

# Stunting Ternyata Tidak Bisa Disembuhkan

Jika anak sudah mengalami stunting, maka hal itu akan sulit disembuhkan ketika dia beranjak dewasa.

**JAKARTA (IM)** - Kondisi stunting pada anak ternyata tidak bisa dianggap remeh lho. Sebab, pada kebanyakan kasus jika anak sudah mengalami stunting, maka hal itu akan sulit disembuhkan ketika dia beranjak dewasa.

Untuk itu pencegahan stunting sangat perlu diperhatikan ketika kondisi anak masih dalam proses pertum-

buhan. Hal itu pun dibenarkan oleh Dokter sekaligus Healthy Educator, dr Nadia Alaydrus yang menjelaskan stunting hanya bisa dicegah dan tidak dapat disembuhkan.

“Sekitar 21,6 Persen populasi anak di Indonesia itu mengalami stunting, inilah yang menyebabkan Indonesia itu menjadi salah satu negara dengan indeks stunting no-

mor lima tertinggi di Asia Tenggara, dan sekitar 28,2 Persen dari ibu hamil (bumil) yang mengalami kekurangan gizi, bisa memicu janin dan bayinya itu mengalami stunting,” kata dr Nadia, dikutip dalam akun TikTiknya @nadialaydrus, Minggu (7/1).

Lebih lanjut, karena stunting sendiri merupakan gangguan pertumbuhan pada masa anak-anak, maka hal itu masih dapat diidentifikasi dari tinggi badan anak.

Oleh sebab itu, dr Nadia mengatakan stunting tidak hanya berpengaruh terhadap fisik, tetapi juga berpengaruh

terhadap kemampuan serta keterbelakangan mental serta munculnya penyakit kronis pada anak.

“Nah bumil dan busui inilah yang memegang peran penting pada 1000 hari pertama kehidupan atau HPK pada janin dan juga bayi. Itulah kenapa bumil dan busui itu harus selalu memperhatikan nutrisi pada saat hamil dan juga menyusui, salah satunya dapat diidentifikasi dari tinggi badan anak.”

Lantas kenapa harus ASI eksklusif?

Hal itu lantaran sekitar 1,4 juta kematian akibat pe-

nyakit bisa dicegah dengan pemberian ASI. Akan tetapi, ASI yang diberikan kepada anak juga harus diperhatikan hindmilk atau ASI yang keluar pada saat sesi menyusui akan selesai dan juga foremilk atau ASI yang keluar pada awal sesi menyusui.

Tidak lupa, dr Nadia juga menyarankan kepada para ibu untuk mengonsumsi suplemen ASI saat masa menyusui. Karena dengan kandungan suplemen yang memiliki nutrisi berkualitas, akan membantu proses ASI tidak seret dan memiliki manfaat yang baik. ● **tom**

lambung. Dengan kata lain, jahe membantu makanan bergerak melalui saluran pencernaan di luar lambung.

Anda dapat meminum air jahe hangat.

Padukan dengan madu dan lemon untuk memperkaya rasa.

### 3. Oatmeal

Oatmeal adalah gandum utuh dan merupakan serat yang baik.

Gandum diketahui dapat menyerap asam lambung sehingga menurunkan risiko terjadinya refluks.

Selain itu, pola makan tinggi serat juga telah terbukti dapat menurunkan risiko refluks asam lambung. Selain gandum, Anda juga bisa mengonsumsi nasi merah.

### 4. Dada ayam tanpa kulit

Daging tanpa lemak bisa jadi solusi bagi penderita asam lambung untuk mendapatkan protein hewani yang baik.

Lemak sendiri diketahui dapat meningkatkan risiko refluks.

Anda bisa mengonsumsi daging ayam tanpa kulit, ikan, dan makanan laut lainnya.

### 5. Putih telur

Putih telur rendah lemak dan tinggi protein.

Hindari mengonsumsi terlalu banyak kuning telur karena mengandung lemak dan dapat memicu gejala refluks.

### 6. Semangka

Semangka merupakan salah satu buah terbaik untuk asam lambung. Tak seperti jeruk, mengutip WebMD, buah ini rendah akan kandungan asam.

Selain semangka, blewah dan melon juga bisa jadi pilihan yang tepat.

