

Waspada, Stunting dan Wasting Intai Anak-anak Indonesia

Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia tahun 2022, sebanyak 21,6 persen balita atau satu dari lima anak mengalami stunting. Sementara 7,7 persen, balita, atau satu dari 12 anak mengalami wasting.

JAKARTA (IM) - Dokter Spesialis Anak Prof. Dr. dr. Rini Sekartini, Sp.A(K) mengatakan, saat ini Indonesia masih darurat stunting dan wasting. Kondisi keduanya cukup menjadi perhatian masyarakat khususnya pemerintah karena berkaitan dengan tumbuh kembang anak di masa depan.

Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia tahun 2022, sebanyak 21,6 persen balita atau satu dari lima anak mengalami stunting. Sementara 7,7 persen, balita, atau satu dari 12 anak mengalami wasting.

Dia menjelaskan, stunting lebih dari sekedar perawakan pendek, yaitu kondisi malnutrisi akibat dari kekurangan asupan nutrisi, atau penyakit yang kronik mengakibatkan

kegagalan seorang anak untuk mencapai tinggi badan sesuai potensi genetiknya.

“Penelitian menunjukkan, bahwa akibat dari stunting tidak hanya sebatas perawakan pendek, seorang anak yang mengalami stunting akan memiliki tingkat kecerdasan yang lebih rendah, performa di sekolah yang menurun, kemampuan fisik yang lebih rendah, dan lebih mudah untuk jatuh sakit,” ujar dr Rini dalam keterangan resminya.

Sementara wasting atau lebih dikenal sebagai gizi kurang hingga gizi buruk, menandakan kurangnya asupan nutrisi yang bersifat akut. Kondisi tersebut terutama pada anak berusia kurang dari dua tahun akan berdampak jangka panjang yang buruk.



“Pada dua tahun pertama kehidupan seorang anak, otak berkembang dengan sangat pesat,” katanya.

Lebih lanjut, apabila seorang anak mengalami wasting hingga gizi buruk, maka perkembangan otak akan terganggu. Pada jangka panjang perkembangan otak yang terganggu ini akan mengakibatkan menurunnya kecerdasan seorang anak dan

menurunnya kualitas hidup saat dewasa nanti.

Dokter Rini menyampaikan, bahwa pemerintah dan tenaga kesehatan (nakes) di Indonesia tengah berupaya untuk memaksimalkan kesehatan anak dalam upaya untuk menyambut bonus demografi yang akan dialami Indonesia pada 2045.

Akan tetapi, kata dr. Rini, sampai saat ini Indonesia

masih menghadapi berbagai masalah Kesehatan, mulai dari penyakit menular, tidak menular, dan yang menjadi perhatian khusus adalah masalah gizi pada anak.

“Berbagai masalah ini dapat mengancam Indonesia dalam memaksimalkan bonus demografi atau lebih dikenal sebagai Generasi Emas 2045 yang sudah dicanangkan oleh pemerintah,” katanya. ● tom

Alpukat Bisa Membantu Kontrol Tekanan Darah

JAKARTA (IM) - Alpukat bisa membantu mengontrol tekanan darah sehingga mencegah tekanan darah tinggi atau hipertensi. Penyakit ini telah menjadi lebih umum dari sebelumnya. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tekanan darah tinggi menyebabkan hampir 12,8 persen dari total kematian di dunia.

Ketika tidak diobati, tekanan darah tinggi men-

empatkan Anda pada risiko tinggi penyakit jantung.

Beberapa modifikasi diet dan gaya hidup dapat secara efektif membantu mengontrol angka tekanan darah. Salah satunya termasuk menambahkan makanan kaya kalium yakni alpukat ke dalam diet harian Anda.

Kalium adalah nutrisi penting yang secara alami dapat menurunkan tekanan darah. Oleh karena itu, pasien

tekanan darah tinggi harus memantau asupan kalium mereka.

Alpukat mengandung lebih banyak kalium daripada pisang. Setengah alpukat mengandung sekitar 345 mg kalium. Menggabungkannya dengan diet rendah natrium dapat secara efektif mengontrol jumlah Anda. Selain itu, alpukat sarat dengan asam oleat yang dapat mengurangi tekanan darah tinggi serta

kadar kolesterol. Buah ini juga dikemas dengan folat yang dapat meningkatkan kesehatan jantung.

Berikut manfaat lain dari mengonsumsi alpukat untuk kesehatan dilansir dari NDTV, Kamis (2/11).

