

Pentingnya ASI dan MPASI untuk Atasi Stunting

Pemenuhan gizi anak dan pengentasan stunting perlu digencarkan di kalangan masyarakat.

JAKARTA (IM)- Pemenuhan gizi anak dan pengentasan stunting perlu digencarkan di kalangan masyarakat. Berbagai pihak pun perlu bersinergi dalam mengentaskan masalah stunting.

Spesialis Gizi Anak dari Universitas Indonesia dr Damayanti Sjarif menjelaskan, stunting merupakan suatu kondisi perawakan pendek. Penyebabnya adalah kekurangan

gizi kronik. Selain mempengaruhi bentuk fisik, stunting juga berpengaruh pada pertumbuhan otak dan tingkat kecerdasan anak.

"Untuk mengatasi stunting, pencegahan lebih baik dari pengobatan, berikanlah ASI dan makanan pendamping ASI yang benar yang mengandung cukup protein hewani serta melakukan pemantauan secara berkala," ujar Damayanti saat Webinar: Kelas Jurnalis Gizi dan Anak.

Di samping itu, dalam mencegah stunting juga membutuhkan asupan nutrisi yang baik dalam 1000 hari pertama kehidupan (HPK). Setelah itu, orangtua juga perlu tahu tentang pentingnya memberikan ASI dan MPASI yang tepat.

Dokter Damayanti juga menyebutkan bahwa ASI dan MPASI sebagai salah satu sumber gizi untuk mendukung tumbuh kembang anak di setiap tahapan usia. Maka orangtua perlu concern dalam memenuhi gizi anak di setiap tahapan usia.

Pada Agustus lalu, pemerintah juga telah menerbitkan Peraturan Presiden (Perpres) Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan

Stunting.

Deputi Bidang Peningkatan Kesehatan, Kementerian Koordinator Pembangunan Manusia dan Kebudayaan Agus Suprpto menuturkan, Perpres Percepatan Penurunan Stunting mengedepankan kembali komitmen Pemerintah Provinsi, Kabupaten dan Desa sebagai kunci keberhasilan dalam percepatan penurunan stunting. Kolaborasi dan koordinasi di Pusat, provinsi, kabupaten/kota dan desa sangat diperlukan.

"Dalam Penyelenggaraan percepatan Penurunan Stunting, di masing-masing daerah akan dibentuk Tim Percepatan Penurunan Stunting yang diketuai oleh Pimpinan Daerah masing-masing. Ditekankan

juga dalam Perpres bahwa intervensi yang dilakukan oleh K/L, Pemerintah Daerah Provinsi, Kabupaten/kota dilakukan secara konvergen dan terintegrasi," tambah Agus.

Direktur Tempo Institute Qaris Tajudin menambahkan, dalam menyelesaikan masalah stunting ini masyarakat perlu didukung oleh para ahli kesehatan.

"Pemahaman mengenai isu kesehatan, termasuk gizi, memerlukan keahlian khusus dari para ahli kesehatan. Peran media adalah memberikan edukasi yang mudah dimengerti bagi masyarakat supaya kebutuhan gizi bangsa dapat terpenuhi," ungkap Qaris. ● tom

Pisang Bisa Membantu Mengatasi Kram



JAKARTA (IM)- Sebagian besar perempuan yang sedang menstruasi pasti pernah merasakan kram yang cukup mengganggu. Kram merupakan sensasi tidak nyaman pada area otot yang mengalami kontraksi, dan mengakibatkan rasa sakit.

Ada banyak alasan potensial untuk kram, termasuk penggunaan otot yang berlebihan, dehidrasi, ketegangan otot, suplai darah yang tidak memadai, dan kompresi saraf.

Jika Anda sering mengalami kram, Anda mungkin masih bingung mencari cara terbaik untuk meredakannya. Meski obat pereda nyeri yang dijual bebas dapat membantu, tetapi ada banyak cara alami yang bisa dicoba untuk meredakan kram.

Dilansir dari Health Digest, Minggu (26/9), konsumsi buah pisang ternyata dapat membantu mengatasi kram karena kandungan potasiunya. Dehidrasi adalah salah satu alasan paling umum seseorang mengalami kram, dan ti-

dam memiliki cukup elektrolit dalam tubuh dapat memperburuknya.

