

Asupan Nutrisi dan Stimulasi, Faktor Penting untuk Tumbuh Kembang Anak

Peran orang tua dibutuhkan untuk mendukung semaksimal mungkin agar tumbuh kembang anak dapat berjalan dengan baik dan optimal.

JAKARTA (IM) - Tumbuh kembang optimal anak merupakan hal penting yang harus menjadi perhatian utama bagi para orang tua, termasuk di usia sekolah.

Pada usia ini, ada aspek penting tumbuh kembang anak yang perlu diperhatikan yaitu aspek fisik, bahasa, kognitif dan sosial atau emosional.

Oleh karena itu, peran orang tua dibutuhkan untuk mendukung semaksimal mungkin agar tumbuh kembang anak dapat berjalan dengan baik dan optimal.

Terdapat beberapa kebutuhan yang perlu diperhatikan sesuai dengan tahapan usianya untuk bantu mengoptimalkan pertumbuhan anak.

Maka dari itu, sebaiknya ayah dan bunda mengetahui tips dan trik yang dapat membantu tumbuh kembang anak di periode emasnya.

Berikut beberapa kebutuhan yang perlu diperhatikan untuk mengawal tumbuh kembang anak:

1. Memenuhi nutrisi

Asupan nutrisi merupakan faktor penting yang dapat mengoptimalkan perkembangan anak. Pemberian nutrisi yang berkualitas dapat meningkatkan kecerdasan, kesehatan, dan tumbuh kembang optimal si kecil. Pemenuhan kebutuhan nutrisi pada anak sangat mempengaruhi tumbuh kembangnya.

Oleh karena itu, berikan makanan sesuai dengan kebutuhan nutrisi anak pada setiap tahapan pertumbuhan. Selain itu, vitamin & mineral juga sangat penting untuk mengatur keseimbangan kerja tubuh dan kesehatan secara keseluruhan.

2. Memberikan stimulasi

yang tepat

Selain nutrisi, stimulasi juga sangat penting untuk mengoptimalkan perkembangan anak. Sebagai contoh, si kecil harus dilatih untuk merangkak, duduk, berdiri, dan berjalan sesuai dengan usia perkembangannya agar ia memiliki kemampuan motorik kasar yang baik.

Begitu pula dengan kemampuan bahasa, tanpa stimulasi bahasa dengan mengajak si kecil berbicara, ia tidak akan memiliki kemampuan bahasa yang baik.

Begitu pula dengan kemampuan bahasa, tanpa stimulasi bahasa dengan mengajak si kecil berbicara, ia tidak akan memiliki kemampuan bahasa yang baik.

Stimulasi yang baik meliputi semua aspek, di antaranya kemampuan motorik kasar, halus, bahasa, kognitif, dan sosial emosional.

Orang tua bisa mengajak anak bermain sambil belajar dan mengasah otaknya. Maka, penting untuk memberikan dukungan lengkap bagi si kecil yang terdiri dari pemenuhan nutrisi, dan stimulasi yang tepat untuk

mendukung dan mengasah potensi prestasi anak.

Sebab usia dini merupakan masa emas, dan ini merupakan waktu yang paling penting untuk merangsang kemampuan motorik kasar anak.

Salah satu caranya adalah dengan mengajak anak bergerak aktif. Misalnya, mengajak anak bermain sambil berlatih motorik dengan bermain bola dan memasukkannya ke keranjang berguna untuk melatih keterampilan motorik manipulatifnya, yaitu gerakan ketika anak bermain dengan objek tertentu.

3. Penuhi kebutuhan vitamin dan mineral

Penting untuk dipahami bahwa vitamin dan mineral merupakan mikronutrien yang berperan dalam proses tumbuh kembang anak serta membantu menjaga kesehatan anak, baik fisik maupun kognitif.

Vitamin dan mineral untuk anak yang dimaksud di antaranya seperti zat besi, kalsium, yodium, magnesium atau vitamin A, B, C, atau D.

