

Pemenuhan Gizi Seimbang Diperlukan untuk Menjaga Kesehatan

Permasalahan gizi masih menjadi isu kesehatan yang menjadi prioritas dan harus diselesaikan bersama, mengingat dampaknya yang berpengaruh pada kualitas generasi bangsa.

JAKARTA (IM) - Pemenuhan gizi seimbang bagi anak dan keluarga sangat penting dilakukan. Pemenuhan gizi seimbang membuat fisik anak sehat dan imunitasnya kuat. Anak yang sehat akan menciptakan keluarga yang sehat pula. Pemenuhan gizi seimbang juga digabungkan pemenuhan gizi, salah satunya melalui pedoman isi piringku.

Dina Mariana, S.Si, Apt, MP selaku Pengawas Farmasi dan Makanan Ahli Madya Direktorat Pengawasan Peredaran Pangan

Olahan dari BPOM menjelaskan, saat membeli pangan olahan, penting bagi para ibu untuk mencermati label pangan yang tertera pada kemasan, mulai dari informasi kedaluwarsa, komposisi gizi, nama produsen, kehalalan produk, hingga nomor izin edar.

"Penting bagi ibu untuk membaca dengan seksama informasi nilai gizi pada pangan olahan untuk pemenuhan gizi. Untuk disesuaikan dengan kebutuhan gizi harian anggota keluarga. Jadi, jangan lupa untuk cek kemasan, label, izin edar,

dan kedaluwarsa," ujar Dina. Sementara itu Dokter Gia Pratama mengatakan, permasalahan gizi merupakan gerbang dari berbagai isu kesehatan lainnya. Pemenuhan gizi seimbang menjadi hal yang mutlak dibutuhkan.

"Menjadi momen terpenting dalam memulai hari, pemenuhan gizi seimbang saat sarapan menjadi pondasi untuk mendukung gaya hidup aktif dan menjalankan berbagai kegiatan harian. Pedoman Isi Piringku dapat dijadikan acuan dalam mempersiapkan asupan untuk keluarga," ujar Dokter Gia.

Dalam mempersiapkan asupan keluarga, kata dia, perlu diingat oleh para ibu, bahwa kebutuhan setiap anggota keluarga tentu berbeda. Jika pada dewasa umumnya pedoman asupan Isi Piringku

terdiri dari 50 persen sayur dan buah, sedangkan 50 persen lainnya karbohidrat dan protein.

Pada anggota keluarga yang membutuhkan energi lebih, kebutuhan karbohidrat dan protein pada setiap porsi-porsinya lebih besar dibanding sayur dan buah. Apalagi di pagi hari, ketika kebutuhan energi dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan aktivitas harian.

Permasalahan gizi masih menjadi isu kesehatan yang menjadi prioritas dan harus diselesaikan bersama, mengingat dampaknya yang berpengaruh pada kualitas generasi bangsa.

Semakin menantang, dengan fakta terkait aktivitas fisik masyarakat yang tergolong rendah. Hal ini tentu berdampak pada kualitas kesehatan masyarakat secara luas.

SAMBUNGAN

Baik SVB dan Signature Bank memiliki spesialisasi dalam satu sektor. Mereka juga terlalu terpengaruh pada aset yang nilainya berada di bawah tekanan ketika terjadi kenaikan suku bunga.

Saham-saham bank di AS, Asia, dan Eropa, langsung merosot menyusul kebangkrutan SVB dan Signature Bank karena investor memenciskan kondisi sektor perbankan secara umum.

Perusahaan-perusahaan pemberi pinjaman yang lebih kecil di AS sangat terpukul, meskipun mereka menguat pada Selasa. Aksi jual awal terjadi meskipun mereka meyakinkan para nasabah bahwa mereka memiliki akses

SVB dan Signature Bank Bangkrut...

yang cukup ke uang tunai agar bisa melindungi diri dari guncangan.

Para investor khawatir kegagalan kedua bank tersebut merupakan tanda masalah di perusahaan-perusahaan lain. Karena sebagian besar bank menyebarkan eksposur mereka ke banyak sektor, dan juga memiliki banyak uang tunai, asumsinya adalah risiko terhadap sektor perbankan lainnya rendah.

Tetap waspada

Pemerintah Indonesia sebelumnya mengungkapkan, dampak kebangkrutan bank raksasa di Amerika Serikat (AS) Silicon Valley Bank (SVB) ke pasar keuan-

gan Indonesia tidak akan signifikan. Namun tetap harus diwaspadai.

Tim Ahli Menko Perekonomian Iskandar Simorangkir menjelaskan SVB yang kolaps di AS, terutama disebabkan bank tersebut memberikan kredit kepada pedagang kripto, venture capital, dan start up company.

