

# Orang Tua Diingatkan Jaga Imunitas Anak Selama Pandemi

Jaga Imunitas dan kesehatan anak selama pandemi Covid-19.

**JAKARTA (IM)** - Dokter spesialis anak dr. Fresti Oktanindi, Sp.A, M.Sc mengingatkan agar orang tua senantiasa menjaga kesehatan dan imunitas anak selama pandemi Covid-19.

“Jaga kesehatan anak selama pandemi Covid-19 terutama sekarang sedang musim hujan, lindungi anak dari kemungkinan penyakit lainnya misalkan seperti DBD, diare dan lain sebagainya,” katanya kepada wartawan, Senin (22/11).

Dokter yang praktik di RSUD Banyumas tersebut mengatakan meskipun dalam kondisi pandemi Covid-19 namun orang tetap harus memperhatikan pemenuhan gizi untuk anak-anak mereka. “Perhatikan dan penuhi nutrisi makronutrien

seperti karbohidrat, protein dan lemak yang dibutuhkan untuk proses tumbuh kembang. Serta nutrisi mikro-nutrien seperti vitamin dan mineral yang juga sangat dibutuhkan oleh tubuh,” katanya.

Dia menambahkan, orang tua harus tetap memperhatikan berat badan, tinggi badan hingga lingkaran kepala anak dan perlu segera konsultasi ke dokter jika ada hambatan dalam tumbuh kembang anak. Dia juga menambahkan, agar orang tua yang memiliki anak balita untuk tetap menjaga protokol kesehatan untuk melindungi anak-anak mereka dari Covid-19.

“Karena pada saat ini masih kondisi pandemi, jika tidak ada keperluan yang mendesak ada baiknya jika orang tua tidak mengajak anak balita ke luar rumah dan menghindari keru-



munan, jika terpaksa ke luar rumah seperti ke rumah sakit untuk mengikuti imunisasi dasar, maka perlu tetap mem-perketat protokol kesehatan,” katanya.

Sementara itu, dia juga menambahkan bahwa pada saat ini telah ada persetujuan vaksinasi bagi anak usia 6 - 11 tahun yang telah melalui uji

klinis yang dilakukan secara bertahap. “Orang tua tidak perlu ragu dan tidak perlu mengkhawatirkan keamanan vaksin Sinovac untuk anak usia 6 - 11 tahun karena vaksin ini telah melalui uji klinis dan terbukti aman,” katanya.

Dengan demikian, dia mengingatkan jika nantinya ada pendataan untuk vaksinasi anak

usia 6 - 11 tahun maka orang tua perlu segera mendaftarkan anak-anak mereka agar mendapatkan vaksin. “Jika nanti ada pendataan anak untuk vaksin 6 - 11 tahun maka orang tua jangan ragu, jangan galau, jangan menung-gu-nunggu, segera daftarkan dan segera vaksinasi anak,” katanya. ● tom

## SAMBUNGAN

ungkapnya.

Menurut Jokowi, potensi EBT di Indonesia sangat besar mencapai 418 gigawatt (GW) yang meliputi pembangkit listrik tenaga air (PLTA), pembangkit listrik tenaga panas

bumi (PLTP), dan pembangkit listrik tenaga bayu (PLTB), arus bawah laut, hingga solar panel.

“Indonesia punya 4.400 sungai baik yang besar dan sedang. Ini bisa kita pakai un-

tuk hydropower, tapi investasinya besar sekali,” ungkapnya.

Dia mencontohkan, Sungai Kayan di Kalimantan Utara memiliki potensi sebesar 13.000 MW dan

Sungai Mamberamo di Papua dengan potensi 24.000 MW.

“Carikan investor yang masuk ke sana. Kalau sudah masuk, jangan masuk lagi ke gridnya PLN. Buat grid

sendiri, masuk ke industri. Industrinya siapkan, ada tidak yang mau masuk ke industri ini sehingga kita akan ground-breaking green industrial park di Kalimantan Utara,” ujarnya. ● mar

## DARI HAL 1

### Jokowi Tidak Ingin Tarif Listrik Naik...

bumi (PLTP), dan pembangkit listrik tenaga bayu (PLTB), arus bawah laut, hingga solar panel.

“Indonesia punya 4.400 sungai baik yang besar dan sedang. Ini bisa kita pakai un-

tuk hydropower, tapi investasinya besar sekali,” ungkapnya.

Dia mencontohkan, Sungai Kayan di Kalimantan Utara memiliki potensi sebesar 13.000 MW dan

Sungai Mamberamo di Papua dengan potensi 24.000 MW.

