

Hindari Penyakit Kanker, Kemenkes Anjurkan Pola Makan 'Isi Piringku'

Resiko kanker dapat dicegah menerapkan pola hidup sehat.

JAKARTA (IM) - Kementerian Kesehatan (Kemenkes) menganjurkan pola makan "Isi Piringku" agar masyarakat di Indonesia dapat mencegah risiko kanker.

"Pola makan masyarakat kita masih belum menerapkan seperti anjuran Kemenkes 'Isi Piringku', padahal itu termasuk salah satu cara untuk mencegah dari penyakit tidak menular, salah satunya kanker," kata Direktur Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kemenkes, drg Widyawati.

Adapun porsi Isi Piringku dimaksud, kata Widyawati, terdiri atas 2/3 dari 1/2 piring dilengkapi sumber karbohidrat dan 1/3nya dilengkapi dengan lauk pauk. Sementara setengah piring lainnya, diisi dengan sayur-sayuran sebanyak 2/3 porsi dan buah-buahan sebanyak 1/3 porsi.

Ia menjelaskan, 30-50 persen risiko kanker dapat dicegah dengan menghindari faktor risiko dan menerapkan pola hidup sehat. Salah

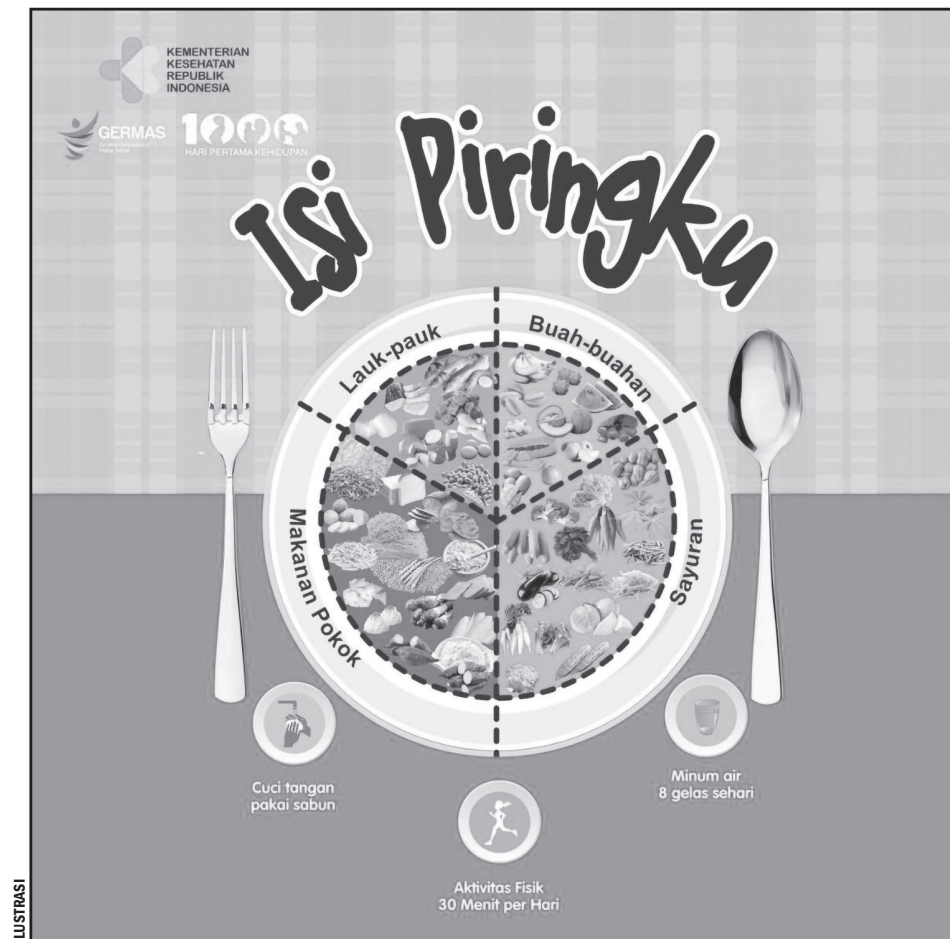
satunya dengan menjaga pola makan.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), masyarakat Indonesia masih menyenangi makanan manis (40,1 persen), makanan asin (29,7 persen), makanan berlemak (41,7 persen), makanan yang dibakar (5,1 persen) dan bumbu penyedap makanan (77,6 persen).

