

# 1 dari 3 Anak Indonesia Alami Anemia

Anemia menjadi salah satu faktor risiko terjadinya gangguan pertumbuhan (faltering growth) yang merupakan awal terjadinya stunting.

**JAKARTA (IM)** - Peringatan Hari Gizi Nasional merupakan momentum penting untuk meningkatkan kepedulian berbagai pihak terkait berbagai permasalahan gizi yang masih menjadi isu penting untuk kesehatan generasi maju Indonesia.

Pasalnya 1 dari 3 anak Indonesia berusia di bawah 5 tahun mengalami anemia. Bersama dengan asupan nutrisi yang tidak optimal, anemia menjadi salah satu faktor risiko terjadinya gangguan pertumbuhan (faltering growth) yang merupakan awal terjadinya stunting.

Sebagian besar anemia disebabkan oleh kekurangan zat besi, padahal ini meru-

pakan salah satu nutrisi penting dalam asupan makanan harian anak.

Saat asupan zat besi tidak tercukupi dalam makanan harian, maka dapat terjadi gangguan perkembangan fungsi kognitif dan pertumbuhan anak.

Untuk itu, penting bagi orang tua untuk memastikan bahwa si kecil bisa memenuhi kebutuhan gizi harian dengan optimal, termasuk Zat Besi yang dikombinasikan dengan vitamin C untuk mendukung meningkatnya penyerapan zat besi hingga dua kali lipat sehingga tumbuh kembangnya maksimal.

Dr. dr. Luciana B. Sutamto, MS, SpGK(K), pres-

iden Indonesian Nutrition Association mengatakan, zat besi memiliki peran penting pada tubuh anak, terutama untuk mendukung tumbuh kembang maksimalnya.

Asupan Zat Besi yang tidak adekuat dapat berdampak dalam jangka pendek pada menurunnya kecerdasan, fungsi otak, fungsi motorik anak seperti mudah kelelahan, nafsu makan buruk, serta menurunkan sistem kekebalan tubuh yang meningkatkan kemungkinan terjadinya infeksi.

“Sehingga jika tidak ditangani dengan tepat dapat mempengaruhi performa anak di sekolah, perubahan atensi dan sosial, serta perubahan perilaku pada anak,” jelas dia dalam siaran pers SGM yang Suara.com terima belum lama ini.

Pada anak di atas satu tahun, pencegahan anemia dapat dilakukan dengan memberikan makanan gizi

seimbang termasuk pangan makanan dan minuman yang mengandung sumber protein hewani yang kaya zat Besi maupun mikronutrien lain yang mendukung penyerapan Zat Besi seperti vitamin C.

Sebab, kombinasi zat besi dan vitamin C dengan rasio molar 2:1 dapat mendukung peningkatan penyerapan zat besi hingga 2x lipat. Untuk itu, dalam memenuhi kebutuhan nutrisi harian si Kecil, bisa juga dipertimbangkan untuk memberikan sumber nutrisi yang difortifikasi dengan kombinasi unik Zat Besi & Vitamin C agar si Kecil bisa tumbuh maksimal.

Lebih lanjut, Dr Lucy menambahkan, intervensi melalui pemenuhan nutrisi dan edukasi secara menyeluruh tentang pentingnya memenuhi kombinasi unik Zat Besi dan Vitamin C merupakan upaya yang dapat dilakukan dalam memutus mata rantai anemia baik di lingkup

individu, keluarga, kelompok, maupun masyarakat.

Melihat kondisi masih banyaknya anak Indonesia yang kekurangan Zat Besi, dalam rangka merayakan Hari Gizi Nasional 2023, SGM Eksplor melakukan berbagai inisiatif edukasi dengan menggandeng 200 bunda Mombassador untuk menjangkau 2,000 Bunda secara langsung (offline) dan 8,000 bunda secara online di berbagai daerah di Indonesia.

Mombassador merupakan komunitas pengguna produk SGM Eksplor dengan usia anak diatas satu tahun.

