

Angka Kasus DBD di Indonesia Masih Tinggi

Data Kemenkes mencatat 35.694 kasus demam berdarah dalam pekan ke-22 atau sekitar di periode Januari-Mei 2023 di seluruh Indonesia.

JAKARTA (IM) - Hingga saat ini penyakit demam berdarah dengue masih menjadi salah satu ancaman mematikan di Indonesia.

Data Kementerian Kesehatan (Kemenkes) mencatat 35.694 kasus demam berdarah dalam pekan ke-22 atau sekitar di periode Januari-Mei 2023 di seluruh Indonesia.

Dalam rentang periode yang sama Kemenkes juga melaporkan total kematian akibat DBD di Indonesia mencapai 270 kasus. Oleh karena itu penting untuk meningkatkan kesadaran di masyarakat, terlebih di kalangan anak.

Hal ini seperti yang dilakukan Enesis Group bersama Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Mereka mengadakan edukasi pencegahan Demam Berdarah (DBD) melalui kegiatan Lomba Mewarnai yang dilaksanakan di Perpustakaan Nasional Republik Indonesia,

kemarin.

Kegiatan itu diadakan dalam rangka Hari Demam Berdarah Dengue ASEAN (ASEAN Dengue Day) yang diperingati setiap tanggal 15 Juni.

"Ini merupakan kegiatan tahunan yang selalu kami lakukan untuk terus memberikan edukasi mengenai pentingnya melakukan 3M Plus untuk pencegahan DBD. Melalui kegiatan Lomba Mewarnai ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan secara menyenangkan mengenai bagaimana cara mencegah DBD melalui media mewarnai," ujar Head of Public Relation & Regulatory Affairs Enesis Group, Budi Satriyo dalam keterangannya baru-baru ini.

Dalam kesempatan ini, dihadirkan juga praktek uji ampuh bersama Soffell yang mendapatkan antusiasme para siswa siswi yang ingin mencoba uji ampuh dan membuktikan bahwa tangan

DBD!



yang sudah menggunakan Soffell tidak akan digigit oleh nyamuk.

"Selain 3M, plus nya itu bisa dengan menggunakan obat anti nyamuk. Seperti mengoles/menyemprot Soffell agar terhindar dari gigitan nyamuk," tambah Budi. Agus Handito memberikan apresiasi kepada Enesis

nyamuk.

"Selain 3M, plus nya itu bisa dengan menggunakan obat anti nyamuk. Seperti mengoles/menyemprot Soffell agar terhindar dari gigitan nyamuk," tambah Budi.

Agus Handito memberikan apresiasi kepada Enesis

Group yang sudah membantu dalam pelaksanaan kegiatan hari ini.

Ia berharap agar kegiatan ini menjadi salah satu pengingat upaya pencegahan dapat dilakukan sejak dini oleh siswa siswi sekalian di lingkungan sekolah. • tom

Tips Cara Menurunkan Berat Badan dengan Sehat

JAKARTA (IM) - Menurunkan berat badan adalah tujuan yang umum bagi banyak orang, tetapi sering kali pencarian mereka untuk mencapai berat badan ideal dapat mengarah pada metode yang tidak sehat.

Penting untuk diingat bahwa menurunkan berat badan dengan cara yang sehat dan berkelanjutan adalah kuncinya.

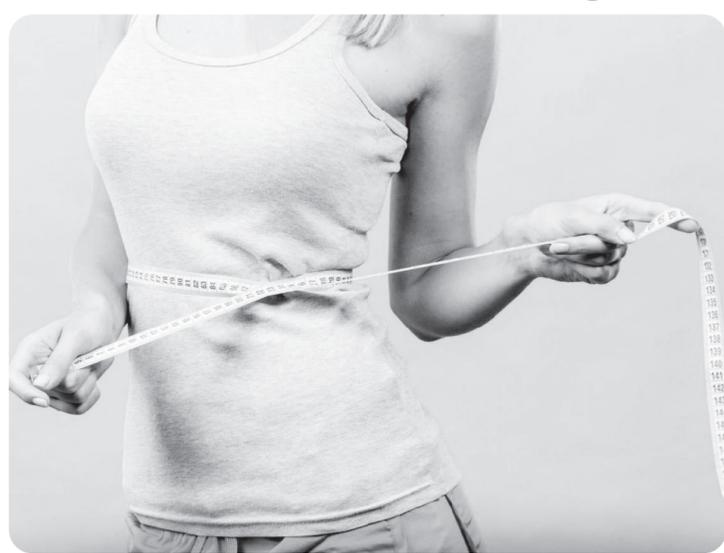
Dalam artikel ini, kami akan memberikan panduan praktis tentang bagaimana menurunkan berat badan dengan cara yang sehat, yang melibatkan kombinasi antara pola makan seimbang, aktivitas fisik teratur, dan perubahan gaya hidup positif.