Selain itu, menurut dia, masyarakat Indonesia juga masih kurang konsumsi sayur dan buah (95,4 persen), masih mengonsumsi minuman beralkohol (3,3 persen), kurang aktivitas fisik (33,5 persen), dan merokok (24,4 persen).

Untuk menghindari risiko kanker, Kemenkes juga secara konsisten melakukan edukasi "CERDIK", yang merupakan singkatan dari "Cek kesehatan secara rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin olahraga, Diet seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola stres."

Selain itu, juga "PATUH", yakni "Periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter, Atasi penyakit dengan



pengobatan tetap dan teratur. Tetap diet sehat dengan gizi seimbang, Upayakan beraktivitas fisik dengan aman, dan Hindari rokok, alkohol, dan

serta dukungannya terhadap pencegahan dan penanggulangan kanker," kata Widyawati. ● tom

serta dukungannya terhadap pencegahan dan penanggulangan kanker," kata Widyawati. ● tom

SAMBUNGAN

Pengamat: Anies Bisa Batal Nyapres...

"Nasdem bisa jadi gaspol buat Anies. Atau bisa juga membatalkan karena tidak kuat dengan tekanan-tekanan," kata Ujang menambahkan.

Seandainya Nasdem menarik dukungannya, Anies akan kehilangan tiket pencapresan. Sebab, gabungan Partai Demokrat dan PKS tidak mencukupi ambang batas pencalonan presiden

atau presidential threshold 20 persen kursi DPR.

Sementara itu, Anies Baswedan menegaskan bahwa tidak ada yang berubah dari kesepakatannya dengan Partai Nasdem usai Johnny jadi tersangka. Anies mengatakan, dirinya dan Partai Nasdem justru akan terus bersama-sama menghadapi tantangan menuju Pilpres 2024 mendatang.

"Tantangan besar insya Allah bisa dilewati bila keyakinan itu ada, dan malam ini saya menyaksikan dari dekat. Tadi kita sampaikan kita jalan terus sesuai dengan semua rencana dan kita kirimkan pesan kepada seluruh rakyat Indonesia," ujar Anies usai mengunjungi Ketua Umum Nasdem Surya Paloh yang sedang bersedih hati usai Johnny jadi tersangka, di

Nasdem Tower, Jakarta Pusat, Rabu (17/5) malam.

Sebelumnya, pada Rabu (17/5) siang, Kejagung menetapkan Menkominfo sekaligus Sekjen Partai Nasdem, Johnny Gerard Plate sebagai tersangka kasus dugaan korupsi proyek pembangunan infrastruktur Base Transceiver Station (BTS) Badan Aksesibilitas Telekomunikasi dan Informasi (Bakti) Ke-

menkominfo.

Nilai kerugian negara dalam kasus ini mencapai Rp 8,32 triliun.

Kejagung dan Kantor Staf Presiden (KSP) membantah bahwa penetapan Johnny sebagai tersangka ada kaitannya dengan politik praktis. Dua lembaga itu mengklaim, langkah Kejagung murni upaya penegakan hukum. ● yan

DARI HAL 1

Pakar Pidana Menduga Ada Pihak...

dasar memisahkan kekuasaan atas penyidikan dan penuntutan umum.

"Di era pidana yang begitu banyak asas kekuasaan ini tidak bisa diterapkan di era seperti sekarang yang kejahatan (korupsi) begitu banyak. Mau tidak mau harus banyak

penyidik," kata dia.

Dalam kondisi sekarang, lanjut dia, justru perlu banyak penyidik korupsi. Dicon-tohkannya, OJK juga lahir penyidik sendiri. "Tadinya PPNS, sekarang mereka punya penyidik sendiri. Jadi permohonan itu (JR peng-

hapusan kewenangan jaksa menyidik korupsi tidak pas," papar Hibnu.

Ditambah lagi, lanjut Hibnu, kinerja Kejagung sedang gencar mengusut perkara korupsi. Mulai dari perkara tambang, asuransi, infrastruktur dan sebagainya.

