

Stunting Mengancam, Masyarakat Harus Makin Sadar Pemenuhan Gizi Seimbang

Dampak stunting akan sangat berpengaruh terhadap kualitas sumber daya manusia baik jangka panjang maupun pendek.

JAKARTA (IM) - Stunting adalah permasalahan nasional yang masih terus dialami Indonesia. Sementara, dampak stunting akan sangat berpengaruh terhadap kualitas sumber daya manusia baik jangka panjang maupun pendek.

Menurut dr Lula Kamal, angka stunting sudah ada pencapaian baik pada tahun 2022, di mana angka stunting di Indonesia sudah menurun ke angka 21,6% (dari angka 24,4% pada tahun 2021).

"Tapi angkanya memang masih lumayan tinggi apabila dibandingkan dengan ketetapan WHO, yakni di bawah 20%," ujar dr Lula.

Lula juga mengatakan bahwa secara garis besar stunting adalah keadaan di mana terjadinya gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat adanya kekurangan gizi kronis.

"Harus digarisbawahi bahwa gizi buruk dan stunting itu berbeda. Kalau stunting, jelas anak mengalami gizi buruk. Namun, belum tentu anak yang gizi buruk akan stunting. Poinnya, gizi buruk adalah pintu gerbang stunting," tambah dia.

Maka dari itu, penting bagi ibu hamil untuk memperhatikan asupan nutrisinya. Hal dilakukan agar anak tidak menderita stunting.

Menurut Lula, seorang ibu hamil diperbolehkan mengonsumsi berbagai jenis makanan dan sebaiknya jangan memperhatikan mitos atau pantangan yang beredar.

"Karbohidrat yang harus dikonsumsi ibu hamil itu 50%. Jadi, harus makan beraneka ragam makanan termasuk sayur dan buah. Makan sebanyak mungkin dan kalau bisa variasi sayur serta buah-buahannya diperhatikan," kata dokter yang juga berprofesi sebagai public figure itu.

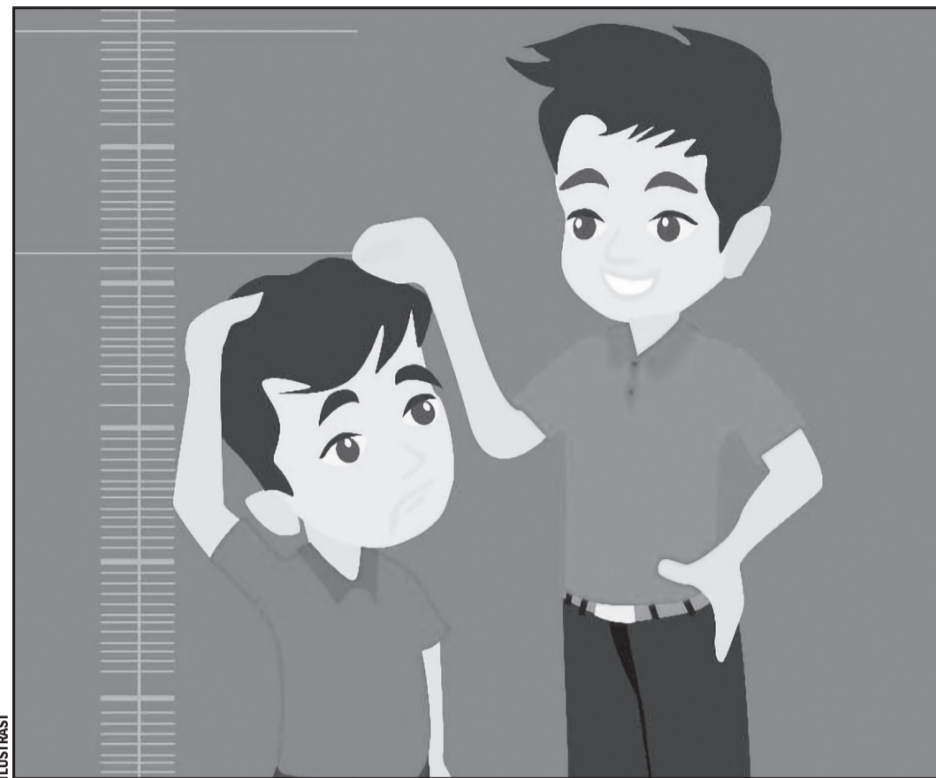
Lantas, bagaimana indikasi atau ciri-ciri anak yang terkena stunting? Pertanyaan tersebut tentu banyak dilontarkan masyarakat, terutama orangtua yang khawatir akan kesehatan anaknya.

