2020, dengan menuduhnya membuat tuduhan tak berdasar yang merusak integritas dan kejujuran pemerintah. AFP mew-

artakan, para pemimpin Singapura sering menuju pengadilan untuk menanggapi kritik, mulai dari lawan politik hingga media asing. Mereka bersikeras, tindakan semacam itu perlu dilakukan untuk melindungi reputasi mereka. ● osm

## Penjara Diserang Kelompok Bersenjata,...

1.844 narapidana melarikan diri dari penjara tersebut. Enam tahanan dilaporkan telah kembali, sementara 35 menolak untuk melarikan diri.

Dalam keterangannya, layanan itu mengatakan bahwa orang-orang bersenjata berat menyerbu Pusat Penahanan

Owerri pada Senin (5/4) dini hari, setelah tiba dengan truk pickup dan bus. Sementara juru bicara polisi mengatakan para penyerang membawa granat berpeluncur roket, senapan mesin, bahan peledak, dan senapan.

Presiden Muhammadu Buhari menyebut serangan itu

sebagai "aksi terorisme" yang dilakukan oleh "anarkis". Dia meminta pasukan keamanan untuk menangkap para penyerang dan tahanan yang melarikan diri.

Polisi menuduh kelompok separatis terlarang, Masyarakat Asli Biafra, berada di balik serangan itu.

Namun, dalam keterangan kepada AFP, juru bicara kelompok tersebut membantah terlibat, mengatakan bahwa tuduhan itu adalah sebuah kebohongan.

Negara Bagian Imo telah lama menjadi tempat berkembang biak bagi kelompok separatis, sementara hubungan

antara pemerintah pusat dan penduduk asli Igbo tegang.

Sejak Januari beberapa kantor polisi dan kendaraan di tenggara Nigeria telah diserang dan sejumlah besar amunisi dicuri.

Tidak ada yang mengaku bertanggung jawab atas serangan itu. ● mar

## Dari 4.549 Penambahan Kasus Positif,...

kasus baru) dan Bali (236 kasus baru).

Sedangkan jumlah pasien yang sembuh dari Covid-19 juga bertambah 4.296 orang

dalam 24 jam terakhir. Sehingga total pasien sembuh hingga tercatat 1.385.973 orang.

Data tersebut dapat diakses melalui laman www.co-

vid19.go.id yang diperbarui setiap sore.

Pandemi Covid-19 yang melanda Tanah Air terus merenggut korban.

Selama 5 April hingga 6 April 2021, ada 162 pasien positif Covid-19 yang meninggal dunia.

Dengan begitu, total

pasien meninggal mencapai 41.977 orang sejak pengumuman kasus perdana pada 2 Maret 2020 hingga Selasa (6/4). ● mar