

# Pentingnya Pemenuhan Nutrisi dan Hidrasi di Bulan Ramadhan

Peran penting protein hewani sebagai bahan sumber protein seperti susu dalam melengkapi nutrisi keluarga selama bulan Ramadhan.

**JAKARTA (IM)** - Bulan suci Ramadhan menjadi momen penting untuk memilih asupan gizi yang tepat untuk memastikan terpenuhinya kebutuhan gizi harian. Hal ini sangat penting untuk membantu tubuh optimal dalam menjalankan aktivitas sehari-hari sambil menjalankan ibadah puasa.

Pada prinsipnya pedoman kebutuhan gizi harian bagi keluarga saat berpuasa sama dengan hari-hari biasa. Berpedoman pada pola makan dengan menu seimbang yang menekankan pada tercukupinya seluruh kebutuhan gizi harian melalui kecukupan asupan karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air disesuaikan dengan kebutuhan gizi keluarga.

Memastikan pemenuhan nutrisi selama berpuasa dapat dilakukan dengan cara konsumsi makanan dengan gizi seimbang pada saat sahur termasuk dengan meminimalkan susu dan pemenuhan hidrasi

sehat dengan metode 2-4-2 yaitu dua gelas saat sahur, empat gelas saat buka dan dua gelas sebelum tidur.

Dokter Spesialis Kedokteran Keluarga Layanan Primer dan Praktisi Gizi, Dr. dr. Dian Kusuma Dewi M.Gizi, Sp.KKLP memaparkan peran penting protein hewani sebagai bahan sumber protein seperti susu dalam melengkapi nutrisi keluarga selama bulan Ramadhan.

“Susu sebagai salah satu bahan makanan sumber protein dapat menjadi pilihan Ibu untuk melengkapi asupan keluarga khususnya anak supaya tetap aktif dan sehat selama bulan Ramadhan,” tutur dr Dian dalam siaran pers yang diterima Okezone, Kamis (4/4).

Saat berpuasa ataupun tidak berpuasa, kebutuhan nutrisi sangat penting untuk semua, dan sering kali kurang mendapat perhatian anggota keluarga lain. Susu sebagai sumber protein hewani dapat membuat energi tercukupi



agar lebih semangat menjalankan puasa. Tidak hanya anak-anak, tapi orang dewasa juga penting minum susu.

“Orangtua juga perlu memahami bahwa jenis susu ada beragam dan perlu memastikan bahwa susu yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan nutrisi harian dengan membaca label kemasan,” tutur Dr. dr. Dian.

Terdapat berbagai jenis bahan makanan sumber protein untuk keluarga dengan peruntukan yang berbeda sesuai kelompok umur yang dapat dihitung dengan persentase kebutuhan kalori harian yang terdiri dari zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak dan cairan), serta kebu-

tuhan zat gizi mikro (vitamin dan mineral).

Pada susu sebagai sumber protein hewani, konsumen harus memperhatikan bahwa kandungan nutrisi sesuai dengan kebutuhan, dan lebih baik yang sudah difortifikasi atau ditambahkan zat gizi mikro seperti zat besi dan vitamin C agar terhindar dari defisiensi zat besi yang masih tinggi di Indonesia. Untuk di bulan Ramadhan, konsumen dapat mengonsumsi satu gelas susu saat sahur untuk memenuhi kebutuhan energi harian keluarga. Selain itu, hal yang tidak kalah penting adalah terus menjaga kecukupan asupan air minum harian.

Sayangnya, selama ber-

puasa orang cenderung menunjukkan konsumsi cairan harian yang lebih rendah dibanding saat tidak berpuasa. Hal ini didukung oleh data Indonesian Hydration Working Group (IHWG) FKUI yang menunjukkan bahwa satu dari empat orang dewasa dan satu dari lima anak dan remaja di Indonesia kurang mengonsumsi cairan terlebih saat menjalankan ibadah puasa.

