

Masyarakat Masih Keliru dalam Pemberian Susu Pengganti ASI

39 persen ibu gagal dalam memberikan ASI eksklusif untuk anak.

JAKARTA(AM)- Koalisi Perlindungan Kesehatan Masyarakat (KOPMAS) menyebut sebagian besar masyarakat masih keliru dalam pemberian susu pengganti Air Susu Ibu (ASI).

Dari hasil penelitian yang dilakukan KOPMAS pada 1.301 para ibu di Jabodetabek menunjukkan bahwa sebanyak 39 persen ibu gagal dalam memberikan ASI eksklusif untuk anak.

“Penyebabnya adalah ibu terpisahkan dari bayi karena alasan bekerja, serta ibu rumah tangga yang tidak mendapat dukungan yang baik selama menyusui,”

ujar Sekjen KOPMAS Yuli Supriati, di Jakarta, Rabu (20/3).

Kemudian sebanyak 27 persen ASI eksklusif terhenti sejak bayi berusia satu bulan dan 44 persen terhenti di usia lima bulan, sisanya sebanyak 28,5 persen ASI eksklusif terhenti pada rentang usia dua hingga empat bulan.

Dari hasil studi diketahui bahwa pada saat ASI untuk bayi terhenti, maka ibu memberikan makanan atau susu pengganti ASI. Sebanyak 85,7 persen ibu yang terkendala ASI memberikan susu formula

untuk bayi, 7 persen ibu memberikan kental manis, 4,4 persen ibu memberikan UHT, 1,6 persen ibu memberikan air teh/air gula/air tajin, dan sisanya sebanyak 1,3 persen ibu memberikan susu murni untuk bayinya.

“Dari hasil survei ini patut kita perhatikan bahwa ternyata ibu-ibu yang terkendala dalam memberikan ASI untuk bayi, ternyata masih ada yang keliru memberikan asupan untuk anaknya. Hal itu terlihat dari jenis susu yang diberikan, seperti kental manis, UHT, dan juga susu murni,” ujar Yuli.

Selain kendala dalam hal pemberian ASI eksklusif, survei tersebut juga menyeroi pilihan makanan yang diberikan ibu selama periode MPASI. Pada periode MPASI, selain bahan-bahan seperti telur, ikan, sayur, dan buah-buahan yang diberikan untuk anak, pihaknya juga menemukan 8,1 persen ibu menambahkan susu murni ke dalam MPASI anak, 6 persen menambahkan kental manis, 2,2 persen memberikan UHT, serta 2,8 persen memberikan air gula atau teh.

Guru Besar Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Jakarta (UMJ) Prof Tria Astika Endah Permatasari mengatakan dari hasil survei itu semakin meyakinkan adanya peringatan jika generasi penerus bangsa banyak yang tidak mendapat asupan yang tepat sejak bayi.

“Jika tidak diantisipasi, kedepannya akan menjadi beban bagi masyarakat dan

juga negara,” ujar Tria. Dokter anak RS Permata Depok dr Agnes Tri Harjaingrum menjelaskan ASI adalah satu-satunya asupan yang dapat diberikan untuk bayi usia 0 hingga 6 bulan. Namun demikian ada beberapa situasi yang membuat ibu terkendala memberikan ASI untuk anak, sehingga ibu harus memberikan pengganti ASI berupa susu formula.

“Jangan sampai kita memaksakan ASI eksklusif, sementara memang situasinya tidak memungkinkan. Ini justru berbahaya bagi anak, yang harus diperhatikan adalah memastikan kebutuhan nutrisi bayi dan anak terpenuhi,” kata Agnes. ● **tom**

para peneliti dari Tabriz University of Medical Sciences, Tabriz, Iran, yang dipimpin oleh Elham Moelemi, Parvin Dehghan, dan Mostafa Khani, menyeroi potensi manfaat biji kurma (Phoenix dactylifera) terhadap kesehatan dan kinerja orang yang aktif. Kurma telah lama dikenal sebagai makanan fungsional yang kaya akan polifenol, serat, dan nutrisi lainnya.

