

# Gawat, Masyarakat Indonesia Masih Kurang Konsumsi Sayur dan Buah

Secara umum, perempuan Indonesia membutuhkan 1.200 - 1.500 kalori per hari, sedangkan laki-laki membutuhkan 1.600 - 1.800 kalori per hari.

**JAKARTA(IM)**- Dokter Spesialis Gizi Klinik dari Universitas Indonesia Marya Haryono mengatakan masyarakat Indonesia, saat ini, masih kurang dalam mengonsumsi sayur dan buah.

“Oleh sebab itu, Pemerintah, melalui Kementerian Kesehatan RI, membuat kampanye makan sehat dengan gizi seimbang Isi Piringku,” ujar Marya, di sela-sela pelun-

curan produk makanan sehat di Jakarta, Rabu (14/6).

Marya mengatakan, dalam program tersebut, seharusnya dalam satu piring terdiri dari 50% sayur dan buah serta 50% sisanya karbohidrat dan protein.

Selain itu makanan yang dikonsumsi harus memenuhi AKG (Angka Kecukupan Gizi) harian yang dibutuhkan. Meskipun AKG setiap orang berbeda, hal ini dapat

disesuaikan dengan panduan dari Kemenkes tersebut. Secara umum, perempuan Indonesia membutuhkan 1.200 - 1.500 kalori per hari, sedangkan laki-laki membutuhkan 1.600 - 1.800 kalori per hari. Untuk menyeimbangkannya, Marya mengimbau agar seseorang mengonsumsi sayur, protein, serat, dan vitamin lainnya sebagai makanan pendamping.

Misalnya, saat mengonsumsi bubur ayam, konsumsi juga telur serta ayam dalam porsi cukup, dan tambahan sayur juga buah untuk menyeimbangkannya. “Jika terus-menerus mengonsumsi makanan yang tidak seimbang, tubuh akan kekurangan nutrisi dan dapat

menyebabkan beberapa masalah kesehatan yang serius. Selain itu, perhatikan pengolahan dan penyimpanan makanan agar tetap aman dan terjaga nutrisinya saat dikonsumsi,” jelas Marya.

Marya juga mengimbau untuk menghindari makanan yang dipanaskan terus menerus agar nutrisi di dalamnya tidak rusak, terutama untuk makanan yang mengandung protein.

Sebaiknya, olah makanan secukupnya dan, khusus sayur, dapat dimakan secara mentah atau dimasak sebentar karena terlalu lama memasak sayur dapat menghilangkan nutrisi di dalamnya.

Kemudian hindari proses mengolah makanan dengan

cara digoreng agar kalori minyak di dalamnya tidak masuk ke dalam tubuh.

“Kalori berlebih dapat menyebabkan tubuh berpotensi mengalami risiko kegemukan dan kolesterol tinggi. Hindari juga makan makanan tinggi gula dan garam agar risiko kesehatan lainnya dapat dicegah,” kata Marya.

Terakhir, perhatikan cara menyimpan makanan dan bahan bakunya. Untuk sayuran, daging, dan buah sebaiknya disimpan dalam kulkas bersuhu cukup dingin agar lebih awet. Sayur dan buah sebaiknya dikonsumsi di hari yang sama agar tidak layu dan nutrisi penting di dalamnya tidak berkurang. ● tom

## Teknologi CT Scan Terkini Sudah Ramah Anak

**JAKARTA(IM)** - Semakin dini suatu penyakit terdeteksi, kian baik pula pengaruhnya untuk pasien. Untuk mendeteksi adanya kelainan dalam tubuh pasien sering kali dokter membutuhkan pemeriksaan CT scan.

Dokter spesialis radiologi Jacob Pandelaki mengatakan, saat ini deteksi kelainan atau lesi abnormal dalam tubuh pasien sudah lebih baik dengan bantuan teknologi lebih canggih.

Selain itu, kemajuan teknologi pencitraan medis juga dapat menurunkan radiasi, sementara teknologi sebelumnya memancarkan radiasi yang sangat banyak. “Sekarang, dengan teknologi sangat canggih, bahkan untuk anak sangat aman karena dosisnya dapat dikurangi,” kata dr Jacob dalam peresmian fasilitas CT scan canggih Naeotom Alpha di RS Abdi Waluyo.

