

Ahli Gizi: Kental Manis Tidak Dianjurkan Gantikan Susu

Gizi baik pada susu yang sesungguhnya, yang sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan bayi dan anak-anak, tidak ditemukan pada kental manis.

JAKARTA (IM) - Guru Besar di bidang Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga Institut Pertanian Bogor Prof Ali Khomsan tidak menganjurkan konsumsi kental manis sebagai pengganti susu. "Saya sangat tidak menganjurkan kental manis untuk diberikan kepada bayi atau anak-anak. Pasalnya, bagi orang dewasa pun tidak terlalu baik," kata Ali.

Kental manis atau dikenal sebagai susu kental manis (SKM), menurut Ali, mengandung susu yang diuapkan sehingga menjadi lebih kental.

Susu yang diuapkan itu mendapat tambahan kandungan gula dan karbohidrat yang sangat tinggi sehingga membuat kental manis tidak baik dijadikan asupan gizi untuk bayi dan anak-anak.

"Ini ibarat kita membongkangi anak-anak kita karena

memang bentuknya seperti susu dan rasanya enak, namun, bila rutin mengonsumsi risiko obesitas pasti terjadi," kata Ali.

Ali menyebut kandungan susu pada kental manis sangat minim. Komposisi kental manis 60% di antaranya adalah karbohidrat yang terbentuk dari gula dan 30% sisanya adalah lemak.

Sementara susu formula, baik yang berbentuk cair maupun bubuk, mengandung kalsium dan protein yang sangat tinggi.

Gizi baik pada susu yang sesungguhnya, yang sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan bayi dan anak-anak, tidak ditemukan pada kental manis. Ali menyebut kegunaan

kental manis hanya sebagai penambah rasa, seperti taburan pada minuman atau makanan, bukan sebagai pengganti susu.

"Ini sebetulnya hanya untuk penambah selera saja," tegas Ali. Obesitas, yang bisa terjadi akibat konsumsi gula yang berlebihan, mempunyai dampak buruk terhadap tumbuh kembang dan kesehatan anak, termasuk aspek perkembangan psikososial.

Anak obesitas berpotensi mengalami berbagai penyakit yang menyebabkan kematian menjadi tuan rumah ajang internasional. Sementara itu, Indonesia punya cita-cita menjadi tuan rumah Olimpiade 2036 serta Piala Dunia 2034.

Berdasarkan pasal 67 ayat 2 Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) Nomor 20 Tahun 2021 tentang Perubahan Atas Peraturan BPOM Nomor 31 Tahun 2018 tentang Label Pangan Olahan, pelaku usaha dilarang mencantumkan pernyataan/visualisasi yang menggambarkan susu kental dan analognya disajikan sebagai hidangan tunggal berupa minuman susu dan sebagai satu-satunya sumber gizi.

Aturan itu juga melarang pelaku usaha memuat pernyataan/visualisasi yang semata-mata menampilkan anak di bawah usia 5 tahun pada kental manis dan analognya. ● tom

SAMBUNGAN

Sebagai informasi, jagad sosial media sempat ramai membicarakan isu tersebut. Warga jagad sosial media menyuarakan agar pemerintah menolak Israel berkompetisi di Piala Dunia U20 2023. Tak hanya itu, penolakan tersebut juga disuarakan oleh Partai Keadilan Sejahtera (PKS) melalui akun resmi DPP PKS di Twitter pada Rabu (8/3).

Negara Menjamin
Sementara itu, Ketua Pa-

nitia Pelaksana Lokal (LOC) Piala Dunia U-20 Erick Thohir sebelumnya menegaskan, Indonesia harus menerima semua negara peserta Piala Dunia U-20, termasuk Israel.

Sebagai tuan rumah kejuaraan olahraga internasional, Indonesia terikat kontrak untuk menjamin kedatangan seluruh peserta turnamen tersebut.

"Sesuai dengan host kontrak, negara menjamin

kedatangan siapa pun yang bermain di sini, apakah Olimpiade, apakah kejuaraan dunia bola basket," kata Erick di Kompleks Istana Kepresidenan, Jakarta, Kamis (2/3) lalu.

Ketua Umum Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI) di menyebutkan, selama ini tidak ada masalah ketika atlet-atlet Israel mengikuti kejuaraan di Indonesia.

"Saya rasa kalau masalah tim-tim yang ada, kemarin

kejuaraan menembak, bulu-tangkis, semua kita harus menerima negara manapun," katanya.

