

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)

Temu SEKAMI Stasi Santo Agustinus Bello Kota Kupang, Sederhana Namun Meriah



Kupang, nwartapedia.com – Pertemuan anak-anak dan remaja misioner (SEKAMI) se Stasi Santo Agustinus Bello Paroki Santo Fransiskus dari Assisi Kolhua Kupang meskipun berlangsung sederhana namun terbilang cukup meriah.

Setelah anak-anak dan remaja binaan dari 18 Kelompok Umat Basis (KUB) bertemu hanya dalam waktu beberapa jam dengan menampilkan sejumlah acara seperti; tarian daerah, puisi dan lagu. Yang berlangsung di Aula kapela itu usai misa ke-2 (Minggu, 25-5/2025).

Ketua panitia Muni Tuan salah satu anggota SEKAMI Santa Maria Virgo pada kesempatan itu mengaku, senang dirinya dan teman-teman se wilayah I Kapela Bello bisa berhasil menyelenggarakan acara itu meskipun berlangsung singkat dan sederhana namun cukup meriah dengan menghadirkan lebih dari 100 orang anak Sekami.

“Saya dan teman-teman bersyukur bisa menyelenggarakan kegiatan temu sekami perdana ini meskipun singkat dan sederhana namun meriah karena sejumlah sekami wilayah tampilkan beberapa acara, juha ini

meeupakan kerinduan kami sejak lama akhirnya tercapai berkat dukungan dari semua," jelas Muni Tuan usai acara



Pastor Paroki Santo Fransiskus dari Assisi Kolhua RD Dus Bone yang sempatkan diri hadir menyampaikan terimakasih dan profisiat untuk semua yang telah menggagas acara Temu Sekami perdana Bello.

Terimakasih untuk semua yang telah menggagas dan mempersiapkan acara ini sering kali saya katakan bahwa kehilangan anak kehilangan sukacita, kehilangan remaja kehilangan harapan dan kehilangan orangtua kehilangan arah, karena itu mari kita terus bersama dalam meyebarkan kebaikan Kasih Kristus di setiap kesempatan di mana saja kita berada," ucap Romo Dus sambil melontarkan kuis untuk anak-anak.

Sementara itu Johni Manehat Ketua KUB Santa Maria Virgo Stasi Bello mengatakan, temu Sekami merupakan kesempatan bersua untuk saling belajar antar anak sekami sekaligus sebagai ajang pengkaderan.

"Ini kesempatan saling belajar antar sekami karena kita tidak ada pengkaderan secara formal tetapi kesempatan ini kita berharap dapat dimanfaatkan untuk mengganti tongkat estafet, hari ini kami mengurus kamu ke depan kamu mengurus kami," harap Johni.

Kegiatan temu pentas Sekami dilakukan, setelah misa, kedua dalam kegiatan pengisian acara para anak Sekami saling berbagi dan menunjukkan talenta sehingga membuat kegiatan ini sangat meriah

dan anak-anak sangat menikmati pertunjukan dari teman-teman sekami se Stasi Bello.(goe)

Pemprov NTT Beri Penghargaan dan Bonus Bagi Atlet dan Pelatih Berprestasi di PON XXI dan Peparpenas VIII 2024



Kupang, nwartapedia.com – Pemerintah Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) menggelar acara penyerahan penghargaan dan bonus kepada para atlet peraih medali dan pelatih berprestasi yang tergabung dalam kontingen NTT pada ajang Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI tahun 2024 di Aceh-Sumatera Utara dan Pekan Paralimpik Nasional (PEPARNAS) VIII 2024 di Solo, Jawa Tengah.

Acara tersebut berlangsung di Aula Rumah Jabatan Gubernur NTT pada Sabtu (24/5/2025).

Dalam sambutannya, Gubernur NTT menekankan bahwa prestasi yang diraih para atlet dan pelatih bukanlah hasil instan, melainkan

buah dari kerja keras, disiplin, semangat juang tinggi, serta doa dan dukungan dari banyak pihak.