“Hal ini dilakukan untuk ikut meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kombinasi unik Zat Besi dan Vitamin C untuk mendukung penyerapan nutrisi penting yang maksimal sehingga dapat bantu tumbuh kembang optimal anak,” tutup Anggi Morika Septie, Marketing Manager SGM Eksplor. ● **tom**

## Stroke Ancam Usia Produktif, Dokter Sarankan Cegah dengan Berenang

**JAKARTA (IM)** - Saat ini, kelompok usia produktif makin banyak yang mengalami gejala penyakit yang berkaitan dengan saraf, mulai dari sakit kepala, nyeri tengkuk, nyeri pinggang bawah, kesemutan, kebas, hingga stroke.

Dokter spesialis saraf Zicky Yombana menyebut olahraga terbaik untuk mencegah stroke ialah

berenang.

“Dokter banyak menyarankan berenang karena berenang itu low gravity (gravitasinya ringan), low impact karena tidak lompat-lompatan, dan high resistance, daya tahannya ada,” kata dr Zicky yang juga Captain Neuro Care Klinik Pintar di Jakarta Selatan, Rabu (8/2).

Berenang, lanjut dr Zicky, dapat memperkuat otot dan

memperbaiki struktur tulang tanpa mendatangkan benturan dalam tubuh. Di sisi lain tidak ada patokan mengenai frekuensi berenang yang terbaik.

Dr Zicky menganjurkan agar berenang sepekan sekali selama kurang lebih setengah jam.

Menurutnya, asal rutin, itu membantu sekali.

“Sebenarnya, olahraga apa

pun bermanfaat, tapi kalau untuk gangguan saraf dan tulang belakang, yang sangat disarankan adalah berenang,” ujarnya.

Selain olahraga, dr Zicky juga mengingatkan untuk menjaga pola makan. Perhatikan makanan yang akan dikonsumsi agar kesehatan terjaga.

Dr Zicky mengingatkan mekanisme stroke mirip den-

gan serangan jantung, namun lokasi gangguannya berbeda.

Itu artinya orang harus menjaga agar kolesterol dan tekanan darah tetap normal dan tidak sampai mengidap diabetes.

“Jadi, makanan yang mengandung garam tinggi, kolesterol tinggi, dan gula tinggi harus dihindari,” ujarnya. ● **tom**

### SAMBUNGAN

persen belanja iklan yang diambil oleh media digital terutama platform-platform asing mengakibatkan sumber daya keuangan media konvensional semakin berkurang. “Sekali lagi sekitar 60% belanja iklan telah diambil oleh media digital terutama platform-platform asing. Artinya Apa? sumber daya keuangan media konvensional akan semakin berkurang terus. Larinya pasti ke sana dan sebagian sudah mengembangkan diri ke media digital tetapi dominasi platform

### Jokowi Sedih, 60% Kue Iklan...

asing dalam mengambil belanja iklan ini telah menyulitkan media dalam negeri kita,” kata Jokowi.

Sebelumnya, Jokowi menyebut kondisi pers nasional saat ini sedang tidak baik-baik saja. “Pada peringatan hari pers nasional sekarang ini, saya ingin sampaikan bahwa dunia pers tidak sedang baik-baik saja,” kata Jokowi.

Kepala Negara menjelaskan tantangan pers saat ini semakin berat. Pers bukan lagi sebatas bagaimana mewujudkan pers yang bebas, namun

menjadi pers yang bertanggung jawab.

Ketua Komisi Pengaduan dan Penegakan Etika Pers Dewan Pers, Yadi Hendriana, menyebutkan, pihaknya menganggap pernyataan Presiden Joko Widodo (Jokowi) soal pers tidak baik-baik saja merupakan concern positif kepada pers.

“Dewan Pers (kami) menganggap pernyataan Presiden adalah concern positif terhadap pers. Memang saat ini pers sedang mengalami dua problem utama,” kata

Yadi Hendriana, Kamis (9/2).

Pertama, secara kualitas memang pers ada problem, yakni bertumbuhnya banyak media online (jumlah media yang banyak) tidak dibarengi dengan kualitas jurnalis yang mumpuni.

Ia mencontohkan dari pengaduan yang diterima pihaknya terkait pers pada 2022 lalu. “Terbukti dari 691 pengaduan kasus pers 2022, 97% kasus pers terjadi di media online,” ucap Yadi.

“Kedua, secara ekonomi ada ketidaksetaraan dengan

### DARI HAL 1

perusahaan teknologi global yang menguasai pasar distribusi konten secara dominan,” tuturnya.