Dalam protokol uji coba terkontrol yang direncanakan, para peneliti mengevaluasi efek suplementasi bubuk biji kurma terhadap nutrisi, stres oksidatif, status anti-inflamasi, kesehatan mental, dan kinerja olahraga pada individu yang aktif secara fisik.

Dikutip dari National Library of Medicine pada Rabu (20/3), beberapa manfaat biji kurma yang terungkap dalam penelitian ini. Bubuk biji kurma memiliki potensi untuk meningkatkan kinerja olahraga pada individu yang aktif, terutama yang melakukan latihan interval intensitas tinggi (HIIT).

Hal ini didukung oleh kandungan polifenol yang tinggi dan serat makanan dalam biji kurma. Biji kurma mengandung berbagai nutrisi dan unsur fungsional lainnya, seperti polifenol, asam fenolik, karotenoid, serat pangan, lemak, protein, mineral, dan lainnya, yang dapat memberi-

Biji Kurma Juga Bermanfaat Buat Kesehatan, Bisa Dijadikan Suplemen

manfaat bagi kesehatan. Studi pada manusia dan hewan sebelumnya telah melaporkan hasil positif terkait dengan efek biji kurma terhadap sistem pertahanan antioksidan, peradangan, hiperlipidemia, serta kesehatan mental. Hal ini menunjukkan potensi biji kurma sebagai suplemen berbiaya rendah dengan berbagai manfaat bagi kesehatan.

Meskipun penelitian mengenai efek suplementasi biji kurma telah dilakukan sebelumnya, belum ada penelitian yang secara khusus mengevaluasi konsumsi bubuk biji kurma pada individu yang aktif secara fisik, terutama dalam konteks latihan interval intensitas tinggi.

Dalam penelitian ini, kelompok intervensi menerima 26 gram per hari bubuk biji kurma selama dua pekan, sementara kelompok plasebo menerima bubuk gandum dedak dengan volume yang sama. Studi ini dilakukan dalam bentuk uji klinis acak (RCT) double-blind, terkontrol plasebo, yang akan melibatkan individu yang aktif secara fisik.

Sebelumnya, penelitian pada manusia dan hewan telah melaporkan hasil positif terkait dengan konsumsi biji kurma. Manfaatnya termasuk peningkatan sistem pertahanan antioksidan, peningkatan parameter stres oksidatif, peradangan, hiperlipidemia, memori, dan gangguan belajar.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi berbasis bukti bagi pelari rekreasi dan ahli gizi terkait dengan penggunaan biji kurma sebagai suplemen dalam konteks latihan fisik yang intens. ● **tom**

SAMBUNGAN

Tim Anies-Cak Imin Minta Pemilu Diulang...

Tim Anies-Cak Imin Minta Pemilu Diulang...

Tim Anies-Cak Imin Minta Pemilu Diulang...

Tim Anies-Cak Imin Minta Pemilu Diulang...

Jadi kita yang tergabung dalam daftar kuasa 190,” kata Amir kepada wartawan.

Selain itu, pihaknya juga menyiapkan sejumlah ahli dan saksi untuk memverifikasi setumpuk dokumen Timnas AMIN yang dilaporkan ke MK.

Diberitakan sebelumnya, KPU secara resmi telah menetapkan hasil pemilu presiden dan wakil presiden 2024 untuk 38 provinsi Indonesia dan Luar Negeri, Rabu (20/3).

Dari jumlah suara keseluruhan pasangan nomor urut dua Prabowo Subianto - Gibran Rakabuming Raka keluar sebagai pemenang Pilpres 2024. Total suara sah pilpres untuk 38 provinsi dan pemilu luar negeri sebanyak 164.227.475. Suara Prabowo-Gibran pada pilpres 2024, yakni 96.214.691 atau 58,90 persen.

DARI HAL 1

Lalu, suara pasangan nomor urut satu Anies Baswedan - Muhaimin Iskandar yaitu 40.971.906 atau 24,94 persen, dan yang terakhir, pasangan nomor urut tiga Ganjar Pranowo - Mahfud MD yang mengantongi 27.040.878. suara atau 16,46 persen. ● **mar**

Tragis, PPP Rontok di Pemilu 2024, Diduga...