Berbagai vitamin dan

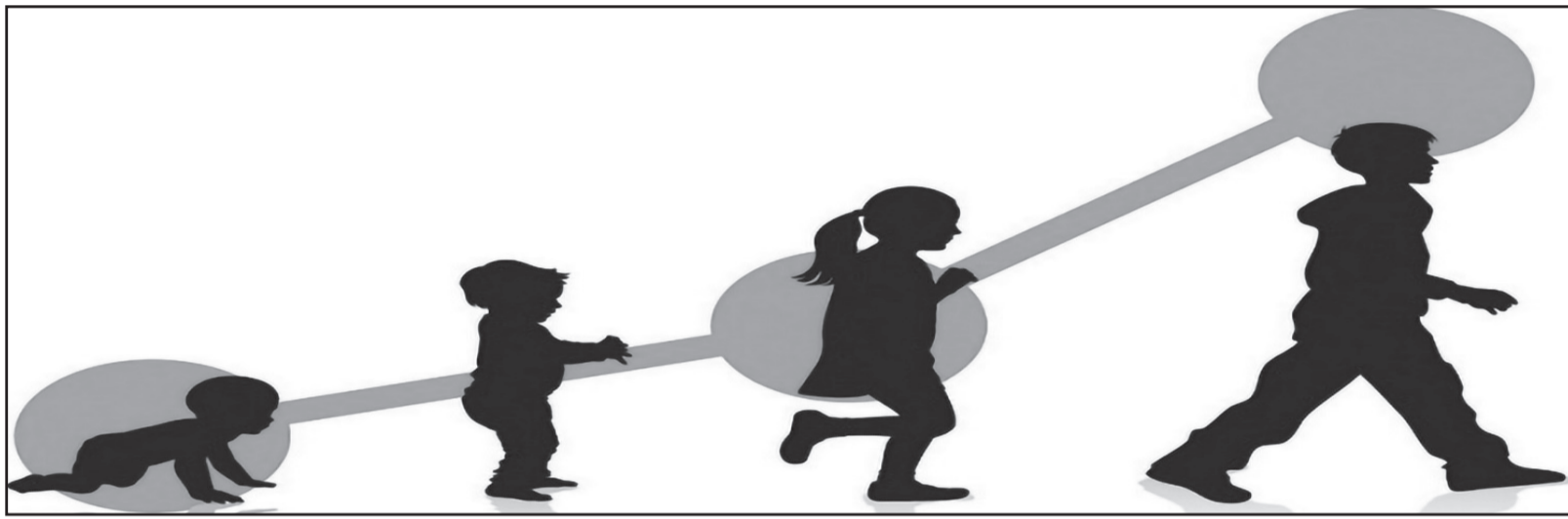
mineral ini memungkinkan tubuh untuk memproduksi enzim, hormon, dan zat lain yang dibutuhkan tubuh untuk bertumbuh dan berkembang secara optimal.

Berdasarkan Peraturan Kementerian Kesehatan (Permenkes 2019), anak usia sekolah membutuhkan asupan vitamin dan mineral 20% lebih tinggi dibandingkan anak usia balita,” ujar dr. Adeline Devita, Healthcare Communicator Kalbe Nutritionals dalam keterangan, Jumat (10/2).

Karena dibutuhkan konsentrasi yang lebih tinggi saat anak usia sekolah, untuk mengasah perkembangan motorik dan kognitif, dan diperlukan energi lebih agar anak tetap aktif,” jelasnya.

“Jika kebutuhan vitamin dan mineral tidak tercukupi di anak usia sekolah, risiko yang dapat terjadi adalah konsentrasi belajar kurang optimal, gangguan perkembangan saraf dan otak serta daya tahan tubuh menurun.

Untuk itu dibutuhkan suplementasi vitamin dan mineral untuk mencukupi kebutuhan harian si Kecil.” ujar dr. Adeline. ● tom



SAMBUNGAN

Terungkap, 350 Ton Beras Bulog Dioplos...

DARI HAL 1

sudah mengetahui modus-modus yang dilakukan para pelaku.

“Saya dulu mantan Tipidus saya tahu modus-modus, dari penyidik mungkin sudah melakukan pengamatan-pengamatan sehingga penindakannya tanggal 8-9 (Februari)” tegasnya.

Selama ini pengawasan terhadap beras di Banten dilakukan oleh Satgas Pangan.

Satgas Pangan mengawasi beras termasuk beras Bulog yang mengawasi inflasi bersama Tim Pengendalian Inflasi Daerah atau TPID.

“Tapi gini, kita sudah penyelidikan dan kemarin penindakan dan ini kita bisa buktikan bahwa ada ngoplos, ngemas dan menjahit,” ucapnya.