Pada PON XXI 2024, kontingen NTT berhasil meraih total 36 medali, terdiri dari 7 emas, 13 perak, dan 16 perunggu.

Sementara itu, dalam ajang PEPARNAS VIII 2024, para atlet paralimpik asal NTT menunjukkan prestasi membanggakan dengan perolehan 7 emas, 12 perak, dan 13 perunggu, total 32 medali.

“Prestasi ini tidak hanya membanggakan secara pribadi atau keluarga, tapi juga mengharumkan nama Nusa Tenggara Timur di tingkat nasional. Kalian semua adalah inspirasi bagi generasi muda NTT,” ujar Gubernur.

Pemerintah Provinsi NTT memberikan penghargaan dalam bentuk bonus kepada para atlet dan pelatih berprestasi.

Namun, Gubernur menyampaikan permohonan maaf karena nilai bonus tahun ini tidak sebesar PON sebelumnya akibat kondisi keuangan daerah.

“Kami berharap agar para atlet melihat nilai moral dan apresiasi dari penghargaan ini, bukan semata besaran nominalnya,” tegasnya.

Gubernur juga mengajak seluruh pihak, khususnya KONI dan pengurus cabang olahraga, untuk segera mempersiapkan diri menyambut PON XXII tahun 2028, di mana NTT akan menjadi tuan rumah bersama Provinsi NTB.

“Kita tidak hanya ingin menjadi tuan rumah yang baik, tetapi juga menjadi tuan rumah yang berprestasi,” tambahnya.

Pemerintah Provinsi bersama KONI dan pengurus cabang olahraga didorong untuk menggandeng sponsor dan mitra demi mendukung pembinaan dan persiapan atlet ke depan.

Di akhir sambutannya, Gubernur menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam keberhasilan kontingen NTT.

Ia menutup dengan ajakan untuk terus membangun prestasi olahraga di NTT demi masa depan yang lebih maju, sehat, dan berkelanjutan.

“Mari Bangun Prestasi Olahraga NTT!” (MI)

Dr. Frans Sales: Bonus Atlet Bentuk Perhatian, Bukan Sekadar Nilai Uang



Kupang, nwartapedia.com – Plt. Kepala UPTD Sarana dan Prasarana Olahraga, Dinas Pemuda dan Olahraga (Dispora) Nusa Tenggara Timur (NTT), Dr. Frans Sales, S.Pd., MM, menyampaikan pandangannya terkait pemberian penghargaan berupa bonus bagi atlet dan pelatih berprestasi yang mewakili Provinsi NTT pada PON XXI 2024 di Aceh-Sumatera Utara dan Peparpenas VIII 2024 di Solo, Jawa Tengah.

Dalam keterangannya, Dr. Frans menekankan bahwa penghargaan dalam bentuk bonus tidak semata-mata dinilai dari besarnya, tetapi dari makna perhatian dan motivasi yang diberikan oleh Pemerintah Provinsi NTT kepada para pejuang olahraga.

“Jangan melihat jumlah uangnya. Lihatlah bentuk perhatian dan apresiasi dari pemerintah daerah sebagai nilai utama. Ini bukan

sekadar bonus, tapi modal sosial yang membangkitkan semangat atlet dan pelatih untuk terus berlatih dan berprestasi,” tegasnya keada media ini di Aula Rumah Jabatan Gubernur NTT pada Sabtu (24/5/2025).

Ia juga menjelaskan bahwa di bawah naungan Dispora NTT, telah berdiri lembaga pembinaan seperti Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Daerah (PPLPD) serta Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO) yang menjadi pusat pelatihan atlet pelajar daerah.

Dr. Frans menjelaskan, kedua institusi ini menjadi sentra mandiri yang disiapkan untuk menghadapi PON XXII tahun 2028, yang akan digelar di NTT dan NTB.

“Walaupun kita berada dalam keterbatasan ekonomi, semangat untuk menyiapkan diri menghadapi PON 2028 terus dibangun. PPLPD dan SKO adalah bukti keseriusan kita dalam menyiapkan atlet masa depan,” ungkapnya.