1997 silam. Pada saat itu faksi pendukung Megawati Soekarno-putri di Partai Demokrasi Indonesia (PDI) mengalihkan dukungan politik dan suara ke PPP akibat tekanan politik pemerintahan Orde Baru.

Alhasil saat itu muncul istilah koalisi “Mega Bintang” karena PPP pada saat itu masih menggunakan lambang

lama yakni bintang. Meski tidak memenangkan Pemilu 1997, tetapi PPP ketika itu memperoleh limpahan suara cukup signifikan akibat manuver politik Megawati.

Namun saat ini PPP dalam kondisi terpuruk setelah gagal melewati ambang batas parlemen (parpol) sebesar 4 persen, yang ditetapkan

kepada seluruh partai politik peserta Pemilu 2024.

Menurut hasil penghitungan akhir Komisi Pemilihan Umum (KPU) yang diumumkan pada Rabu (20/3), PPP memperoleh suara 5.878.777 atau setara 3,8 persen suara sah nasional. Dengan hasil itu maka untuk pertama kalinya PPP

terlempar dari Dewan Perwakilan Rakyat (DPR).

PPP merupakan salah satu partai politik dari era pemerintahan Orde Baru, selain Partai Golkar serta PDI-P yang merupakan transformasi dari PDI, yang masih berlaga di Pemilu.

Bergabungnya Sandiaga Uno yang hengkang dari

Partai Gerindra dan ditempatkan sebagai Kepala Badan Pemenangan Pemilu (Bappil) ternyata belum berdampak signifikan terhadap perolehan suara partai. Prediksi PPP tidak lolos ke parlemen pada Pemilu 2024 sudah diprediksi jauh-jauh hari melalui hasil jajak pendapat sejumlah lembaga survei. ● **mar**

Mudik Pakai Mobil Listrik, Ini Daftar...

Corporate Communication & Community Development Group Head Jasa Marga Lisyce Octaviana, mengatakan, Jasa Marga telah menambah titik SPLKU yang ada di rest area, dari 17 titik menjadi 25 titik pada tahun ini.

“Jasa Marga juga mendukung program percepatan penggunaan kendaraan listrik berbasis baterai dengan menyediakan SPKLU di 25 titik rest area, bertambah dari sebelumnya yang ber-

jumlah 17 titik,” ujar Lisyce dalam konferensi pers di Kantor Pusat Jasa Marga, Kamis (21/3).

Lisyce mengungkapkan beberapa waktu ke belakang tren penggunaan kendaraan listrik memang cenderung mengalami peningkatan untuk yang melintas di jalan tol. Hal tersebut yang membuat jumlah SPKLU ditambah pada tahun ini.

“Sudah mulai banyak pengguna jalan yang semakin

ke sini menggunakan SPKLU, karena memang lebih banyak juga menggunakan mobil listrik,” ujarnya.

Dengan adanya penambahan titik SPKLU diharapkan bisa memberikan kenyamanan yang lebih kepada masyarakat yang mudik menggunakan kendaraan listrik, terutama untuk kendaraan-kendaraan yang melintas di ruas Trans Jawa.

“Memang sudah mulai banyak yang menggunakan

mobil listrik dan bisa dibayangkan mulai berani ya untuk bisa melakukan perjalanan yang lebih jauh menggunakan tol,” kata Lisyce.

Berikut 25 titik SPKLU di ruas tol Trans Jawa, sebagai berikut:
1. Jagorawi : KM 10A dan KM 21B
2. Jakarta - Tangerang: KM 13A
3. Jakarta - Cikampek: KM 57A, 6B, dan 62B
4. Cipularang: KM 88A,

dan 88B
5. Palikanci: KM 207A, dan 208B
6. Batang - Semarang: KM 379A, 391A, dan 389B
7. Semarang - Solo: KM 456B
8. Solo - Ngawi: KM 519A, 538A, 575A, 519B, 538B, dan 575B
10. Ngawi - Kertosono: KM 597A, 626A, 597B, dan 626B
11. Surabaya - Mojokerto: KM 725A. ● **osm**

Prabowo: Yang Tidak Memilih Kami...

presiden dan wakil presiden untuk seluruh rakyat RI.