### 7. Pisang

Buah rendah asam satu ini dapat membantu menetralkan asam lambung. Caranya adalah dengan melapisi lapisan esofagus yang teriritasi.

Pisang juga kaya akan pektin atau serat larut yang menjaga makanan mengalir dengan baik melalui saluran pencernaan.

Demikian beberapa makanan yang dianjurkan untuk penderita asam lambung.

Lakukan pemeriksaan ke dokter jika gejala tak kunjung mereda. ● **tom**

## Dokter Anjurkan Pria Dewasa di Atas 40 Tahun Kurangi Konsumsi Daging Merah

**JAKARTA (IM)** - Dekan Fakultas Kedokteran (FK) Universitas Indonesia (UI) Prof Dr dr Ari Fahrial Syam menganjurkan kepada pria dewasa berusia lebih dari 40 tahun untuk mengurangi konsumsi daging merah untuk menghindari risiko kanker pankreas.

“Bukan hanya kanker pankreas, tapi juga kanker kolorektal. Kurangi konsumsi

daging merah pada pria berusia di atas 40 tahun,” katanya dalam taklimat media yang diadakan oleh Ikatan Dokter Indonesia (IDI) tentang kanker pankreas yang diikuti secara daring di Jakarta, Sabtu (6/1).

Ari menyebutkan, konsumsi daging merah berkaitan dengan kinerja organ pencernaan, di mana pankreas merupakan salah satu organ tubuh yang berperan dalam

proses tersebut. Terlalu sering mengonsumsi daging merah, menurut dia, dapat menyebabkan organ pencernaan berupaya lebih ekstra dalam mencerna daging yang dikonsumsi tersebut.

“Artinya pankreas lebih berat dalam menghasilkan enzim untuk membantu pencernaan. Dia dipaksa kerja, begitu juga termasuk usus besar,” jelasnya.

“Daging merah ini sulit dicerna secara bersih, akhirnya menempel, lama-kelamaan menjadi radang kronis yang menimbulkan polip, dan lama-lama menjadi kanker,” tambahnya.

Untuk itu, Ari menganjurkan kepada masyarakat untuk hidup sehat dengan tidak merokok dan mengonsumsi alkohol, berolahraga secara teratur, serta tidak melakukan diet tinggi

lemak. Sebab, sambungannya, penyakit kanker pankreas memiliki tingkat kematian yang tinggi jika baru diketahui pada stadium lanjut, yakni 90 persen pada tahun pertama.

“Pada 2020 di Eropa ditemukan kasus baru sebanyak 57.600 kasus, dengan 90 persen kematian yang umumnya datang tanpa gejala,” ucapnya. ● **tom**

## SAMBUNGAN

kenaikan yang eksponensial. Jadi dengan perubahan relasi ini yang dikhawatirkan oleh PDIP adalah impact pada perolehan di 2024,” ujarnya.

Direktur Parameter Politik Indonesia Adi Prayitno juga mengatakan hubungan antara Jokowi dan PDIP sudah berakhir.

“Pandangan Jokowi menghindari HUT PDI-P

## Jokowi dan PDI-P Sudah “Talak 3”,...

mulai bermunculan. Namanya juga publik pasti punya tafsir yang liar. Terlepas dari itu, ini makin jadi penebal bahwa Jokowi tak lagi sehat, tak ladi sepemikiran, tak lagi bersama PDI-P,” ujar Adi kepada wartawan, Sabtu (6/1).

Adi menuturkan indikasi talak 3 sudah lengkap dari berbagai sisi. Dia pun me-

nyinggung Jokowi sempat hangat makan malam bersama Prabowo.

“Pertama, Jokowi tak sejalan dengan keputusan PDI-P dukung Ganjar maju pilpres 2024. Kedua, Jokowi tak diundang dan tak hadir saat Ganjar dan Mahfud deklarasi sebagai pasangan capres dan cawapres. Ketiga kemungkinan tak hadir

HUT PDI-P karena lebih mementingkan kunker (kunjungan kerja) ke luar negeri,” katanya.

Sementara Politikus senior PDI-P Hendarwan Suparatikno menyebut hubungan Jokowi dengan PDI-P sudah ‘talak’ tiga sangat berlebihan.