Lula mengutarakan bahwa anak yang dicap stunting biasanya saat berusia 2 tahun dengan indikasi tubuhnya yang lebih pendek jika dibandingkan dengan anak seusianya.

"Untuk hal ini, harus dicek lebih lanjut. Sebab, mungkin saja tinggi badan yang kurang sesuai itu adalah keturunan atau faktor genetik," tambah dia.

Maka dari itu, penting bagi ibu hamil untuk memperhatikan asupan nutrisinya. Hal dilakukan agar anak tidak menderita stunting.

Menurut Lula, seorang ibu hamil diperbolehkan



ILUSTRASI

mengonsumsi berbagai jenis makanan dan sebaiknya jangan memperhatikan mitos atau pantangan yang beredar. "Karbohidrat yang harus dikonsumsi ibu hamil itu 50%. Jadi, harus makan beraneka ragam makanan termasuk sayur dan buah. Makan sebanyak mungkin dan kalau bisa variasi sayur serta buah-buahannya diperhatikan," kata dokter yang juga berprofesi sebagai public figure itu.

Lantas, bagaimana indikasi atau ciri-ciri anak yang terkena stunting? Pertanyaan tersebut tentu banyak dilontarkan masyarakat, terutama orangtua yang khawatir akan kesehatan anaknya.

Lula mengutarakan bahwa

anak yang dicap stunting biasanya saat berusia 2 tahun dengan indikasi tubuhnya yang lebih pendek jika dibandingkan dengan anak seusianya.

"Untuk hal ini, harus dicek lebih lanjut. Sebab, mungkin saja tinggi badan yang kurang sesuai itu adalah keturunan atau faktor genetik," tambah dia.

Lanjutnya, anak yang terkena stunting biasanya mempunyai berat badan yang rendah, pertumbuhan tulangnya tertunda, dan kemampuan berpikirnya yang juga terganggu.

Sebab, otak si kecil tidak bisa tumbuh secara optimal. Bukan hanya bahaya pada saat yang bersamaan, stunting juga

menyebabkan bahaya bagi anak di kemudian hari.

Lula menyebut, setidaknya ada 3 penyakit yang akan mengancam anak stunting, yakni jantung, obesitas, dan diabetes. Selain gizi, faktor lain yang juga bisa menyebabkan stunting adalah pernikahan dini.

Menurut Lula, Ibu hamil dengan usia yang masih sangat belia, katakanlah 16 tahun, memiliki peluang terkena berbagai macam penyakit seperti kanker serviks.

Selain itu, kemungkinan besar mereka juga tidak memedulikan gizi bagi si anak. Akibatnya, anak bisa saja lahir prematur dengan berat badan rendah," ujarnya. ● tom

DARI HAL 1

Pemerintah akan Putuskan Perpanjangan...

Bahlil mengungkapkan, dalam beberapa waktu terakhir pemerintah tengah membahas kemungkinan perpan-

jangan kontrak Freeport. Sebagai bagian kesepakatan divestasi saham PTFI kepada Pemerintah Indonesia melalui

PT Inalum (Persero) atau MIND ID pada 2018, PTFI telah mendapatkan kepastian hukum dan kepastian beru-

saha dengan mengantongi perpanjangan masa operasi 2x10 tahun hingga 2041.

Namun, PTFI mengiden-

tifikasi potensi sumber daya mineral di tambang Grasberg masih dapat dimonetisasi hingga lebih dari 2041. ● mar

Bareskrim Endus Indikasi Dana Politik...

temuan tersebut.

"Dan masih dilakukan penyelidikan oleh jajaran," ujar Jayadi. Oleh karena itu, Jayadi

pun menegaskan bahwa pihaknya akan lebih meningkatkan pengawasan terhadap terkait peredaran narkoba

selang Pemilu 2024. Peningkatan pengawasan itu, kata Jayadi, telah disampaikan oleh pihaknya kepada jajaran pada

Rapat Kerja Teknis (Rakernis) Dittipidnarkoba Bareskrim Polri di Bali pada Rabu (24/5) hingga Kamis (25/5). Betul

(akan ditingkatkan pengawasan) dengan rakernis ini kita memberikan warning kepada jajaran," ujarnya. ● mar

Jam Tangan Milik Kaisar Terakhir...

