

# Pentingnya Kecukupan Cairan yang Ideal bagi Anak agar Tidak Gampang Sakit

Kecukupan air minum sendiri penting untuk menghindari dehidrasi dan itu tidak hanya berlaku bagi orang dewasa, tapi juga untuk anak-anak.

**JAKARTA (IM)** - Air memainkan peran dalam semua fungsi tubuh kita, dari kekuatan otot, stabilitas tulang hingga umur panjang organ kita. Itulah mengapa sangat penting untuk menjaga hidrasi demi menjaga kesehatan secara keseluruhan. Kecukupan air minum sendiri penting untuk menghindari dehidrasi dan itu tidak hanya berlaku bagi orang dewasa, tapi juga untuk anak-anak. Lalu bagaimana sebenarnya kecukupan cairan yang ideal bagi anak? Dokter spesialis anak, dr. Tiwi, Sp.A, MARS mengatakan kebutuhan air bagi bayi dibawah 6 bulan tidak terlalu diperlukan selama masih mengkonsumsi ASI karena ASI mengandung

85 persen air. "Setelah 6 bulan sampai 12 bulan, air mulai ada perannya. Air mulai dikenalkan tapi bukan yang utama, tetap jika bayinya masih 6 bulan sampai 12 bulan rang nya 60ml dalam satu hari," ucap dr Tiwi kepada wartawan baru baru ini. Ia menekankan untuk anak diatas usia 12 bulan kebutuhan air lebih meningkat, tapi tetap tidak terlalu banyak yaitu hanya 200-400ml per hari. Di atas 2 hingga 4 tahun lebih meningkat lagi dan air memegang peranan karena menjadi salah satu yang dibutuhkan oleh tubuh. "Selain itu, bayi dibawah 12 bulan saat dia makan jangan terlalu diberi banyak minum karena jika dia akan susah makan nantinya," ung-

kap dr Tiwi.

Ia menjelaskan bahwa tubuh manusia sendiri mengandung banyak cairan, jika kekurangan yang terjadi khususnya bagi anak-anak adalah biasanya suhu tubuh akan naik. "Seringkali kita lihat bayi atau anak baru bangun tidur seperti agak hangat badannya karena sepanjang malam tidur dan cairannya terbatas. Setelah beraktivitas tentu saja harus disesuaikan, misalnya anak 5 tahun beratnya 20kg mainnya sepak bola mungkin kebutuhan cairannya lebih naik lagi," papar dr Tiwi. "Jika batuk, demam banyak beri air. Seorang anak yang suka air dan yang tidak suka air jika batuk biasanya yang lebih cepet sembuh yang suka air karena air bisa berfungsi sebagai obat batuk pengencer dahak. Usahakan membesarkan anak dengan cara yang sederhana mulai dari rumah dan air memang punya banyak peran yaitu bisa mencegah dehidrasi supaya anak tidak demam," lanjutnya.

Dr Tiwi sendiri selalu menekankan kepada keluarga baru yang menjadi orang tua bahwa sehat itu sederhana. "Sehat itu mudah, bisa dengan makan yang sehat, minum sehat, olahraga dan tidur. Itu sebetulnya prinsipnya, bahwa nanti ada vaksinasi atau obat-obatan misalnya itu akan bekerja dengan baik kalau tubuh anak itu bagus," terangnya. Sementara itu, Cleo menggendong keluarga Nikita Willy sebagai Brand Ambassador untuk mengajak keluarga menjalani hidup sehat. "Cleo telah 20 tahun berada di tengah-tengah keluarga Indonesia, menghadirkan pilihan air minum yang sehat kepada ibu dan anak. Di tahun ini, Cleo ingin mengajak lebih banyak lagi keluarga Indonesia untuk lebih aktif memperhatikan air minum yang dikonsumsi oleh keluarganya setiap hari. Dengan digendongnya Indra, Nikita Willy, dan Issa sebagai brand ambassador diharapkan semakin bisa mengajak lebih banyak keluarga Indone-

sia untuk beralih ke gaya hidup sehat," ujar Direktur Utama PT Sanguni Primatirta Tbk, Melisa Patricia. Cleo menghadirkan figur seperti Indra, Nikita dan Issa yang sangat peduli terhadap parenting dan kesehatan, tidak hanya untuk mereka sendiri tapi juga membagikannya ke seluruh keluarga muda Indonesia melalui platform yang mereka miliki. Di sisi lain, Nikita turut membagikan perasaan bahnagianya bisa menjadi ambassador dari brand air murni dari Indonesia tersebut. "Aku memang sangat berhati-hati soal kesehatan keluarga, terutama dalam membesarkan Issa. Dan lihat cara Cleo memperhatikan kesehatan dan keamanan produknya sama denganku. Jadi, senang banget saat diajak menjadi brand ambassador-nya karena klo, sudah sevisi soal kesehatan keluarga. Apalagi jadi makin bangga karena bisa mewakili brand asi Indonesia," jelas Nikita Willy. ● tom