“Rutin minum air putih merupakan salah satu kebutuhan manusia yang tidak boleh ditinggalkan. Bahkan air merupakan komponen terbesar dalam tubuh sehingga harus dipenuhi secara rutin agar kesehatan badan tetap terjaga,” ucap dr. Dian. ● **tom**



**JAKARTA (IM)** - Menjaga kesehatan mata penting untuk mempertahankan penglihatan yang baik. Jangan sampai karena kurang memerhatikan kesehatan mata, terpaksa menggunakan kacamata yang super tebal.

Adapun salah satu menjaga kesehatan mata adalah seperti memakai kacamata atau lensa kontak yang sesuai, menghindari terlalu lama menatap layar komputer atau ponsel, menjaga pola makan yang sehat dengan memperbanyak konsumsi makanan yang kaya akan antioksidan, serta melakukan istirahat yang cukup untuk mata.

Rutin memeriksakan mata ke dokter mata juga sangat disarankan untuk mendeteksi masalah mata sejak dini. Ya, tentu Anda tidak mau memakai kacamata tebal yang akan memengaruhi penampilan.

Salah satunya seperti yang dialami Ayesha, gadis remaja berusia 13 tahun asal Bekasi. Belum lama ini viral karena beracamata tebal dan sempat alami perundungan di sekolahnya. Namun, kini Anda bisa meninggalkan kacamata tebal dengan melakukan terapi untuk menyembuhkan mata minus.

Ya, Ayesha mendapat kesempatan untuk melepas kacamata tebalnya dengan menggunakan orthokeratology atau yang lebih dikenal dengan Ortho K. Terapi Ortho K bisa menurunkan mata minus dan silinder tanpa harus operasi di Vio Optical Clinic.

Andri Agus Syah, founder sekaligus dokter optometri di Vio Optical Clinic, mengatakan, mata minus yang tinggi terutama pada anak menjadi isu yang cukup serius. Kondisi ini bisa berujung pada komplikasi seperti retina lepas, glaukoma, mata malas, katarak, dan penyakit mata lain yang bisa menurunkan

kualitas hidup serta berpengaruh pada mental mereka.

“Ortho K hadir untuk bisa menghambat laju pertumbuhan mata minus anak serta meminimalisasi risiko komplikasi. Anak bisa bebas dari ketergantungan kacamata dan penglihatannya bisa lebih baik sehingga berpengaruh pada kualitas hidup,” kata dokter Andri melalui keterangannya belum lama ini.

Menurut dr Andri Vio Optical Clinic berdiri sejak 2013 di bawah naungan Dokter Optometri lulusan Cebu Doctor University Phillipine berpengalaman yang tersertifikasi dari Fellow American Academy of Optometry (FAAO) dan memiliki spesialisasi di bidang vision therapy (Terapi Penglihatan) berskala global Internasional.

Dokter Optometri Vio Optical Clinic bersinergi dengan dokter spesialis mata yang membantu menangani permasalahan mata pasien. Pelayanan vision therapy di klinik tersebut didukung dengan peralatan pemeriksaan lengkap sekaligus berfungsi mendeteksi penyakit membahayakan kesehatan mata.

“Kami peduli terhadap kesehatan mata masyarakat Indonesia. Ini menjadikan kami terus berinovasi dalam meningkatkan pelayanan agar bisa mewujudkan visi kami untuk untuk meningkatkan kualitas hidup pasien dengan penglihatan yang lebih baik,” kata dr Andri.