Dokter Jacob mengatakan, rendahnya resolusi dari mesin pemindai bisa mengurangi nilai diagnostik. Kelebihan dari teknologi sekarang, dokter bisa mengatur dan menurunkan tingkat energi untuk melihat hasil CT scan.

Dokter Jacob menjelaskan untuk melihat otak bayi, misalnya, tentu akan berbeda dengan otak dewasa. Dengan alat ini, cukup dengan menekan satu tombol pediatric software, radiasi akan dikurangi secara otomatis. Paparan radiasi akan disesuaikan dengan ketebalan kepala, leher, perut, atau

kaki anak yang akan dipindai. Itu artinya, teknologi terkini membantu untuk mengurangi efek bahaya radiasi.

“Biasanya, ada dua efek radiasi, yaitu stokastik dan deterministik. Misalnya, kalau kebablasan, bisa menyebabkan kulit merah dan iritasi.

“Tapi itu pun sudah sangat jarang. Paling sering kalau kanker tenggorokan, setelah diradiasi lama, kulit di lehernya hitam dan sebagainya, itu salah satu deterministik yang sudah diperhitungkan,” ujar dia.

Dokter Jacob menjelaskan, Badan Tenaga Atom Internasional (IAEA) telah menyarankan ambang batas radiasi per tahun. Sementara, untuk ibu hamil, masih kontraindikasi kalau harus diperlihatkan CT scan. Terdapat pilihan lain, yakni, menggunakan magnetic resonance imaging (MRI). CT scan menggunakan sinar X, sedangkan MRI memanfaatkan gelombang radio dan medan magnet.

“Kita bisa pilih dengan MRI, karena menggunakan medan magnet tidak masalah (buat ibu hamil),” kata dia.

Sekarang, dengan teknologi CT scan yang lebih canggih, Naeotom Alpha, dokter bisa menemukan kasus penyakit dengan lebih

cepat. Misalnya, untuk kasus ginjal, kelainan di saluran kemih, tumor, dan lainnya bisa tampak lebih jelas. Kelainan yang tadinya tidak begitu jelas, sekarang hasilnya bahkan bisa membedakan dua titik. Soal menempel atau tidak menempel antarorgan juga bisa lebih ketahuan dengan jelas. ● tom

## Manfaat Donor Darah Bagi Pendorong yang Jarang Diketahui

**JAKARTA(IM)** - Hari donor darah sedunia diperingati setiap 14 Juni. Ini dilakukan untuk meningkatkan kesadaran bahwa tindakan mulia tersebut sangat penting. Selain dapat membantu menyelamatkan nyawa orang lain, mendonorkan darah juga bermanfaat bagi pendonor.

Mendonorkan darah dapat membantu mengurangi kadar zat besi berlebih dalam darah. Dengan begitu, hemokromatosis bisa dicegah. Proyeksi ini bisa dilakukan melalui kerja sama BUMN dan investor asing. ● mar

pendonor memiliki pengalaman yang memuaskan dan pengetahuan bahwa mereka telah memberi dampak positif pada kehidupan seseorang.

“Donor darah membentuk fondasi pasokan darah yang andal dan berkelanjutan, memastikan bahwa rumah sakit dapat memenuhi kebutuhan pasien. Melalui tindakan donor darah tanpa pamrih, kita dapat bersama-sama menciptakan dunia yang lebih sehat dan penuh kasih,” ujar Girish.

Konsultan senior dan kepala pengobatan transfusi di Rumah Sakit Anak NH SRCC Mumbai, Kalpana Velaskar, sepakat dengan itu. Velaskar menginformasikan, donor darah secara teratur telah dikaitkan dengan beberapa manfaat kesehatan potensial. Misalnya, dapat membantu mengurangi risiko penyakit kardiovaskular.