1. Alpukat sarat dengan serat. Mengonsumsi serat yang cukup baik untuk kesehatan usus dan pencernaan Anda. Buah ini juga mengandung antioksidan dan sifat

anti-inflamasi.

2. Alpukat tinggi kalori. Buah ini sarat dengan lemak sehat dan kandungan serat yang membantu meningkatkan rasa kenyang. Oleh karena itu, menambahkan alpukat ke dalam makanan dapat membantu menjaga berat badan yang sehat.

3. Alpukat bermanfaat untuk wanita hamil dan menyusui. Ini karena buah

SAMBUNGAN

1 juta. Tapi mungkin ini minggu depan sudah naik. Karena memang harganya naik terus. Kalau peminatnya banyak masa dijual murah kata Jokowi.

Tim Pemindahan

Dalam kesempatan itu, Jokowi membeberkan bahwa sesungguhnya secara diam-diam sudah membentuk tim pemindahan ibu kota negara

Presiden Jokowi: Banyak yang Berpikir...

dari Jakarta ke Nusantara. “Sembilan tahun yang lalu secara diam-diam saya bentuk tim untuk melihat kembali gagasan-gagasan yang telah dilakukan oleh presiden pertama, kedua dan selanjutnya,” ujar Jokowi.

“Dan akhirnya setelah enam tahun studi, berkalkulasi dan berhitung kemudian kita memiliki beberapa opsi. Beberapa pilihan dan akhir-

nya terakhir kita putuskan ibu kota kita yang baru, ibu kota negara adalah Nusantara,” katanya.

Ada sejumlah pertimbangan untuk memindahkan ibu kota dari Jakarta ke IKN. Pertama, saat ini penduduk Indonesia sudah mencapai 278 juta jiwa. Dari jumlah tersebut, sebanyak 56 persen hidup di Pulau Jawa. Padahal, Indonesia terdiri dari 17.000

pulau.

Pertimbangan kedua, yakni perputaran ekonomi yang juga masih terkonsentrasi di Pulau Jawa.

Yang mana sekitar 57-58 produk domestik bruto (PDB) ekonomi berputar di Jawa.

“Lebih terutama lagi di Jakarta sehingga beban Pulau Jawa, beban Jakarta itu memang sudah di luar kapasitas

DARI HAL 1

yang dimiliki,” tutur Jokowi.

Menurut mantan Gubernur DKI Jakarta ini adanya pemerataan pembangunan, ekonomi dan infrastruktur.

“Oleh sebab itu sejak Presiden pertama Bung Karno sudah memiliki gagasan dan rencana untuk pindah, memindahkan ibu kota. Pak Harto juga sama ingin memindahkan ibu kota dari Jakarta,” tandasnya. ● mar

RI Kirim Bantuan Kemanusiaan...

sleeping bag dengan total berat 33.103 kilogram,” kata Edwin saat ditemui di Kantor Kemenhan, Jakarta Pusat, Kamis (2/11).

Rencananya, bantuan itu akan dilepas Presiden Joko Widodo (Jokowi) dari Lanud Halim Perdanakusuma, Jakarta Timur, abu (4/11).

“Sementara yang kami terima rute ke New Delhi, kemudian ke Mesir. Nanti kami update lebih lanjut, akan kami

sampaikan setelah di Halim, karena ini masih berproses,” ujar Edwin.

Terkait pengiriman bantuan tersebut, TNI menyiapkan dua pesawat Hercules milik TNI AU.

Kepala Pusat Penerangan (Kapuspren) TNI, Laksamana Muda Julius Widjojono mengatakan, bantuan itu menindaklanjuti instruksi Presiden Joko Widodo agar segera mengirimkan bantuan ke

Palestina.

“Mabes TNI menyiapkan rencana mobilisasi dukungan logistik untuk dikirim menggunakan pesawat Hercules milik TNI Angkatan Udara,” kata Julius dalam siaran pers Puspren TNI, dikutip pada Kamis (2/11).

Dua pesawat itu adalah Hercules C-130 dengan nomor tail A-1327 dan A-1328 dari Skadron Udara 31 Lanud Halim Perdanakusuma dan

Skadron Udara 32 Lanud Abdulrachman Saleh.

Dalam pengiriman bantuan itu, juga dilibatkan juga satu unit pesawat charter, Boeing 737 Garuda, dari Mabes Polri.

“Sehingga total dukungan pesawat untuk mengangkut logistik bantuan kemanusiaan ke Palestina berjumlah tiga unit pesawat,” tutur Julius.

