

6 Manfaat Air Kelapa, Sumber Antioksidan dan Antipenuaan

Air kelapa dijuluki minuman olahraga alami karena kandungan gizinya yang kaya.

JAKARTA (IM) - Di samping menyegarkan, air kelapa juga dikenal memiliki beragam manfaat kesehatan. Air kelapa bahkan dijuluki sebagai minuman olahraga alami dari alam karena kandungan gizinya yang kaya.

Tak seperti minyak kelapa atau santan, air kelapa rendah lemak dan memiliki konsistensi yang ringan seperti air putih. Selain itu, air kelapa memiliki kandungan karbohidrat yang mudah dicerna dan elektrolit, termasuk kalium dan sodium.

Secara umum, air kelapa aman dikonsumsi oleh kebanyakan orang. Akan tetapi, orang dengan penyakit ginjal disarankan untuk membatasi makanan atau minuman tinggi kalium, termasuk air kelapa.

Air kelapa juga diketahui dapat membantu menjaga kesehatan tulang dan gigi. Bagi penggemar minuman soda, air kelapa dapat menjadi alternatif minuman yang lebih sehat dan tak kalah menyegarkan, terlebih bila disajikan dalam kondisi dingin.

Ada beberapa keunggulan dan manfaat lain yang dimiliki oleh air kelapa. Berikut ini adalah enam di antaranya, seperti dilansir Women's Health Magazine, Senin (4/10).

Kaya Elektrolit
Air kelapa dijuluki sebagai minuman pascaolahraga yang sangat baik karena kaya akan kandungan elektrolitnya. Sebuah studi juga menunjukkan bahwa air kelapa dapat memperbaiki hidrasi setelah olahraga lebih baik dibandingkan air putih.

Elektrolit di dalam air kelapa, yaitu kalium dan sodium, merupakan dua hal penting dalam menjaga keseimbangan cairan di dalam tubuh. Akan tetapi, air kelapa mengandung lebih banyak gula dan kalori dibandingkan air putih. Oleh karena itu, air kelapa sebaiknya dikonsumsi secukupnya saja.

Tinggi Antioksidan
Semakin segar air kelapa, semakin tinggi kandungan antioksidannya. Karena itu, sebisa mungkin pilih air kelapa yang disajikan dalam kondisi segar, alih-alih air kelapa yang sudah melalui beragam proses dan pemanasan pasteurisasi.

Antioksidan berperan untuk melawan radikal bebas yang ada di dalam tubuh. Dengan begitu, antioksidan bisa membantu mencegah terjadinya kerusakan sel yang disebabkan oleh radikal bebas.

Terlepas dari itu, ahli gizi Jenna Hope tidak merekomendasikan orang-orang untuk menjadikan air kelapa sebagai sumber utama untuk

mendapatkan antioksidan. Hope tetap menganjurkan konsumsi buah dan sayur dengan warna yang beragam untuk mendapatkan asupan antioksidan yang optimal.

“Semuanya (sebaiknya dikonsumsi) secukupnya,” ujar Hope.

Bantu Menurunkan Kolesterol

Menurut temuan dalam studi awal, air kelapa tampak membantu menurunkan kadar kolesterol. Studi pada 2006 ini menggunakan hewan coba tikus. Tikus yang mendapatkan air kelapa memiliki kemungkinan lebih kecil untuk mengalami serangan jantung.

Kelapa juga tampak mengalami penurunan kadar kolesterol. Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui apakah efek yang sama juga terjadi pada manusia.

Studi lain yang dilakukan pada hewan coba tikus dengan batu ginjal menunjukkan bahwa air kelapa dapat memberikan manfaat. Air kelapa

tampak berperan mencegah kristal menempel pada ginjal dan bagian lain di saluran kemih. Sebagaimana penelitian lain pada hewan, penelitian lebih lanjut perlu dilakukan untuk mengetahui efeknya pada manusia.