## SAMBUNGAN

hukum yang terkait dengan warga Rempang. Sebelumnya, warga adat Rempang bantrok hingga beberapa kali dengan pihak kepolisian. Bahkan beberapa warga sempat ditahan. Masyarakat sebagai warga terdampak melakukan

## Ombudsman Temukan Maladministrasi...

unjuk rasa dalam rangka membela hak mereka untuk tetap bisa tinggal di Rempang. "Namun demikian polisi juga memiliki argumentasi atau alasan kenapa tindakan-tindakannya itu menga-

rah pada penegakan hukum pidana," tutur Johanes. Selain itu, Ombudsman juga meminta BPN merespons permintaan masyarakat sesuai dengan ketentuan yang berlaku dan tidak bersikap diskriminatif. Alih

fungsi lahan, pemberian hak, maupun pemberian hak pengelolaan lahan (HPL) diberikan sesuai ketentuan yang berlaku. "Apapun namanya semua harus dilakukan sesuai regulasi peraturan perundang-

## DARI HAL 1

undangan," kata Johanes. Pada kesempatan yang sama, perwakilan Inspektori Pengawasan Umum (Itwasum) Polri Irjen Gatot Tri Suryanta mengatakan pihaknya telah menerima hasil pemeriksaan Ombudsman. ● mar

## Dinilai Bermasalah, 11 Kepala Daerah...

desain keserentakan Pilkada 2024 yang diatur dalam pasal-pasal yang diuji tersebut. Sekalipun pasal yang diuji oleh para kepala daerah tersebut telah pernah diuji ke MK sebelumnya, namun, menurut Donal, 11 kepala daerah ini memiliki argumentasi yang berbeda dengan permohonan sebelumnya. Dalam pandangan pemohon, pembentuk undang-undang dinilai tidak memperhitungkan dengan cermat

semua implikasi teknis atas pilihan pilkada serentak nasional tahun 2024 sehingga berpotensi menghambat pilkada yang berkualitas. Pertama, tidak terdapat perdebatan teknis dan substansial dalam pembahasan Jadwal Pilkada serentak nasional tahun 2024. Dua, penjadwalan penyelenggaraan Pilkada November 2024 tanpa mempertimbangkan risiko dan implikasi teknis Tiga, tujuan keserentakan

terbintan menjadi besar. Terakhir, para kepala daerah menilai, ada potensi penumpukan perkara hasil sengketa di MK atas desain keserentakan pemilihan ini. Atas seluruh argumentasi tersebut, para kepala daerah meminta MK untuk membagi keserentakan Pilkada Nasional pada 546 daerah otonomi menjadi dua gelombang. Misalnya, pelaksanaan gelombang pertama pada bulan November 2024 sebanyak

276 daerah, dan selanjutnya gelombang kedua sebanyak 270 daerah dilaksanakan pada bulan Desember 2025. "Desain demikian menjadi solusi atau jalan tengah di antara problem teknis pelaksanaan Pilkada satu gelombang, persoalan keamanan hingga persoalan pemotongan masa jabatan sebanyak 270 daerah otonomi sebagai konsekuensi keberadaan pasal-pasal yang diuji ke Mahkamah Konstitusi tersebut," kata Donal. ● mar

276 daerah, dan selanjutnya gelombang kedua sebanyak 270 daerah dilaksanakan pada bulan Desember 2025. "Desain demikian menjadi solusi atau jalan tengah di antara problem teknis pelaksanaan Pilkada satu gelombang, persoalan keamanan hingga persoalan pemotongan masa jabatan sebanyak 270 daerah otonomi sebagai konsekuensi keberadaan pasal-pasal yang diuji ke Mahkamah Konstitusi tersebut," kata Donal. ● mar