“Selain itu, juga kita siapkan dua pesawat Hercules

cadangan untuk mendukung misi tersebut,” ujar Julius.

Seperti diketahui, Jalur Gaza saat ini sedang memanas sejak Hamas melakukan infiltrasi pada 7 Oktober silam. Setelah itu, Israel nyaris tanpa henti menyerang Tepi Barat dan Jalur Gaza sejak 8 Oktober 2023. Akibatnya, 8.422 warga Palestina tewas. Mayoritas korban tewas merupakan anak-anak, perempuan, dan lanjut usia (lansia). ● osm

Kasus Cacar Monyet di Jakarta...

berkoordinasi dengan Kemenkes RI untuk melakukan vaksinasi terkait monkeypox secara terbatas kepada pasien positif dan kelompok berisiko.

Saat ini, terdapat kurang lebih 1.000 vial vaksin untuk penyakit cacar monyet yang bisa diberikan kepada 500 orang.

Heru Budi memastikan stok vaksin penyakit cacar monyet di Ibu Kota Jakarta

masih mencukupi.

“Masih ada, ada. Insya Allah (mencukupi), itu hanya komunitas tertentu saja. Kami lokalisir, tapi ada satu yang (penanganannya) ke Jawa Barat,” ujar Heru Budi kepada wartawan di RPTRA Rawa Jaya, Jakarta Timur, Rabu (1/11).

Vaksinasi terkait penyakit cacar monyet tengah gencar dilakukan di Jakarta. Hingga Kamis (3/11), sudah 452

warga disuntik vaksin monkeypox dosis pertama.

“Hingga 1 November 2023, total penerima vaksinasi 452 orang dari target 495 orang,” ujar Kepala Seksi Surveilans Epidemiologi dan Imunisasi Dinas Kesehatan DKI Jakarta, Ngabila Salama, saat dikonfirmasi, Kamis (2/11).

Menurut Ngabila, vaksinasi terkait cacar monyet sampai saat ini masih di-

lakukan secara terbatas oleh pemerintah pusat dan daerah.

Warga yang telah menerima vaksin pun disebut sebagai orang yang pernah kontak erat dengan pasien positif dan kelompok berisiko.

“Penerima vaksin adalah kontak erat kasus positif dan kelompok berisiko. Pertama dilakukan penyuntikan dosis satu, selang empat minggu untuk dosis dua,” kata Ng-

abila.

Heru Budi telah memerintahkan Dinas Kesehatan membentuk tim khusus untuk melacak penularan kasus cacar monyet.

Langkah ini diambil agar pasien yang terjangkit cacar monyet bisa langsung teridentifikasi dan ditangani secara medis. “Dan kami isolasi yang memang masih terkena cacar monyet,” kata Heru Budi. ● mar

Polda Metro Batalkan Tilang Uji Emisi...

tetap akan melakukan imbauan,” kata Latif Usman, Kamis (2/11).

Lebih lanjut Latif mengatakan, keputusan pembatalan tilang tersebut diambil

berdasarkan hasil evaluasi hari pertama penerapan sanksi tilang uji emisi. Dari evaluasi itu diketahui bahwa masyarakat masih membutuhkan sosialisasi terhadap proses uji emisi ini.

“Masyarakat mungkin banyak yang belum memahami tentang pentingnya uji emisi dan apabila dilakukan penilangan mungkin masyarakat akan resistensi,” tutur dia.

Sepanjunya pihak kepolisian akan berkoordinasi dengan pihak Dinas Lingkungan Hidup DKI Jakarta untuk memajukan sosialisasi uji emisi kepada

masyarakat.

“Kami tidak akan melakukan penilangan kami akan gencar melakukan imbauan dan sosialisasi tentang pentingnya uji emisi,” ujarnya. ● lus

Pemerintah Tak Kunjung Bayar Utang...

Kemenko Polhukam mendapatkan kesimpulan pembahasan, yang detailnya tidak dijabarkan Isy.

Kesimpulan ini nantinya

akan dibahas kembali di rapat terbatas tingkat menteri di bawah Kementerian Koordinator Bidang Perekonomian. Namun, ia belum memastikan

kapankah rapat tersebut dilaksanakan.

“Nanti kita awali dengan rapat koordinasi terbatas. Mudah-mudahan (secepat-

nya), kalau target saya belum bisa menjamin bulan ini atau bulan depan,” tuturnya.