Mengatasi Jerawat

Air kelapa dapat menurunkan kelebihan minyak pada kulit. Hal ini turut berdampak pada menurunnya kemunculan jerawat menurut ahli gizi Stacey B Schulman.

Selain itu, air kelapa dapat berperan sebagai antiinflamasi, penetoket, dan antimikroba. Sifat-sifat ini juga berperan dalam menurunkan insiden jerawat.

Ahli dermatologi Dr Erin Gilbert mengatakan vitamin-vitamin dalam air kelapa dapat menurunkan laju penuaan kulit. Hal ini dapat terjadi karena air kelapa memungkin kulit untuk memperbaiki dan memulihkan diri dengan lebih efektif. ● tom

SAMBUNGAN

“Pak Syahril pernah cerita enggak Azis punya 8 orang di KPK yang bisa digerakkan Azis Syamsuddin?” kata jaksa dalam sidang.

Kemudian, jaksa menanyakan apakah salah satu dari delapan orang itu adalah Robin.

“Iya Pak,” ucap Yusmada. Dalam dakwaan Robin, jaksa menyebut adanya aliran dana dari Azis ke mantan penyidik KPK itu. Lantas jaksa menanyakan kembali apakah Yusmada mengetahui dari Syahril berapa tarif yang diminta Robin untuk mengurus perkara dugaan jual beli jabatan di Pemkot Tanjungbalai agar tidak dinaikkan ke tahap penyidikan.

“Waktu itu Syahril mengatakan Robin minta Rp 1,4

Azis Syamsuddin Disebut Bisa Kendalikan...

miliar supaya enggak naik ke penyidikan,” kata Yusmada.

Yusmada ditetapkan menjadi tersangka oleh KPK terkait lelang mutasi jabatan di Pemkot Tanjungbalai tahun 2019.

Dalam persidangan, Yusmada juga mengaku telah memberikan uang Rp 100 juta pada Syahril sebagai tanda terima kasih telah mengangkatnya sebagai Sekda Kota Tanjungbalai.

Sementara itu, Syahril dinyatakan terbukti bersalah memberi uang sejumlah Rp 1,695 miliar pada Robin dan Husain untuk mengurus perkara dugaan jual beli jabatan di Pemkot Tanjungbalai agar tidak dinaikkan ke tahap penyidikan Majelis hakim Tipikor Medan kemudian menjatuhkan vonis 2 tahun

penjara dan denda Rp 100 juta subsider 4 bulan kurungan pada Syahril. Adapun Robin dan Husain didakwa menerima Rp 11,075 miliar dan 36.000 dollar AS untuk mengurus perkara di KPK.

Yusmada sendiri juga berstatus tersangka dalam kasus tyang sama. Ia menjabat sebagai Sekda Kota Tanjungbalai sejak tahun 2019.

“Saat itu terkait pemanggilan KPK belum jelas maksudnya, masih tentang proses seleksi juga Pak,” ujar Yusmada.

Proses seleksi yang dimaksud Yusmada adalah proses seleksi yang dilakukan Pemerintahan Kota Tanjungbalai untuk mengisi jabatan Sekda pada medio 2019. Kala itu, Yusmada yang menjabat sebagai Kepala

Dinas Perumahan Rakyat dan Kawasan Permukiman (Perkim) Tanjungbalai sejak tahun 2016 turut ikut dalam seleksi tersebut.

Dalam proses seleksi itu, Yusmada mengaku didatangi oleh orang kepercayaan Syahril bernama Sajali Lubis. Sajali menyampaikan bahwa Yusmada yang akan lolos sebagai Sekda meski proses seleksinya masih berjalan.

“Sajali Lubis mendatangi saya dan mengatakan, ‘Bapak yang pilih jadi Sekda, tapi nanti siapkan uang terima kasih untuk Wali Kota,’” ucap Yusmada.

Awalnya, Yusmada diminta untuk memberikan uang terima kasih sebesar Rp 200 juta. Namun, ia akhirnya hanya memberikan Rp 100 juta.