Perlu diketahui, terapi Ortho K adalah terapi pembentukan ulang kornea mata yang bertujuan untuk menghambat dan menurunkan pertumbuhan miopi atau mata minus tanpa proses pembedahan atau operasi. Metodenya menggunakan lensa kontak berbahan Rigid Gas Permeable (RGP) yang digunakan pasien saat tidur minimal 8 jam per hari. Perubahan signifikan ini tidak hanya memperbaiki penglihatan tetapi juga memberikan dorongan besar pada kepercayaan diri dan kualitas hidup. ● **tom**

## Cegah Osteoporosis, Konsumsi Makanan Tinggi Kalsium Sedari Muda

**JAKARTA (IM)** - Ingin terhindar dari osteoporosis pada masa tua? Usahakan untuk mengasup makanan tinggi kalsium sedari muda untuk “tabungan” kalsium.

“Kalsium itu sumbernya bukan cuma dari susu, tapi makanan lain bisa, kayak ikan, daging, dan sayuran,” kata dokter spesialis penyakit dalam dari Rumah Sakit Umum Pusat Nasional dr.

Cipto Mangunkusumo, Faisal Parlingdang, di Jakarta, Kamis (4/4).

Dokter Faisal menyampaikan bahwa kebutuhan kalsium pada orang dewasa muda sekitar 1.000 miligram per hari. Sementara itu, pada orang lanjut usia, kebutuhannya 1.200 miligram per hari. Menurut dr Faisal, puncak kepadatan tulang pada orang dewasa muda adalah saat memasuki usia 30 tahun.

Memiliki “tabungan” kalsium penting untuk mencegah tulang mengalami osteoporosis lebih cepat.

“Semakin awal mulai menjaga kepadatan tulang maka semakin lama tabungannya habis. Tentunya kalau misalnya dulu asupan kalsiumnya sedikit sekarang, usia 40 tahunan, tambah kalsium boleh saja, tapi lebih konsisten dan lebih tinggi asupannya,” kata Faisal yang juga praktik di

Rumah Sakit Universitas Indonesia itu.

Dokter Faisal juga menyarankan untuk mengurangi konsumsi kafein. Sebab, kafein bisa mengganggu penyerapan kalsium dalam usus dan pembentukan vitamin D yang penting bagi kesehatan tulang.

“Konsumsi kafein dalam jumlah banyak bisa mengganggu penyerapan kalsium di usus, apalagi kalau kalsi-

umnya atau susunya sedikit kopinya banyak, jadi penyerapan kalsium akan terganggu oleh kafein,” kata dr Faisal.

Dokter Faisal juga menyampaikan faktor lain yang dapat menyebabkan osteoporosis pada usia muda. Penyakit, genetik, dan penggunaan obat-obatan yang mengandung steroid bisa menjadi pemicunya. ● **tom**

## SAMBUNGAN

seperti ke UU KPK yang lama dan bahkan kewenangannya ditambah. Ombudsman juga kewenangannya ditambah misalnya temuannya tidak dapat ditindaklanjuti bisa diproses hukuman jadi ga cuma rekomendasi,” ujar

Boyamin. Sebelumnya, Indonesia Corruption Watch (ICW) mendapatkan informasi adanya pembahasan di Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas) untuk menjadikan KPK sebagai

## MAKI Endus Upaya Bubarkan KPK...

lembaga pencegahan lewat penggabungan antara KPK dengan Ombudsman. Dengan perubahan tersebut, artinya KPK tidak lagi mengusut tindak pidana korupsi dan hanya mencegah perbuatan rasuah. Di sisi lain, para mantan

pegawai KPK yang tergabung dalam IM57+ Institute mengkritik pedas wacana peleburan KPK dengan Ombudsman. Wacana tersebut dinilai sebagai upaya menghancurkan KPK. “Wacana peleburan terse-

## DARI HAL 1

but menunjukkan bahwa adanya grand design yang telah dibuat sejak revisi UU KPK untuk menghancurkan KPK benar adanya,” kata Ketua IM57+ Institute M Praswad Nugraha dalam keterangannya pada Kamis (4/4). ● **osm**

## Hakim MK: Ada Pelanggaran...

2024. Misalnya, pelanggaran etik yang terjadi di MK dan Komisi Pemilihan Umum (KPU). Diketahui, eks Ketua MK Anwar Usman diberhentikan dari jabatan setelah terbukti melakukan pelanggaran kode etik terkait uji materi perkara nomor 90/PUU-XXI/2023 yang menjadi jalan bagi Gibran Rakabuming Raka menjadi calon wakil presiden.