“Carikan investor yang masuk ke sana. Kalau sudah masuk, jangan masuk lagi ke gridnya PLN. Buat grid

sendiri, masuk ke industri. Industrinya siapkan, ada tidak yang mau masuk ke industri ini sehingga kita akan ground-breaking green industrial park di Kalimantan Utara,” ujarnya. ● mar

### Panglima TNI akan Lakukan Pendekatan...

Kelompok Kriminal Bersenjata (KKB) teroris pada Sabtu (20/11).

“Kalau penembakan itu adalah hal yang akan saya putuskan dan perubahan sesuai dengan dengan fit and proper test memang itu rencana saya,” ujar kata Andika saat melakukan kunjungan ke Mabes TNI AL di Jalan Cilangkap Raya, Senin, (22/11).

Mantan KSAD ini menambahkan, pihaknya sudah

mengamati sepak terjang KKB Papua teroris dan akan melakukan upaya yang efektif.

“Tapi yang jelas kemarin itu juga bukan sesuatu yang saya kaget terus terang tidak, karena kita juga sudah mengamati, tapi kita harus melakukan satu pendekatan yang berbeda sehingga saya berharap juga akan lebih efektif,” Ujarnya.

Jenderal Andika mengaku saat ini masih fokus untuk melakukan orientasi untuk

mengetahui lebih lanjut tugas dan fungsinya sebagai panglima TNI. “Sementara karena saya akan juga orientasi satuan internal termasuk penanganan penanganan operasi di seluruh Indonesia,” katanya.

Sertu Ari Baskoro, Danru 1 Pleton 3 Kompi Senapan D Batalyon Raider Khusus 113/ Jaya Sakti, tewas setelah baku tembak dengan KKB teroris.

Proses evakuasi jenazah Sertu diwarnai suasana pilu.

Rekan-rekan korban tampak menahan duka sambil membopong peti jenazah ke dalam mobil. Evakuasi ini dibawa dari Nop Goliat, Distrik Dekai, Kabupaten Yahukimo, Papua, Minggu (21/11).

Jenazah korban akan dibawa ke Bandara Sentani dan dipulangkan ke kampung halamannya di Kabupaten Kendal, Jawa Tengah. Sejumlah prajurit TNI Polri memberikan penghormatan terakhir kepada

korban. Sebelumnya Sertu Ari Baskoro ditembak KKB yang berafiliasi ke Tentara Pembebasan Nasional Papua Barat (TPNPB) Organisasi Papua Merdeka (OPM) Pimpinan Tendius Gwijangge.

Korban ditembak bersama dua anggota Koramil Persiapan Distrik Surusuru lainnya saat belanja di kios. Dia bersama rekannya, Kapten Inf Arviandi, yang juga terkena tembakan KKB. ● mar

### Heboh! Korban Kecelakaan Hidup Lagi...

dinyatakan meninggal oleh dokter. Keesokan paginya, jasad pria berusia 40 tahun itu ditempatkan di lemari pendingin kamar mayat menunggu keluarga mengembilnya.

Jasad Kumar telah berada di lemari pendingin selama hampir tujuh jam saat keluarganya datang untuk menandatangani dokumen autopsi. Saat itulah adik ipar Kumar, Madhu Bala, menyadari bahwa dia masih bergerak.

“Petugas medis darurat telah melihat pasien pada pukul 3 pagi dan tidak ada detak jantung. Petugas medis itu telah memeriksa pria itu beberapa kali,” kata Kepala Kesehatan Rumah Sakit Mo-

radabad Dr Shiv Singh sebagaimana dilansir The Sun.

“Setelah itu, dia dinyatakan meninggal tetapi, di pagi hari, tim polisi dan keluarganya menemukannya dalam keadaan hidup. Penyelidikan telah diperintahkan. Prioritas kami sekarang adalah menyelamatkan nyawanya.”

Singh menggambarkan insiden aneh itu sebagai salah satu dari “kasus langka yang paling langka”. Dia menolak menyebut apa yang terjadi sebagai sebuah kelalaian. Dalam sebuah video yang sekarang menjadi viral, saudara ipar Kumar terdengar berkata: “Dia sama sekali tidak mati. Bagaimana ini bisa terjadi?”

Lihat, dia ingin mengatakan sesuatu, dia bernafas. Kumar sekarang dirawat di pusat perawatan kesehatan di Meerut, di mana kondisinya dikatakan kembali tetapi tetap tidak sadarkan diri.

“Kami akan mengajukan keluhan terhadap para dokter karena kelalaian, karena mereka hampir membunuh Srikesh dengan memasukkannya ke dalam freezer.”

Rajenda Kumar, seorang pengawas rumah sakit, mengatakan pemulihan pria itu adalah “sebuah keajaiban”.