Namun, Livestrong mencatat bahwa pisang lebih bermanfaat untuk mencegah kram daripada meredakannya ketika terasa kram. Karena itu, Anda bisa mengonsumsi pisang secara rutin menjelang menstruasi atau sebelum berolahraga.

Pisang bukan satu-satunya cara alami untuk meredakan kram. Menurut Greatist, ada beberapa makanan dan minuman yang bisa membantu Anda mengendurkan otot secara alami. Alpukat kaya akan potasium dan magnesium, keduanya bertindak sebagai elektrolit dan dapat membantu mencegah kram akibat dehidrasi.

Air kelapa juga mengandung potasium dan magnesium dalam dosis tinggi. Itu juga mengandung kalsium, natrium, dan fosfor, yang semuanya merupakan sumber elektrolit yang baik. Makanan lain yang dapat membantu mengatasi kram termasuk semangka, ubi jalar, salmon, sarden, dan kaldu tulang. ● tom

Konsumsi Lemak Susu Turunkan Risiko Sakit Jantung

JAKARTA (IM) - Sebuah studi baru menemukan bahwa konsumsi lemak susu yang tinggi bisa membantu mengurangi risiko penyakit kardiovaskular atau jantung. Studi ini sekaligus mengubah gagasan umum yang menyatakan bahwa produk susu full cream atau full fat harus dihindari.

Sebuah tim ilmuwan internasional mempelajari konsumsi lemak susu pada 4.150 orang berusia 60 tahun di Swedia, sebuah negara dengan salah satu tingkat produksi dan konsumsi susu tertinggi di dunia. Peneliti mengukur kadar asam lemak tertentu dalam darah yang sebagian besar ditemukan dalam makanan olahan susu.

Para ilmuwan kemudian mempelajari kelompok tersebut selama rata-rata 16 tahun, mencatat berapa banyak yang mengalami serangan jantung, stroke, dan kondisi kardiovaskular lainnya. Para peneliti secara statistik menyesuaikan dengan faktor risiko penyakit kardiovaskular lainnya yang diketahui termasuk usia, pendapatan, gaya hidup, kebiasaan makan, dan penyakit lainnya.

Tim kemudian menggabungkan hasil dari Swedia dengan penelitian lain yang melibatkan total hampir 43.000 orang dari AS, Denmark dan Inggris, dan mengkonfirmasi temuannya. Mereka menemukan bahwa peserta yang memiliki kadar

asam lemak susu tinggi paling rendah risiko terkena penyakit kardiovaskular. Para peneliti juga menemukan bahwa asupan lemak susu yang lebih tinggi tidak terkait dengan peningkatan risiko kematian.

"Meskipun temuan ini mungkin sebagian dipengaruhi oleh faktor-faktor selain lemak susu, penelitian kami tidak menunjukkan bahaya apa pun dari lemak susu itu sendiri," kata peneliti senior di George Institute for Global Health di Sydney, Matti Marklund, Sabtu (25/9).

Peneliti lainnya dari George Institute for Global Health, Dr Kathy Trieru, mengatakan bahwa asupan lemak dan hubungannya dengan kesehatan jantung lebih kompleks daripada yang diperkirakan sebelumnya.

"Ada semakin banyak bukti yang menunjukkan bahwa jenis lemak makanan, atau sumber lemak makanan, sebenarnya lebih penting daripada jumlah lemaknya," kata dia.

Menurut dia, ketika konsumen hendak memilih opsi yang kurang penting memilih opsi rendah. Ia lebih menyarankan agar konsumen menghindari produk dengan tambahan gula atau natrium. Salah satu batasan penelitian ini adalah bahwa biomarker darah peserta hanya diukur sekali pada awal penelitian, mencerminkan asupan lemak makanan mereka pada titik waktu tertentu. Karena itulah peneliti menyebut perlu penelitian lebih lanjut untuk memahami manfaat keseluruhan dari lemak susu. ● tom

SAMBUNGAN

perkara di Lampung Tengah dan menahannya. Azis diduga menyuar bekas penyidik KPK Stepanus Robin Pattuju.

"Alasannya dua, pertama karena kapasitas personal. Kedua, posisinya sebagai orang nomor dua di Golkar yang cukup dekat dengan Ketua Umum Airlangga Hartarto," katanya.

Sementara itu, pengamat politik dari Universitas Paramadina Hendri Satrio mengatakan, Partai Golkar harus memilih kader yang berinteg-

ritas untuk menggantikan Azis Syamsuddin di kursi Wakil Ketua DPR. Sebab, Golkar memiliki catatan yang kurang baik bertalian dengan penempatan kadernya di pucuk pimpinan DPR.