DARI HAL 1

“Saya hanya beri Rp 100 juta, karena mampunya segitu,” katanya.

Dalam perkara ini, Wali Kota nonaktif Tanjungbalai M Syahril dinyatakan bersalah memberikan uang Rp 1,695 miliar pada Robin untuk mengurus perkara jual beli jabatan di Pemkot Tanjungbalai. Karena perbuatannya itu, Majelis Hakim Pengadilan Tipikor Medan menjatuhkan hukuman 2 tahun penjara dan denda Rp 100 juta subsider 4 bulan kurungan.

Sementara itu, Robin dan Husain masih menjalani persidangan di Pengadilan Tipikor Jakarta hingga kini. Keduanya didakwa menerima total Rp 11,025 miliar dan 36.000 dollar AS terkait pengurusan perkara di KPK. ● mei

Waspada Kesehatan Mental Mengintai

JAKARTA (IM) - Kesehatan tak hanya meliputi masalah fisik, mental juga harus dijaga sebab hal ini dapat mempengaruhi produktivitas seseorang. Masalah kesehatan mental pun banyak ditemukan selama pandemi Covid-19.

Pembatasan sosial serta protokol kesehatan yang ketat, membuat sebagian orang menjadi tidak nyaman dan tertekan. Akibatnya, masalah kesehatan mental pun bermunculan mulai dari kecemasan, mudah marah, merasa tidak bahagia dan lainnya.

Mengutip siaran resmi Good Doctor Technology Indonesia (GDTI) pada Senin (4/10), psikolog Inez Kristanti memaparkan tentang status kesehatan mental di Indonesia selama pandemi Covid-19. Sebuah studi dari Iskandarsyah, A. (2020, 29 April) dengan 3.686 responden dari 33 provinsi di Indonesia menunjukkan bahwa 72 persen partisipan dilaporkan mengalami kecemasan dan 23 persen partisipan dilaporkan merasa tidak bahagia.

Inez menjelaskan gejala kecemasan antara lain kekhawatiran bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi, khawatir yang berlebihan, mudah marah dan kesal, serta sulit merasa rileks. “Sementara itu, gejala depresi yang dilaporkan antara lain masalah tidur, kurangnya kepercayaan diri, kelelahan, dan kehilangan minat,” kata Inez.

Bukan hanya pembatasan sosial yang menyebabkan masalah kesehatan mental. Para penyintas Covid-19 pun merasakan gangguan mental ini, khususnya mereka yang mengalami long Covid.

Dokter spesialis penyakit dalam dr Jeffri Aloys Gunawan dari GDTI mengatakan Covid-19 adalah penyakit yang memiliki efek jangka panjang. Terdapat literatur yang menyebutkan bahwa setahun setelah terpapar Covid-19, hampir 50 persennya masih merasakan setidaknya satu gejala.

Gejala yang dialami penyintas Covid-19 setelah 12 bulan atau lebih bervariasi mulai dari sesak napas, cemas, depresi, lelah, dan capai. Misalnya, olahraga dengan intensitas rendah yang dilakukan hanya sebentar membuat merasa lelah. Sedangkan 70 persen dari mereka yang 6 bulan telah sembuh dari Covid-19 disebut masih merasakan beberapa gejala. “Long Covid-19 adalah apabila setelah empat pekan sejak mulai merasakan gejala Covid-19 sampai dinyatakan negatif, masih timbul gejala sisa. Gejala ini dapat berupa sesak napas, nyeri sendi, nyeri otot, batuk, diare, kehilangan penciuman, dan pengecapan,” ujar Jeffri. ● tom

SAMBUNGAN

PPKM Diperpanjang 5-18 Oktober 2021...

Raya, Semarang Raya, Yogyakarta, dan Surabaya Raya.

Luhut mengatakan, berbagai pelanggaran dilakukan lantaran situasi pandemi virus corona di Indonesia terus menunjukkan perbaikan.