Sebagai informasi, pemerintah disebut Aprindo memi-

liki utang terkait pembayaran refraksi minyak goreng sebesar Rp 344 miliar. Utang ini disebut belum dibayarkan sejak 2022 lalu. ● mar

Rutin Konsumsi Papada bisa Cegah Kanker Usus hingga Tingkatkan Imunitas

JAKARTA (IM) - Manfaat papada bagi kesehatan tubuh menarik untuk diulas. Seperti diketahui, Google Doodle mempromosikan papada sebagai makanan khas Indonesia Timur, belum lama ini.

Papada telah ditetapkan sebagai Warisan Budaya Takbenda (WBTb) asal Indonesia oleh UNESCO sejak 20 Oktober 2015. Makanan bertekstur lengket dan terbuat dari sagu itu ternyata memiliki sejumlah manfaat bagi kesehatan.

Dokter sekaligus Epidemiolog dari Universitas Griffith Australia, dr Dicky Budiman menjelaskan bahwa papada dapat memberikan manfaat kesehatan bagi tubuh. Lantas apa saja manfaatnya? berikut penjelasannya.

Manfaat Papada bagi Kesehatan Tubuh

1. Dapat mencegah Kanker Usus

Papada dianggap sebagai makanan yang mampu mencegah kanker usus. Hal ini pun dibenarkan oleh dr. Dicky. Menurutnya papada

yang berasal dari sagu mengandung butirat. Butirat itu memiliki manfaat menjaga flora sehat atau bakteri baik di usus. Bakteri itu diperlukan untuk menjamin usus berfungsi secara sehat dan baik.

2. Turunkan Risiko Kardiovaskular

Karena papada berbahan dasar sagu, maka mengandung senyawa yang disebut polifenol yang antara lain tanin atau flavonoid yang mana itu sifatnya antioksidan. Antioksidan sendiri memiliki manfaat meningkatkan imunitas, menurunkan inflamasi, dan juga menurunkan risiko kardiovaskular.

3. Tingkatkan Imunitas Tubuh

Butirat yang terkandung pada sagu sebagai bahan utama papada membuat usus jadi ter-maintenance dengan baik dan akhirnya meningkatkan imunitas tubuh. Karena mampu meningkatkan imunitas tubuh, saluran cerna pun akan terjaga. Kondisi ini berkaitan erat antara imunitas dengan kondisi usus yang sehat. ● ans



Segudang Manfaat Salak Bagi Kesehatan

JAKARTA (IM) - Salak menjadi salah satu buah unik yang menjadi favorit masyarakat Indonesia. Salak memiliki kulit yang kasar dan tajam menyerpai genting, serta daging buang yang crunchy.

Buah salak pun memiliki rasa yang unik yang terdiri dari manis, asam dan sepat. Alhasil buah ini kerap dikonsumsi secara langsung, ataupun diubah menjadi manisan.

Namun, tahukah Anda bahwa selain bisa menjadi makanan yang lezat, salak juga memiliki banyak manfaat bagi kesehatan?

Merangkul dari laman resmi Pemerintah Kota Medan Pemkomedan.go.id, Rabu (1/11), salak memiliki kandungan betakaroten yang berfungsi merawat kesehatan mata. Mengonsumsi dua buah salak setiap hari juga dapat mencegah dan mengobati penyakit diare.

Selain itu daun salak juga memiliki khasiat untuk mengobati ambeien, caranya dengan:

1. Ambil lima lembar daun salak.
2. Rebus daun salak tersebut dengan dua gelas

air berukuran sedang.

3. Campurkan air rebusan daun salak dengan gula merah.

4. Saring air rebusan.

5. Minum air rebusan tersebut minimal dua kali sehari.

Manfaat dan khasiat kulit salak dapat digunakan untuk pengobatan dan meredakan diabetes kering dan juga menjaga kestabilan tekanan darah dalam tubuh, Cara pengobatan:

1. Kupas kulit buah salak secukupnya.

2. Cuci kulit salak dengan air hingga bersih.

3. Lalu masukkan kulit buah salak ke dalam panci berisi air.

4. Lalu rebus dengan menggunakan api kecil, tunggu hingga air rebusan mendidih.

5. Saring air rebusan dan kemudian dinginkan lalu diminum

6. Minum air rebusan daun salak minimal tiga kali sehari.

7. Lakukan cara ini secara rutin selama dua minggu, dan mudah-mudahan diabetes kering yang anda derita akan menjadi normal, dan tekanan darah anda akan kembali stabil. ● ans

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, Slamet, 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, 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 Juzuli (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: InternationalMedia @redaksi_IM