

Wali Kota Kupang Serahkan SK kepada 1.747 PPPK Tahap I: Minta Tingkatkan Kinerja



Kupang, nwartapedia.com – Sebanyak 1.747 Pegawai Pemerintah dengan Perjanjian Kerja (PPPK) Formasi Tahun 2024 tahap I secara resmi menerima Surat Keputusan (SK) pengangkatan dari Wali Kota Kupang, dr. Cristian Widodo. Penyerahan SK berlangsung di GOR Oepoi, Senin (26/5), sebagai bentuk komitmen Pemerintah Kota Kupang dalam meningkatkan kualitas pelayanan publik.

Dalam sambutannya, Wali Kota Cristian mengingatkan para PPPK untuk menunjukkan kinerja yang baik melalui disiplin, rajin, dan giat dalam bekerja.

Ia menekankan bahwa para PPPK merupakan wajah pelayanan publik Kota Kupang, sehingga sikap, hati, dan penampilan fisik harus dijaga dengan baik.

“Berpenampilan rapi tidak harus mahal, yang penting adalah memiliki komitmen dan konsistensi dalam diri masing-masing sebagai pelayan publik,” tegasnya.



Wali Kota juga mengungkapkan bahwa penyerahan SK ini merupakan hasil dari upaya intensif Pemerintah Kota Kupang, termasuk permohonan langsung kepada Dirjen Kemenpan agar proses pengangkatan tahap pertama dipercepat, mengingat para tenaga PPPK sempat tidak menerima gaji selama beberapa bulan terakhir.

“Mulai hari ini, teman-teman PPPK telah resmi menjadi bagian dari keluarga besar Pemerintah Kota Kupang. Karena itu, kami minta agar teman-teman bisa taat kepada pimpinan secara berjenjang dalam melayani masyarakat,” pesannya.

Wali Kota dr. Cristian, didampingi Wakil Wali Kota Serena, juga mengingatkan para PPPK agar mengelola kondisi keuangan secara bijak.

“Dengan diterimanya SK ini, kesejahteraan teman-teman meningkat. Jangan buru-buru menggadaikan SK. Mari kita hindari pola pikir konsumtif dan mulai membangun kebiasaan yang lebih produktif,” tutupnya.

Penyerahan SK ini menjadi langkah awal penguatan pelayanan publik di Kota Kupang melalui sumber daya manusia yang berkualitas, berdedikasi, dan berintegritas tinggi. (Goe)

Kupang Bersinar Jadi Gerakan Massal: Warga Bergerak, Kota Lebih Bersih



Kupang, nwartapedia.com – Aksi sosial “Kupang Bersinar” yang digagas oleh Komunitas Beta Bersih mendapat sambutan luar biasa dari warga Kota Kupang.

Gerakan yang digelar pada 23 Mei 2025 ini menjadi momentum penting dalam menggalakkan budaya bersih dan kolaborasi lintas elemen masyarakat.

Ketua Aksi Kupang Bersinar, Valentino Bambang Soetjoto, dalam konferensi pers di Kota Kupang, Senin (26/5/2025), menyampaikan bahwa antusiasme masyarakat dalam kegiatan ini melebihi ekspektasi.

“Ini bukan sekadar kegiatan seremonial. Kami melihat sendiri bagaimana warga dari berbagai kalangan turun tangan langsung yakni pelajar, mahasiswa, guru, dosen, hingga komunitas-komunitas lokal ikut berkontribusi,” ungkap Valentino.

Menurutnya, hasil dari aksi tersebut sudah mulai tampak. Jalanan lebih bersih, volume sampah berkurang, dan yang terpenting adalah munculnya kesadaran warga dalam menjaga lingkungan.



Valentino juga menyoroti kolaborasi solid antara Komunitas Beta Bersih dan Pemerintah serta masyarakat Kota Kupang turut menyukseskan gerakan ini.

“Banyak bantuan armada pengangkut sampah dari Komunitas Beta Bersih yang berjumlah 27 unit dump truck dan sebagiannya dari Pemkot, jadi total keseluruhan armada sampah 57 unit kebersihan dikerahkan, Ini bentuk gotong royong nyata,” ujarnya

Gerakan Kupang Bersinar tidak hanya menargetkan kebersihan fisik, tetapi juga mengedukasi masyarakat tentang pentingnya pengelolaan sampah.

“Kami mengajak masyarakat untuk memulai dari hal kecil, seperti tidak membuang sampah sembarangan. Kalau belum ada tempat sampah, simpan dulu. Sederhana, tapi berdampak besar,” tambah Valentino.