Terkait teknis pemberian bonus, Dr. Frans menyatakan bahwa data penerima berada di bawah koordinasi langsung Dispora NTT dan menegaskan bahwa seluruh proses dilakukan dengan akurat dan transparan.

Tak lupa, ia mengajak seluruh masyarakat dan elemen terkait untuk turut serta memberikan dukungan dan apresiasi kepada para atlet.

“Prestasi olahraga adalah tanggung jawab bersama. Mari kita semua masyarakat, media, sponsor, dan pemerhati olahraga kut berperan aktif dalam membangun prestasi olahraga NTT,” ajaknya.

Dr. Frans juga menyebut bahwa kolaborasi adalah kunci untuk menyukseskan NTT sebagai tuan rumah bersama NTB di PON XXII 2028.

“Saya berharap seluruh pihak menyadari pentingnya membangun ekosistem olahraga yang sehat dan berkelanjutan demi kejayaan NTT di masa mendatang.,”pungkasnya. (MI)

Ketua Taekwondo NTT Apresiasi Pemberian Bonus Atlet PON dan Peparpenas: Dorongan Semangat Menuju PON 2028



Kupang, nwartapedia.com – Ketua Pengurus Provinsi (Pengprov) Taekwondo Indonesia (TI) Nusa Tenggara Timur, Fransisco Bernando Bessi, menyampaikan apresiasi dan rasa bangganya atas perhatian Pemerintah Provinsi NTT terhadap para atlet dan pelatih yang berprestasi dalam ajang PON XXI 2024 di Aceh-Sumatera Utara dan Peparpenas VIII 2024 di Solo, Jawa Tengah.

“Saya sebagai Ketua Taekwondo NTT sangat bangga kepada Pemerintah Provinsi, dalam hal ini Bapak Gubernur dan Wakil Gubernur NTT, yang telah memberikan apresiasi dalam bentuk bonus kepada para atlet dan pelatih. Ini menjadi motivasi besar bagi kami untuk bekerja dan berlatih lebih keras lagi,” ujar Fransisco saat diwawancarai usai acara penyerahan penghargaan yang berlangsung di Aula Rumah Jabatan Gubernur NTT pada Sabtu (24/5/2025).

Ia menambahkan bahwa penghargaan tersebut bukan hanya bentuk perhatian pemerintah, tetapi juga pemacu semangat menjelang PON

XXII tahun 2028 yang akan digelar di NTT dan NTB.

Dalam konteks itu, dirinya mengajak seluruh elemen masyarakat olahraga di NTT untuk mulai mempersiapkan diri dari sekarang, khususnya cabang olahraga taekwondo.

“Pak Gubernur sudah memberi kepastian bahwa NTT tetap menjadi tuan rumah PON 2028. Maka dari itu, kami dari Taekwondo Indonesia akan mempersiapkan diri secara maksimal agar bisa meraih prestasi tertinggi, yakni medali emas. Khususnya di Kota Kupang, kami ingin jadi lumbung atlet berprestasi,” tambahnya.

Terkait persiapan menghadapi PON 2028, Fransisco menyampaikan bahwa pihaknya tengah fokus pada peningkatan kualitas sumber daya manusia pelatih dan dukungan penuh dari para orang tua atlet.

Ia mengklaim bahwa taekwondo menjadi salah satu cabang olahraga yang paling aktif menyelenggarakan turnamen dan event lokal di NTT.

“Dukungan orang tua sangat besar. Dan kami bangga bahwa dari semua cabang olahraga, taekwondo adalah salah satu yang paling konsisten mengadakan kompetisi. Hasilnya mungkin belum terlihat sekarang, tapi kami yakin apa yang ditanam hari ini akan kami panen dengan prestasi di masa mendatang,” ujarnya optimis.