Sementara di sisi liability kenaikan suku bunga Fed Fund Rate (FFR) yang agresif mencapai 4,5% mengakibatkan meningkatnya beban bank bank tersebut. Sedangkan pada sisi aset saham technology dan berbasis teknologi anjlok.

Sehingga hal-hal tersebut membuat kebangkrutan

SVB tersebut, karena prinsip pengelolaan dana bank adalah pengelolaan likuiditas. Namun, kebangkrutan SVB di Amerika Serikat tidak berdampak signifikan terhadap pasar keuangan tanah air.

"Kalau melihat pengalaman kejatuhan Lehman Brothers tahun 2008, dampaknya tidak akan signifikan terhadap keuangan Indonesia," jelas Iskandar kepada CNBC Indonesia, Senin (13/3).

Pasalnya, hubungan transaksi keuangan, seperti pembiayaan berbasis financial technology (fintech) SVB terhadap lembaga keuangan di Indonesia sangat kecil atau tidak signifikan.

DARI HAL 1

Kendati dampaknya tidak signifikan, kata Iskandar otoritas keuangan di Indonesia tetap harus waspada. Mengingat, jangka pendek capital inflows atau aliran modal asing ke tanah air akan terbatas.

Sebagai informasi, SVB terpaksa menjual kepemilikan obligasi mereka senilai US\$ 21 miliar atau Rp 324,5 triliun untuk mendapatkan dana.

Sebagian besar obligasi yang dimiliki SVB adalah surat utang pemerintah AS.

Namun, dengan kondisi saat ini, penjualan bond malah membuat bank tersebut rugi hingga US\$ 1,8 miliar atau sekitar Rp 27,8 triliun. SVB rugi besar karena nilai obligasi tengah jatuh. ● mar

Presiden Jokowi Ungkap Ada 20 Lol...

mengenai keketuaan Indonesia untuk ASEAN pada 2023.

"Saya menyampaikan penghargaan atas dukungan Singapura atas keketuaan In-

donesia di ASEAN. Saya juga mengundang kontribusi Singapura pada ASEAN Indo Pacific Forum yang akan diselenggarakan September 2023,

back to back dengan KTT 43 ASEAN," ungkap Jokowi.

Sejumlah menteri Kabinet Indonesia Maju tampak menyertai Jokowi di Istana Kepresidenan

Singapura. Antara lain Menteri Koordinator Bidang Perekonomian Airlangga Hartarto, Menteri Luar Negeri Retno Marsudi, Menteri Pertahanan Prabowo Subianto,

Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin, Menteri Perhubungan Budi Karya Sumadi dan Kepala Otorita Ibu Kota Nusantara Bambang Susantono. ● mar

Anak Pedangdut Lilis Karlina...

perkara anak dengan tidak melalui peradilan pidana anak, sehingga RDI dapat dikembalikan kepada orang tua untuk mendapat bimbingan, demi masa depannya," kata Evi, Kamis (16/3).

Upaya lain yang akan dilakukan kuasa hukum juga mengajukan upaya rehabilitasi untuk RDI, atas persetujuan orang tua. Kata Evi, perilaku RDI di rumah cukup baik, namun jarang komunikasi den-

gan orang tuanya. Ia juga tak menyangkal, jika polisi menemukan barang terlarang itu saat menggeledah rumah RDI.

Diketahui, RDI ditangkap Satnarkoba Polres Purwakarta, anak pedangdut yang ngetop lewat goyang dangdut itu menjadi penganut obat-obatan terlarang.

Mirisnya, meski usianya baru 15 tahun, RDI memiliki anak buah orang dewasa dan mengedarkan obat-obat terla-

rang di tiga kabupaten.

Lilis Karlina Syok

Kuasa hukum Lilis Karlina, Evi Saiful Bachri mengatakan kilennya syok ketika mendengar kabar anaknya ditangkap gara-gara narkoba. "Informasi pertama didengar oleh Teh Lilis (Karlina) itu jelas ia syok dan kaget, tidak menyangka anaknya terlibat dengan hal-hal tersebut (narkoba)," ujar Evi, Kamis (16/3).

Evi menyebutkan RD dike-

nal anak yang baik dan merupakan siswa berprestasi sejak di sekolah dasar. Namun sejak SMP, RD lebih tertutup kepada keluarga dan memilih berdiambil di kamar. "Untuk pihak keluarga sendiri, sang anak ini sifatnya tertutup. Kurang komunikasi dengan orang tua, sehingga sulit untuk membicarakan yang sifatnya privasi yah. Jadi sang anak lebih aktif di gadget atau di medsos," katanya.

