

Offroad Terbesar di NTT Segera Digelar di Kupang, Piala Bupati Kupang Jadi Rebutan



Kupang, nwartapedia.com – Event offroad terbesar di Nusa Tenggara Timur (NTT) bertajuk Piala Bupati Kupang akan segera digelar di Sejahtera Land, Oetalu, mulai Jumat, 30 Mei hingga Minggu, 1 Juni 2025.

Acara spektakuler ini diselenggarakan oleh KAT-Sejahtera Offroad Land dan telah membuka pendaftarannya sejak beberapa waktu lalu.

Ketua Panitia, Rusdi Haryanto Sidin, menyampaikan bahwa antusiasme peserta sangat tinggi hingga hari ini, bahkan peserta dari luar kota dan luar negeri seperti Timor Leste pun turut ambil bagian.

“Sudah beberapa minggu ini sirkuit telah diuji coba oleh peserta dari Timor Leste. Sirkuit ini terbagi menjadi tiga bagian, yaitu

SS1, SS2, dan SS3. SS1 memiliki lahan terbuka dengan kubangan air dan belokan tajam. SS2 berada di bawah pepohonan seperti hutan dan memiliki rintangan yang lebih menantang, dan SS3 merupakan kombinasi dari keduanya,” jelas Rusdi.

Sementara itu, Ketua KAT, dr. Ari Wijana, menyebut bahwa event kali ini adalah yang paling fantastis dengan total hadiah mencapai Rp500 juta, ditambah voucher menarik dari para sponsor.

“Kami melihat lonjakan minat yang luar biasa. Ini menunjukkan gairah otomotif, khususnya offroad, makin tinggi di wilayah NTT,” ujar dr. Ari.

Acara ini akan secara resmi dibuka oleh Bupati Kupang pada Jumat, 30 Mei 2025, pukul 13.00 WITA.

Ketua Umum KADIN NTT sekaligus CEO Sejahtera Group, Bobby Lianto, yang juga merupakan pemilik dari Sejahtera Land, menjelaskan bahwa event ini adalah hasil kerja sama antara pihaknya dan komunitas KAT untuk mengembangkan minat otomotif di NTT.

“Setelah sukses menggelar Festival Salib Paskah, kami lanjutkan dengan event offroad ini. Ke depannya, juga akan digelar motor cross. Sirkuit akan terus ditingkatkan agar lebih menarik bagi penonton,” katanya.

Bobby juga menyampaikan kabar gembira bagi masyarakat. Event ini **terbuka untuk umum dan gratis**, tanpa biaya tiket masuk maupun parkir.

“Kami mengundang seluruh warga Kota Kupang, Kabupaten Kupang, dan sekitarnya untuk datang dan menyaksikan langsung acara ini secara gratis,” ajaknya.

Selain itu, dalam event ini juga akan diluncurkan produk terbaru dari Sejahtera Group, yakni perumahan Town House dua lantai tipe 50/90.

Rumah komersil modern minimalis ini ditawarkan dengan harga terjangkau, mulai dari Rp350 juta hingga Rp385 juta.

Program ini bahkan didukung oleh BPJS Ketenagakerjaan dan Bank BTN, memungkinkan pekerja swasta dan BUMN yang memiliki kartu BPJS TK untuk memiliki rumah hanya dengan Rp1 juta sebagai uang muka, serta cicilan jangka panjang 20-30 tahun dengan berbagai subsidi dan bebas biaya administrasi.

“Tentu unitnya terbatas. Jadi segera manfaatkan kesempatan ini,” tutup Bobby. ***

Jelang Hari Lingkungan Hidup Sedunia Gubernur NTT Himbau Semua Lapisan Terlibat Serentak Pilih Sampah



Kualng,nwartapedia.com – Gubernur NTT Emanuel Melkiades Laka Lena mengimbau kepada seluruh pemerintah daerah di wilayah NTT, termasuk Lembaga vertikal, BUMN/BUMD dan OPD di lingkup Propinsi NTT untuk terlibat aktif melakukan kegiatan aksi bersih sampah

plastik serentak pada Rabu, (4/6-2026) pukul 07.00 sampai selesai.

Dalam surat edaran Gubernur NTT nomor: BU.1003.4.1/03/BLHK/2025 menegaskan dalam rangka memperingati Hari Lingkungan Hidup sedunia pada 5/6-2025 agar seluruh lapisan dan jajaran di wilayah propinsi Nusa Tenggara Timur melakukan aksi nyata serentak melakukan pilih sampah terutama sampah plastik secara bersama-sama.