Ternyata, kejadian seperti ini bukan yang pertama kali. Pada Maret tahun ini, seorang pria India berusia 27 tahun

juga hidup kembali beberapa saat sebelum dia akan diatopsi. Pria tersebut diduga tewas setelah mengalami kecelakaan sepeda motor. Tetapi beberapa saat sebelum ahli patologi itu memutuskan untuk mengiris mayat pria itu, dia melihat tubuh itu bergerak, kata keluarganya kepada media setempat.

Dokter yang sedang bersiap untuk melakukan investigasi post-mortem mengatakan dia telah diberitahu bahwa pria itu telah meninggal, kata laporan media Times of India. “Sesuai permintaan anggota keluarganya, kami mengunjungi rumah sakit dan menemukan bahwa dia bergerak tangan dan kakinya.

Ketika kami memeriksanya lagi secara menyeluruh, kami menemukan dia masih hidup,” kata dokter itu.

“Sekarang dia telah dirawat di rumah sakit swasta untuk perawatan lebih lanjut.”

Seorang petugas kesehatan pemerintah telah mengonfirmasi hal ini dan mengatakan pria yang terluka itu kemudian segera dibawa ke rumah sakit lain, di mana dia dikatakan kembali. Pejabat itu mengatakan dokter di rumah sakit swasta telah melakukan “keputusan pemeriksaan yang buruk” ketika mereka melepas ventilator dari pria itu dan menyatakan dia sudah meninggal. ● mar

### Stepanus Robin Bikin Rekening Baru atas...

diketahui keluarga?” ujar jaks.

Robin beralasan bahwa istrinya pernah mengecek rekening, maka ia tak ingin hal itu terulang kembali.

“Setahu saya, istri saya pernah mengecek. Ada temannya yang bekerja di dunia perbankan,” kata Robin.

Dalam dakwaan disebutkan rekening itu digunakan

Robin untuk menerima sejumlah suap pengurusan perkara di KPK dari Wali Kota nonaktif M Syahril, Direktur Tenjo Jaya, Usman Effendi dan Mantan Bu-

pati Kutai Kartanegara, Rita Widayarsi.

Selain dari ketiga pihak tersebut, Robin dan Maskur diduga menerima suap dari Mantan Wakil Ketua DPR

Azis Syamsuddin serta Wali Kota nonaktif Cimahi, Ajay Muhammad Priatna.

Jaksa menduga total suap yang diterima keduanya sebesar Rp 11,5 miliar. ● mar

### Taliban Larang Stasiun Televisi...

Kementerian mengatakan bahwa arahan baru tersebut bertujuan melawan penyebaran tindakan “amoral” dan penayangan video yang “ber-

tentang dengan prinsip-prinsip Syariah dan nilai-nilai Afghanistan. Mereka meminta para pejabat jaringan TV di Kabul untuk

mematuhi panduan tersebut.

“Film-film buatan asing dan dalam negeri yang mempromosikan budaya dan

tradisi asing di Afghanistan dan mempromosikan tindakan amoral tidak boleh disiarkan,” kata Kemetenterian tersebut.

Kebijakan itu juga melarang acara-acara satir yang “menghina” atau meremehkan “martabat” individu. ● osm

### Blackbox Mobil Vanessa Angel...

Angel sebelum kecelakaan.

Dari hasil rekaman kotak hitam tersebut, menurut polisi, akan dipergunakan

untuk melengkapi berkas terkait penanganan tersangka Tubagus Joddy, sopir Vanesa Angel.

Untuk bisa mendapatkan hasil rekam jejak mobil tersebut, menurut polisi dibutuhkan waktu sekitar 1 ming-

gu.

Sebagaimana diketahui, Vanessa Angel dan suaminya Bibi Ardiansyah tewas setelah

mobil Pajero yang mereka tumpangi menabrak pembatas Tol Jombang pada 4 November 2021. ● osm

ANTARA FOTO/HO/HUMAS KEMENLU/WPA/HP.



### PERTEMUAN BILATERAL MENLU RI-DENMARK

Menlu Retno LP Marsudi (kanan) bersama Menlu Denmark Jeppe Kofod (kiri) memperlihatkan naskah kerja sama sesuai melakukan pertemuan bilateral di Gedung Kemenlu Jakarta, Senin (22/11). Pertemuan bilateral tersebut menyepakati dua kesepakatan, yakni Rencana aksi RI-Denmark : Kemitraan strategis berkelanjutan untuk masa depan 2021-2024 dan nota kesepahaman pembiayaan proyek infrastruktur.

### Tak Hanya Sumber Vitamin C, Ternyata Jambu Biji Mampu Meningkatkan Kesuburan

**JAKARTA (IM)** - Jambu biji yang punya cita rasa manis dan asam dikemas dengan banyak manfaat, mulai dari melawan diabetes hingga meningkatkan penurunan berat badan.