Dengan semangat kolaborasi antara pengurus, atlet, pelatih, dan orang tua, Fransisco berharap taekwondo NTT dapat menjadi salah satu kekuatan utama dalam PON mendatang dan turut mengharumkan nama daerah di kancah nasional. (MI)

Dokter Christian Widodo:

Kupang Bersinar adalah Awal Kebangkitan Budaya Hidup Bersih



Kupang, nwartapedia.com – Aksi massal “Kupang Bersinar” yang digagas oleh Komunitas Beta Bersih bekerjasama dengan Pemerintah Kota Kupang hari ini menjadi momentum penting dalam upaya membangun budaya hidup bersih dan sehat di Ibu Kota Provinsi Nusa Tenggara Timur.

Wali Kota Kupang, **dr. Christian Widodo**, secara langsung mengapresiasi semangat luar biasa yang ditunjukkan oleh seluruh lapisan masyarakat dalam kegiatan tersebut.

“Hari ini kita tidak hanya membersihkan kota, tapi kita sedang membangun harapan dan karakter. Kupang Bersinar adalah simbol kebangkitan budaya hidup bersih di tengah masyarakat,” kata Wali Kota Kupang pada Jumad (23_5/2025).

Menurut dr. Christian, gerakan ini menunjukkan kekuatan kolektif masyarakat Kota Kupang dalam menjaga lingkungan. Ribuan warga dari berbagai kalangan pelajar, mahasiswa, ASN, komunitas, hingga tokoh masyarakat turun tangan bergotong royong membersihkan lingkungan

sekolah, perkantoran, ruang publik, bahkan selokan dan gang-gang sempit.

“Kesadaran ini luar biasa. Inilah Kupang yang kita impikan kota yang bukan hanya indah, tapi juga bersatu dalam aksi nyata,” ungkapnya.

Ia menegaskan bahwa Pemerintah Kota Kupang berkomitmen menjadikan Kupang Bersinar sebagai program berkelanjutan, bukan sekadar seremoni tahunan.

“Kita ingin ini menjadi kebiasaan. Budaya. Agar kebersihan bukan tanggung jawab petugas saja, tapi menjadi gaya hidup seluruh warga Kupang.” ungkapnya.

Wali Kota juga mengajak masyarakat menjadikan gerakan ini sebagai langkah awal menuju pencapaian yang lebih besar.

“Mari kita rawat semangat ini. Kupang yang bersih, indah, dan asri adalah tanggung jawab kita bersama. Dan saya yakin, jika kita konsisten, tidak mustahil Piala Adipura akan kembali kita raih.” ajak Wali Kota Kupang.

Aksi Kupang Bersinar tahun ini menandai babak baru kolaborasi antara pemerintah, masyarakat, dan komunitas dalam menjaga kelestarian dan kenyamanan kota.

Dengan semangat gotong royong, Kupang menapaki jalan menuju kota yang tidak hanya bersinar secara fisik, tetapi juga dalam semangat warganya. (MI)

Komunitas Beta Bersih Beri

Apresiasi Kerja Bakti Massal Dalam Aksi Kupang Bersinar



Kupang, nwartapedia.com – Ribuan warga Kota Kupang tumpah ruah dalam aksi kerja bakti massal bertajuk “Kupang Bersinar” hari ini, Jumat (23/5/2025).

Kegiatan yang menggugah semangat gotong royong ini mendapat apresiasi tinggi dari berbagai elemen masyarakat, termasuk dari Valentino Bambang Soetjoto, anggota Komunitas Beta Bersih.

Kepada media ini, Valentino mengungkapkan kekagumannya terhadap antusiasme warga yang begitu tinggi.

“Kegiatan hari ini sangat luar biasa. Saya berkeliling dan melihat langsung bagaimana masyarakat begitu peduli. Semua turun tangan dari pelajar, mahasiswa, warga, hingga pegawai kantor membersihkan lingkungan sekolah, kampus, pekarangan rumah, halaman kantor, bahkan ruang-ruang publik seperti Tamnos dan jalan utama,” tuturnya.