“Jangan pakai istilah yang seram-seram. Lebih baik

## DARI HAL 1

disebut, Jokowi punya sikap dan pilihan yang berbeda dari partai yang membesarkannya. Pilihan yang prosesnya panjang dan penuh dinamika,” kata Hendrawan kepada wartawan, Minggu (7/1).

Hendrawan menegaskan bahwa partainya masih berada di dalam kabinet hingga saat ini. ● **han**

## Jendela Alaska Airlines Lepas di Udara,...

tersebut akan berdampak terhadap 171 pesawat maskapai AS dan internasional yang beroperasi di Negeri Paman Sam.

“Faktor keselamatan akan terus menjadi penentu pengambilan keputusan kami selama kita membantu investigasi yang dilakukan NTSB (Badan Keselamatan Transportasi AS) terhadap Alaska

Airlines Flight 1282,” ujar Kepala FAA Mike Whitaker, dikutip Minggu (7/1).

Langkah FAA untuk “menghentikan” armada pesawat dalam jumlah besar sebenarnya merupakan aksi yang langka.

Penghentian sementara pesawat secara masif sebelumnya dilakukan FAA juga terhadap Boeing 737 MAX

pada 5 tahun lalu, pasca kecelakaan yang terjadi di Ethiopia dan Indonesia.

Insiden lepasnya salah satu bagian pesawat Boeing 737 MAX 9 milik Alaska Airlines terjadi pada Jumat (5/1) lalu. Pesawat dengan nomor penerbangan 1282 itu melayani rute Portland menuju Ontraido, dan lepas landas pada 17.07 waktu setempat.

Namun, sekitar 20 menit kemudian, saat mencapai ketinggian 16.000 kaki atau sekitar 4.876 meter di atas permukaan laut, salah satu bagian pesawat terlepas dan jatuh.

Insiden ini membuat maskapai menghentikan pesawat Boeing 737 Max 9 yang membawa 177 penumpang dan awak itu.

Melalui sebuah klip audio, pilot terdengar berbicara dengan pengatur lalu lintas udara untuk meminta pengalihan karena kondisi darurat.

Pesawat pun berhasil kembali ke Bandara Internasional Portland sekitar pukul 17.27 waktu setempat.

Tidak ada korban jiwa atas insiden tersebut. ● **osm**

## Bank Victoria Syariah Diduga...

“Permasalahan antara bank dengan beberapa nasabah diharapkan dapat segera diselesaikan setelah dilakukan klarifikasi, rekonsiliasi dan kesepakatan penyelesaiannya.

Dalam menghadapi kasus fraud seperti ini, bank juga tidak bisa melakukan pembayaran begitu saja,” ujar Dian.

Direktur Utama Bank Victoria Syariah (BVS) Dery

Januar mengatakan, saat ini pihaknya berkomitmen untuk terus mengawal kasus tersebut.

BVS sejauh ini sudah melakukan proses audit internal, pemeriksaan khusus oleh OJK hingga audit forensik oleh konsultan independen. Hasil audit sudah diserahkan kepada pihak kepolisian.

Lebih lanjut, Dery menjelaskan apa yang diklaim

oleh POLA merupakan dana deposito yang tidak teregister di bank, sehingga BVS tidak dapat memenuhi pencairannya.

“Jadi bukan berarti dananya hilang. Di bank ada tercatat semua dana masuk dan keluar. Tapi kalau nasabah tidak mengakui bahwa mereka sendiri yang melakukan, itu ranahnya polisi untuk membuktikan.

MS, yang terakhir menjabat sebagai Senior Relation-

ship Manager BVS ditetapkan sebagai tersangka dugaan tindak pidana perbankan syariah dan/atau transfer dana dan/atau penggelapan dalam jabatan dan/atau pemalsuan dan atau tindak pidana pencucian uang.

MS diduga telah menimbulkan kerugian sebesar Rp35 miliar dari berbagai nasabah perorangan maupun institusi. O-mar

Ukraina. Di pusat kota Donetsk, Avdiivka “masih diperebutkan secara ketat,” kata kementerian tersebut. Namun pasukan Rusia di Marinka akhirnya berhasil maju ke tepi barat kota “setelah sembilan tahun pertempuran di wilayah tersebut.”