Motif para pelaku yakni membeli beras Bulog Rp 8.300

dan dijual Rp 12.000. Tersangka beroperasi di lima tempat di kabupaten kota di Banten.

“Dalam perkara ini ada lima tempat mulai dari Lebak, Cilegon, Serang kabupaten, Serang kota dan terakhir dilaksanakan di Pandeglang,” kata Kabid Humas Polda Banten Kombes Didik Hariyanto.

Modus para pelaku yakni mengemas ulang beras Bulog menjadi beras premium. Ber-

bagai merek dijual di pasar dengan mengoplosnya dengan beras lokal.

“Menjual beras di atas harga eceran tertinggi dan memanipulasi DO dari distributor maupun mitra Bulog,” ujarnya.

Para pelaku kemudian menjual seolah-olah merek sendiri. Para tersangka juga memonopoli sistem dagang pemilik RPK.

Atas perbuatannya, para tersangka diancam dengan pasal 62 ayat 1 juncto pasal 8 ayat 1 huruf a dan b UU No 8 1999 tentang perlindungan konsumen dengan ancaman pidana paling lama 5 tahun atau denda paling banyak Rp 2 miliar.

“Selain itu dikenakan juga pasal 382 KUHP dengan pidana maksimal 1 tahun 4 bulan,” ungkap Didik. ● mar

Sri Mulyani Gugat...

termohon keberatan dahulu Pemohon Informasi.

Peneliti ICW, Almas Sjafrina sangat menyayangkan langkah Sri Mulyani yang melayangkan gugatan itu.

“Soal gugatan tersebut, kami sangat menyayangkan langkah Kemenkeu yang banding atas putusan KIP ke

PTUN,” ujar Almas kepada MNC Portal Indonesia di Jakarta, Jumat (10/2).

ICW menyebut Sri Mulyani tidak mau membuka hasil audit BPKP atas JKN.

“Mengapa begitu ngotot tidak mau membuka hasil audit BPKP atas JKN? Penting bagi publik tahu persoalan pengelo-

laan JKN dan mengawal pembahannya,” ungkap Almas.

Sebagai informasi, melalui gugatan yang terdaftar dalam nomor perkara 47/G/KI/2023/PTUN.JKT pada 8 Februari 2023 itu, ada beberapa permintaan yang diajukan Sri Mulyani ke pengadilan.

Dikutip dari petitem

dalam gugatan tersebut, permintaan pertama adalah menerima permohonan keberatan yang diajukan oleh pemohon keberatan dahulu termohon Informasi.

Kedua, menerima alasan-alasan keberatan yang ia sampaikan untuk seluruhnya. Yang ketiga, menyatakan batal

Putusan Ajudikasi Komisi Informasi Pusat Nomor 016/VII/KIP-PS/2020 tertanggal 16 Januari 2023.

Tak hanya itu, Sri Mulyani juga meminta kepada pengadilan untuk membebaskan seluruh biaya perkara kepada termohon keberatan dahulu Pemohon Informasi. ● mar

Hukuman Roy Suryo Diperberat...

putusan, Jumat (10/2).

Hukuman 9 bulan penjara tersebut dipotong masa penangkapan dan penahanan yang telah dijalani terdakwa Roy Suryo. Hakim juga memerintahkan untuk melakukan perampasan terhadap akun Twitter dengan nama @KRMTRoy-Suryo2 dengan alamat tautan

https://t.co/abKvoYV0Eg.

“Dirampas untuk dimusnahkan dengan cara dihapus/blokir sehingga tidak dapat dipergunakan lagi,” pungkasnya.

Sebelumnya hakim PN Jakarta Barat menilai bahwa Roy telah terbukti bersalah dan meyakinkan menyebarkan informasi yang bertujuan

menyebarkan rasa kebencian atau permusuhan individu berdasarkan suku, ras, agama, dan antargolongan (SARA).

Hakim mempertimbangkan hal yang memberatkan dan meringankan. Untuk hal yang memberatkan hakim menilai perbuatan Roy melakukan multiple quote tweet di media sosial twit-

ter dapat menyebabkan rusaknya kerukunan umat beragama dalam bingkai kebhinekaan.