Valentino juga mencatat bahwa gang-gang kecil hingga jalan protokol tampak bersih dan tertata, berkat sinergi antara masyarakat dan armada gabungan dari Dinas Lingkungan Hidup dan Kebersihan (DLHK) serta pihak swasta.

“Semua petugas bekerja dengan semangat luar biasa. Terima kasih untuk para siswa, mahasiswa, warga Kota Kupang, serta dinas-dinas terkait yang telah bahu membahu menjaga kebersihan. Ini adalah bukti bahwa semangat gotong royong masih sangat hidup di kota ini,” ujarnya.

Ia berharap kegiatan ini tak berhenti pada satu momentum saja, tetapi menjadi kebiasaan baru bagi masyarakat.

“Mari kita budayakan membuang sampah pada tempatnya dan menjaga lingkungan sekitar,” anaknya

Valentino juga mengucapkan terima kasih kepada Pemerintah Kota Kupang yang sudah berkolaborasi dengan Komunitas Beta Bersih dalam upaya menanggulangi sampah di Kota Kupang.

“Terima kasih kepada Pemkot Kupang dan seluruh petugas kebersihan yang telah mewujudkan harapan warga dan Komunitas Beta Bersih melalui gerakan Kupang Bersinar, Kupang yang Bersih, Indah, dan Asri. Mari bersama kita rebut kembali Piala Adipura,” pungkasnya penuh optimisme.

Aksi “Kupang Bersinar” menjadi cermin nyata bahwa perubahan besar bisa dimulai dari hal sederhana: kepedulian terhadap lingkungan.
(MI)

Wakil Wali Kota Lepas Mahasiswa Undana dalam Kerja Bakti Massal Kupang Bersinar



Kupang, nwartapedia.com – Pemerintah Kota Kupang terus berkomitmen dalam membangun kesadaran kolektif akan pentingnya kebersihan lingkungan melalui kegiatan kerja bakti massal bertajuk Kupang Bersinar (Bersih, Indah, dan Asri) yang digelar serentak hari ini, Jumat (23/5/2025).

Bertempat di halaman Kantor Rektorat Universitas Nusa Cendana (Undana), Wakil Wali Kota Kupang, Serena Cosgrova Francis, S.Sos., M.Sc., secara resmi melepas ratusan mahasiswa Undana yang turut berpartisipasi dalam kegiatan kerja bakti massal.

Turut hadir Rektor Undana, Prof. Dr. drh. Maxs U. E. Sanam, M.Sc., Wakil Rektor III Bidang Kemahasiswaan dan Alumni Dr. Siprianus Suban Garak, M.Sc., dan Wakil Rektor IV Bidang Perencanaan, Kerja Sama dan Sistem Informasi Prof. Dr. Jefri S. Bale, ST., M.Eng., beserta para dekan, dosen, dan pegawai di lingkungan Universitas Nusa Cendana.

Hadir pula para kepala perangkat daerah lingkup Pemerintah Kota Kupang serta mahasiswa dari Fakultas Kedokteran dan Kedokteran Hewan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, dan FKIP Undana.

Dalam sambutannya, Wakil Wali Kota menyampaikan apresiasi tinggi kepada pihak Undana atas dukungan dan keterlibatan aktif dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Ia menyebut partisipasi mahasiswa sebagai bukti nyata pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang tidak hanya mencetak lulusan berpengetahuan, tetapi juga berjiwa sosial dan peduli terhadap

lingkungan.

“Semangat gotong royong dan kepedulian terhadap lingkungan harus terus ditanamkan dan dihidupi. Kehadiran adik-adik mahasiswa hari ini membawa harapan baru bahwa generasi muda tidak hanya unggul dalam pengetahuan, tetapi juga peka terhadap kebutuhan masyarakat,” ujarnya.

Wakil Wali Kota menjelaskan bahwa kerja bakti massal ini diselenggarakan oleh Pemerintah Kota Kupang melalui Satgas Penanganan Sampah yang melibatkan seluruh elemen masyarakat, mulai dari perguruan tinggi, pelajar SD – SMP, RT/RW, pelaku usaha, masyarakat umum, hingga ASN dan PTT.