1. Tentukan Tujuan yang Realistis

Langkah pertama dalam perjalanan penurunan berat badan yang sehat adalah menentukan tujuan yang realistis. Buatlah target yang dapat dicapai dan berfokuslah pada penurunan berat badan yang bertahap, sekitar 0,5-1 kilogram per minggu. Jangan terjebak pada upaya penurunan berat badan yang drastis dan tidak realistis dalam waktu singkat.

2. Pola Makan Seimbang

Perubahan pola makan adalah salah satu faktor kunci dalam penurunan berat badan yang sehat. Fokus pada pola



makan yang seimbang dengan memasukkan berbagai makanan yang kaya akan nutrisi.

Berbanyak konsumsi sayuran, buah-buahan, biji-bijian utuh, protein tanpa lemak, dan lemak sehat. Hindari makanan olahan, makanan tinggi gula dan lemak jenuh, serta minuman bersoda.

3. Ukuran Porsi dan Pencatatan Kalori

Mengontrol ukuran porsi adalah langkah penting dalam menurunkan berat badan.

Belajar untuk mengenali ukuran porsi yang sehat dan membatasi konsumsi

makanan berkalori tinggi. Gunakan piring yang lebih kecil, kunyah makanan dengan perlahan, dan dengarkan tubuh Anda ketika sudah merasa kenyang. Pencatatan kalori juga dapat membantu Anda memiliki pemahaman yang lebih baik tentang asupan harian Anda.

4. Aktivitas Fisik Teratur

Selain pola makan, penting juga untuk menjaga kebugaran fisik melalui aktivitas fisik teratur. Pilihlah aktivitas yang Anda nikmati seperti berjalan kaki, berlari, bersepeda, berenang, atau berpartisipasi dalam kelas olahraga. Usahakan untuk

melakukan aktivitas fisik setidaknya 150 menit per minggu.

Latihan kekuatan juga penting untuk membantu mempercepat metabolisme Anda.

5. Perubahan Gaya Hidup Positif

Selain perubahan makanan dan aktivitas fisik, perubahan gaya hidup juga memainkan peran penting dalam menurunkan berat badan dengan sehat.

Upayakan untuk tidur yang cukup, karena kurang tidur dapat mempengaruhi keseimbangan hormon yang bertanggung jawab atas nafsu

makan dan metabolisme tubuh.

Hindari stres berlebihan, karena dapat memicu keinginan untuk makan berlebihan. Temukan cara untuk mengatasi stres seperti meditasi, yoga, atau hobi yang Anda nikmati.

6. Dukungan dan Monitoring

Dalam perjalanan menurunkan berat badan, penting untuk mendapatkan dukungan dari orang-orang terdekat. Bagikan tujuan Anda dengan keluarga atau teman dekat, atau bahkan bergabung dengan kelompok dukungan atau program penurunan berat badan.

Selain itu, pantau kemajuan Anda dengan mengukur berat badan secara teratur, memeriksa perubahan dalam penampilan fisik Anda, atau mencatat ukuran pakaian yang Anda kenakan.

Menurunkan berat badan dengan sehat membutuhkan komitmen, kesabaran, dan perubahan gaya hidup yang positif.

Fokus pada pola makan seimbang, aktivitas fisik teratur, dan perubahan gaya hidup yang sehat untuk mencapai tujuan Anda secara bertahap. Ingatlah bahwa setiap perubahan kecil yang Anda lakukan dapat memberikan dampak positif pada kesehatan Anda dalam jangka panjang. • tom

DARI HAL 1

RI Berpotensi Rugi Rp106,4 Triliun...

jika risiko standar (*standard risk*) dan 4% untuk risiko rendah.

"Dalam berbagai kasus tentu mereka perlu verifikasi dan itu ada ongkosnya. Siapa yang menanggung?,"

ujar Airlangga menjelaskan.