Selain menurunkan kadar zat besi berlebih dalam tubuh, mendonorkan darah juga dapat merangsang produksi sel darah baru, yang dapat memberikan efek positif pada kesehatan. Selain itu, dengan menjalani tes darah rutin sebelum setiap donor darah, seseorang dapat mengetahui status kesehatan tubuhnya sendiri. Donor darah secara teratur membantu menjaga rantai pasokan darah, yang sangat penting untuk situasi darurat, operasi, dan mengobati penyakit kronis.

“Tanpa pendonor reguler, suplai darah bisa menjadi sangat rendah, membahayakan banyak nyawa,” ujar Velaskar, dikutip dari laman Hindustan Times, Selasa (13/6). ● tom

Donor darah juga dapat memberikan manfaat psikologis bagi pendonor, serta membantu deteksi dini kondisi kesehatan tertentu, seperti anemia atau penyakit menular. Sebab, sebelum mendonorkan darah, seseorang perlu menjalani skrining tekanan darah, kadar hemoglobin, dan penilaian kesehatan secara keseluruhan.

Konsultan dan kepala departemen di Pusat Darah Narayana Hrudayalaya di Bengaluru, India, Girish CJ, menyempatkan ada manfaat yang mungkin belum banyak diketahui dari donor darah. Donor darah akan memberikan dukungan penting bagi pasien yang menjalani operasi, perawatan kanker, dan keadaan darurat.

Selain itu, tindakan mendonorkan darah memupuk rasa kebersamaan dan altruisme. Aksi itu membuat

## DARI HAL 1

### MK Putuskan Sistem Pemilu...

Para pemohon dalam uji materi ini di antaranya ialah, Demas Brian Wicaksono, Yuwono Pintadi, Fahrurrozi, Ibnu Rachman Jaya, Riyanto dan Nono Marjono. Salah satu gugatannya ialah mereka meminta agar hakim mengubah sistem pemilu dari proporsional terbuka menjadi tertutup.

Dalam pendapatnya para pemohon menilai sistem pe-

milu proporsional terbuka akan melemahkan pelemagaan sistem kepartaian. Loyalitas calon anggota legislatif yang terpilih cenderung lemah dan tidak tertib pada garis komando partai politik. Selain itu, Para Pemohon juga berpandangan seharusnya ada kewenangan partai untuk menentukan siapa saja yang layak menjadi wakil partai di parlemen.

Waketum Partai Gerindra Habiburrokhman mengapresiasi putusan MK yang menetapkan sistem pemilu proporsional terbuka. Menurutnya, putusan MK bukan hanya menolak sistem coblos gambar partai, tetapi juga memperkuat sistem proporsional terbuka atau coblos caleg.

“Justru kalau melihat pertimbangan-pertimbangannya bukan hanya menolak permohonan pemohon tetapi justru memperkuat sistem pemilu proporsional terbuka ini,” ungkapnya.

Ketua Umum Partai Golkar Airlangga Hartarto juga memuji putusan MK yang menolak gugatan sistem pemilu. Penolakan ini berarti bahwa sesuai UU Pemilu 2017, maka sistem pemilu proporsional terbuka, tetap akan berlaku pada Pemilu

2024 mendatang. “Ini sebuah keputusan yang tepat dan juga keputusan yang memperhatikan aspirasi masyarakat,” kata Airlangga dalam keterangannya, Kamis (15/6).

Airlangga juga meminta kepada semua pihak untuk tetap menghormati keputusan MK tersebut, serta melaksanakan dengan sebaik-baiknya. ● mar

2024 mendatang.

“Ini sebuah keputusan yang tepat dan juga keputusan yang memperhatikan aspirasi masyarakat,” kata Airlangga dalam keterangannya, Kamis (15/6).

Airlangga juga meminta kepada semua pihak untuk tetap menghormati keputusan MK tersebut, serta melaksanakan dengan sebaik-baiknya. ● mar

### PM Belanda Akhirnya Resmi Akui ...

ngakuan resmi ini akan diimplementasikan bersama.

Pada 2005, Belanda telah menerima ‘dalam pengertian politik dan moral’ bahwa Indonesia merdeka pada 1945.