Sebelumnya, bekas Ketua DPR Setya Novanto terjerat kasus korupsi pengadaan kartu tanda penduduk elektronik (e-KTP).

"Saat ini, image pimpinan DPR dari Golkar tidak bagus. Setelah Setya Novanto, sekarang

Azis tersandung kasus korupsi. Makanya pertama, kriterianya adalah mempunyai integritas yang bagus," kata Hendri saat dihubungi, Minggu (26/9).

Selain berintegritas, lanjut Hendri, calon pengganti Azis mesti merupakan kader senior di parlemen. Kemudian, orang tersebut memiliki komunikasi yang baik dengan kader Golkar lainnya.

Berdasarkan kriteria tersebut, Hendri menilai, orang yang cocok menggantikan Azis, yaitu Ketua Komisi II

DPR Ahmad Doli Kurnia dan Ketua Komisi XI DPR Dito Ganinduto.

"Ada Doli dari Komisi II dan Dito dari Komisi XI. Yang penting terutama integritas. Diharapkan orang-orang itu bisa mengembalikan citra dan reputasi Golkar agar lebih baik," tuturnya.

Sedangkan pengamat politik dari UIN Syarif Hidayatullah, Adi Prayitno, menilai Sekretaris Jenderal Golkar Lodewijk Freidrich Paulus

DARI HAL 1

Pengganti Azis di DPR, Sebaiknya...

Survei Indikator: Kepercayaan Publik...

nomor dua, satu. Mungkin hanya kalah dengan TNI. Tapi sekarang merosot ke peringkat empat dilihat dari tingkat kepercayaan publik terhadap KPK," ujar Direktur Eksekutif Indikator Politik Burhanuddin Muhtadi dalam konferensi pers yang disiarkan secara daring, Minggu (26/9).

Sementara itu, lembaga yang paling dipercaya publik dalam survei tersebut adalah TNI dengan tingkat kepercayaan 90 persen. Berikutnya disusul pres-

iden dengan tingkat kepercayaan 82 persen dan Polri dengan tingkat kepercayaan 71 persen.

Di bawah KPK, secara berturut-turut ada Kejaksaan dengan tingkat kepercayaan 61 persen, MPR dengan tingkat kepercayaan 57 persen, DPD dengan tingkat kepercayaan 52 persen, DPR dengan tingkat kepercayaan 50 persen, dan partai politik dengan tingkat kepercayaan 48 persen.

Menurut Burhanuddin, menurunnya tingkat keper-

cayaan terhadap KPK merupakan sebuah temuan yang mengejutkan. Dia mengatakan, penurunan tingkat kepercayaan publik ini dapat dipahami, terutama setelah adanya revisi UU KPK pada 2019.

"Kalau DPR atau parpol saya tidak heran kalau trust-nya rendah, dari dulu tidak naik kelas tingkat kepercayaan publik terhadap kedua institusi ini. Tapi kalau KPK turun buat saya ini

berita baru, meskipun buat masyarakat sipil ini bukan hal yang

mengagetkan terutama setelah revisi UU KPK," ucapnya.

Hal lain yang terekam dalam survei ini adalah soal kekompakan TNI dan Polri. Burhanuddin mengungkapkan, berdasarkan survei, mayoritas warga yaitu 833 persen menyatakan TNI-Polri kompak dalam menjaga keamanan selama pandemi Covid-19.

"Secara umum masyarakat menilai kompak, bagaimana polisi dan TNI menjaga keamanan selama masa wabah,"

katanya.

Survei Indikator Politik soal persepsi publik atas isu-isu terkini ini diselenggarakan dengan melakukan wawancara terhadap 1.200 responden pada 17-21 September 2021. Pemilihan sampel dilakukan dengan metode simple random sampling. Margin of error sekitar 2,9 persen dengan tingkat kepercayaan 95 persen. Sampel berasal dari seluruh provinsi yang terdistribusi secara proporsional. ● mar

Guru Dibantai KKB Papua Tanpa...

Sidang Majelis Umum ke-76 Persekutuan Bangsa Bangsa (PBB).

Sekretaris Ketiga, PTRI New York, Sindy Nur Fitri, mengatakan, Indonesia menggunakan kesempatan untuk menggunakan hak jawab atas pernyataan yang disampaikan oleh Vanuatu.