Selain itu, Dewan Kehormatan Penyelenggara Pemilu (DKPP) juga memutuskan bahwa semua komisioner Komisi Pemilihan Umum (KPU) RI melanggar etik dalam pencalonan putra sulung Presiden RI Joko Widodo itu.

“Ada pelanggaran etik yang dilakukan di Mahkamah Konstitusi, di KPU, dan banyak lagi yang menyebabkan hiruk pikuk itu,” kata Arief Hidayat. Dalam sidang sengketa

pemilu hari ini, MK menghadirkan Menteri Koordinator Bidang Perekonomian Airlangga Hartarto, Menteri Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan (Menko PMK) Muhadjir Effendy dan Menteri Sosial (Mensos) Tri Rismaharini dan Menteri Keuangan (Menkeu) Sri Mulyani.

Untuk diketahui, para menteri ini dihadirkan sebagai saksi sengketa pilpres atas permintaan MK. Mahkamah

juga mendatangkan Dewan Kehormatan Penyelenggara Pemilu (DKPP) pada sidang hari ini.

Nantinya, hanya majelis hakim yang akan mengajukan pertanyaan kepada para menteri dan DKPP sedangkan pihak-pihak lainnya hanya mengikuti sidang.

Sebagaimana diketahui, ada dua pemohon sengketa hasil Pilpres 2024. Pemohon pertama adalah calon presiden dan calon wakil presiden

(capres-cawapres) nomor urut 1, Anies Baswedan-Muhaimin Iskandar. Pemohon kedua adalah pasangan calon (paslon) nomor urut 3, Ganjar Pranowo-Mahfud MD. Sedangkan pihak termohon adalah Komisi Pemilihan Umum (KPU) RI dan Badan Pengawas Pemilu (Bawaslu) RI.

Sementara itu, pihak terkait adalah paslon nomor urut 2, Prabowo Subianto-Gibran Rakabuming Raka. ● **osm**

Polri bersama Direktorat Jenderal Bea Cukai menggerek rumah industri narkoba jenis sabu dan happy water di daerah Banyuwani, Semarang, Jawa Tengah. Dalam penggerebekan tersebut ditangkap dua orang pelaku. ● **lus**

## SAMBUNGAN

### Bareskrim Gerebek Pabrik Ekstasi...

“Untuk lengkapnya besok Sabtu 6 April 2024 akan kita adakan konferensi pers langsung di TKP (tempat kejadian perkara),” kata Mukti.

Sebelumnya, pada Rabu (3/4), Direktorat Tindak Pidana Narkoba Bareskrim

Polri bersama Direktorat Jenderal Bea Cukai menggerek rumah industri narkoba jenis sabu dan happy water di daerah Banyuwani, Semarang, Jawa Tengah. Dalam penggerebekan tersebut ditangkap dua orang pelaku. ● **lus**

## Musisi Peringatkan Bahaya AI..

dalam suratnya bahwa mereka yakin AI memiliki potensi besar untuk memajukan kreativitas manusia dengan cara yang dapat menciptakan pengalaman baru dan menarik bagi para penggemar, dan hal tersebut harus digunakan secara bertanggung jawab.

Kekhawatiran mereka adalah adanya pelanggaran privasi, penggunaan identitas tanpa persetujuan, dan penggunaan musik mereka untuk

melatih model AI. “Beberapa perusahaan terbesar dan terkuat, tanpa izin, menggunakan pekerjaan kami untuk melatih model AI,” isi surat itu, seperti dikutip dari Sky News, Jumat (5/4).