Qing Tiongkok.

Puyi yang menjadi kaisar pada usia dua tahun pada 1908, diabadikan pada film pemenang Oscar karya Bernardo Bertolucci namun meninggalkan citra sosoknya yang beragam.

Lebih dari 20 tahun ke-

muudian, ia diangkat sebagai pemimpin negara boneka Manchuria yang diduduki Jepang, sebelum ia ditangkapi pada 1945 setelah kekalahan Jepang dan ia dibawa ke kamp penjara Soviet.

Rumah lelang Inggris Phillips mengaku memiliki

dokumentasi yang menunjukkan Puyi membawa arloji itu ke kamp tersebut, demikian dilansir dari VOA Indonesia.

Arloji itu sebelumnya diperkirakan akan terjual sekitar USD3 juta (sekira Rp44,7 miliar), tetapi setelah sekitar

lima menit penawaran yang bersemangat, terjual seharga USD5,1 juta (sekitar Rp76 miliar). Dengan biaya komisinya, total harga arloji itu mencapai sekitar USD6,2 juta (sekitar Rp92 miliar).

Thomas Perazzi, kepala jam tangan Phillips di Asia,

mengatakan bahwa ia "sangat senang dengan penjualan yang inovatif ini" karena berhasil memecetak rekor.

Menurut rilis berita, rekor itu termasuk "hasil tertinggi dari semua jenis Patek Philippe Ref 96 yang pernah terjual". ● osm

Cinta Ditolak, Pria Ini Lempar...

yang berusia 14 tahun serta putrinya yang berusia 18 tahun menderita luka pecahan peluru.

Kedua remaja itu dibawa ke rumah sakit. Kondisi mereka belum diketahui dengan jelas.

Dikutip BBC, dalam sebuah pernyataan yang diposting ke Facebook, Departemen Sheriff Lake County

mengatakan bahwa petugas yang merespons menemukan korban berusia 47 tahun itu terluka parah di rumahnya. Dia kemudian dinyatakan meninggal dan diidentifikasi sebagai Bryan Niedert.

Sebuah regu penjinak bom dipanggil ke tempat kejadian untuk memeriksa

apakah ada bahan peledak lain di rumah tersebut.

Pihak berwenang belum merilis informasi lebih lanjut tentang granat atau mengapa itu ada di barang milik kakak.

Sementara kematian akibat persenjataan yang tidak meledak sangat jarang terjadi di AS, hal itu bukannya tidak

pernah terdengar.

Pada 2020, seorang anak laki-laki berusia 12 tahun di Virginia terbunuh ketika granat tangan Perang Dunia Kedua yang dibeli di pasar loak lokal meledak.

Menurut para ahli, sebagian besar granat dan persenjataan lain yang ditemukan di rumah-rumah pribadi tidak

berdaya dan aman untuk ditinggalkan.

Tahun lalu FBI memperingatkan beberapa keluarga veteran perang AS yang sudah lanjut usia menemukan souvenir yang tak terduga, dan sangat berbahaya, di antara barang-barang orang yang mereka cintai yakni bom waktu. ● osm

Duel Maut di Kembangan, Korban...

teman-temannya sedang nongkrong, duduk-duduk di TKP," jelas Syahduddi.

"Kemudian pelaku ada melontarkan kalimat yang menyinggung perasaan korban," lanjutnya.

Korban yang tak terima atas perkataan pelaku lantas mengajukannya berkelahi satu lawan satu.

Keduanya menggunakan senjata tajam untuk berduel.

Syahduddi menyatakan, pelaku dikenakan Pasal 351 ayat 3 tentang penganiayaan yang mengakibatkan kematian, dan Pasal 338 tentang pembunuhan.

Sebelumnya, korban A ditemukan tergeletak bersimbah darah di depan teras

rumah kontrakan Yono (37), sekitar pukul 01.30 WIB.

"Awalnya sih saya kurang tahu, saya tahunya (korban) sampe ke sini. Saya langsung hubungi orangtua saya, langsung hubungi polisi," papar Yono.

"Saya sempat ngintip (dari jendela) kayak lagi sakaratul maut," katanya lagi.