Tingkat kepercayaan masyarakat terhadap Kejaksanaan juga mencapai 80 persen.

Jika persoalan penyidikan hanya diserahkan ke Kepolisian, menurut Hibnu, hal itu akan sulit.

"Dalam penanganan korupsi, kalau orang Jawa harus

keroyokan. Biar cepet Indonesia antikorupsi, sehingga kewenangan Kejaksaan yang sudah diberikan dilanjutkan. Bukan penghalang sistem, tetapi sebagai bentuk asas cepat," papar pakar pidana Universitas Jenderal Soedirman ini. ● osm

Diancam Orang Tuanya Akan Dibunuh,...

dan belum diketahui apakah satu kelas dengan pelaku atau sudah SMA.

"Kita masih dalam karena (si korban) masih takut atau trauma. Menurut orang tuanya (korban) sudah (buat video bugil). Dia bugil atas permintaan temannya ini. Katanya (si pelaku) pelajar belum kita dapat orangnya, apakah SMA atau siapa kita belum tahu," imbuhnya.

Ia juga menyatakan, bahwa si pelaku ini mengancam korban via telepon dan korban dan pelaku memang saling kenal. "Dia mengancam lewat handphone. Sudah saling kenal tapi apakah ada hubungan spesial atau pacaran, kita belum tahu," ujarnya.

Laporannya baru dua hari lalu. Dan ini masih di dalam. Dan orang tuanya tahu dari

orang lain. Yang pasti anak ini bugil apakah dalam bentuk foto atau video kita belum tahu ini," ujarnya.

Sementara, Kapolsek Banjar, AKP I Nyoman Mistanada mengatakan, kejadian ini dilaporkan oleh orang tua korban, pada Senin (15/5). Dalam laporannya, orang tua korban menyebut jika korban terpaksa membuat video bugil lantaran diancam

oleh pelaku.

"(Korban) sempat diancam melalui voice note, kata (pelaku) kalau tidak mengirim video bugil, bapak korban akan dibunuh," ujarnya.

Kemudian, karena ancaman itu korban takut dan menurut permintaan pelaku. Pelaku diduga menyebarkan video korban bugil ke teman-temannya hingga tersebar. Kasus ini pun tengah diselidiki oleh pihak kepolisian.

Selanjutnya, pihak Polsek Banjar melimpahkan penanganan kasus ini ke Unit Perlindungan Perempuan dan Anak (PPA) Satuan Reskrim Polres Buleleng karena korban merupakan anak di bawah umur.

"Korban masih trauma, jadi kami belum bisa menggali keterangan lebih lanjut dari korban," ujarnya. ● lus

Pria Asal AS Pecahkan Rekor,...

rekor dunia pada hari Sabtu.

Ia mengungkap sebuah gambar yang terlihat seperti slide transisi yang biasa ditampilkan dalam episode kartun SpongeBob dengan tulisan, "tujuh puluh tiga hari kemudian... Dia punya 27 hari lagi!"

Dalam cuitannya itu, Dituri menulis, "Hari ini saya memecahkan rekor dunia untuk hidup di bawah air."

Keingintahuan akan penemuan telah membawa saya ke sini."

Rekor sebelumnya untuk waktu terlama yang dihabiskan di bawah air dipegang oleh dua profesor asal Tennessee, Bruce Cantrell dan Jessica Fain.

Melansir Insider, mereka tinggal di pondok yang sama dengan yang ditinggali Dituri selama 73 hari pada tahun 2014.

Penginapan ini awalnya dibangun sebagai laboratorium penelitian bawah laut, sebelum akhirnya diubah menjadi penginapan pada

tahun 1986.

Dituri, yang juga seorang penyelam dan peneliti medis, ingin mempelajari bagaimana tubuh manusia bereaksi saat berada di bawah tekanan ekstrem air dalam waktu yang lama.

"Tujuan saya sejak hari pertama adalah untuk menginspirasi generasi yang akan datang, mewawancarai para ilmuwan yang mempelajari kehidupan di bawah laut dan mempelajari bagaimana tubuh manusia berfungsi di lingkungan yang ekstrem," tulis Dituri dalam cuitannya.