“Kasus konfirmasi nasional turun 98 persen dan kasus konfirmasi jawa bali juga menunjukkan penurunan hingga 98,7 persen dari puncaknya pada 15 Juli lalu,” katanya.

Meski demikian, ia mengingatkan masyarakat untuk tak euforia berlebihan dan tetap disiplin menerapkan protokol kesehatan.

PPKM Level 1-4 pertama kali diterapkan pada 21-25 Juli. Kebijakan itu merupakan perpanjangan dari PPKM Darurat yang berlaku 3-20 Juli 2021.

Pemerintah pun tercatat telah beberapa kali memperpanjang kebijakan tersebut untuk menekan laju penyebaran virus corona.

Namun, beberapa waktu belakangan PPKM diterapkan dengan pelonggaran pada sejumlah sektor,

mulai dari kegiatan di pusat perbelanjaan, restoran, hingga aktivitas belajar mengajar.

Kasus Positif 922 Orang
Pemerintah melalui Satuan Tugas Penanganan Covid-19 melaporkan penambahan 922 kasus baru Covid-19 pada Senin (4/10). Maka, hingga Senin ini, jumlah kasus Covid-19 di Tanah Air adalah 4.220.206, terhitung sejak diumumkan kasus pertama pada 2 Maret 2020.

Selain itu, berdasarkan data yang sama, ada penambahan 2.656 kasus Covid-19, sehingga total kasus sembuh kini 4.046.891. Kemudian, masih ada pula penambahan kasus kematian akibat Covid-19.

Dalam 24 jam terakhir, dilaporkan ada penambahan 88 kasus kematian, sehingga total pasien Covid-19 meninggal dunia yaitu 142.261 jiwa.

Dalam 24 jam terakhir, pemerintah memeriksa 211.514 spesimen Covid-19 dari 146.708 orang yang diambil sampelnya. Hari ini, tercatat ada 31.054 kasus aktif Covid-19 di Tanah Air. Kasus Covid-19 telah menyebar di 510 kabupaten/kota di 34 provinsi. ● mar

Berhenti Minum Miras, Pria Ini...

Dalam sebuah artikel (dalam bahasa Lithuania), LRT menunjukkan foto dari rumah sakit yang menunjukkan nampun bedah penuh dengan benda logam setelah operasi darurat yang berlangsung selama tiga

jam itu. Pria itu dibawa dengan ambulans ke rumah sakit setelah menderita sakit perut yang sangat parah. Ia kini dilaporkan dalam kondisi stabil, dan dalam pemantauan di rumah sakit. ● 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** (Jeffri/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 cetakan).

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: InternationalMedia @redaksi_IM

sakit. Tidak ditemukan tanda kekerasan di tubuh korban. Tidak ada benda lain obat-obatan lain,” kata Kepala Biro Penerangan Masyarakat Divisi Humas Polri, Brigjen Rusdi Hartono dalam jumpa pers di kantornya, Jakarta Selatan, Senin (4/10).

Menurut Rusdi, penyebab kematian daripada Abock Busup adalah hal yang wajar. Atau dengan kata lain, tidak ditemukan adanya tanda kekerasan ataupun benda-benda terlarang di sekitar jasadnya.

“Hadi meninggalnya dari

Polri Pastikan Tak Ada Tanda Kekerasan...

pada korban diyakini bahwa merupakan proses wajar walaupun pada saat ini Polres Jakpus masih terus lidik terhadap meninggal dunianya korban,” ujar Rusdi.

Rusdi menjelaskan, pihak keluarga yakni adik Abock Busup merasa keberatan untuk dilakukan autopsi.

“Selanjutnya aparat kepolisian koordinasikan dengan keluarga dengan adik korban. Dia menjelaskan ke aparat bahwa tidak perlu dilakukan autopsi ke korban karena keluarga terima peristiwa sebagai sebuah takdir dan bakal jelaskan

ke keluarga dan masyarakat di Yahukimo,” ujar Rusdi.