Yadi menjelaskan, hal ini berdampak pada pembagian kue iklan yang tidak merata dan cenderung mengabaikan jurnalis berkualitas, karena konten-konten yang tersebar banyak konten konten “recehan”.

Karena itu, menurutnya perlu didorong aturan-aturan yang dapat berdampak positif untuk perusahaan media. ● **mar**

### Catat, Tahun Ini Indonesia Alami...

terlihat menghilang sekitar 30 detik sesudah dan sebelum waktu puncak di masing-masing wilayah, karena bertumpuk dengan benda itu sendiri. Karena itu, hari kulminasi utama dikenal juga sebagai hari tanpa bayangan,” ungkap BMKG dalam keterangannya, Kamis (9/2).

Sementara itu, bidang ekuator bumi atau bidang rotasi bumi tidak tepat berimpit

dengan bidang ekuator atau bidang revolusi bumi, sehingga posisi matahari dari bumi akan terlihat terus berubah sepanjang tahun antara 23,5° LU sampai dengan 23,5° LS.

Hal ini disebut sebagai gerak semu harian matahari. Pada tahun ini, matahari tepat berada di khatulistiwa pada 21 Maret 2023 pukul 04.24 WIB dan 23 September 2023 pukul 13.50 WIB.

Adapun pada 21 Juni 2023 pukul 21.57 WIB, Matahari berada di titik balik Utara dan pada 22 Desember 2023 pukul 10.27 WIB Matahari berada di titik balik Selatan,” jelas BMKG.

Lalu, kapan terjadinya fenomena hari tanpa bayangan ini? BMKG pun memastikan Indonesia akan mengalami fenomena ini dua kali pada tahun 2023 ini.

“Mengingat posisi Indonesia yang berada di sekitar ekuator, kulminasi utama di wilayah Indonesia akan terjadi dua kali dalam setahun dan waktunya tidak jauh dari saat Matahari berada di khatulistiwa,” katanya.

BMKG mengungkapkan khusus untuk Jakarta Pusat, fenomena ini terjadi pada 5 Maret 2023, dimana kulminasi utamanya terjadi pada pukul

12.04 WIB, dan pada 9 Oktober 2023, yang kulminasi utamanya terjadi pada pukul 11.40 WIB.

“Secara umum, kulminasi utama tahun 2023 di Indonesia terjadi antara 21 Februari 2023 di Baa, Nusa Tenggara Timur hingga 5 April 2023 di Sabang, Aceh dan 8 September 2023 di Sabang, Aceh sampai dengan 21 Oktober 2023 di Baa, Nusa Tenggara Timur,” ungkap BMKG. ● **osm**

### 6.678 Tautan Toko Online yang Jual...

goreng bersubsidi “Minyakita” langka di pasar dan harganya pun melebihi batas harta eceran tertinggi (HET) Rp14.000/liter.

Pengawasan dilakukan berdasarkan Undang-Undang Nomor 8 Tahun 1999 tentang Perlindungan Konsumen dan Undang-Undang Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perdagangan sebagaimana diubah terakhir dengan Undang-Undang Nomor 11 Tahun

2020 tentang Cipta Kerja Bab III Paragraf 8 di Sektor Perdagangan.

Zulhas meminta agar pelaku usaha tidak memanfaatkan situasi ketika masyarakat kesulitan mendapatkan minyak goreng. Ia juga bilang para pelaku usaha yang memproduksi dan memperdagangkan “Minyakita” harus menaati peraturan perundang-undangan terkait tata kelola program minyak

goreng rakyat.

“Sebagaimana diatur dalam Peraturan Menteri Perdagangan Nomor 49 Tahun 2022. Minyak goreng rakyat dalam bentuk kemasan dengan merek “Minyakita” tidak boleh dijual melebihi Harga Eceran Tertinggi (HET) Rp 14.000/liter serta tanpa ada pembatasan penjualan,” tegasnya.

Direktur Jenderal PKTN Veri Anggritjono menambahkan, bagi pelaku usaha yang

memperdagangkan minyak goreng kemasan merek Minyakita melalui media sosial dengan harga melebihi HET dapat dikenakan sanksi administratif berupa peringatan tertulis sampai dengan pencabutan perizinan berusaha di bidang perdagangan sesuai.