Roy Suryo tidak mencerminkan dirinya selaku tokoh masyarakat atau ahli telematika atau orang berlatar belakang pendidikan tinggi yang memahami etika dalam bermedia sosial.

Menurut hakim Roy juga telah mengingkari perbuatannya. Hakim menyebut Roy menilai perbuatannya seolah hal yang biasa.

Sementara itu pertimbangan meringankan, hakim menilai Roy telah bersikap sopan di persidangan, belum pernah dihukum, dan telah berja kepada negara. ● mar

Mengharukan, Bocah 18 Bulan...

setelah 55 jam menunggu penuh harapan.

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

Kiracakkali dilaporkan memberi tahu tim penye-

alamat bahwa dia menjaga bayinya tetap hidup dengan menyusui.

Dikutip Anadolu Agency, lebih dari 7.000 orang tewas dan sekitar 40.100 lainnya terluka di Turkiye setelah dua gempa kuat mengguncang bagian selatan negara itu pada

Senin (6/2).

Gempa berkekuatan 7,7 dan 7,6 yang berpusat di provinsi Kahramanmaraş, melanda 10 provinsi dan berdampak pada lebih dari 13 juta orang.

Getaran juga dirasakan di negara tetangga Suriah,

menimbulkan kerusakan yang meluas.

Berdasarkan data terakhir yang diterima wartawan, jumlah korban tewas akibat gempa bumi yang melanda Turki dan Suriah pekan ini, hingga Kamis (9/2) diperkirakan telah lebih 15.000 orang.

Presiden Turki Tayyip Erdogan yang mengunjungi zona bencana pada Rabu, (8/2), mengatakan bahwa operasi penyelamatan sekarang berjalan normal dan berjanji tidak akan ada warga yang kehilangan tempat tinggal. ● osm

Penyebab Gagal Ginjal pada Anak Adalah...

yang mereka menyimpulkan bahwa penyebabnya adalah obat sirup.

Apalagi adanya temuan serupa di Gambia yang mengandung EG dan DEG yang belakangan diketahui sebagai bahan baku cat.

Setelah disetop peredaran

obat sirup, Kemenkes kemudian langsung mendatangkan obat antidotun saat itu dari Singapura, maka dengan cepat memang langsung dras-tis penurunan kasus dan juga kematiannya.

Dia melanjutkan, obat sirup yang dulu dilarang sama

sekali dan ternyata sekarang sudah dibolehkan.

Belakangan ini muncul lagi kasus baru gagal ginjal akut pada anak.

Setelah didiskusikan akhirnya ada pengumuman dari Labkes DKI yang mengkonfirmasi satu kasus.

Penyebabnya adalah karena meminum obat merek praxion.

Kemenkes bersama Badan Pengawas Obat dan Makanan (B POM) merekomendasikan untuk ditarik dan tidak dipergunakan.

“Kita umumkan un-

tuk sementara waktu obat obat praxion bukan seluruh sirup, karena diduga satu dan kasusnya belum ada di tempat lain, Jadi hanya obat praxion yang direkomendasi untuk ditarik dulu distribusinya dan tidak dipergunakan,” ucapnya. ● mar

Penyediaan USG di Puskesmas Diiringi dengan Peningkatan Kapasitas Dokter

JAKARTA (IM) - Penyediaan USG yang dicanangkan Kementerian Kesehatan (Kemenkes) pada tahun lalu di puskesmas-puskesmas harus diiringi dengan peningkatan kapasitas dokter untuk mengoperasikan alat baru tersebut.

Salah satu daerah yang mendapatkan alat bantu USG dari Kemenkes adalah Kota Pelajar.

Kepala Seksi Kesehatan Keluarga dan Gizi Kota Yogyakarta dr. Rizka Novriana menjelaskan USG di puskesmas khususnya di Puskesmas Tegalrejo Kota Yogyakarta sudah ada, namun khusus untuk pengadaan terburu yang diberikan Kementerian Kesehatan (Kemenkes) ada di 2022 dan sudah diiringi dengan peningkatan kompetensi dokter.

“Pengadaan barang tersebut sangat baik terlebih diiringi dengan peningkatan kompetensi dokter yang akan melakukan operasional USG tersebut,” kata Rizka di Puskesmas Tegalrejo, Kota Yogyakarta, Kamis (9/2).