Bila Indonesia tidak bisa menjamin kehadiran peserta kejuaraan olahraga, sebaiknya jangan lagi mencalonkan diri sebagai tuan rumah ajang internasional. Sementara itu, Indonesia punya cita-cita menjadi tuan rumah Olimpiade 2036 serta Piala Dunia 2034.

DARI HAL 1

"Nah, kalau di Kejuaraan Dunia U-20 saja tidak siap, ya kita jangan bidding, daripada kita memalukan diri kita kepada seluruh dunia. Jadi kita harus melayani siapa pun tamu-tamu yang hadir," kata Erick.

Keikutsertaan Israel sebagai peserta Piala Dunia U-20 menjadi persoalan karena Indonesia tidak memiliki hubungan diplomatik dengan negara tersebut. ● mar

Piala Dunia U20, Timnas Israel akan...

Sebagai informasi, jagad sosial media sempat ramai membicarakan isu tersebut. Warga jagad sosial media menyuarakan agar pemerintah menolak Israel berkompetisi di Piala Dunia U20 2023. Tak hanya itu, penolakan tersebut juga disuarakan oleh Partai Keadilan Sejahtera (PKS) melalui akun resmi DPP PKS di Twitter pada Rabu (8/3).

Sebagai tuan rumah kejuaraan olahraga internasional, Indonesia terikat kontrak untuk menjamin kedatangan seluruh peserta turnamen tersebut.

"Sesuai dengan host kontrak, negara menjamin

kedatangan siapa pun yang bermain di sini, apakah Olimpiade, apakah kejuaraan dunia bola basket," kata Erick di Kompleks Istana Kepresidenan, Jakarta, Kamis (2/3) lalu.

Ketua Umum Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI) di menyebutkan, selama ini tidak ada masalah ketika atlet-atlet Israel mengikuti kejuaraan di Indonesia.

"Saya rasa kalau masalah tim-tim yang ada, kemarin

kejuaraan menembak, bulu-tangkis, semua kita harus menerima negara manapun," katanya.

Bila Indonesia tidak bisa menjamin kehadiran peserta kejuaraan olahraga, sebaiknya jangan lagi mencalonkan diri sebagai tuan rumah ajang internasional. Sementara itu, Indonesia punya cita-cita menjadi tuan rumah Olimpiade 2036 serta Piala Dunia 2034.

"Nah, kalau di Kejuaraan Dunia U-20 saja tidak siap, ya kita jangan bidding, daripada kita memalukan diri kita kepada seluruh dunia. Jadi kita harus melayani siapa pun tamu-tamu yang hadir," kata Erick.

Keikutsertaan Israel sebagai peserta Piala Dunia U-20 menjadi persoalan karena Indonesia tidak memiliki hubungan diplomatik dengan negara tersebut. ● mar

Muncul Wacana Duetkan Prabowo-Ganjar...

Tetapi kalau di PDI-P ya tunggu ketum," imbuh Pacul.

Wakil Ketua Dewan Pembina Partai Gerindra Hashim Djajohadikusumo sebelumnya mengatakan, peluang Prabowo Subianto berduet dengan Gubernur Jawa Tengah Ganjar Pranowo dalam Pilpres 2024

terbuka. Namun, Gerindra berharap Ganjar mau menjadi calon wakil presiden (cawapres) dari Prabowo. Sebab bagi Gerindra, Prabowo menjadi capres adalah sebuah harga mati.

"Saya kira sudah tidak mungkin kalau Pak Prabowo calon wakil presiden. Pak

Prabowo jauh lebih senior, 15 tahun lebih tua pengalamannya berbeda kan," kata Hashim ditemui di Gedung Joang 45, Jakarta, Minggu (12/3).

Oleh karena itu, Gerindra membuka peluang Ganjar diusung partainya apabila kader PDI-P itu bersedia menjadi

cawapres Prabowo. Kendati demikian, Hashim menegaskan bahwa pengusungan pasangan capres-cawapres harus melalui keputusan koalisi Gerindra-PKB. G

erindra, menurutnya, tak bisa sendirian mengusung pasangan calon (paslon). Sebab itu, peluang Ganjar diusung

sebagai cawapres harus melalui kesepakatan Gerindra dengan rekan koalisinya, yaitu PKB.

"Kemungkinan itu terbuka kalau Pak Ganjar mau jadi. Tapi, harus disetujui oleh PKB. Kan begitu harus disetujui PKB, kami terbuka lah," jelasnya. ● mar

LPSK Beri Perlindungan Terhadap Saksi...

lindungan yang diputuskan adalah pemenuhan hak procedural dan rehabilitasi psikologis," katanya.