Tak cuma itu, jambu biji juga memiliki manfaat untuk meningkatkan kesuburan.

Menurut ahli gizi Harpreet Kaur, Cloudnine Group of Hospitals, Panchkula, mengatakan bahwa jambu biji membantu meningkatkan kesuburan.

“Mengonsumsi jambu biji dapat membantu meningkatkan ovulasi dan kesuburan pada wanita dan meningkatkan peluang Anda untuk hamil. Buah jambu biji paling sering dimakan sebagai camilan dan daunnya biasa direbus menjadi teh herbal, yang bisa dikonsumsi sekali atau dua kali seminggu,” ujarnya dikutip dari Healthshots.

Karena banyaknya nutrisi, termasuk serat, folat, dan vitamin C yang terkandung dalam jambu biji, buah ini dianggap membantu meningkatkan kesuburan.

Dikutip dari Healthline, studi observasional tahun 2015 menunjukkan bahwa wanita dengan asupan folat

makanan yang lebih tinggi memiliki tingkat kehamilan yang lebih tinggi pula daripada mereka yang asupannya lebih rendah.

Wanita dengan berat badan sedang yang makan lebih banyak makanan kaya vitamin C juga bisa hamil lebih cepat daripada mereka yang tidak mendapatkan cukup nutrisi ini.

Manfaat lain dari buah jambu biji antara lain:

Membantu dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Jambu biji merupakan salah satu sumber terkaya Vitamin-C di alam.

Obat yang sangat baik untuk morning sickness jika dimakan di pagi hari.

Memiliki kandungan serat dan air yang tinggi, dan membantu mengurangi dehidrasi.

Makan jambu biji selama kehamilan juga membantu menjaga tekanan darah.

Ekstrak daun jambu biji mungkin memiliki efek positif pada berbagai penyakit dan gejala termasuk diare, diabetes dan gangguan pencernaan.

Jambu biji memiliki indeks glikemik rendah, sehingga membantu dalam mengendalikan diabetes gestasional. ● tom

### Rutin Jalan Kaki Bantu Tingkatkan Kesehatan Paru

**JAKARTA (IM)** - Dokter spesialis paru di Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (PDPI), Dr dr Susanthi Djajalaksana SpP(K) FISR, mengatakan bahwa banyak penelitian yang menyebutkan hanya dengan beraktivitas fisik, seperti berjalan kaki secara rutin setiap hari, dapat membantu meningkatkan kesehatan paru.

Hal ini berguna, terlebih di masa pandemi Covid-19 yang virusnya menyerang paru.

“Bahwa bukti-buktinya sangat kuat, bahkan mampu untuk menjaga kondisi paru cukup dengan berjalan kaki atau sepeda statis dapat meningkatkan kondisi fisik dan emosional,” kata Susanthi, belum lama ini.

Susanthi menekankan aktivitas fisik sangat penting dilakukan khususnya bagi penderita penyakit paru obstruktif kronik (PPOK) yang bisa mengalami pemburukan apabila terinfeksi Covid-19.

PPOK adalah penyakit yang menyebabkan peradangan di saluran pernapasan yang sifatnya lama kelamaan akan semakin berat atau memburuk.

Fungsi saluran napas penderita PPOK akan terus memburuk apabila tidak diobati dengan benar guna mencegah terjadinya pemburukan.

PPOK diakibatkan oleh paparan zat beracun, po-

lusi, atau iritan lainnya pada saluran napas.

Pajanan asap rokok dan polusi udara yang terlampau sering paling banyak menjadi penyebab munculnya penyakit tidak menular ini.

Selain melakukan aktivitas fisik, penderita PPOK juga disarankan untuk menghindari pajanan seperti polusi udara ataupun asap rokok agar kondisi saluran napas tidak menjadi lebih berat.

Bagi yang sehat, juga sangat dianjurkan untuk menghindari asap rokok dan polusi udara agar tidak terkena penyakit PPOK.

Pencegahan utama PPOK, kata Susanthi, adalah dengan menghindari pajanan polusi udara, asap rokok, atau zat iritan lainnya yang berdampak buruk terhadap saluran pernapasan.

Selain itu, pencegahan lainnya adalah dengan menjaga imunitas tubuh tetap tinggi dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang.

Bagi penderita PPOK juga sangat dianjurkan untuk tetap melakukan kontrol kesehatan dengan dokter spesialis paru meski di tengah pandemi Covid-19.

Hal itu dikarenakan penyakit PPOK membutuhkan pengobatan seumur hidup agar derajat keparahannya semakin memburuk. ● 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, 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).  
**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