Pascapenangkapan RD,

Lilis Karlina selaku orang tua bakal ikut mendampingi dalam perkembangan kasus ini. Pihak keluarga juga meminta hak anak dalam mendapatkan pendidikan yang layak.

"Untuk harapan keluarga tentunya bebas yak, karena mengingat anak masih sekolah dan memiliki masa depan anak yang masih panjang. Tapi tentu kita masih perlu menaati proses peradilan yang berlaku di Indonesia," ungkapnya. ● mar

Bareskrim Kejar Aset Rp 3 Triliun...

ing aset dan hasil kordinasi kami dengan teman-teman jaksa pun, kita dan bisa menilai mendapatkan dugaan, dugaan kurang lebih sekitar Rp 3 triliun aset yang akan kita kejar kembali. Dengan bersama-sama dengan teman teman PPATK (Pusat Pelaporan dan Analisis Transaksi Keuangan) dan dari kejaksaan untuk memburu aset-aset yang masih belum kita sita," kata Dittipidaksus Bareskrim Polri, Brigjen Whisnu Hermawan kepada wartawan dalam konferensi pers, Kamis (16/3).

Whisnu mengatakan pi-

haknya bekerja sama dengan PPATK untuk menelusuri aset yang belum disita di kasus tersebut. Dia berharap aset yang disita nantinya dapat dikembalikan ke korban.

"Nantinya kita berharap Rp 2,4 triliun yang sudah kita sita ditambah dengan aset yang akan kita dapatkan sebesar Rp 3 triliun, mudah-mudahan sekali kepada para korban ini kita harapkan untuk kita bisa menindak pelaku kejahatan perbankan ini dengan tegas dan tentunya kita akan mengembalikan kepada para korban," ujar Whisnu.

"Ini masih kita dalam terus,

tentunya kita akan terus berusaha mencari banyaknya aset yang masih ada di luar yang belum kita deteksi. Kita akan cari terus dan kita bisa menduga adanya beberapa aset yang akan kita dapatkan," imbuhnya.

Dia mengatakan Henry Surya akan ditahan selama 20 hari ke depan di Rutan Bareskrim. Henry Surya resmi ditahan sejak Rabu (15/3) kemarin.

"Dari hasil proses penyidikan kami telah menemukan alat-alat bukti, baik dokumen, kemudian keterangan para saksi ahli, petunjuk yang sudah dikumpulkan oleh para penyid-

dik, dan tentunya dengan keputusan hasil perkara, kami sudah membuktikan bahwa kami menetapkan Saudara HS sebagai tersangka dan Saudara HS akan ditahan di Bareskrim di Rutan Bareskrim 20 hari ke depan sejak 15 Maret kemarin hingga bulan April 2023," ujarnya.

Sebelumnya, Dittipidaksus Bareskrim Polri kembali menetapkan bos Koperasi Simpan Pinjam (KSP) Indosurya, Henry Surya, sebagai tersangka.

"Ini adalah tersangka atas nama HS," kata Karo Penmas Divisi Humas Polri Brigjen

Ahmad Ramadhan kepada wartawan dalam konferensi pers, Kamis (16/3).

Henry Surya, yang mengenakan baju tahanan, ditampilkan dalam konferensi pers di hadapan awak media. Henry Surya akan ditahan selama 20 hari ke depan di Rutan Bareskrim Polri. "13 Maret 2023 penyidik telah menentukan atau menetapkan HS sebagai tersangka. Pada 14 Maret, penyidik menangkap HS di Residen Kuningan Jaksel dan penyidik tentu menerapkan pasal yang berbeda dengan yang penanganan sebelumnya," ujarnya. ● mar

Awat! Obesitas pada Anak Bisa Jadi 'Pembunuh Senyap'

JAKARTA (IM) - Studi terkini mengungkap pentingnya memperhatikan kondisi gizi anak supaya tidak mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Kelebihan berat badan pada anak berisiko jadi "pembunuh senyap" karena berimbas pada tekanan darah tinggi.

Penelitian digagas oleh organisasi perawatan kesehatan nirlaba Amerika Serikat, Kaiser Permanente, dan diterbitkan di JAMA Network Open. Studi menemukan bahwa anak-anak yang tergolong kelebihan berat badan lebih mungkin untuk mengembangkan hipertensi.

Tekanan darah tinggi atau hipertensi meningkatkan risiko masalah kesehatan yang serius seperti serangan jantung dan stroke jika tidak ditangani. Idealnya, tekanan darah tinggi berkisar antara 90/60 mmHg-120/80 mmHg, dan dianggap tinggi jika lebih dari 140/90 mmHg.