"Saya terkejut bahwa Vanuatu terus-menerus menggunakan forum yang mulia ini untuk mengisik kedaulatan dan integritas wilayah negara lain serta terus

melakukan agresi dengan maksud tercela dan motif politik untuk melawan Indonesia," ujarnya dikutip dari channel MoFA Indonesia, Minggu (26/9).

Sindy juga menegaskan bahwa Indonesia secara tegas menolak seluruh tuduhan tidak benar, tidak berdasar, dan menyesatkan yang terus dipelihara oleh Vanuatu.

"Tuduhan tersebut menciptakan harapan palsu dan kosong, serta hanya memicu

konflik dan yang sedihnya mengorbankan banyak nyawa tak berdosa," lanjutnya.

Vanuatu berupaya mengesankan dunia, seolah-olah negaranya peduli terhadap isu-isu HAM. Pada kenyataannya, HAM versi Vanuatu sendiri diputar-balikkan, dan sama sekali tidak hirau atas tindak teror keji serta tidak manusiawi yang dilakukan oleh kelompok kriminal separatis bersenjata.

"Ketika para guru dibantai tanpa belas kasihan, mengapa Vanuatu memilih diam? Ketika fasilitas umum yang dibangun untuk masyarakat Papua dihancurkan, mengapa Vanuatu, sekali lagi memilih diam," ujar diplomat muda Indonesia tersebut.

Dia menambahkan, Vanuatu telah berulang kali mencoba mempertanyakan status Papua yang tidak dapat dipertanyakan sebagai bagian

integral dari Indonesia.

"Ini melanggar tujuan dan prinsip Piagam PBB dan bertentangan dengan Deklarasi Prinsip-Prinsip Hukum Internasional tentang Hubungan Persahabatan dan Kerjasama Antar Negara," katanya melanjutkan.

"Kita tidak bisa membiarkan pelanggaran berulang terhadap Piagam PBB ini berlanjut di forum ini," tegas Sindy. ● mar

Bertambah 1.760 Kasus Baru Positif...

vid-19 dan sedang menjalani perawatan. Angka itu didapatkan dengan mengurangi total kasus positif Covid-19 dengan angka kesembuhan dan kematian.

Informasi itu disampaikan

Satuan Tugas Penanganan Covid-19 melalui dokumen yang disiarkan kepada wartawan, Minggu sore. Data juga bisa diakses melalui situs covid19.go.id.

Pemerintah juga mencatat ada 380.082 suspek Covid-19 di Indonesia. Seseorang disebut suspek Covid-19 jika mengalami infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) dan

pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala memiliki riwayat perjalanan atau tinggal di negara/wilayah Indonesia yang melaporkan transmisi lokal.

Istilah suspek juga merujuk

pada orang dengan salah satu gejala/tanda ISPA dan pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala memiliki riwayat kontak dengan kasus konfirmasi/probable Covid-19. ● mar

Biaya Proyek Kereta Cepat Bengkak...

ntuk itu, ia mengutarakan harapannya agar proyek kereta cepat yang diproyeksikan dapat beroperasi pada 2023 itu ke depannya tidak membebani keuangan negara secara berkelanjutan. "Yang penting

adalah proyek kereta cepat Jakarta-Bandung ini harus betul-betul memiliki nilai manfaat bagi masyarakat," katanya.

Sebelumnya, Presiden Joko Widodo (Jokowi) mengatakan proses pengerjaan konstruksi

kereta cepat Jakarta-Bandung telah mencapai 73 persen dan moda transportasi mutakhir itu akan menjalani uji coba pada akhir 2022.

Jokowi mengharapkan proyek strategis itu dapat ter-

integrasi dengan moda transportasi lainnya seperti kereta cepat ringan (Light Rapid Train/LRT) dan Moda Raya Terpadu (MRT) di DKI Jakarta agar menciptakan efisiensi waktu dan jarak tempuh un-

tuk meningkatkan daya saing kegiatan ekonomi.

Pembangunan kereta cepat Jakarta-Bandung juga diharapkan Presiden Jokowi untuk menyertakan transfer teknologi ke tenaga kerja domestik. ● mar

Heboh Bayangan Hitam Bergerak...