Sanksi itu berdasarkan dengan ketentuan Pasal 80 Peraturan Pemerintah Nomor 80 Tahun 2019 dan Pasal 23 Permendag Nomor 49 Tahun

2022.

“Kementerian Perdagangan akan melakukan koordinasi dengan pemerintah daerah setempat agar dapat dilakukan penjualan sesuai dengan HET. Sedangkan terhadap pelaku usaha yang melakukan penjualan melalui media sosial akan dilakukan pemblokiran akun dengan berkoordinasi bersama Kementerian Komunikasi dan Informatika,” ujar Veri. ● **mar**

### KKB: Kapten Philips Kami Bawa...

Kapten Philips Max Merthens, selama berada ditangan kelompoknya.

“Sanderanya itu bukan orang Indonesia. Dia warga negara Selandia Baru. Selandia Baru dan Australia itu tetangga. Jadi TPNB sudah tanggung jawab keamanan semuanya dengan pilot itu, orang New Zealand itu,” ujar Sebbly.

Sebelumnya, Kapolri Jenderal Listyo Sigit Prabowo memastikan bahwa personel gabungan TNI-Polri telah menyiapkan operasi pencaharian dan penyelamatan terhadap Pilot Susi Air, Philip Mark Merthens, yang merupakan warga negara New Zealand itu. “Kita sudah bicara dengan beberapa khususnya New Zealand sendiri, bahwa

jata (KKB) Papua.

Pihaknya juga sudah berkoordinasi dengan otoritas Negara Selandia Baru terkait dengan rencana operasi penyelamatan Philip Mark Merthens, yang merupakan warga negara New Zealand itu.

“Kita sudah bicara dengan beberapa khususnya New Zealand sendiri, bahwa

serahkan kepada kita dan kita akan ambil langkah-langkah penyelamatan Pilot dari Susi Air yang saat ini sedang dalam pencarian,” kata Sigit usai Rapat TNI-Polri di Hotel Sultan, Jakarta, Rabu, 8 Februari 2023.

Pesawat Susi Air tersebut melayani penerbangan dari Timika-Paro membawa lima

orang penumpang, termasuk seorang bayi. Lima penumpang pesawat milik Susi Air yaitu Demanus Gwijangge, Minda Gwijangge, Pelenus Gwijangge, Meita Gwijangge dan Wetina W. Saat ini semua penumpang telah berhasil dievakuasi. Sementara Pilot Susi Air belum diketahui keberadaannya. ● **mar**

## Atasi Risiko Gaya Hidup tidak Sehat dengan Kulit Manggis

**JAKARTA (IM)** - Gaya hidup yang tidak sehat, seperti konsumsi garam dan gula yang tinggi dan penambahan bahan pengawet lainnya dapat berdampak signifikan pada kesehatan.

Makanan dengan garam (NaCl) berlebih dapat menyebabkan tekanan darah tinggi, stroke, dan penyakit jantung hingga beberapa risiko fatal lainnya.

Selain itu, kurangnya aktivitas fisik dan tingkat stres yang tinggi dapat berkontribusi pada gaya hidup yang tidak sehat.

Gabungan faktor-faktor ini dapat mengakibatkan sejumlah masalah kesehatan serius yang dapat dihindari dengan membuat pilihan gaya hidup sehat serta didukung dengan asupan suplemen atau herbal yang tepat.

Untuk itu, Herbajoyo meluncurkan Teen-Sea Joy sebagai obat tradisional yang dapat membantu memelihara kesehatan secara umum.

Obat tradisional ini dapat membantu menurunkan tekanan darah secara alami tanpa khawatir dengan efek samping yang ditimbulkan.

Produk ini diformulasi dari bahan-bahan berbasis kearifan lokal yang khas dan berkhasiat.

Manggis, yang dijuluki sebagai “The Queen of Fruit”, merupakan tanaman yang mengandung beragam khasiat baik bagi tubuh.

### ASALTAU!

## Mengharukan, Saat Bocah 18 Bulan Ditarik dari Reruntuhan Gempa Turki

**TIM** penyelamat pada Rabu (8/2) berhasil mengeluarkan bocah perempuan berusia 18 bulan hidup-hidup dari puing-puing bangunan yang runtuh akibat diguncang gempa dahsyat magnitude 7,8 yang terjadi di Turki dan Suriah.