Namun, pengakuan penuh secara resmi tentang hal ini baru diumumkan oleh Rutte pada Rabu (14/6).

Presiden Joko Widodo (Jokowi) menyambut baik atas

pengakuan PM Mark Rutte atas Kemerdekaan Indonesia 17 Agustus 1945.

“Ya bagus,” kata Jokowi saat berada di Pasar Menteng Pulo, Jakarta Selatan, Kamis (15/6).

Kendati demikian, Jokowi masih akan berdiskusi dengan Menteri Luar Negeri Retno Marsudi terkait pengakuan PM Mark tersebut. Menurutnya, pengakuan tersebut

dapat berdampak ke segala aspek. “Tapi nanti kita melihat saya akan minta masukan dulu ke Menteri luar negeri. Karena itu impactnya kemana-mana,” katanya. ● mar

### Bakal Batasi Kendaraan BBM....

bakar fosil diungkapkan Luhut saat memberikan sambutan di acara Launching Battery Asset Management Services di Kantor Kemenko Marves.

“Kita juga secara berta-

hap akan mulai mempersulit, ya tanda kutip, mobil-mobil combustion (konvensional),” ujar Luhut.

Menurutnya, pembatasan penggunaan kendaraan berba-

han bakar fosil dan memajukan penggunaan kendaraan listrik mampu memperbaiki indeks kualitas udara di kota-kota besar, salah satunya DKI Jakarta.

“Dengan demikian, air qual-

ity Jakarta bisa lebih baik, sehingga keluarga kita akan mendapat air quality seperti mungkin di negara tetangga kita,” ucap dia.

Pemerintah, lanjut Luhut, menargetkan pada 2030 nanti,

10% dari total populasi Indonesia bisa menggunakan kendaraan EV Battery. Proyeksi ini bisa dilakukan melalui kerja sama BUMN dan investor asing. ● mar

### Paris Rencanakan Manusia...

kat, Kamis (15/6) mengatakan, selama pertemuan dewan kota, pihaknya sedang mencari tahu sejauh mana manusia dan hewan pengerat dapat hidup bersama.

Souyris menjelaskan bahwa yang sedang dipelajari adalah sejauh mana manusia dan tikus dapat hidup bersama dengan cara yang “paling efisien dan pada saat yang sama memastikan hal itu tidak tertahankan bagi warga Paris.”

Meski tikus dianggap bisa menyebarkan penyakit, namun dia mengatakan bahwa tikus yang dibahas bukanlah tikus hitam yang sama yang membawa wabah, melainkan jenis tikus lain yang membawa penyakit seperti leptospirosis,

penyakit bakteri.

Souyris juga menyoroti beberapa tindakan yang diambil oleh kota sebagai bagian dari rencana anti tikus tahun 2017, termasuk berinvestasi dalam ribuan tong sampah baru untuk “membuat tikus kembali ke bawah tanah”.

Souyris kemudian mengatakan di Twitter bahwa tikus Paris tidak menimbulkan risiko kesehatan masyarakat yang “signifikan”. Sebab itu, meminta Dewan Tinggi Prancis untuk Kesehatan Masyarakat untuk mempertimbangkan perdebatan tersebut.

“Kami membutuhkan saran ilmiah, bukan siaran pers politik,” katanya.

Dia mengumumkan lang-

kah tersebut sebagai tanggapan atas pertanyaan dari Geoffrey Boulard, Kepala arondisemen ke-17 Paris dan anggota partai Republik kanan-tengah.

Boulard telah meminta pemerintah kota untuk menyusun rencana yang lebih ambisius melawan perkembangan tikus di ruang publik.

Dia sebelumnya mengkritik Hidalgo, seorang anggota partai sosialis kiri-tengah, karena tidak berbuat banyak untuk menghilangkan tikus dari Paris, termasuk selama pemogokan awal tahun ini yang menyebabkan sampah menumpuk di seluruh kota.

Boulard mengatakan kehadiran tikus di permukaan

berbahaya bagi kualitas hidup warga Paris.