## Joe Biden Bersumpah Balas Serangan...

acara kampanye di South Carolina, pada Minggu (28/1) waktu setempat, Biden kembali membahas serangan itu dan menggelar momen mengheningkan cipta bagi tiga tentara AS yang gugur di Yordania. "Kita akan merespons," tegas Biden. Sementara itu, Komando Pusat AS atau CENTCOM mengatakan pada Minggu (28/1) malam, serangan itu mengenai pangkalan duku-

## Joe Biden Bersumpah Balas Serangan...

ngan logistik yang terletak di Menara 22, yang ada di wilayah Yordania bagian timur laut. Selain menewaskan tiga tentara AS, serangan itu melukai sedikitnya 34 personel militer lainnya. Delapan personel di antaranya, sebut CENTCOM, harus dievakuasi keluar dari Yordania karena kondisinya. Menurut CENTCOM, ada sekitar 350 personel Angkatan Darat dan Angkatan Udara AS di pangkalan yang

dihantam serangan itu. Para personel militer AS itu, sebut CENTCOM, menjalankan "sejumlah fungsi pendukung utama" termasuk untuk kolaborasi internasional melawan kelompok radikal Islamic State (ISIS). Juru bicara pemerintah Yordania, Muhammad Mubaidin, mengancam serangan terhadap pasukan militer AS di negaranya tersebut. Kecaman juga datang dari Bahrain, Mesir, dan Inggris - dengan

Menteri Luar Negeri (Menlu) David Cameron meminta Iran untuk "meredakan ketegangan di kawasan". Pemerintah Iran membantah tuduhan AS bahwa negaranya mendukung kelompok-kelompok militan yang melakukan serangan drone di Yordania, yang menewaskan tiga personel militer AS. "Klaim ini dibuat dengan tujuan politik tertentu untuk membalikkan realitas

di kawasan," kata juru bicara Kementerian Luar Negeri Iran Nasser Kanaani seperti dikutip kantor berita resmi Iran, IRNA. Kanaani mengatakan pernyataan Biden yang menyalahkan militan yang didukung Teheran sama saja mengancam "perdamaian dan stabilitas regional dan internasional". Sejuah ini belum ada pihak yang mengaku bertanggung jawab atas serangan tersebut. ● mar

## Senjata Sumpit yang Mematikan...

Sumpit juga termasuk senjata rahasia yang digunakan untuk membunuh musuh secara diam-diam dan senyap serta tersembunyi. Senjata tradisional khas Suku Dayak ini menjadi salah satu alternatif yang cukup menakutkan dalam menaklukkan lawan. Karena tak

## Senjata Sumpit yang Mematikan...

menimbulkan suara yang dapat diketahui oleh musuh, serta bisa digunakan untuk pertempuran jarak jauh. Salah satu kelebihan sumpit yaitu memiliki akurasi tembak mencapai ratusan meter. Penggunaan sumpit ini juga tidak merusak alam, karena bahan pembuatan yang alami.

## Senjata Sumpit yang Mematikan...

KSAD Jenderal TNI Maruli Simanjuntak pernah menerima Brevet Kehormatan Intai Tempur (Taipur). Brevet itu disematkan oleh Danyon Satria Sandi Yudha Kostrad Mayor Inf Asis Kamaruddin Raha saat Maruli menjabat Pangkostrad, di Daerah Latihan Kostrad, Sanggauana,

Tegalwaru, Karawang, Sabtu 5 Maret 2022. Penyeramatan brevet ini dimaksudkan untuk memberi gambaran arti penting keberadaan prajurit Taipur, sekaligus menumbuhkan rasa memiliki terhadap Satuan Taipur Kostrad. Sebelum penyematkan,

para peserta terlebih dulu mengikuti latihan Taipur. Adapun latihannya antara lain, kemampuan menembak sniper dan menembak reaksi, menembak menggunakan senjata tradisional sumpit, memana, dan diakhiri dengan Pertempuran Jarak Dekat (PJD). ● osm

## Awal Februari, Berlaku Tarif Dinamis Tiket...

WIB. Kemudian harga tiket naik menjadi Rp 200.000 pada jam keberangkatan pukul 13.17, 14.17, 15.17, 15.52, dan 16.27 WIB. "Dalam skema baru ini dimungkinkan dalam satu hari terdapat beberapa tarif yang berbeda untuk perjalanan Whoosh," ujarnya dalam keterangan tertulis, yang diterima wartawan, Senin (29/1).