Karena itu, Polri meminta warga Yahukimo untuk tidak terprovokasi dengan munculnya isu hoaks terkait penyebab kematian dari eks Bupati Yahukimo Abock Busup.

“Polda Papua sedang tangani dan terus koordinasi Polda Metro Jaya. Ini diisikan disana menyebar bentroknnya gereja, karena meninggal dunianya saudara Abock Busup. Ada isu tak benar karena sesuatu hal di luar kewajaran itu yang berkembang di sana,” ucap Rusdi.

Sebagaimana diketahui, peristiwa itu bermula pada Minggu (3/10) pukul 12.45 WIT ketika massa Suku Kimyal pimpinan Kepala Suku Morome Keya Busup menggunakan dua unit mobil minibus membawa alat tajam seperti busur panah dan panang mendatangi masyarakat Suku Yali.

Kemudian, sekitar pukul 12.50 WIT, personel Polres Yahukimo mendapat informasi dari warga telah terjadi penyerangan terhadap masyarakat Suku Yali. Kasat Intelkam AKP I Nengah S Gaspar

bersama 20 personel lainnya kemudian langsung menuju lokasi.

Sekitar pukul 13.00 WIT, kelompok massa tersebut berhasil dihalau dan kemudian meninggalkan TKP dengan menggunakan dua minibus menuju ke Komplek Suku Yali di perumahan masyarakat komplek Telkomsel.

Namun, pukul 13.20 Wit, massa kembali melakukan penyerangan terhadap masyarakat Suku Yali yang berada di Hotel Nuri, dilanjutkan dengan pembakaran gedung hotel. ● mar

Jeff Bezos Dikabarkan Berinvestasi...

di Jakarta itu sedang dalam tahap pembicaraan lanjutan untuk menyelesaikan putaran pendanaan baru dengan target lebih dari 80 juta dollar AS.

Beberapa investor eksistingnya, antara lain B Capital Group, Sequoia Capital India, Lightspeed Venture Partners, dan Quona Capital. Menurut sumber, Jeff

Bezos telah setuju berinvestasi di Ula melalui kantor keluarganya, Ekspedisi Bezos. Namun dia meminta tak disebutkan namanya (anonim) karena masalah ini bersifat pribadi.

Sementara B Capital Group, Tencent, dan Prosus Ventures memposisikan diri untuk memimpin putaran investasi baru ini, yang bisa

ditutup secepatnya bulan ini.

Keterarikan Bezos pada startup Ula, yang mengoperasikan platform e-commerce bisnis-ke-bisnis (business to business), datang pada saat Amazon belum memasuki sebagian besar negara Asia Tenggara, atau setidaknya mempertahankan kehadiran Amazon yang terbatas di wilayah tersebut.

Sebagai informasi, Ula membantu pengecer kecil mengatasi inefisiensi yang mereka hadapi dalam rantai pasokan, inventaris, dan modal kerja.

Startup ini mengoperasikan pasar e-commerce grosir untuk membantu pemilik toko hanya menyimpan inventaris yang mereka butuhkan, dan memberi modal kerja.

Densus 88 Temukan 35 Kilogram Bom...

membenarkan adanya penemuan bom di wilayah hukum Majalengka itu. Namun dia belum berkenan menerangkannya secara detail.

Sementara, bom berdaya ledak tinggi itu ditemukan di wilayah TNGC yang masuk ke desa Bantaragung, Kecamatan Sindangwangi. Bom itu disebut-sebut milik salah satu narapidana kasus teroris asal Majalengka pada 2017 lalu.

Kepala Bagian Penerangan Umum Divisi Humas Polri Kombes Pol Ahmad Ramadhan menyatakan, puluhan kilogram TATP itu ditemukan

dalam wadah terpisah-terpisah di sekitar lokasi.

“Densus 88 Polri menemukan 35 kilogram TATP di TKP,” kata Ramadhan di Bareskrim Polri, Jakarta, Senin (4/10).