Indonesia pun sudah mengusulkan adanya joint mission bersama Malaysia untuk membentuk satuan tugas (task force) guna

melakukan pembahasan dan mengkaji agar kebijakan EUDR tidak diskriminatif terhadap pemangku kepentingan dan petani small holders.

Adapun kerangka ke-

bijakan EUDR telah lama dirundingkan di parlemen Eropa, namun baru diundangkan pada April 2023.

EUDR baru resmi berlaku pada 16 Mei 2023, namun Uni Eropa memberikan

masa transisi bagi perusahaan besar untuk mengimplementasikan aturan baru itu dalam waktu 18 bulan, sementara perusahaan kecil mendapatkan fase transisi 24 bulan. • mar

Bareskrim Minta Keterangan Saksi Ahli...

Panji Gumilang pada Senin 3 Juli 2023. Usai periksa Panji Gumilang, Dit Tipidum Bareskrim Polri resmi meningkatkan perkara itu ke tahap penyidikan.

Terbaru, penyidik Dit Tipidum Bareskrim Polri menemukan adanya unsur pidana lain dalam perkara

tersebut, yakni kasus dugaan tindak pidana ujaran kebencian bermuatan Suku, Agama, Ras dan Antar-golongan (SARA), sebagaimana diatur dalam UU ITE.

Panji Gumilang dilaporkan kepada pihak kepolisian oleh Forum Pembela Pancasila (FAPP) pada, Jumat 23 Juni

2023 atas dugaan penistaan agama. Laporan atas Panji pun teregister dengan nomor: LP/B/163/VI/2023/SPKT/Bareskrim Polri tertanggal 23 Juni 2023.

Kemudian, NII Crisis Center juga telah melaporkan Panji Gumilang terkait kasus dugaan penistaan

agama ke Bareskrim Polri. Bareskrim Polri pun menerima laporan dari NII Crisis Center tersebut dengan registrasi Nomor: LP/B/169/VI/2023/SPKT/Bareskrim Polri 27 Juni 2023.

Di sisi lain, Direktorat Tindak Pidana Ekonomi

dan Khusus (Dittpidokus) Bareskrim Polri mendalami temuan Pusat Pelaporan dan Analisis Transaksi Keuangan (PPATK) terkait ratusan rekening yang diduga milik Panji Gumilang untuk melakukan tindak pidana pencucian uang (TPPU). • lus

10 Gubernur Habis Masa Jabatannya...

berharap sudah ada nama-nama kandidat yang bisa terjaring. Dengan begitu, pada akhir Juli 2023, nama-nama kandidat sudah terkumpul dan segera dibahas pada Agustus.

"Pak Mendagri sesuai arahan Presiden Jokowi berharap agar nama-nama kandidat sudah ada di akhir Juli. Kemudian di Agustus sudah punya waktu untuk membahas," ujar

Benny.

Sementara itu, Presiden Joko Widodo (Jokowi) sebelumnya mengatakan, ada empat gubernur yang akan berakhir masa jabatannya pada September 2023. Keempatnya yakni Gubernur Jawa Barat Ridwan Kamil, Gubernur Jawa Tengah Ganjar Pranowo, Gubernur Sumatera Utara Edy Rahmayadi dan Gubernur Bali I

Wayan Koster.

Jokowi mengatakan, nama-nama untuk kandidat penjabat (pi) gubernur di empat provinsi tersebut sudah mulai disiapkan.

"Masih dua bulan, masih September kan, Jawa Barat (habis masa jabatan) masih September, Jawa Tengah, Bali, Sumatera Utara masih September. Nama-nama sudah mulai (disiapkan)," ujar

Jokowi dalam keterangannya, di Kabupaten Bandung Barat, Rabu (12/7), sebagaimana dilansir pada Kamis (13/7).

Meski kandidat sudah ada, proses penentuan siapa pi gubernur untuk suatu provinsi akan ditetapkan lewat tim penilai akhir (JPA). Nantinya, Presiden Jokowi juga ikut memberikan pertimbangan dalam sidang

TPA itu.

"Semuanya nanti lewat TPA, ada proses seleksi. TPA nanti saya ikut. Kalau sekarang masih dalam proses seleksi administrasi dan seleksi lain," kata Jokowi.