Anggota Komunitas Beta Bersih, Paulus Irsan Dardana, menyampaikan bahwa gerakan ini terbuka bagi siapa pun yang ingin ikut ambil bagian dalam menjaga lingkungan kota.

“Siapa pun boleh bergabung. Ini gerakan bersama untuk kota yang kita cintai. Ini bukan tentang siapa yang paling hebat, tapi siapa yang paling peduli,” tegas Irsan.

Sebagai lanjutan dari aksi tersebut, pihaknya tengah mempersiapkan lomba kebersihan antar-kelurahan se-Kota Kupang.

“SK kepanitiaan sedang diproses. Hadiah yang disiapkan dari Komunitas Beta Bersih mencapai Rp100 juta belum termasuk hadiah dari Pemkot. Ini merupakan apresiasi sekaligus penyemangat,” jelas Irsan.

Kupang Bersinar diharapkan tidak berhenti sebagai gerakan insidental, tetapi tumbuh menjadi budaya kolektif.

“Kami ingin ini menjadi gaya hidup baru masyarakat Kupang di mana bersih itu tanggung jawab bersama, bukan hanya tugas petugas,” tutup Valentino. (MI)

Kupang Bersinar Jadi Gerakan Massal: Warga Bergerak, Kota Lebih Bersih



Kupang, nwartapedia.com – Aksi sosial “Kupang Bersinar” yang digagas oleh Komunitas Beta Bersih mendapat sambutan luar biasa dari warga Kota Kupang.

Gerakan yang digelar pada 23 Mei 2025 ini menjadi momentum penting dalam menggalakkan budaya bersih dan kolaborasi lintas elemen masyarakat.

Ketua Aksi Kupang Bersinar, Valentino Bambang Soetjoto, dalam konferensi pers di Kita Kupang, Senin (26/5/2025), menyampaikan bahwa antusiasme masyarakat dalam kegiatan ini melebihi ekspektasi.

“Ini bukan sekadar kegiatan seremonial. Kami melihat sendiri bagaimana warga dari berbagai kalangan turun tangan langsung pelajar, mahasiswa, guru, dosen, hingga komunitas-komunitas lokal

ikut berkontribusi,” ungkap Valentino.



Menurutnya, hasil dari aksi tersebut sudah mulai tampak. Jalanan lebih bersih, volume sampah berkurang, dan yang terpenting adalah munculnya kesadaran warga dalam menjaga lingkungan.

Valentino juga menyoroti kolaborasi solid antara Komunitas Beta Bersih dan Pemerintah serta masyarakat Kota Kupang turut menyukseskan gerakan ini.

“ Banyak bantuan armada pengangkut sampah dari Komunitas Beta Bersih yang berjumlah 27 unit dump truck dan sebagiannya dari Pemkot, jadi total keseluruhan armada sampah 57 unit armada armada kebersihan dikerahkan, Ini bentuk gotong royong nyata,” ujarnya

Gerakan Kupang Bersinar tidak hanya menargetkan kebersihan fisik, tetapi juga mengedukasi masyarakat tentang pentingnya pengelolaan sampah.

“Kami mengajak masyarakat untuk memulai dari hal kecil, seperti tidak membuang sampah sembarangan. Kalau belum ada tempat sampah, simpan dulu. Sederhana, tapi berdampak besar,” tambah Valentino.

Anggota Komunitas Beta Bersih, Paulus Irsan Dardana, menyampaikan bahwa gerakan ini terbuka bagi siapa pun yang ingin ikut ambil bagian dalam menjaga lingkungan kota.

“Siapa pun boleh bergabung. Ini gerakan bersama untuk kota yang kita cintai. Ini bukan tentang siapa yang paling hebat, tapi siapa yang paling peduli,” tegas Irsan.

Sebagai lanjutan dari aksi tersebut, pihaknya tengah mempersiapkan lomba kebersihan antar-kelurahan se-Kota Kupang.

“SK kepanitiaan sedang diproses. Hadiah yang disiapkan dari Komunitas Beta Bersih mencapai Rp100 juta belum termasuk hadiah dari Pemkot. Ini merupakan apresiasi sekaligus penyemangat,” jelas Irsan.

Kupang Bersinar diharapkan tidak berhenti sebagai gerakan insidental, tetapi tumbuh menjadi budaya kolektif.