Ramadhan mengungkapkan, penemuan 35 kilogram TATP di kaki Gunung Ciremai ini berawal dari penangkapan seorang terpidana terorisme Imam Mulyana. Ia mengatakan, Imam Mulyana ditangkap pada 18 September 2017 ketika Presiden Joko Widodo akan menghadiri acara penutupan kegiatan Festival

Keraton Nusantera (FKN) ke IX Tahun 2017 di Taman Gua Sunyaragi, Cirebon, Jawa Barat.

Imam ditangkap karena gerak-geriknya tampak mencurigakan. Dari hasil penyelidikan awal pada saat itu, Imam diketahui terkait dengan jaringan JAD (Jemaah Ansharut Daulah) dan berniat merampas senjata anggota polisi yang berjaga mengamankan kedatangan presiden sekaligus melukainya.

Ramadhan mengatakan, kepada polisi, Imam mengaku bersama kelompoknya meny-

impan 35 kilogram TATP di kaki Gunung Ciremai. Tim Densus 88 pun bergerak ke lokasi pada 1 Oktober 2021.

“Berdasarkan keterangan Imam Mulyana tersebut, pada Jumat 1 Oktober 2021, tim Densus 88 AT Polri bersama dengan tim Jibom Brimob Polda Jabar, INAFIS Polres Majalengka, tim Polres Majalengka, dan tim Lapas Sentul yang mengawal Napiter Imam Mulyana melakukan pencairan,” ujarnya.

Di lokasi, polisi menemukan sebuah toples berisi 10 kilogram TATP murni, botol

plastik ukuran 250 ml berisi gotri (besi bulat berukuran kecil), 4 wadah berisi TATP murni serta C1, dan setengah botol air minum besar berisi TATP yang sudah berubah warna.

Ramadhan mengatakan, Tim Jibom Brimob Polda Jabar kemudian melakukan tindakan pemusnahan terhadap bahan peledak tersebut di sekitar lokasi penemuan.

“Dari hasil pemusnahan itu diketahui ternyata bahan peledak tersebut masih menghasilkan efek ledakan yang dasyat,” tuturnya. ● mar

Nama Anak Asal Tuban Terdiri...

Tuban. Menurutnya, nama tersebut mempunyai makna yang sangat luas.

Terlepas dari maksud kedua orang tuanya, kini nama unik sang anak menjadi perhatian karena dianggap sebagai nama terpanjang yang pernah ada. Nama yang sangat panjang dan penuh makna.

Namun kini orangtuanya

kesulitan mengurus akta lahir anaknya. Padahal sudah beberapa kali ke kantor Dukcapil Tuban.

“Iya sudah beberapa kali ke kantor Dukcapil Tuban. Informasi yang kita dapat katanya di Sistem Informasi Administrasi Kependudukan (SIAD) namanya melebihi 50 karakter. Ini lho sudah tiga

tahun,” jelas Arif Akbar, Senin (4/10).

Menurut Arif, di daerah lain ada anak dengan nama panjang, yang bisa mendapatkan akta lahir. Meski tidak sepanjang nama Cordo hingga 19 kata.

“Kami kesulitan mengurus akta anak. Sudah sekitar tiga tahun mengurus tapi tidak

bisa. Padahal kita itu pernah lihat di wilayah lain ada yang 17 kata,” terang Arif.

Pada saat itu, Kadispdukcapil Tuban yang dijabat Agus Priyono Hadi menyebutkan tidak memperlakukan nama bayi yang panjangnya mencapai 19 kata di Tuban. Dalam pembuatan akta, nama tersebut bisa dicetak dengan

ukuran lebih kecil agar muat dan tidak terpotong.

“Saya kira tak ada masalah ya terkait panjangnya nama, karena nanti hanya merubah setting-an ukuran huruf saat cetak akta kelahiran,” kata Kepala Dispendukcapil Tuban, Agus Priyono Hadi kepada detikcom, Selasa (12/2/2019) lalu. ● osm