Yono mengaku ketakutan saat melihat teras rumahnya dipenuhi darah korban.

Dia juga sempat mendengar erangan A, yang terluka dan tergeletak tak berdaya.

Berdasarkan rekaman kamera CCTV, kata Yono, A mulanya terlihat berlari dari arah pemakaman yang tak

jauh dari rumahnya. Tak lama, korban melompati pagar rumah Yono dan terkapar di sana.

"Darah sih udah banyak, kurang tahu lukanya di mana. Mukanya ngehadap ke sana (arah pagar), jadi enggak kelihatan lukanya. Saya juga ngintip doang di situ," ucap Yono. ● mar

Survei LSJ: Prabowo Subianto...

Sedangkan nama lainnya dalam pertanyaan terbuka ada nama Ridwan Kamil (6,4 persen), Sandiaga Salahuddin Uno (3,1 persen), Agus Harimurti Yudhoyono (2,5 persen), Erick Thohir (2,3 persen).

Kemudian ada nama Mahfud MD (1,9%), Basuki Tjahaja Purnama (1,5%), Airlangga Hartarto (1,4%) Puan Maharani (1,3%), Andika Perkasa (1,1%), Muhaimin Iskandar (0,9%), Tri Risma Harini (0,6%),

Khofifah Indar Parawangsa (0,5%), serta responden memilih nama tokoh lainnya 2,4 persen.

Namun, masih ada sekitar 14,1 persen dari responden yang belum memiliki gambaran jelas mengenai sosok pengganti Presiden Jokowi.

Fetra juga melihat responden mengidentifikasi pernyataan Presiden Jokowi mengatakan bahwa Presiden RI mendatang haruslah orang yang berani demi kepentingan rakyat dalam Musra beberapa

waktu lalu menggambarkan sosok Prabowo Subianto.

"Hasil survei LSJ menunjukkan bahwa Prabowo Subianto dipersepsikan oleh 27,5% responden sebagai sosok pemberani demi kepentingan rakyat alias memenuhi kriteria Presiden yang diinginkan Jokowi," tuturnya.

Selain Prabowo, tokoh yang juga dinilai publik pemberani adalah Mankoppluhkam Mahfud MD. Sebanyak

18,7% responden menilai Mahfud MD pemberani demi

rakyat.

Sebagaimana diketahui, survei LSJ dilakukan pada 9-17 Mei 2023 di 34 (tiga puluh empat) provinsi yang ada di seluruh Indonesia dengan jumlah 1.200 responden WNI sudah berusia 17 tahun ke atas yang diperoleh melalui teknik pengambilan sampel secara acak bertahap (multistage random sampling).

Margin of error survei kali ini yakni +/- 2,83 persen, dan pada tingkat kepercayaan (level of confidence) sebesar

95 persen. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan teknik wawancara tatap muka oleh tenaga terlatih dengan bantuan/pedoman kuesioner.

Responden terdistribusi 50 persen laki-laki dan 50 persen perempuan, serta 60 persen tinggal di pedesaan dan 40% di perkotaan. Quality control terhadap hasil wawancara petugas lapangan dilakukan secara random sebesar 20% dari total sampel oleh para supervisor LSJ. ● mar

Kini Vaksin Kanker Serviks HPV Digratiskan

JAKARTA (IM) - Kini Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin memas-takan program imunisasi rutin khususnya vaksin kanker serviks atau Human Papilloma Virus (HPV) diberikan secara gratis mulai tahun ini.

"Gratis, dibiayai oleh negara, (mulai) tahun ini," kata Menkes Budi dikutip dari Dinkes Aceh.

Menkes Budi menjelaskan, vaksin HPV digratiskan sebagai tindakan preventif dan promotif pemerintah dalam penerapan kebutuhan kesehatan dasar.

Vaksinasi dilakukan untuk memberikan pencegahan akan terjadinya perburukan penyakit, bukan untuk menyembuhkan.

"Saat ini sistem kesehatan di Indonesia lebih mengarah pada upaya-upaya pencegahan daripada pengobatan," kata Menkes Budi dikutip dari Antara.

Lewat Jaminan Kesehatan Nasional (JKN) menjamin pembiayaan gratis untuk skrining 14 jenis penyakit di puskesmas, salah satunya program layanan skrining kanker.