Dia menghabiskan 74 hari di bawah air dengan mengonsumsi makanan berprotein tinggi seperti telur dan salmon, berolahraga, dan mengajar lebih dari 2.500 siswa di kelas online tentang ilmu kelautan dan teknik biomedis.

Dia juga telah mengungkapkan cuitan tentang pengalamannya di bawah air, termasuk video tentang bagaimana dia berolahraga di penginapannya. Ia juga mengungkapkan

hal lucu tentang bagaimana dia telah mengembangkan 'pra-insang' di lehernya dan 'sirip' di antara jari-jarinya.

Awalnya, Dituri berencana untuk melanjutkan misinya yang dijuluki 'Project Neptune 100' selama 100 hari. Namun selama berada di bawah laut, ia merindukan matahari.

"Hal yang paling saya rindukan saat berada di permukaan adalah matahari," kata Dituri, pria yang 74 hari hidup di bawah laut. ● yan

yang tertutup dijaga oleh orang-orang bersenjata.

Janji kerja 12 jam, realitasnya 18 jam, korban dipekerjakan dari pukul 20.00 sampai dengan 14.00. Untuk gaji tidak pernah diberikan, korban hanya menerima Rp3 juta bahkan belum diberikan gaji.

Apabila korban tidak mencapai target, maka akan diberi sanksi berupa potongan gaji termasuk tindakan fisik dan kekerasan fisik berupa dijemur, skotjam, beberapa ada yang menerima kekerasan berupa pukulan, dan dikurung. ● lus

berkoordinasi dengan Pusat Pelaporan dan Analisis Transaksi Keuangan (PPATK) untuk menelusuri aliran dana para tersangka, termasuk perusahaan yang terlibat dengan para tersangka, juga untuk mencari tau apakah ada keuntungan yang didapat para tersangka dari praktik ilegal yang dilakukannya.

"Nanti dari hasil tracing PPATK kami akan mengetahui seberapa keuntungan yang didapat dari para pelaku terkait 25 WNI ini," kata Djuhandhani.

Adapun dari hasil penyidikan, diungkapkan pola

perekutan yang dilakukan kedua pelaku, yakni merekrut korban dengan tawaran kerja ke Thailand melalui kerabat, teman, ataupun kenalan.

Kemudian, korban dibantu pengurusan paspor oleh pelaku dan dilakukan wawancara oleh pengguna dengan menggunakan fitur panggilan video. Beberapa korban pekerja migran nonprosedural ini sempat ditampung di sebuah rumah dan apartemen milik pelaku, tempat ditangkannya kedua pelaku.

Selanjutnya yang menjadi modus operandi kejahatan ini adalah tanpa menggunakan

perusahaan penempatan pekerja migran kemudian tanpa menggunakan visa kerja.

Kemudian korban dibekali surat tugas dari Indonesia adalah CV Prima Karya Gemilang dan tanda pengenalan untuk mengelabui petugas Imigrasi.

Lalu, korban diberangkatkan ke Bangkok, Thailand dengan alasan untuk wawancara dan seleksi kerja, apabila diterima akan diterbitkan visa kerja. Korban dibekali tiket pulang-pergi Jakarta-Bangkok, selanjutnya disebarkan ke Myanmar secara ilegal melalui perbatasan Maysot.

Cara Sederhana Cegah Penyakit Jantung Hingga Stroke

JAKARTA (IM) - Dinas Kesehatan (Dinkes) Kabupaten Biak Numfor, Papua mengingatkan masyarakat setempat untuk memperhatikan pola makan serta menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) guna mencegah penyakit tidak menular (PTM) yang banyak diderita warga.

"Untuk mengetahui cara pencegahan penyakit tidak menular, di antaranya batasi konsumsi gula, garam, dan lemak secara berlebihan serta rutin melakukan aktivitas fisik olahraga minimal 30 menit dalam sehari," ujar Kepala Bidang Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Dinas Kesehatan Biak Numfor Ruslan Epid di Biak.

Ia menyebutkan bahwa untuk mencegah dini PTM dengan melakukan skrining atau mengecek kesehatan secara teratur. "Dengan menjalankan berbagai cara mencegah penyakit tidak menular diharapkan mampu meminimalisir kemungkinan terserang penyakit yang akan mengganggu

segala aktivitas kita," katanya.