“Upaya ini secara langsung ditujukan untuk menggantikan karya seniman manusia dengan ‘suara’ dan ‘gambar’ ciptaan AI dalam jumlah besar yang secara substansial mengurangi jumlah royalti yang dibayarkan kepada seniman,” lanjutnya.

Aliansi ini menyerukan para pengembang, perusahaan teknologi, dan platform yang menawarkan musik online, untuk berjanji bahwa mereka tidak akan mengembangkan atau menyebarkan alat atau konten pembuat musik AI yang akan merusak atau menggantikan karya seni manusia dari penulis lagu dan artis atau menolak memberikan kompensasi yang adil atas pekerjaan mereka.

“Jika ada layanan dan platform di luar sana yang membanjiri pasar dengan konten yang dihasilkan AI, maka hal ini akan menjadi lautan kebisingan. Sejujurnya, sebagian besar dari konten tersebut bukan buatan manusia dan oleh karena itu hal ini melemahkan kualitas layanan dan platform tersebut,” kata Jen Jacobsen, direktur eksekutif Artist Rights Alliance.

Phil Kear, asisten se-

ketaris jenderal Persatuan Musisi, mengatakan banyak musisi di Inggris sudah menggunakan AI dengan cara yang berbeda.

Pada bulan Maret, Tennessee menjadi negara bagian AS pertama yang memberlakukan undang-undang yang bertujuan melindungi musisi agar suaranya tidak dihasilkan oleh AI untuk tujuan komersial. Undang-undang ini mulai berlaku pada awal Juli mendatang. ● **yan**

menyangkut Amerika. Ya, Ali bicara cukup keras soal kedigdayaan Amerika di Vietnam. Ali protes atas hal tersebut. Alhasil, Ali harus membayar mahal protesnya kepada pemerintah Amerika tersebut.

Titel juara kelas berat Ali ditarik. Bahkan, yang paling parah, petinju kelahiran Louisville, Kentucky, ini dilarang naik ke atas ring karena menolak gabung militer Amerika Serikat. ● **yan**

## Celana Pendek Moh. Ali..

“Thrilla in Manila” di Filipina. Setahun sebelumnya, celana pendek itu digunakan pada duel “Rumble in the Jungle” di Republik Demokratik Kongo. Pertarungan Ali di Filipina berlangsung hingga 14 ronde sebelum Frazier menyerah.

“Rasanya seperti mau mati. Itu hal terdekat dengan kematian yang pernah saya rasakan,” kata Ali tentang pertarungan yang diadakan di tengah suhu panas yang

masih itu masih bernama Cassius Clay merebut gelar juara kelas berat.

“Saya yang terbesar!” begitu teriak Ali ketika merebut gelar juara pertamanya setelah menjatuhkan Liston.

Masih pada tahun yang sama, 1964, Cassius Clay mulai tertarik mempelajari Islam. Hingga ia akhirnya memutuskan untuk mengubah nama menjadi Muhammad Ali setelah memeluk agama Islam.

Momen yang sangat krusial bagi kalangan Muslim di Amerika Serikat.

Boleh dibayangkan Ali merupakan sosok yang paling disorot di AS yang mempelajari dan menjalankan ajaran agama.

Pada 1967 merupakan momen berat bagi Ali. Sebagai sosok olahragawan yang penuh kharisma di atas ring, Ali tidak sungkan ikut bicara masalah sosial dan politik dunia terutama yang

## InternationalMedia

**PEMIMPIN REDAKSI:** Osmar Siahaan  
**PELAKSANA HARIAN:** Lusi J, Bambang Suryo Sularso.  
**PENANGGUNG JAWAB:** Prayan Purbu.  
**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** (Jeffri/Meike, Jemmy), **TARAKAN KALTIM** (Ali), **BALI** (Swasti), **PEKANBARU** (Bob), **SURABAYA, MEDAN** dan **PONTIANAK**.  
**KUANGAN/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