Dua saksi kunci yakni N dan R dalam kasus penganiayaan yang dilakukan Mario Dandy Satmyo (20) kepada anak pengurus pusat GP Ansor D (17) mengajukan perlindungan ke LPSK.

Pengajuan perlindungan ke LPSK tersebut juga

dibenarkan oleh Alaiidid.

"Dia (N) teriak merasa seperti ada kekerasan telah terjadi, sebelum akhirnya turun bersama R menuju lokasi kejadian. Yang mengamankan Mario itu R dibantu satpam komplek, sebelum akhirnya menghubungkan polsek dan membawa korban ke RS," kata Muannas saat dihubungi,

Rabu (8/3).

Dia menyebutkan pengajuan perlindungan dari LPSK perlu dilakukan. Sebab saksi N mengalami trauma dan R merasa keamanan keluarganya perlu dilindungi.

Tolak Permohonan AG

LPSK memutuskan untuk tidak memberikan perlindungan kepada AG (15), yang

sudah ditetapkan sebagai terdangka asus penganiayaan terhadap David Ozora. "Kami sudah putusan menolak," ucap Susilaningtyas.

Hanya saja, Susilaningtyas belum mengungkap alasan LPSK menolak memberikan perlindungan terhadap AG. "Menolak dan memberikan rekomendasi. Tapi, saya lupa detail soal rekomen-

dasinya," ucapnya.

Saat ini, AG telah di Lembaga Penyelenggaraan Kesjahteraan Sosial (LPKS) usai diperiksa di Unit Pelayanan Perempuan dan Anak Ditreskrim Polda Metro Jaya. Putusan penahanan tersebut terduga usai AG diperiksa di Polda Metro Jaya selama 6 jam dengan status berkonflik dengan hukum. ● mar

Misteri Mobil 12 Tahun Terbangkalai...

depan yang menunjukkan tanggal kedaluwarsa pada 16 Desember 2014.

Dikutip dari World of Buzz pada Jumat (10/3), Empire Shopping Gallery dibuka pada 2010 yang berarti mobil

itu diduga diparkir di sana setahun kemudian dan mungkin tidak pernah keluar sejak itu.

"Misteri Savvy yang terbangkalai. Sejak 2011 di Empire Shopping Gallery. Menyeramkan," tulis akun

Malaysia Shopping Mall di caption-nya.

Namun, sejumlah netizen Malaysia meragukan mobil itu benar-benar terbangkalai selama 12 tahun karena kondisinya masih cukup ber-

sih. Contohnya, ban mobil tidak kempis dan tidak terlalu berdebu seperti yang biasa terjadi jika kendaraan ditinggalkan bertahun-tahun.

Ada juga yang mempertanyakan mengapa manaje-

men mal tidak memindahkan mobil tersebut. Dugaan lainnya adalah pemilik mobil tersebut meninggal, atau rusak dan ongkos memperbaikinya lebih mahal daripada harga jualnya. ● osm

Update Musibah Longsor di Natuna...

Humas Polri, Brigjen Ahmad Ramadhan kepada wartawan, Jakarta, Selasa (14/3).

Dari jumlah korban meninggal dunia tersebut, satu di antaranya belum teridentifikasi.

"Serta 1 korban yang belum teridentifikasi pada peristiwa tanah longsor di provinsi Kepulauan Riau," ujar Ramadhan.

Sementara itu, Ramadhan menyatakan, dari lapo-

ran yang masuk, sampai saat ini enam orang masih dinyatakan hilang.

"Kemudian sebanyak 6 korban hilang, 6 korban ini tentu masih terus dalam proses pencarian," ucap Ramadhan.

Sementara itu, menurut Ramadhan, empat orang lainnya dalam kategori luka-luka. Salah satu di antaranya mengalami luka berat.

"Kemudian, ada 4 korban luka-luka dalam peris-

tiwa ini di mana satu korban luka berat dan 3 korban rawat jalan," tutur Ramadhan.

Sebelumnya, Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) melaporkan, dari data Posko Darurat Bencana Tanah Longsor Natuna saat ini ada 2.240 jiwa mengungsi akibat bencana tanah longsor tersebut.