Kegiatan ini dibagi dalam dua sesi, yakni sesi pagi pukul 07.00 – 09.00 WITA yang diikuti oleh pelajar dan mahasiswa, serta sesi sore pukul 15.00 – 17.00 WITA yang melibatkan masyarakat umum, RT/RW, pelaku usaha, dan ASN – PTT di lingkup Pemerintah Kota Kupang.

Ia juga menyinggung dan mengapresiasi kebijakan inovatif Rektor Undana yang membuka akses pemanfaatan lapangan sepak bola di kawasan kampus Undana bagi masyarakat sekitar dan para pemuda setempat.

Kebijakan tersebut mensyaratkan agar mereka terlebih dahulu mengumpulkan sampah di lingkungan sekitarnya dan menyerahkannya sebagai bentuk ‘tiket masuk’ untuk menggunakan fasilitas tersebut.

“Ini bukan hanya soal kebersihan, tetapi juga soal membangun kesadaran dan tanggung jawab bersama dalam menjaga lingkungan. Kebijakan ini menjadi contoh nyata bahwa edukasi bisa dikemas dalam bentuk yang sederhana namun berdampak besar,” ungkapnya.

Sebagai bagian dari kegiatan, Wakil Wali Kota turut mengingatkan beberapa hal teknis penting: agar dilakukan pemilahan sampah sejak awal, menghindari pembakaran sampah, berkoordinasi dengan Satgas Kecamatan/Kelurahan untuk penanganan sampah khusus seperti pohon tumbang dan bangkai, serta mendorong sampah ke jalan utama agar

lebih mudah diangkut.

Laporan kondisi akhir dari tim pemantau di kelurahan diminta masuk paling lambat pukul 19.00 WITA.

Ia juga menekankan bahwa kerja bakti ini dinilai sebagai bagian dari lomba kebersihan antar kelurahan, sehingga kontribusi mahasiswa akan sangat memengaruhi hasil penilaian kebersihan wilayah masing-masing.

Sementara itu, Rektor Undana, Prof. Dr. drh. Maxs U. E. Sanam, M.Sc., dalam sambutannya menyampaikan apresiasi atas terselenggaranya kegiatan kerja bakti massal yang melibatkan berbagai unsur masyarakat, termasuk perguruan tinggi, khususnya Universitas Nusa Cendana.

Ia mengapresiasi kolaborasi ini sebagai bentuk nyata implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya dalam hal pengabdian kepada masyarakat serta menjadi ruang belajar langsung bagi mahasiswa untuk berkontribusi dalam membangun kesadaran lingkungan di tengah masyarakat. ***

Okto Naitboho: Kota Kupang Menuju Pembentukan Karakter Budaya Hidup Bersih



Kupang, nwartapedia.com – Pemerintah Kota Kupang melalui Dinas Pendidikan dan Kebudayaan terus mengencarkan upaya pembentukan karakter generasi muda melalui budaya hidup bersih.

Salah satu langkah nyata yang tengah dijalankan adalah kerja bakti massal yang dilaksanakan serentak di seluruh SD dan SMP negeri, inpres, dan swasta pada Jumat pagi (23/5).

Kegiatan ini merupakan bagian dari **Gerakan Kupang Bersinar**, program kebersihan lingkungan yang dicanangkan oleh Wali Kota Kupang, Cristian Widodo. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Kupang melalui Kepala Bidang Pendidikan Dasar (Kabid Dikdas), Okto Naitboho, menegaskan bahwa kegiatan ini bukan sekadar rutinitas, melainkan gerakan membentuk karakter.

“Kerja bakti ini tidak hanya dilakukan di dalam sekolah, tetapi juga menjangkau area luar hingga radius 100 meter dari lingkungan sekolah,” kata Okto Naitboho usai mendampingi kegiatan di SMP Negeri 20 Kupang.