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 10 Tahun 2016 tentang Pilkada Pasal 162 Ayat (2), masa jabatan kepala daerah dihitung lima tahun sejak dilantik. • mar

Cegah Stunting, Jangan Abaikan Pentingnya Anak Konsumsi Protein Hewani Setiap Hari

JAKARTA (IM) - Keluarga punya peran penting untuk mencegah anak mengalami stunting. Kebutuhan gizi pun sesuai anjuran pakar pun harus dipenuhi.

Di Indonesia, permasalahan gizi disebabkan karena banyak faktor. Seperti kurus (gizi kurang), gemuk (gizi lebih), dan stunting.

Pencegahan terjadinya masalah gizi harus dilakukan sedini mungkin. Menurut Kepala Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional dr. Hasto Wardoyo, keluarga memiliki peran penting dalam pemenuhan gizi.

"Dalam menurunkan angka prevalensi stunting di Indonesia harus dilakukan secara holistik, integratif, dan berkualitas. Kontribusi ini diharap memberikan intervensi dan pendidikan gizi serta pengembangan masyarakat untuk mengatasi stunting di Indonesia," ujar Hasto.

Dalam mencegah stunting, si kecil harus melengkapi gizinya setiap makan. Guru Besar Pangan dan Gizi Insti-

tut Pertanian Bogor (IPB) Prof. Ali Khomsan menyebutkan, sebagai salah satu langkah pencegahan stunting, pastikan konsumsi protein hewani tercukupi setiap hari.

"Dengan begini, penurunan stunting sesuai target 2024 dapat tercapai yaitu stunting turun menjadi 14%," ujarnya.

Ditambah lagi, Direktur Corporate Affairs PT Nestle Indonesia Sufintri Rahayu menambahkan, pihaknya sangat ingin berkontribusi menuntaskan masalah stunting. Salah satu yang digagas yakni Dapur Sehat Atasi Stunting (DASHAT) di Kabupaten Karawang, Jawa Barat pada bulan Agustus-Desember 2022.

"Kami lakukan ini berhasil menurunkan angka stunting sebanyak 23%, meningkatkan status gizi sebesar 50%, peningkatan pengetahuan gizi ibu, rata-rata kecukupan zat gizi mikro (Kalsium, Zat Besi, dan Zink), dan skor keanekaragaman pangan secara signifikan," ujar Sufintri Rahayu. • tom



SAMBUNGAN

Kerangka Dinosaur Mirip Monster...

penampakannya sudah ada sejak abad keenam," kata Sotheby's dalam siaran pers yang dikutip AFP.

Lelang kerangka Plesiosaurus akan digelar pada 26 Juli di acara Sotheby's yang berfokus pada sejarah alam. Jejak Kaki Dinosaur Berusia 100 Juta Tahun Ditemukan di Restoran China.

Kerangka dinosaurus lainnya yang dilelang adalah reptil terbang yaitu Pteranodon, dengan rentang sayap sekitar enam meter dan ditaksir bernilai 4-6 juta dollar AS (Rp 60,3-90,47 miliar).

Dinamai Horus sesuai nama dewa Mesir, spesimen khusus ini ditemukan di negara bagian Kansas,

Amerika Serikat. Di galeri Sotheby's, kerangka Pteranodon dipajang dalam posisi terbang.

"Selain penyambungan dan stabilisasi tulang standar, hampir semua tulang fosil asli pada dasarnya tidak direstorasi, artinya pengisian buatan tidak digunakan untuk menggantikan bagian tulang yang hilang," kata rumah lelang tersebut.

Tercatat bahwa makhluk semacam ini sering muncul di franchise film Jurassic Park. Fosil dari hewan prasejarah sekarang menjadi daya tarik besar di pelelangan.

Rekor lelang tertinggi adalah kerangka Tyrannosaurus Rex yang terjual seharga 31,8 juta dollar AS (Rp 479,27 miliar) pada 2020. • osm

Surat Berisi Potongan Jari Manusia...

dan pejabat. Pada 2022, polisi Spanyol menangkap seorang pria berusia 74 tahun sebagai bagian dari penyelidikan bom surat yang dikirim ke berbagai institusi, termasuk

Kementerian Pertahanan negara.

Tahun lalu, Ukraina mengatakan bahwa kedutaannya di Eropa menerima paket "berdarah" yang berisi mata binatang. • osm

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,-/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