Pasukan Rusia telah berusaha merebut kota itu sejak merebut Krimea pada 2014. ● **mar**

## Amerika Sudah Kehabisan...

Amerika Serikat tidak ikut bertanggung jawab?” kata Young kepada para wartawan sebagaimana dilansir dari VOA Indonesia.

Sementara itu, Kementerian Pertahanan Rusia mengatakan unit-unit pertahanan udara Rusia mencepat dan menghancurkan peluru-peluru kendali di wilayah udara Krimea pada Sabtu (6/1) dini hari.

Rusia juga melaporkan

unit-unit pertahanan udara melumpuhkan sejumlah drone dari serangkaian serangan pada Jumat malam di Semenanjung Krimea dan bagian barat Laut Hitam.

Presiden Ukraina Volodymyr Zelensky telah bertekad akan menembak lebih banyak target di Semenanjung Krimea dan di dalam wilayah-wilayah perbatasan Rusia tahun ini.

Pernyataan Zelensky membuat waspada rakyat Rusia karena Presiden Vladimir Putin berencana mencalonkan diri kembali pada Maret.

Sementara itu di Ukraina, para pejabat mengatakan pada Jumat bahwa pertahanan militer melumpuhkan 21 dari 29 drone Shahed yang diluncurkan oleh Rusia dalam serangan sepanjang malam pada Kamis (4/1).

Drone-drone itu ditembak jatuh di sepanjang enam wilayah di selatan, tengah dan barat Ukraina, menurut angkatan udara Ukraina.

Pertempuran darat selama seminggu terakhir di garis depan Ukraina berlangsung statis, tetapi juga menimbulkan sejumlah kerugian, kata Kementerian Pertahanan Inggris pada Jumat dalam laporan intelijen hariannya mengenai

Ukraina.

Di pusat kota Donetsk, Avdiivka “masih diperebutkan secara ketat,” kata kementerian tersebut. Namun pasukan Rusia di Marinka akhirnya berhasil maju ke tepi barat kota “setelah sembilan tahun pertempuran di wilayah tersebut.”

Pasukan Rusia telah berusaha merebut kota itu sejak merebut Krimea pada 2014. ● **mar**

## Kalender 2024 Sama dengan 1996,...

matematika dengan gelar PhD di bidang Teori Bilangan, menjelaskan tahun 2024 memiliki kalender yang sama dengan tahun 1996, adalah kejadian yang berulang teradi setiap 28 tahun sekali untuk tahun kabisat.

Seperti diketahui bahwa tahun 2024 adalah tahun kabisat. Tahun yang jumlah harinya ada 366 hari. Dalam tahun kabisat, jumlah hari dalam bulan Februari adalah 29 hari. Tahun kabisat ini hanya terjadi dalam kurun waktu empat tahun sekali.

Kejadian seperti persamaan kalender 2024 dengan kalender 1996 ini bukanlah

kali pertama. Seperti dilansir Time and Date, ada 6 tahun yang berbagi kalender yang sama dengan kalender tahun 2024, dalam rentang waktu 200 tahun yang dimulai dari tahun 1924 hingga 2123 mendatang.

Tahun-tahun tersebut yaitu: 1940, 1968, 1996, 2024, 2052, 2080. Tahun-tahun ini memiliki hari kerja awal dan jumlah hari yang sama dengan kalender di tahun 2024. Apabila dilihat dari polanya, hal ini terjadi setiap 28 tahun sekali dan terjadi pada tahun kabisat, dan memulai awal tahun pada hari Senin.

Apa itu tahun kabisat?

Menurut Space Place NASA, tahun kabisat adalah periode waktu di mana satu tahun terdiri dari 366 hari. Umumnya, satu tahun terdiri dari 365 hari. Perhitungan tahun kabisat didasarkan pada peristiwa Bumi mengorbit Matahari.

Bumi membutuhkan waktu sekitar 365,25 hari untuk mengorbit Matahari. Namun, jumlah hari dalam setahun dibulatkan menjadi 365 hari. Oleh karena itu, untuk mengganti sebagian hari yang hilang, NASA menambahkan satu hari pada kalender setiap 4 tahun.