Bayi itu diperkirakan sudah tertimbun reruntuhan bangunan selama 55 jam.

Masal diselamatkan dari puing-puing gempa di provinsi Kahramanmaraş, di mana pusat gempa terjadi. Omer Kiraccakali, ayah bayi itu, yang muncul dari puing-puing segera setelah gempa, dipersatukan kembali dengan bayinya setelah 55 jam menunggu penuh harapan.

Upaya sedang dilakukan untuk menyelamatkan sang ibu, Yeliz Kiraccakali (23), yang berada di bawah reruntuhan.

Kiraccakali dilaporkan memberi tahu penyelamat bahwa dia menjaga bayinya tetap hidup

Selama ini, masyarakat lebih sering memanfaatkan daging buah manggis untuk dikonsumsi.

Padahal, bagian lain dari buah dengan nama Latin *Garcinia mangostana*. ini juga bisa dimanfaatkan.

Kulit buah manggis, misalnya, telah terbukti memiliki potensi sebagai antidiabetes, anti-kanker, antiinflamasi, antioksidan, antimikroba, hepatoprotektif, hingga antihipertensi.

“Lebih khusus terkait anti-hipertensi, beberapa studi ilmiah menunjukkan bahwa kulit manggis mengandung fitokimia dan mineral berkhasiat antara lain xanthon, flavonoid, proantocyanidin, serta unsur kalium, magnesium, besi, zink, dan tembaga yang dapat membantu meregulasi tekanan darah dalam tubuh.

Kulit manggis dalam Herbajoyo Teen-Sea Joy di ekstrak dengan metode yang khas sehingga kualitas dan mutunya dapat terjaga,” kata produsen Teen-Sea Joy Khaerul Umam.

Sementara itu, lanjutnya, Deep sea ocean water dalam Herbajoyo Teen-Sea Joy merupakan bahan alami sumber multimineral asli Indonesia.

Bahan alami ini diambil dari air laut dalam lestari yang terjaga serta kaya akan multimineral.

Bahan ini diambil melalui proses yang tidak mudah karena melibatkan beberapa proses kompleks karena diambil dari air laut dengan kedalaman ratusan meter untuk menjaga kemurnian dan khasiatnya. ● **tom**

### InternationalMedia

**PEMIMPIN REDAKSI:** Osmar Siahaan  
**PELAKSANA HARIAN:** Lusi J, Bambang Suryo Sularso.  
**PENANGGUNG JAWAB:** Prayan Purba.  
**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:** 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), **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:** Beni, Ratumas Sabar Riah, Rts Zuchriah.  
**HARGA ECERAN:** Rp 2.500./eks (di luar kota Rp 3.000./eks), Harga Langganan Rp 50.000./Jbulan.  
**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  
 Tel: 021-6265566  
 Twitter: International Media @redaksi\_IM

dari rumah tidak terhalang oleh benda dengan ukuran besar seperti lemari, meja, kulkas dan sebagainya.

### Penjelasan BMKG

Kepala BMKG Dwikorita menyampaikan gempa ini

merupakan jenis gempa dangkal dengan kedalaman 10 km. Gempa yang terjadi pukul 13.28 WIB ini disebut akibat adanya aktivitas sesar aktif.

“Dengan memperhatikan lokasi episenter, gempa bumi ini merupakan gempa bumi

dangkal akibat adanya aktivitas sesar aktif, hasil analisis mekanisme sumber menunjukkan gempa bumi memiliki mekanisme pergerakan geser,” ujar Dwikorita, dalam jumpa pers, Kamis (9/2).

Dwikorita menyampaikan

sejak 2 Januari 2023 hingga saat ini sudah terjadi 1.079 gempa di Jayapura. Namun hanya 132 gempa yang dirasakan warga.

“Kemudian dari hasil pemodelan numeris gempa bumi ini tidak berpotensi

tsunami, berdasarkan pengamatan BMKG sejak 2 Januari tahun ini hingga 9 Februari pukul 14.25 WIB, telah terjadi gempa bumi di wilayah sekitar Jayapura sebanyak 1.079 kali, termasuk kali ini,” katanya. ● **mar**