"Wujud implementasi transformasi layanan primer yakni melalui BPJS Kesehatan yang saat ini tengah mengalokasikan

Rp9 triliun untuk pembiayaan layanan skrining yang di dalamnya termasuk untuk kanker," kata Menkes.

Selanjutnya program pemberian vaksinasi HPV secara gratis diberikan guna mencegah angka pengidap kanker leher rahim alias kanker serviks pada wanita.

Vaksin HPV diberikan gratis kepada anak perempuan kelas 5 dan 6 SD. Tahun ini akan diberikan secara merata di 34 provinsi di Indonesia.

Selain vaksinasi, Kemenkes juga tengah menyiapkan program percontohan untuk pemeriksaan kanker serviks menggunakan metode HPV DNA Test.

Saat ini HPV DNA test dilakukan di lima kota di DKI Jakarta yaitu Jakarta Pusat, Jakarta Selatan, Jakarta Utara, Jakarta Barat, dan Jakarta Timur.

"Hal ini dilakukan karena ke depannya akan ada tambahan program pengembangan metode Genome Sequencing di 38 Laboratorium Kesehatan Masyarakat di Indonesia," kata Menkes Budi.

Saat ini kanker masih penyumbang terbanyak angka kematian di Indonesia. Data Globocan pada 2022 melaporkan terdapat 396.914 pasien terdiagnosa kanker di Indonesia, dengan jumlah kematian sebanyak 234.511 kasus. ● tom

Waspada Penyakit Metabolik Saat Musim Kemarau

SEMARANG (IM) - Dinas Kesehatan Kota Semarang, Jawa Tengah, mengimbau masyarakat untuk waspada penyakit metabolik yang biasanya muncul saat musim kemarau.

Apalagi, kondisi panas yang terik seperti sekarang ini.

"Sebenarnya sudah satu bulan ini penyakit metabolik mulai mencuat (satu pekan setelah Lebaran, Red)," kata Kepala Dinkes Kota Semarang dr Abdul Hakam di Semarang, Selasa (23/5).

Penyakit metabolik adalah sekumpulan kondisi yang dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, dan diabetes, misalnya karena kadar gula darah dan tekanan darah tinggi, kenaikan kadar kolesterol, serta lemak berlebihan di sekitar pinggang.

Ia menjelaskan, penyakit metabolik rawan muncul saat cuaca terik, apalagi pada orang yang memiliki faktor risiko kecenderungan manis dan darah tinggi yang akan menyebabkan berbagai penyakit, seperti jantung koroner dan stroke.

Pola hidup juga akan berpengaruh saat musim kemarau, kata dia, karena orang lebih memilih untuk mengonsumsi minuman manis dan es, seperti es teh dan es sirup yang jika tidak dikontrol akan mengganggu kesehatan karena kadar gula darah yang tinggi.

"Ini kalau tidak bisa dikendalikan, kadar gula darah tinggi. Kadar gula darah tinggi pasti akan mengakibatkan koma diabetikum atau HONK (hiperglikemia hiperosmolar non-ketotik). Pembuluh darah kental sekali," katanya.

Hakam mengatakan, aktivitas penuh di terik Matahari juga berisiko, apalagi bagi orang yang memiliki riwayat diabetes melitus (DM), hipertensi, dan jantung koroner, sehingga harus berhati-hati.

"Sekarang ini (suhu udara) panasnya berapa? Kita ini normal mentok di 32 derajat Celsius sudah panas. Makanya, harus dihindari. Misalnya pakai payung, topi, dan sebagainya," kata dia.

Namun, kata dia, bukan berarti kemudian aktivitas fisik di luar ruangan harus berhenti, tetapi harus diatur sedemikian rupa dengan menghindari sengatan matahari dan tetap menjaga kesehatan.

"Aktivitas fisik, ya, tetap. Apalagi yang dilakukan di dalam gedung (ruangan, Red). Kalau melihat dari kasusnya, stroke dan jantung koroner termasuk 10 besar penyakit di Kota Semarang," kata Hakam. ● tom

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
 PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Bambang Suryo Sularso.
 PRANANGGUNG JAWAB: Prayan Purbu.
 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 SA-MARINDA (Cv Gama Abadi, Alan/Tatang), MAKASAR 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/leks (di luar kota Rp 3.000/leks), 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