Menanggapi Surat Edaran ini, salah seorang warga pemukiman padat di RT24/RW 007 Kelurahan Oetete Kecamatan Oebobo Kota Kupang Yanti Lotte (38) menyatakan, mendukung surat edaran Gubernur NTT.

“Menurut saya ini sangat bagus sebagai warga NTT yang menetap di pusat ibu Kota Kupang mesti mendukung untuk kebaikan kita bersama, selain itu pula dengan ini bisa meningkatkan kesadaran kita sebagai warga,” ucapnya.

Hal sama juga dikatakan Frids Tnunay (44) sesama warga Kota Kupang dengan mengatakan, momentum Peringatan ini sangat bagus karena melibatkan semua elemen, urusan sampah harus semua bergerak, dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran manusia secara utuh akan pentingnya masalah lingkungan hidup yang mendorong tindakan nyata untuk tetap menjaga kelestarian alam.

“Sangat bagus karena melibatkan semua elemen di NTT secara serentak tetapi jangan hanya di Kota Kupang supaya aksi nyata serentak ini memberi kesadaran semua orang tetap menjaga alam lingkungan,” harapnya.

Dikatakannya Hari Lingkungan Hidup Sedunia merupakan momentum penting untuk mengingatkan seluruh elemen masyarakat akan pentingnya menjaga lingkungan hidup dan bertindak nyata mulai sekarang guna menciptakan lingkungan bersih dan sehat.(goe)

Wali Kota Kupang Ajak ASN PPPK Kota Kupang Jadi Duta Sampah di Lingkungan Masing-Masing



Kupang, nwartapedia.com – Wali Kota Kupang, dr. Cristian Widodo, mengajak seluruh Aparatur Sipil Negara (ASN) Pegawai Pemerintah dengan Perjanjian Kerja (PPPK) di lingkungan Pemerintah Kota Kupang untuk menjadi duta sampah di lingkungan tempat tinggal masing-masing.

Ajakan ini disampaikan Wali Kota saat menyerahkan Surat Keputusan (SK) pengangkatan kepada 1.747 ASN PPPK di GOR Oepoi Kupang, Senin (26/5/2025). Dalam sambutannya, dr. Cristian menekankan pentingnya peran ASN PPPK sebagai motor penggerak dalam menciptakan lingkungan yang bersih, sehat, dan indah di Kota Kupang.

“Hari ini teman-teman sudah resmi menjadi anggota keluarga besar Pemerintah Kota. Karena itu, kita harapkan teman-teman semua bisa menjadi duta sampah di lingkungan tempat tinggal masing-masing, dengan cara mengumpulkan dan memilah sampah, terutama dari rumah tangga. Ini bagian dari upaya kita mewujudkan pengelolaan sampah yang berkelanjutan,” ujarnya.



Lebih lanjut, Wali Kota menjelaskan mekanisme pengelolaan sampah yang dimulai dari rumah tangga. Sampah yang telah dipilah dapat diantar ke tempat penitipan sementara di masing-masing kelurahan, lalu dibawa ke lokasi pengolahan di tingkat kecamatan sebelum akhirnya dibuang ke tempat pembuangan akhir (TPA).

“Di waktu luang, teman-teman bisa mulai memilah sampah di rumah. Ini tanggung jawab kita bersama untuk menciptakan Kota Kupang yang rapi, indah, dan bersih,” tambahnya.

Wali Kota juga menegaskan bahwa pengelolaan sampah adalah bagian dari warisan dan titipan bagi generasi mendatang.

Oleh karena itu, ASN PPPK diharapkan menjadi agen perubahan yang dapat mengajak masyarakat untuk mengurangi penggunaan plastik sekali pakai, serta memanfaatkan sampah organik menjadi kompos atau produk bermanfaat lainnya.

“Melalui peran ASN, kita ingin mengubah pandangan bahwa sampah bukan hanya masalah, tetapi juga bisa menjadi berkah,” pungkas dr. Cristian.

Upaya ini menjadi bagian dari gerakan “Kupang Bersih, Sehat, dan Indah” yang terus digalakkan oleh Pemerintah Kota Kupang sebagai bentuk kepedulian terhadap lingkungan hidup dan keberlanjutan masa depan kota.

(g0E)

Frans Sales: Digitalisasi dan Kolaborasi Jadi Kunci Transformasi Sarpras Olahraga NTT Sambut PON 2028



Kupang nwartapedia.com – Pemerintah Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) melalui Dinas Kepemudaan dan Olahraga (Dispora) terus melakukan berbagai terobosan dalam mempersiapkan diri sebagai tuan rumah Pekan Olahraga Nasional (PON) 2028 bersama Nusa Tenggara Barat (NTB).