Dalam tahun kabisat yang terjadi setiap empat tahun ini,

pada bulan Februari memiliki 29 hari, bukan 28 hari pada umumnya. Pada tahun biasa, jumlah hari pada bulan Januari hingga Desember adalah 365 hari. Namun, pada tahun kabisat ada 366 hari karena bulan Februari terdiri dari 29 hari.

Sejarahnya, seperti dikutip dari situs History, tahun kabisat pertama diperkenalkan oleh Julius Caesar. Caesar dan filsufnya, Sosigenes membuat suatu modifikasi penting dalam kalender Romawi kuno. Mereka menambahkan satu hari untuk setiap tahun keempat, yakni pada bulan Februari.

Namun pada abad ke-16, sejumlah ilmuwan men-

gatakan bahwa perhitungan Julius Caesar tersebut dianggap masih kurang tepat. Hal ini juga menjadi masalah bagi pihak Gereja Katolik, karena menyebabkan tanggal Paskah menyimpang dari tanggal tradisionalnya.

Lalu, Paus Gregorius XIII mengizinkan untuk membuat kalender yang dimodifikasi dan disebut kalender Gregorian. Dalam kalender Gregorian yang sekarang digunakan secara umum, selisihnya disesuaikan dengan menambahkan satu hari tambahan hanya pada tahun-tahun abad yang habis dibagi 400 (misalnya, 1600, 2000). ● **osm**

## 7 Makanan Ini Perlu Dikonsumsi Sobat Asam Lambung

**JAKARTA (IM)** - Penderita gastroesophageal reflux disease (GERD) atau penyakit asam lambung pasti bingung kalau bicara soal makanan.

Rasanya makanan apa pun salah.

Padahal, sebenarnya ada beberapa makanan yang dianjurkan untuk penderita asam lambung. Apa saja?

GERD adalah kondisi saat cairan asam sisa makanan kembali merangsang ke atas lewat kerongkongan.

Kondisi ini akan memicu banyak sensasi seperti nyeri di ulu hati, rasa mengganjal di kerongkongan, hingga sesak napas.

Salah satu penyebab GERD adalah melemahnya katup esofagus bagian bawah.

Katup ini menghubungkan lambung dan kerongkongan.

Asupan makanan akan memengaruhi jumlah asam yang diproduksi lambung.

Pada dasarnya, tak ada satu pun makanan yang dapat menyembuhkan GERD.

Masing-masing penderita GERD biasanya memiliki toleransi masing-masing terhadap makanan yang saling berbeda satu sama lain.

Namun, merangkum berbagai sumber, beberapa makanan berikut dianjurkan untuk pengidap GERD.

### 1. Sayuran

Daftar pertama dalam makanan yang dianjurkan untuk penderita asam lambung adalah sayuran karena rendah lemak dan gula.

Lemak dan gula sendiri dapat meningkatkan risiko terjadinya refluks asam.

Mengutip Healthline, beberapa sayur yang bagus untuk asam lambung di antaranya kacang hijau, brokoli, kembang kol, sayuran berdaun hijau, kentang, dan mentimun.

### 2. Jahe

Jahe telah lama digunakan untuk mengatasi masalah pencernaan.

Salah satunya adalah untuk penyakit asam lambung.

Jahe bekerja dengan mendorong pengosongan

## SAMBUNGAN

## 53 Tahanan di Lapas Sorong Kabur...

pada Minggu siang sekira pukul 13.00 WIT, Polresta Sorong Kota langsung turun ke lokasi untuk melakukan pengejaran terhadap para tahanan tersebut.

Polisi juga melakukan koordinasi bersama sejumlah

Polres seperti Kabupaten Sorong, Tambrau, Maybrat, Sorong Selatan dan Polres lainnya.

Sejumlah perbatasan, bandara dan pelabuhan laut juga diperketat dengan membawa data tahanan yang melarikan diri. ● **mar**

## InternationalMedia

**PEMIMPIN REDAKSI:** Osmar Siahaan  
**PELAKSANA HARIAN:** Lusi J, Bambang Suryo Sularso.  
**PENANGGUNG JAWAB:** Prayan Purbas.  
**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 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: InternationalMedia @redaksi\_IM