Untuk menjamin keberlangsungan dan efektivitas kegiatan, seluruh ASN Dinas Pendidikan dan Kebudayaan telah dibagi sesuai domisili untuk memantau sekolah-sekolah terdekat setiap Jumat pagi, pukul 07.00 hingga 09.00 WITA.

Menurut Okto, gerakan ini merupakan investasi jangka panjang dalam membangun kebiasaan hidup bersih.

“Kita ingin menjadikan ini budaya. Jika dilakukan terus-menerus, maka akan tumbuh kesadaran kolektif bukan karena takut dimarahi, tapi karena memang sadar pentingnya menjaga kebersihan,” ujarnya.

Ia juga menambahkan bahwa pada tahun ajaran baru mendatang, pendidikan lingkungan akan menjadi muatan lokal wajib di tingkat SD.

Tema awal yang diangkat adalah soal pengelolaan sampah, sebagai dasar pendidikan karakter anak sejak dini.

“Budaya bersih tidak bisa lahir dari pengawasan saja. Ia tumbuh dari kebiasaan. Dan kebiasaan dimulai dari lingkungan terdekat, yakni sekolah dan rumah,” tandasnya.

Dengan kolaborasi lintas lembaga, keterlibatan ASN, serta partisipasi masyarakat, Kota Kupang optimistis menuju transformasi karakter warganya ke arah yang lebih bersih, peduli, dan bertanggung jawab terhadap lingkungan.

(Goe)

Bunda PAUD Kota Kupang: Pengasuhan Anak Bukan Hanya Tanggung Jawab Ibu



Kupang, nwartapedia.com– Bunda PAUD Kota Kupang, dr. Widya Cahya Widodo, mengingatkan bahwa tanggung jawab dalam pengasuhan dan pendidikan anak bukan semata-mata berada di pundak seorang ibu, melainkan juga menjadi tugas ayah serta seluruh anggota keluarga dan lingkungan masyarakat.

Hal ini disampaikan dr. Widya saat berbicara di hadapan puluhan orang tua dan wali murid PAUD Sonaf Soet Hinef dalam kegiatan parenting yang berlangsung di Aula Rumah Pintar Naioni, Jumat

(23/5).

“Pola pengasuhan anak bukan sebatas tanggung jawab ibu, tetapi juga ayah, termasuk keluarga dan lingkungan sekitar. Peran ayah dalam memberikan kasih sayang, dukungan, dan bimbingan kepada anak sangat penting,” ujar istri Wali Kota Kupang, Cristian Widodo.

Bunda PAUD mencontohkan kehidupannya sendiri, bahwa meskipun sang suami memiliki jadwal yang padat sebagai wali kota, ia tetap meluangkan waktu untuk berinteraksi dengan anak-anak, bahkan jika harus dilakukan saat mereka sudah tertidur.

Menurut dr. Widya, peran aktif ayah dalam pengasuhan dapat meningkatkan ikatan emosional dalam keluarga dan mendukung perkembangan psikologis anak secara menyeluruh.

:Orang tua, sesibuk apapun aktivitasnya, sudah seharusnya meluangkan waktu untuk berinteraksi dengan anak. Interaksi dalam keluarga sangat menentukan perkembangan emosional anak,” tegasnya.

Sementara itu, Pengelola PAUD Sonaf Soet Hinef sekaligus Plt Kepala Rumah Pintar Naioni, Roos Dethan, menjelaskan bahwa kegiatan ini merupakan bagian dari penguatan kompetensi pendidik PAUD serta upaya meningkatkan keterlibatan orang tua dan masyarakat dalam proses pembelajaran anak usia dini.

“Kami berharap para orang tua memanfaatkan kesempatan ini untuk belajar dan berbagi pengalaman tentang pola pengasuhan anak bersama Bunda PAUD yang juga seorang dokter. Karena setiap anak memiliki keunikan dan kebutuhan tumbuh kembang yang berbeda,” ujar Roos Dethan.

Kegiatan ini menjadi momen penting untuk memperkuat peran keluarga dalam mendukung pendidikan anak usia dini di tengah tantangan zaman yang semakin kompleks. (Goe)