Plt Kepala Pusat Data, Informasi dan Komunikasi Kebencanaan

BNPB, Abdul Muhari mengatakan, pengungsi itu terbagi di enam lokasi yang meliputi 436 jiwa di PLBN, 605 jiwa di Desa Payak, 136 jiwa di SMA N 1 Serasan, 432 jiwa di Pelimpak dan 393 jiwa di Airnusa.

"Seluruh pengungsi itu merupakan warga terdampak maupun yang meninggalkan rumah sementara demi mencegah terjadinya

bencana tanah longsor susulan," ungkap Aam sapaan akrab Abdul Muhari dalam keterangan resminya, Senin (13/3).

Aam mengatakan ini sebagaimana yang telah direkomendasikan oleh Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) melalui informasi prakiraan cuaca dan hasil analisa lapangan oleh Badan Meteorologi Klimatologi dan Geofisika (BMKG). ● osm

Bjorka Muncul Lagi, Klaim Menjual...

sudah sempat menggemparkan dunia digital Indonesia. Hacker ini pernah mengklaim bahwa ia telah membocorkan data dari berbagai instansi dan pejabat Tanah Air.

Tahun lalu, ia bahkan juga mengklaim memiliki 3,2 miliar data pengguna dari aplikasi PeduliLindungi.

Tak hanya itu, Bjorka juga sempat membagikan data pribadi Johnny G Plate selaku Menteri Komunikasi dan Informatika (Menkominfo), Luhut Binsar Pandjaitan Menteri Koordinator Bidang Kemaritiman dan Investasi (Menko Marves), juga Deddy Corbuzier.

Tahun 2022, sejumlah lembaga pemerintahan, perusahaan plat merah, hingga pejabat tinggi negara banyak mengalami kebocoran data.

Parahnya lagi, fenomena kebocoran data ini juga berdampak pada jutaan masyarakat Indonesia. Data yang diyakini sangat sensitif, terpublikasi secara luas setelah diretas.

Salah satu instansi yang mengalami kebocoran data adalah data pelanggan PLN. Dilaporkan lebih dari 17 juta data pelanggan perusahaan plat merah tersebut yang bocor dan dijual ke forum hacker breached.to.

Data pelanggan PLN

dibagikan oleh akun hacker dengan nama Loliya. Adapun data yang bocor mencakup ID pelanggan, nama pelanggan, tipe energi, KWH, alamat, nomor meteran, tipe meteran, serta nama unit UPI.

Selain data pelanggan PLN, data sekitar 21,7 ribu perusahaan swasta juga ikut dijual para hacker di darkweb. Data yang dijual berukuran 347GB ini bukan hanya milik perusahaan yang di dalam negeri, tapi juga cabang luar negeri.

Ini terjadi pada 15 Agustus 2022. Pembocoran data, Toshikana, bahkan mengkatégorikan data

menjadi empat folder, yakni folder perusahaan dengan pendapatan di atas dan di bawah USD50 juta atau setara Rp779 miliar, folder perusahaan besar, dan standar.

Kemudian data pelanggan Indihome, anak perusahaan PT Telkom Indonesia Tbk. Setidaknya ada 26 juta data pelanggan yang bocor yang juga dibagikan ke forum hacker breached.to.

Data yang bocor mencakup history browsing, nama pelanggan, jenis kelamin, bahkan hingga NIK. Data diklaim merupakan rekam selama periode Agustus 2018 -

November 2019.

Yang tak kalah sukses membuat masyarakat Indonesia ketar ketir adalah kasus kebocoran data SIM card. Bagaimana tidak, kebocoran ini menyebabkan data pribadi para pendaftar nomor HP dengan NIK dan KK tersebar luas di forum hacker breached.to.

Pelakunya adalah hacker fenomenal Bjorka. Tak tanggung-tanggung, jumlah kebocoran mencapai lebih dari 1,3 miliar data yang mencakup NIK, No HP, provider, tgl registrasi, yang mana ukuran file utuhnya menyentuh 87 GB dengan format CSV. ● mar

5 Manfaat Mandi Air Hangat bagi Kesehatan

JAKARTA (IM) - Mandi adalah salah satu kegiatan untuk membersihkan diri. Pada saat melakukan aktivitas sehari-hari, tubuh menjadi kotor dan mengalami kelelahan.

Dengan mandi, tubuh menjadi lebih bersih dan lebih rileks. Meskipun mandi sering dilakukan dengan air suhu normal, mandi dengan menggunakan air hangat juga memiliki manfaat bagi tubuh.

Dilansir dari laman Alodokter, berikut adalah daftar dari manfaat mandi air hangat bagi kesehatan.