“Pemilihan presiden, terutama pemilihan umum, sudah selesai. Semua pilihan rakyat

adalah harus kita hormati,” ujar Prabowo.

“Yang memilih (capres-cawapres nomor urut) 02 kita hormati, yang memilih 01 kita hormati, yang memilih 03 kita

hormati. Kita bersatu,” ujarnya melanjutkan.

Ketua Umum Partai Gerindra itu pun mengajak masyarakat Indonesia untuk bersatu dan menjaga kerukunan. Ia menye-

but, semangat kebangsaan dan kebersamaan harus diperkuat.

“Marilah kita tidak mau menari di gendangnya orang lain. Jangan kita mau selalu dipecah belah,

cukup ratusan tahun kita dipecah belah. Cukup ratusan tahun kita dipecah belah oleh kaum imperialis dan kaum kolonialis, cukup, cukup, dan cukup,” katanya. ● **mar**

Catatan Medis Kate Middleton Diduga...

perlindungan data Inggris juga telah menerima laporan pelanggaran terkait masalah ini. Juru bicara Kantor Komisioner Informasi (ICO) mengonfirmasi bahwa mereka sedang menilai informasi yang diberikan terkait pelaporan tersebut.

Sementara pihak Istana Kensington me-

nyatakan bahwa hal ini adalah masalah yang harus ditangani oleh Klinik London. Hingga saat ini, Klinik London belum memberikan komentar terkait dugaan pencarian catatan medis tersebut.

Selain itu, polisi Metropolitan juga belum memberikan konfirmasi apakah mereka telah di-

beritahu tentang tuduhan yang muncul. Sementara itu, rincian kondisi dan operasi yang dialami oleh Putri Wales belum diungkapkan secara publik.

Istana Kensington sebelumnya telah menegaskan bahwa informasi medis pribadi sang putri harus dirahasiakan. Penyelidikan ini terjadi setelah

beberapa kejadian sulit bagi Pangeran dan Putri Wales, termasuk dampak dari foto keluarga yang dirilis ke media pada Hari Ibu. Foto tersebut kemudian ditarik dari peredaran setelah adanya kekawatiran atas manipulasi gambar.

Meskipun Putri Wales sebelumnya meminta

maaf atas pengeditan foto digital, dia juga telah menerima dukungan dari publik. Meski demikian, rencana kegiatan publik Putri Wales pasca-Paskah tetap menjadi sorotan.

Times melaporkan adanya rencana kehadiran Putri di Kapel St George, Windsor, untuk kebaktian Paskah tahunan. ● **mar**

Rumah Tersempit di Dunia Dibangun...

rumah di lantai itu dibangun hanya karena pemiliknya dendam terhadap tetangganya.

Sang pemilik membangun rumah itu untuk menghalangi pandangan jendela tetangga setelah terjadi pertengkaran. Dikutip dari Odditycentral pada Rabu (20/3), rumah tersempit di dunia itu berada di desa kecil berpenduduk sekitar 2.000 orang. Letaknya di jantung pegunungan Madonie di Provinsi Palermo.

Rumah dua lantai dengan lantai dasar normal dan

tingkat atas yang tidak bisa. Dikenal sebagai “Casa du Currivu”, atau “Rumah Dendam”, terutama karena legenda lokal seputar tujuannya.

Meskipun kisah pasti tentang Casa du Currivu telah dilupakan, diyakini bahwa rumah aneh tersebut dibangun sekitar tahun 1950-an, menyusul perselisihan antara dua tetangga. Pada masa itu, bukanlah hal yang aneh bagi orang-orang untuk memperluas tempat tinggal mereka secara vertikal,

dengan menambahkan satu lantai lagi.