Menurut Agus, bayangan hitam itu seolah datang dari jalan lalu masuk rumah. Bayangan hitam itu lalu tak terlihat lagi. Saat akan masuk rumah bayangan hitam bergerak seperti seekor babi. "Lima menit kemudian bayangan hitam muncul lagi keluar rumah dengan cara terbang," ucap pemilik Sirkuit Motocross Dam Gajah, Kecamatan Sidoarjo, Wonorejo, Sabtu (25/9).

Seperti Terbang

Berdasarkan video rekaman CCTV, bayangan hitam

misterius muncul pada pukul 16.53.04 WIB menuju rumah. Gerakannya seperti binatang. Kemunculannya berlangsung selama empat detik.

Bayangan hitam itu muncul lagi ke luar rumah pukul 16.58.23 WIB. Kemunculannya hanya berlangsung satu detik. Gerakan bayangan tersebut seperti terbang dan lebih cepat ketimbang gerakan saat muncul kali pertama.

Agus lalu menceritakan istrinya tiba-tiba ingin mengecek monitor CCTV melihat bayangan masuk rumah. Karena penasaran, Watik tetap

melihat monitor hingga beberapa menit. Kemudian dia melihat bayangan itu keluar rumah.

Selanjutnya, Agus menyebut, Watik memeriksa uang dan benda berharga lainnya di dalam rumah. Hal itu dilakukannya karena Watik berasumsi bahwa bayangan hitam tersebut babi ngepet, makhluk gaib yang menurut kepercayaan sebagian orang suka mengambil uang/harta orang.

Setelah diperiksa Watik, tidak ada uang atau benda berharga milik keluarganya yang hilang. "Keesokan harinya istri saya memberitahu saya. Saat itu saya sedang di luar rumah," ucap Agus.

Agus mengaku video itu hanya dibagikan ke grup warga. Dia tak mengunggah video miliknya ke media sosial (medsos).

Menurut Agus, hingga Sabtu tidak ada warga yang merasa telah kehilangan uang/barang berharga. Namun warga memberi masukan agar Agus waspada dan berhati-hati. Ada juga yang menyarankan agar dia lebih rajin salat seraya berdoa

semoga tak terjadi hal-hal tak diinginkan di kemudian hari.

"Tiga anak saya tidak saya kasih tahu soal ini. Mereka masih anak-anak. Saya khawatir mereka malah takut berlebihan, mengira di dalam rumah ada makhluk tak kasat mata," ulas Agus.

Sebelum ada peristiwa itu Agus, istri, dan anaknya tak pernah mengalami kejadian aneh. Selain itu dia maupun anggota keluarganya tak ada yang merasakan pertanda apa pun. Dia berharap bayangan hitam itu bukan pertanda buruk. ● osm

Juned Akhirnya Mau Menjual...

"Awalnya Rp 600 juta itu terjadi saat dia datang ke tempat saya dua tahun lalu," kata Juned dalam channel merpati love, Minggu (26/9).

Namun tawaran itu ditolak. Kemudian tanggal 23 September 2021, Juned

kemudian dihubungi kembali oleh orang itu dengan nilai fantastis Rp1 miliar. Namun lagi-lagi tawaran Rp 1 miliar itu tak ditanggapi Juned. Ia pun tetap enggan melepas merpati yang dipeliharanya selama 5 tahun terakhir. "Malam tadi

dia tanya, berapa pasnya, saya jawab Rp1,5 miliar. Dia bilang oke," tutur Juned menirukan kesepakatan harga keduanya.

Kini uang Rp1,5 miliar resmi menjadi milik Juned. Dalam video viral itu, Gepokan uang pecahan Rp 100 ribu kemudian

terlihat menggunung di atas kandang merpati berwarna kuning itu. Tak hanya itu, agar cerita itu tak dianggap mengarang ngarang, kesepakatan harga antara keduanya disaksikan oleh sejumlah orang. Juned sendiri meren-

canan hasil penjualan merpati itu akan ia gunakan untuk membantu pembangunan rumahnya yang kini masih berproses. "Rencananya uang itu saya gunakan untuk membantu pembangunan rumah saya," ujarnya. ● 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, 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), TARA-

KAN KALTIM (Ali), BALI (Swasti), PEKANBARU (Bob),

LAMPUNG (Kartika), SURABAYA, MEDAN

dan PONTIANAK.

KEUANGAN/IKLAN: Citta.

BIRO BOGOR: Subagyo (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 50.000/7 bulanan.

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