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi penentuan dynamic pricing, di antaranya yaitu jam sibuk (peak hour) atau jam non sibuk (off peak hour), momen liburan (high season) atau non liburan (low season), dan hari kerja (week-day) ataupun akhir pekan (weekend). Pada high season atau peak hour, KCIC akan mene-

rapkan tarif yang lebih tinggi, sebaliknya pada moment off peak tentunya akan ditawarkan tarif yang lebih murah. "Penumpang diberi alternatif perjalanan dengan tarif yang berbeda-beda menyesuaikan dengan kebutuhan, keinginan, dan daya belinya," ucapnya. Skema dynamic pricing ini akan memberikan nilai tambah

bagi penumpang Kereta Cepat Whoosh. Adanya fleksibilitas harga diharapkan dapat memberikan manfaat yang lebih baik kepada masyarakat. Penerapan skema dynamic pricing ini akan terus dipantau dan dievaluasi oleh KCIC agar dapat sesuai dengan kebutuhan penumpang dan operasional Kereta Cepat Whoosh. Eva menambahkan, ke

depannya peningkatan layanan terkait tiket juga akan dihadirkan untuk memudahkan penumpang di antaranya kerja sama dengan beragam agen penjualan tiket online, serta menghadirkan layanan refund yang dapat dilakukan melalui aplikasi sehingga tidak harus ke loket saat akan melakukan proses pembatalan tiket. ● mar

## Gunung Merapi Muntahkan...

Guguran di Gunung Merapi tanggal 29 Januari 2024 pukul 12:37 WIB dengan Amplitudo max 15 mm, durasi 97.16 detik, dan jarak luncur 1300 meter ke Barat Daya (Kali Bebung). Visual Gunung Merapi berkabut dan arah angin ke Timur. Lebih lanjut, Pusat Vulkanologi dan Mitigasi Bencana Geologi (PVMBG) mengatakan, potensi bahaya saat ini berupa guguran lava

terjadi pukul 10:47 WIB dengan Amplitudo max 67 mm, durasi 152.52 detik, dan jarak luncur 1500 meter ke Barat Daya (Kali Bebung). Visual Gunung Merapi berkabut dan arah angin ke Timur. Lebih lanjut, Pusat Vulkanologi dan Mitigasi Bencana Geologi (PVMBG) mengatakan, potensi bahaya saat ini berupa guguran lava

dan awan panas pada sektor selatan-barat daya meliputi Sungai Boyong sejauh maksimal 5 km, Sungai Bedog, Krasak, Bebung sejauh maksimal 7 km. Pada sektor tenggara meliputi Sungai Woro sejauh maksimal 3 km dan Sungai Gendol 5 km. Sedangkan lontaran material vulkanik bila terjadi letusan eksplosif dapat

menjangkau radius 3 km dari puncak. "Data pemantauan menunjukkan suplai magma masih berlangsung yang dapat memicu terjadinya awan panas guguran di dalam daerah potensi bahaya," tulis PVMBG dalam laman resminya. PVMBG mengimbau masyarakat agar tidak melakukan kegiatan apapun di daerah

potensi bahaya. Masyarakat agar mengantisipasi gangguan akibat abu vulkanik dari erupsi Gunung Merapi serta mewaspada bahaya lahar terutama saat terjadi hujan di seputar Gunung Merapi. "Jika terjadi perubahan aktivitas yang signifikan, maka status aktivitas Gunung Merapi akan segera ditinjau kembali," imbaunya. ● osm

## Kemendes Kirimkan Alat Kesehatan untuk Penyakit Prioritas ke Seluruh RSUD di Indonesia

**JAKARTA (IM)** - Kementerian Kesehatan (Kemendes) telah mengirimkan alat kesehatan untuk layanan penyakit prioritas seperti kanker, jantung, stroke, dan ginjal.

Dengan gedung pusat yang terdiri dari tujuh lantai, setelah diresmikan pada lantai 1, 2, dan 3 maka akan diope-

rasionalkan. Menteri Kesehatan (Menkes), Budi Gunadi Sadikin mengatakan alat yang digunakan tidak hanya digunakan sebagai pengobatan tetapi juga untuk mendeteksi penyakit. Alat tersebut bisa digunakan terutama pada beberapa penyakit yang paling banyak menyebabkan mortalitas dan morbiditas seperti kanker, jantung, stroke, dan ginjal.