Penulis utama studi, Corinna Koebnick, menyoroti efek merugikan dari kelebihan berat badan terhadap kesehatan anak-anak. Dia menyampaikan, hipertensi di usia muda dapat berlanjut hingga dewasa dan terkait dengan kerusakan organ jantung dan pembuluh darah.

"Karena kerusakan organ tidak dapat dipulihkan, mencegah hipertensi pada generasi muda sangatlah penting," kata Koebnick, seperti dikutip dari laman The Sun, Kamis (16/3).

Tim peneliti memeriksa catatan kesehatan 801.019 anak-anak yang berbasis di California Selatan berusia antara tiga hingga 17 tahun.

Periset membandingkan indeks maksimum tubuh awal anak dengan lima tahun kemudian, juga mengecek tekanan darah mereka.

Setelah itu, peneliti membagi anak-anak berdasarkan berat badan rata-rata rendah (persentil kelima hingga ke-39), sedang (persentil ke-40 hingga ke-59), atau tinggi (persentil ke-60 hingga ke-84). Tujuannya, melihat apakah anak-anak yang tidak dianggap kelebihan berat badan berpotensi mengalami hipertensi.

Anak-anak dengan berat badan rata-rata yang tinggi terpantau 26 persen lebih mungkin mengalami hipertensi dalam lima tahun jika dibandingkan dengan anak-anak dengan berat badan sedang. Tingkat hipertensi terdeteksi lebih tinggi di antara anak laki-laki dibandingkan dengan anak perempuan.

Penulis lain dalam studi, Poornima Kunani, menyimpulkan bahwa obesitas merupakan faktor risiko paling penting untuk hipertensi selama masa kanak-kanak. Dia mendesak orang tua segera berkonsultasi dengan dokter anak jika anak berpotensi mengalami obesitas. Profesional kesehatan juga diminta untuk mengevaluasi cara edukasi tentang risiko kesehatan akibat kenaikan berat badan selama masa kanak-kanak.

Untuk mengetahui apakah anak mengalami kelebihan berat badan atau tidak, caranya adalah dengan menghitung indeks massa tubuh (IMT) atau BMI. IMT dihitung berdasarkan usia, jenis kelamin, tinggi badan, dan berat badan. Segera temui dokter jika mengkhawatirkan berat badan anak atau membuat profesional pandangan profesional guna mengetahui berat badan sehat pada anak. ● tom

Kasus Flu Burung Muncul, Masyarakat tak Perlu Takut Makan Daging Unggas

JAKARTA (IM) - Belum lama ini Kemenkes mengumumkan sudah ada penemuan kasus flu burung (H5N1) di Indonesia. Kasus flu burung pada hewan unggas di peternakan bebek di daerah Kalimantan Selatan dengan varian (clade) yang berbeda yaitu 2.3.4.4b.

Munculnya kasus flu burung ini, membuat sebagian masyarakat mungkin bertanya-tanya apakah masih aman dan boleh untuk mengonsumsi daging unggas?

Menjawab kekhawatiran masyarakat akan konsumsi daging unggas, Dr. dr. Erlina Burhan, M.Sc, Sp.P(K), menyebutkan boleh-boleh saja untuk tetap makan daging unggas sebagai makanan sehari-hari seperti biasa, tapi memang tingkat kematangannya harus diperhatikan betul alias harus dimasak sampai benar-benar matang.

"Kalau memang mau mengolah unggas untuk dimakan, pakai sarung tangan dan dimasak sampai matang. Mau makan ayam ya boleh, (daging) burung dan telur juga boleh, asal syaratnya

satu yaitu dimasak sampai matang," papar dr. Erlina.

Ia menambahkan, untuk konsumsi telur, masyarakat jangan sampai lupa untuk membersihkan kulit cangkangnya terlebih dahulu sebelum dikonsumsi ataupun disimpan. Mengingat, umumnya feses (kotoran) unggas menempel pada bagian kulit ini.

"Iya makan makanan harus matang. Jadi kalau beli telur di kulitnya ada feses dibersihkan dulu baru diletakkan disimpan di kulkas," imbuhnya.

Selain wajib memerhatikan tingkat kematangan, sebagai upaya pencegahan dari risiko penularan flu burung, masyarakat juga harus membiasakan diri menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) terutama jika ada kontak dengan hewan unggas.

Pencegahan tetap dilakukan supaya unggas jangan sampe tertular ke manusia. Kalau berkontak dengan hewan unggas, pakai sarung tangan supaya enggak kena langsung dan pakai masker juga," tegas dokter yang juga merupakan Ketua Satgas Covid-19 Ikatan Dokter Indonesia (IDI) tersebut. ● 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, 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, Jenny), 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