Kemudian Kemenkes menetapkan bahwa pemeriksaan USG menjadi hal primer pada ibu hamil terutama pada K1 (Kunjungan pertama ibu hamil) maka harus lengkap diperiksa oleh dokter, dokter gigi, bidan, psikolog, nutrisi, dan USG.

“Peningkatan kapasitas dokter untuk melakukan pemeriksaan USG pada ibu hamil yaitu USG dasar terbatas ada 40 orang untuk 18 puskesmas. Jadi kalau

benar-benar dikatakan pelayanan USG terpadu baru sekitar Oktober, November, dan Desember 2022,” ujarnya.

Dengan adanya tambahan amunisi alat USG baru ini Rizka mengaku respon masyarakat sangat baik karena selama ini imagonya jika ingin pemeriksaan USG harus ke dokter obgyn dan kini dokter umum sudah difasilitasi dan melakukan pelatihan.

Kemudian ada pendampingan dari dokter obgyn RS dr Sardjito jika mengalami kesulitan.

“Jadi kalau memang ditemukan gambaran kurang sesuai dengan janin yang normal maka dirujuk. Kami juga sudah menemukan kelainan janin yang kemudian dirujuk dan memang kesehatan janinnya terganggu,” tuturnya.

Kepala Puskesmas Tegalrejo dr. Suharno mengatakan pelayanan ibu hamil untuk USG perlahan meningkat rata-rata ibu hamil memilih melakukan pemeriksaan di puskesmasnya karena jarak yang dekat dan lebih mudah dalam sistem pelayanan karena hanya mendaftar antrean via whatsapp.

Sebelum ada program USG bagi ibu hamil atau sekitar Oktober 2022 kunjungan ibu hamil 23 pasien, kemudian setelah ada USG di November ada 33 kunjungan total disesuaikan dengan umur kehamilan.

“Januari 2023 ada sekitar 33 pasien juga jadi pemanfaatannya sangat besar dengan adanya USG di puskesmas. Bahwa kita lebih cepat mendeteksi adanya kelainan-kelainan kandungan sebelum tindak lanjut di tingkat layanan primer,” ujarnya. ● tom

Tanda Penyakit Jantung yang Sering Dianggap Sepele Padahal Berbahaya

JAKARTA (IM) - Penyakit jantung sangat umum terjadi pada orang tua atau orang dewasa baik pria atau wanita. Gaya hidup yang tidak banyak bergerak dapat meningkatkan risiko serangan jantung atau stroke.

Orang yang memiliki riwayat keluarga dengan masalah jantung juga dapat mengalaminya dalam waktu dekat. Anda perlu menjaga kesehatan dan menghindari mengabaikan tanda-tanda masalah jantung.

Konsultasi bedah jantung di Sir HN Reliance Foundation Hospital and Research Centre, Mumbai, India, dr Bipeenchandra Bhamre, menyoroti beberapa tanda dan gejala vital penyakit jantung yang tidak boleh diabaikan. Pasalnya hal itu adalah tanda bahaya yang harus diperhatikan.

Berikut penjelasannya seperti dilansir laman Hindustan Times, Jumat (10/2):

1. Rasa tidak nyaman di dada

Jika merasakan hal ini, artinya ada yang tidak beres

dengan jantung Anda. Beberapa orang merasa ada sensasi seperti terdorong dan terbakar di dada. Utamanya, setelah berjalan atau melakukan beberapa pekerjaan. Ketidakyamanan dada dapat mengindikasikan penyakit arteri koroner pada beberapa pria. Lebih baik berkonsultasi dengan dokter dan baru mulai dengan perawatan.

2. Mual, gangguan pencernaan, dan sakit perut

Pada beberapa pasien, sakit perut merupakan gejala penyakit jantung.

3. Nyeri di lengan

Tahukah Anda? Ketika rasa sakit menyebar dari dada ke lengan kiri, itu dikenal sebagai serangan jantung. Mati rasa dan lemas juga terlihat pada bahu dan lengan kiri.

4. Pusing

Ini terjadi karena kekurangan oksigen ketika tidak ada jumlah aliran darah yang dibutuhkan dalam tubuh.

Sakit kepala ringan dan pusing dapat dikaitkan dengan aritmia jantung dan bahkan kardiomiopati. ● 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./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
 Tel: 021-6265566
 Twitter: International Media @redaksi_IM