Dia menjelaskan bahwa menjaga kesehatan tubuh salah satu upaya penting setiap warga untuk mendapatkan kualitas hidup yang lebih baik pada masa yang akan datang.

Dengan cara demikian, lanjut dia, tubuh akan bisa terhindar dari berbagai penyakit yang dapat mengganggu kesehatan saat menjalankan aktivitas sehari-hari.

"Upaya pencegahan atau promotif preventif ini merupakan strategi yang lebih penting dan mudah dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat," katanya.

Kementerian Kesehatan memfasilitasi masyarakat untuk melakukan pencegahan terjadinya penyakit melalui skrining kesehatan. Dalam hal ini Kemenkes telah menjamin pembiayaan gratis

Kementerian Kesehatan menyebut 14 jenis PTM, antara lain diabetes melitus, hipertensi, stroke, jantung, kanker serviks, kanker payudara, TBC, anemia, kanker paru, kanker usus, penyakit paru obstruktif kronis (PPOK), talasemia, hipotroid kongenital, dan skrining hepatitis. ● tom

Angka Wasting Anak Indonesia Meningkat

JAKARTA (IM) - Masalah gizi buruk bukan cuma stunting, tapi juga wasting. Perlu intervensi untuk mencegah terjadinya wasting atau anak bertubuh kurus, yang angkanya terus meningkat.

"Berdasarkan data dari Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022 menunjukkan angka stunting 21,6% dan angka wasting 7,7%.

Stunting mengalami penurunan dari tahun sebelumnya tetapi angka wasting tidak turun jika dibandingkan dengan tahun 2021," kata Dirjen Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan Maria Endang Sumiwi, pada Rabu (17/5).

Wasting termasuk sebagai salah satu masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian lebih. Pasalnya, kondisi ini terbukti dapat menyebabkan angka kesakitan dan kematian yang tinggi.

Maria mengingatkan, intervensi harus dilakukan ketika berat badan balita tidak naik dalam satu bulan dan intervensi juga dilakukan pada ibu hamil sehat, ibu hamil dengan masalah gizi, dan pada balita gizi kurang. Intervensi juga perlu dilakukan pada balita yang berat badannya tidak kunjung naik.

"Kalau kita mulai dari balita yang timbangan-nya tidak naik dibanding bulan lalu maka kita akan menurunkan wasting dan jangka panjang kita turunkan stunting," imbuhnya.

Wasting tidak dapat dianggap sepele sebab jika penanganannya terlambat bisa berakibat fatal dan menyebabkan kematian. Dampak gizi buruk pada balita dapat menurunkan kecerdasan, produktifitas, kreatifitas, dan sangat berpengaruh pada kualitas SDM. Pemicu wasting biasanya dikarenakan anak terkena diare sehingga berat badannya turun drastis tapi tinggi badannya tidak bermasalah.

Seperti apa tanda-tanda wasting?

1. Anak wasting memiliki berat badan rendah, dengan tinggi tubuh yang normal

2. Anak wasting tampak sangat kurus atau memiliki tulang yang terlihat begitu menonjol dapat dicurigai mengalami wasting

3. Anak wasting cenderung tidak aktif, selalu tampak pucat dan mengalami badan lemas

4. Anak wasting berisiko lebih tinggi untuk mengalami penyakit kronis pada usia yang sangat muda.

Pada 2022 Kementerian Kesehatan sudah melakukan uji coba pemberian makanan tambahan pada 31 kabupaten 16 diantaranya dengan pemberian makanan lokal.

Pada 2023 pemerintah daerah sudah bisa melakukan program pemberian makanan tambahan lokal dari berbagai sumber dana yang dimiliki.

"Untuk daerah yang memiliki kapasitas fiskal rendah dan sedang telah dianggarkan melalui dana alokasi khusus yang akan dilaksanakan oleh puskesmas sesuai dengan tentang Petunjuk Teknis Penggunaan Dana Alokasi Khusus Nonfisik Bidang Kesehatan Tahun Anggaran 2023," pungkasnya. ● tom

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Bambang Suryo Sularso.
PRANANGG JAWAB: Prayan Purbia.
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, Bali/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 Starung, 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