Boulard mengatakan dia mengajukan pertanyaannya setelah menemukan studi yang sedang berlangsung, yakni Proyek Argeddon. Misi proyek ini adalah membantu kota dalam mengelola populasi tikusnya dan salah satu tujuannya adalah mengurangi prasangka terhadap tikus untuk membantu warga Paris hidup lebih baik bersama mereka.

Studi ini dibiayai oleh pemerintah Prancis, meskipun kota Paris adalah mitra dalam proyek tersebut.

Sementara itu, kelompok hak binatang Paris Animaux Zoopolis menyambut baik

langkah kota itu.

“Tikus hadir di Paris, seperti di semua kota besar Prancis, jadi pertanyaan tentang hidup bersama pasti muncul,” kata sebuah pernyataan dari kelompok tersebut.

“Di PAZ, ketika kita berbicara tentang ‘kohabitasi damai’ dengan tikus, kami tidak bermaksud tinggal bersama mereka di rumah dan apartemen kami, tetapi memastikan bahwa hewan-hewan ini tidak menderita DAN kami tidak diganggu. Sekali lagi, tujuan yang sangat masuk akal,” lanjutnya.

CNN telah meminta otoritas Paris untuk rincian lebih lanjut tentang rencana tersebut. ● osm

### Bos TikTok Disebut Siap Investasi...

ada di regional Asia Tenggara sudah mencapai 10.000 orang. Sedangkan untuk di Indonesia sendiri sebanyak 2.000 orang.

Sebagai informasi, Menteri Perdagangan Zulkifli Hasan menerima kunjungan Chief Executive Officer (CEO) TikTok Shou Zi Chew di kantor Kementerian Perdagangan, Jakarta, pada Rabu (14/6).

Pada pertemuan, Mendag Zulkifli Hasan mengungkap-

kan, TikTok memiliki pengaruh besar terhadap ekosistem usaha mikro, kecil, dan menengah (UMKM) Indonesia, khususnya dalam mempercepat proses digitalisasi.

“Tidak hanya menjadi platform hiburan, TikTok juga berpengaruh besar terhadap ekosistem UMKM Indonesia. Kami senang, perkembangan digital seperti TikTok mempermudah pertemuan antara pembeli dengan produsen,”

kata pria yang akrab disapa Mendag Zulhas itu.

Zulhas menambahkan, keberadaan platform digital membuat produsen dan pembeli terhubung secara langsung, sehingga memotong peran rantai distribusi. “Ini sangat berpengaruh, khususnya bagi pelaku bisnis UMKM,” lanjutnya.

Sementara CEO Shou mengungkapkan, kunjungannya ke Indonesia ingin

bertemu dengan Menteri Perdagangan untuk mengungkapkan terima kasihnya secara langsung dukungan terhadap perkembangan TikTok, salah satunya dengan penerbitan izin TikTok Shop di Indonesia.

Saat ini sebanyak 5 juta pelaku bisnis dari masyarakat Indonesia menggunakan platform Tiktok. Dari jumlah tersebut, mayoritas adalah UMKM dan 2 juta di anta-

ranya berjualan melalui niaga elektronik TikTok Shop.

“Kita utamakan keamanan dan keselamatan. Saya ingin bekerja dengan regulator untuk memastikan bahwa TikTok akan aman untuk pengguna Indonesia. Salah satu harapannya adalah barang Indonesia dapat dijual tak hanya di dalam negeri, tapi juga di luar negeri melalui platform TikTok,” kata CEO Shou. ● mar

### KERAJINAN MINIATUR BUS DI MALANG

Perajin membuat miniatur bus berbahan akrilik dan resin di rumah produksi Makobus, Singosari, Malang, Jawa Timur, Kamis (15/6). Perajin tersebut mampu memproduksi sebanyak 20 hingga 30 unit miniatur bus dalam kurun waktu dua bulan untuk dipasarkan melalui media sosial ke berbagai kota di Indonesia dan Malaysia dengan harga Rp550 ribu hingga Rp750 ribu per unit tergantung model.

IDN/ANTARA



## 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, Amir dan Deny.  
**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