Selanjutnya masih pada tahun ini, segera diselesaikan pembangunan lantai 4, 5, 6, dan 7 sehingga layanan sub spesialis dari berbagai spesialisasi bisa dilakukan di RSUD Sidoarjo.

"Harapan kami hari ini, ke depan adalah layanan rujukan ini betul-betul sesuai dengan kebutuhan pasien dan berbasis kompetensi rumah sakit," ucap dr Syamsu. Hal ini dilakukan sebagai bentuk apresiasi kepada Kemendes yang telah melakukan pemenuhan SDM subspecialis untuk rujukan berjenjang, yang mana tidak hanya melengkapi alat kesehatan, tetapi juga peningkatan kualitas SDM kesehatan dengan menyediakan beasiswa khususnya kepada dokter spesialis dan subspecialis.

Maka hal itu akan memudahkan mereka meningkatkan kapasitasnya tanpa harus mengeluarkan biaya mahal. ● tom

Terkait hal itu, Plt Direktur RSUD Sidoarjo, dr Syamsu Rahmadi, Sp. S. M. Kes mengatakan RSUD Sidoarjo saat ini telah membangun gedung baru yakni berupa gedung

pusat terpadu dan gedung labkesda sebagai upaya dalam mengatasi masalah penyakit kanker, jantung, stroke, dan ginjal.

## Konsumsi Protein Hewani Bisa Turunkan Risiko Stunting

**TANGERANG (IM)** - Protein adalah gizi penting dalam pencegahan stunting. Kepala Dinas Kesehatan Kota Tangerang dr Dini Anggraeni mengatakan, pemberian makanan pendamping ASI (MPASI) dengan kandungan protein hewani seperti daging, ikan, ayam, dan telur dapat menurunkan risiko terjadi stunting.

"Penelitian ini juga menunjukkan bahwa konsumsi protein hewani yang beragam terbukti dapat menurunkan risiko terjadi stunting dibandingkan hanya mengonsumsi satu jenis makanan sumber protein hewani," katanya.

dr Dini menjelaskan, pangan hewani mempunyai kandungan zat gizi yang lengkap, kaya protein dan vitamin yang sangat penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak.

Sebagian kasus para ibu balita menghiraukan pemberian kualitas MPASI. Sering kali, ditemukan kasus lahir kondisi status gizinya bagus, karena sejak dalam kandungan riwayat gizi ibunya bagus.

Namun, begitu pemberian MPASI status gizi mengalami penurunan, bahkan sampai terjadinya gizi buruk atau stunting. "Betapa pentingnya

makanan berkualitas bagi balita untuk mencegah kasus stunting ini. Maka, Kota Tangerang bebas stunting juga bisa diupayakan dimulai dari dapur kita untuk makanan kaya gizi," katanya.

dr Dini menambahkan, seluruh petugas kesehatan ini adalah corong syiar kesehatan, sehingga diharapkan dapat paham betul akan kesehatan dan penanganan stunting, melakukan pola hidup sehat dengan baik, hingga menjadi contoh yang panutan.

"Stunting merupakan akibat dari kekurangan gizi jangka panjang, maka perlu juga ditinjau kualitas ASI dan frekuensi pemberian ASI, saat ASI eksklusif atau MPASI-nya yang belum tepat sehingga menjadi penyebab stunting," katanya.

Ia juga berharap Hari Gizi Nasional (HGN) ke-64 pada tahun 2024 jadi momentum agar bisa menguatkan manajemen SDM Dinkes Kota Tangerang menerapkan pola gizi seimbang sehingga dapat mencegah terjadinya stunting dan obesitas.

"Karenanya kita perlu menerapkan pola gizi seimbang di dalam sebuah keluarga, yang mana nantinya akan berpengaruh terhadap kualitas pertumbuhan dan kecerdasan mereka. Seluruh keluarga di Kota Tangerang harus terus kita edukasi, untuk menciptakan Kota Tangerang yang nol kasus stunting," katanya. ● tom

## InternationalMedia

**PEMIMPIN REDAKSI:** Osmar Siahaan  
**PELAKSANA HARIAN:** Lusi J, Bambang Suryo Sularso.  
**PENANGGUNG JAWAB:** Prayan Purbha.  
**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, Jenny), 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 Langgan 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