Hanya saja untuk melakukan hal tersebut, seseorang harus mendapatkan persetujuan dari tetangga sebelah. Dalam kasus khusus ini, pemilik Casa du Currivu gagal mendapatkan persetujuan dari salah satu tetangganya dan memutuskan untuk membalas dendam.

Meskipun membangun lantai dua di sebelah bangunan yang bersebelahan memerlukan persetujuan tetangga, melakukan hal

tersebut pada jarak tertentu dari bangunan yang berdekatan tidak memerlukan izin apa pun.

Jadi pemilik Casa du Currivu yang dicemooh membangun rumah setipis mungkin hanya agar dia dapat menghalangi pandangan tetangganya. Ia mengetahui sepenuhnya bahwa dia tidak akan pernah bisa menggunakan lantai dua itu sebagai tempat tinggal.

House of Spite sebenarnya kosong di dalamnya. Itu hanya memiliki be-

berapa jendela dan tidak ada apa pun di dalamnya. Rumah itu dibangun karena dendam, hanya untuk merepotkan tetangga.

Saat ini, Casa du Currivu adalah salah satu bangunan paling terkenal di Sisilia dan salah satu atraksi utama Petralia Sottana. Menariknya, Keret House di Warsawa Polandia juga mengklaim gelar ‘rumah tersempit di dunia’. Lebarnya hanya 92 cm pada titik tersempitnya dan 152 cm pada titik terlebarnya. ● **osm**

Pentingnya Memantau Gula Darah Mandiri Saat Puasa Bagi Penderita Diabetes

JAKARTA(AM)- Penderita diabetes untuk memantau gula darahnya secara mandiri saat berpuasa. Hal ini dikarenakan perubahan pola hidup selama bulan puasa dapat memengaruhi kadar gula darah.

Demikian dikatakan oleh dokter Rumah Sakit Fatmawati, Marina Epriliawati melansir Antara, Rabu (20/3). “Sarannya dilakukan secara mandiri itu lebih fleksibel waktunya dan bisa lebih sering,” katanya.

Menurutnya, karena pola hidup selama puasa berubah, seperti jadwal makan dan kegiatan fisik, gula darah berubah. Pada umumnya target gula darah pada pasien diabetes yaitu 80-130 sebelum makan, dan di bawah 180 setelah makan. Namun, target tersebut dapat disesuaikan oleh dokter sesuai dengan kondisi pasien.

Dengan melakukan pencatatan kadar gula darah tersebut, pasien dapat mengevaluasi dan menyesuaikan gaya hidupnya selama berpuasa, seperti dalam hal makan, aktivitas

fisik, serta obat-obatan yang dikonsumsi.

Jika hanya mengandalkan pengecekan di rumah sakit, kadar gula darah di hari-hari lain selain hari pengecekan itu tidak tercatat. Apabila terdapat pengecekan dan pencatatan yang terstruktur oleh pasien diabetes, hal itu dapat membantu dokter dalam mengevaluasi keadaannya guna menyesuaikan dosis pengobatannya. “Untuk pemeriksaan gula darah mandiri itu harus dilakukan secara terstruktur, salah satunya adalah dengan mencatat,” jelasnya.

Adapun hal-hal yang dapat dicatat berupa tanggal, jam, aktivitas fisik, porsi makan serta jenis makanan, baik itu nasi, lauk, maupun makanan ringan.

Sedangkan waktu yang direkomendasikan untuk pengecekan ada tujuh. Waktu-waktu itu adalah sebelum sahur, dua jam setelah sahur, jam 12 siang, kemudian sore sekitar jam tiga atau empat, sebelum berbuka puasa, setelah berbuka puasa, dan saat pasien merasa tidak nyaman.

“Tidak kesemuanya perlu dilakukan, dan pemeriksaan itu tergantung kondisi pasien, sehingga perlu konsultasi terlebih dahulu dengan dokter,” katanya. ● **tom**

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.
ARTISTIK: M Rifki, James Donald, Indra Saputra.
SIRKULASI-PROMOSI: Amir Mahmud, Nurbayin, Akhyar, Ferry S., Fatwa Yuda.
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: InternationalMedia @redaksi_IM