“Kami ingin ini menjadi gaya hidup baru masyarakat Kupang – di mana bersih itu tanggung jawab bersama, bukan hanya tugas petugas,” tutup Valentino. (MI)

**Ayo..., Jadilah Remaja Cerdas:
Kenali Gizi Seimbang dan
Siklus Menstruasi untuk
Pencegahan Anemia**



Oleh: Dr. Ina Debora Ratu Ludji, SKp., M.Kes

Kupsng, nwartapedia.com – Masa remaja adalah momen emas dalam kehidupan manusia. Fase ini bukan hanya tentang perubahan fisik semata, tetapi juga transformasi psikologis dan sosial yang menentukan masa depan.

Karena itu, remaja perlu menjadi generasi yang cerdas dan sadar akan pentingnya menjaga kesehatan, terutama melalui pemahaman gizi seimbang dan siklus menstruasi. Dua aspek ini menjadi kunci dalam mencegah anemia–penyakit yang kerap mengintai remaja putri.

Gizi Seimbang: Fondasi Remaja yang Aktif dan Produktif

Di era serba cepat seperti sekarang, godaan makanan instan dan gaya hidup tidak sehat sangat besar.

Banyak remaja lebih memilih makanan cepat saji yang minim gizi, padahal tubuh mereka sedang dalam fase pertumbuhan yang pesat.

Untuk menunjang perkembangan otak, hormon, dan daya tahan tubuh, remaja perlu mengonsumsi makanan bergizi seimbang.

Program “Isi Piringku” dari pemerintah memberikan panduan praktis: piring makan harus terdiri dari 1/3 sayuran, 1/3 karbohidrat kompleks seperti nasi merah atau gandum, 1/6 lauk berprotein (hewani atau nabati), dan 1/6 buah berwarna-warni.

Tak kalah penting, zat besi sangat dibutuhkan, terutama bagi remaja putri yang mulai menstruasi.

Kekurangan zat besi dapat menyebabkan anemia, yang membuat tubuh mudah lelah, lesu, dan sulit konsentrasi.

Memahami Siklus Menstruasi: Langkah Awal Menjadi Rematri Cerdas

Menstruasi adalah proses alami yang dialami setiap perempuan remaja. Siklus ini terjadi setiap 21–35 hari dan terdiri dari fase menstruasi, folikular, ovulasi, dan luteal.

Setiap fase membawa perubahan hormon dan fisik yang bisa memengaruhi emosi maupun kesehatan.

Edukasi mengenai siklus ini penting, agar remaja tidak merasa takut atau bingung menghadapi perubahan tubuhnya.

Namun, menstruasi juga membuat remaja putri lebih rentan mengalami anemia.

Hal ini disebabkan kehilangan darah setiap bulan, yang jika tidak diimbangi dengan asupan zat besi yang cukup, dapat menurunkan kadar hemoglobin dalam darah.

Tablet Tambah Darah: Langkah Kecil yang Berdampak Besar

Pemerintah melalui program UKS telah menggalakkan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) bagi remaja putri usia 12–18 tahun.

TTD harus diminum satu kali seminggu selama setahun penuh. Agar penyerapannya maksimal, TTD sebaiknya diminum bersama air putih dan makanan kaya vitamin C, seperti jeruk atau jambu biji. Hindari mengonsumsi TTD dengan teh, kopi, atau susu karena dapat menghambat penyerapan zat besi.

Sayangnya, masih banyak remaja yang menganggap remeh pentingnya TTD. Padahal, suplemen ini bisa mencegah kelelahan berlebihan saat haid, meningkatkan konsentrasi belajar, dan mendorong produktivitas harian.

Kesehatan Remaja, Investasi Masa Depan

Remaja yang memahami pentingnya gizi seimbang dan siklus menstruasi akan tumbuh menjadi individu yang sehat dan percaya diri. Gizi yang cukup, terutama zat besi, bisa meringankan nyeri haid dan mengurangi gejala PMS.

Asupan makanan kaya magnesium seperti bayam dan pisang juga sangat membantu.

Edukasi tentang kesehatan remaja harus menjadi prioritas, dimulai dari rumah, sekolah, hingga tenaga kesehatan.

Kita semua memiliki peran dalam membentuk generasi muda yang kuat secara fisik, mental, dan sosial.

Mari kita dorong remaja untuk hidup sehat sejak dini. Karena kesehatan hari ini adalah bekal menuju masa depan yang cerah dan penuh harapan.

Jadilah remaja cerdas, kenali tubuhmu, dan cegah anemia sejak sekarang!

Penulis: Dr. Ina Debora Ratu Ludji, SKp., M.Kes adalah Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang. Ahli Epidemiologi, KIA dan Kesehatan Reproduksi. (MI)