1. Membantu meningkatkan kualitas tidur Dengan mandi menggunakan air hangat, tubuh menjadi lebih rileks. Efek relaksasi dari menggunakan air hangat tersebut, dapat membantu meningkatkan kualitas tidur seseorang.

2. Membantu mengatasi sembelit

Mandi dengan menggunakan air hangat yang

dicampur dengan garam epsom, dapat membantu mengatasi sembelit pada tubuh. Karena, sembelit yang terjadi yang disebabkan oleh pergerakan usus tidak teratur.

3. Mengatasi gejala wasir Wasir atau yang dikenal dengan istilahambeien, adalah kondisi dimana terjadi pembengkakan pada ujung anus atau rektum. Dengan mandi menggunakan air hangat, dapat membantu tubuh untuk lebih rileks dan meredakan gejala dari wasir.

4. Mengatasi gejala sakit kulit Dengan mencampurkan air hangat dengan bubuk oatmeal khusus, dapat menjaga kelembaban kulit dan mencegah iritasi pada kulit.

5. Meredakan nyeri akibat prostatitis Kelenjar prostat atau penghasil dari sperma dapat mengalami peradangan. Mandi air hangat, dapat membuat tubuh lebih rileks dan dapat mengurangi gejala penyakit prostat. ● tom

Separuh Penduduk Dunia Diprediksi Mengalami Obesitas pada 2035

JAKARTA (IM) - Menurut laporan terbaru dari World Obesity Federation, pada 2035, lebih dari separuh populasi dunia akan mengalami obesitas atau kelebihan berat badan. Dalam laporan Atlas Obesitas Dunia 2023, organisasi tersebut memproyeksikan 51 persen populasi global akan hidup dengan kelebihan berat badan dan obesitas dalam 12 tahun.

Hal tersebut akan terjadi apabila pencegahan, pengobatan, dan dukungan tidak membaik. Laporan itu juga memprediksi obesitas pada anak bisa naik lebih dari dua kali lipat dibandingkan dengan tingkat pada 2020. Peningkatan jumlah obesitas pada anak-anak lebih besar dibandingkan orang dewasa.

"Tingkatnya diprediksi berlipat ganda di antara anak laki-laki menjadi 208 juta (peningkatan 100 persen) dan lebih dari dua kali lipat di antara anak perempuan menjadi 175 juta (peningkatan 125 persen)," kata laporan, dikutip CBS News.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan kelebihan berat badan dan obesitas sebagai akumulasi lemak abnormal atau berlebihan yang menimbulkan risiko bagi kesehatan. Indeks massa tubuh (BMI) di atas 25 dianggap kelebihan berat badan dan lebih dari 30 dianggap obesitas.

Perkiraan peningkatan dalam laporan tersebut berarti satu dari empat orang akan hidup de-

ngan obesitas dibandingkan pada saat ini dengan satu dari tujuh orang. Presiden World Obesity Federation, Louise Baur, mengatakan laporan ini merupakan peringatan jelas jika gagal mengatasi obesitas saat ini akan berisiko mengalami dampak serius di masa depan.

Menurut dia, pemerintah dan pembuat kebijakan di seluruh dunia perlu melakukan semua yang mereka bisa untuk menghindari membekankan biaya kesehatan, sosial, dan ekonomi kepada generasi muda. "Itu berarti melihat pada sistem dan faktor yang berkontribusi terhadap obesitas serta secara aktif melibatkan anak muda dalam solusinya," ujarnya.

Pada umumnya, obesitas menjadi masalah yang dialami di sejumlah negara maju. Namun, laporan itu menemukan negara-negara berpenghasilan rendah menghadapi peningkatan pesat. Selain itu, mereka juga menjadi negara yang paling tidak mampu menanggapi obesitas dan konsekuensinya.

"Dari sepuluh negara dengan perkiraan peningkatan obesitas terbesar secara global untuk orang dewasa dan anak-anak, sembilan di antaranya berasal dari negara berpenghasilan rendah atau menengah ke bawah," ujar laporan.

Kelebihan berat badan dan obesitas merupakan faktor risiko sejumlah penyakit kronis, termasuk penyakit kardiovaskular seperti penyakit jantung dan stroke, diabetes, dan kanker tertentu. Obesitas pada masa kanak-kanak dikaitkan dengan berbagai komplikasi kesehatan yang serius. ● tom

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Bambang Suryo Sularso.
PANGANG 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, 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: Subagyo (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, Ratusas 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