Plt. Kepala UPTD Sarpras Olahraga Dispora NTT, Dr. Frans Sales, S.Pd., MM., menyampaikan sejumlah langkah strategis yang sedang ditempuh, mulai dari digitalisasi pengelolaan fasilitas hingga pelibatan komunitas lokal secara aktif.

Saat ditemui media pada Selasa (27/5), Frans menegaskan pentingnya

modernisasi dalam pengelolaan sarana olahraga. Salah satu langkah konkret adalah penerapan sistem tiket dan parkir berbasis online.

"Digitalisasi ini penting agar sistem jadi transparan, efisien, dan akuntabel. Tiket bisa dibeli online, parkir bisa tercatat otomatis. Tidak ada lagi kebocoran," jelasnya.

Ia juga menyampaikan bahwa pendekatan kolaboratif menjadi kunci keberhasilan pengelolaan fasilitas olahraga. UPTD tidak bekerja sendiri, tetapi menggandeng Dinas Perhubungan, komunitas lokal, hingga pelaku UMKM.

“Kami bukan mencari popularitas, tapi menggerakkan potensi yang sudah ada. Kolaborasi itu penting. Komunitas-komunitas yang sudah terbentuk kami libatkan agar semua merasa memiliki,” katanya.

Frans juga mengungkapkan bahwa pihaknya sedang mempersiapkan fasilitas olahraga agar dapat menyambut tamu dan atlet dari seluruh Indonesia pada ajang PON 2028.

“NTT akan menjadi tuan rumah pembukaan PON 2028. Ini momentum besar. Kita harus siapkan dengan sungguh-sungguh, dari infrastruktur hingga pelayanan masyarakat,” tambahnya.

[illegible]

Salah satu sumber pendapatan baru yang sedang dirancang adalah sistem retribusi parkir di area sarana olahraga.

“Sudah disiapkan. Roda dua Rp3.000, roda empat Rp5.000. Ini akan diajukan sebagai bagian dari kebijakan pendapatan daerah,” ujarnya.

Selain aspek teknis, Frans juga menekankan pentingnya peran sosial fasilitas olahraga sebagai ruang publik.

“Kita bukan hanya membangun stadion, tapi ruang interaksi sosial yang sehat. Kita harus ciptakan ekosistem olahraga yang ramah dan menyenangkan bagi masyarakat,” katanya.

Di tengah keterbatasan anggaran dan sumber daya, pihaknya tetap optimistis dan mengajak semua pihak untuk bekerja sama.

“Pemerintah tidak bisa berjalan sendiri. Mari kita gotong royong, pemerintah, masyarakat, media, semua elemen harus punya rasa tanggung jawab yang sama,” ujarnya menutup pernyataan. MI)

Wali Kota Kupang Luncurkan Koperasi Merah Putih Oepura: Simbol Ekonomi Rakyat yang Inklusif dan Berdaya Saing



Kupang, nwartapedia.com – Sebuah babak baru dalam pemberdayaan ekonomi rakyat resmi dimulai di Kota Kupang. Wali Kota Kupang, dr. Christian Widodo, meresmikan berdirinya Koperasi Merah Putih Oepura pada Selasa (27/5), sebuah inisiatif yang diyakini akan menjadi tonggak sejarah bagi penguatan ekonomi berbasis gotong royong dan digitalisasi usaha masyarakat.

Dalam sambutannya, Wali Kota menyampaikan apresiasi kepada Presiden RI Prabowo Subianto yang menurutnya konsisten mendorong penguatan koperasi sebagai pilar ketahanan pangan dan kesejahteraan nasional.

“Koperasi adalah wujud nyata dari asas kekeluargaan sebagaimana tercantum dalam Pasal 33 UUD 1945. Ini bukan hanya sejalan dengan arah kebijakan nasional, tetapi juga merupakan bentuk nyata dari visi kita membangun Kupang yang mandiri dan sejahtera,” ujar dr. Christian.

Lebih dari sekadar seremoni, peresmian ini disebut Wali Kota sebagai langkah awal untuk membangun sistem ekonomi rakyat yang tangguh, inklusif, dan berkelanjutan.

Ia menekankan bahwa koperasi adalah simbol kebersamaan, gotong royong, dan solidaritas sosial.

“Kalau kita mau berjalan cepat, kita bisa jalan sendiri. Tapi kalau mau berjalan jauh, kita harus berjalan bersama,” ucapnya penuh semangat.

Salah satu keunggulan Koperasi Merah Putih Oepura adalah kesiapannya memasuki era digital.

Dengan peluncuran sistem digital koperasi, warga diajak untuk menyesuaikan diri dengan perubahan zaman.

“Zaman sudah berubah. Dunia usaha sekarang harus berbasis teknologi. Kita tidak bisa lagi bertahan dengan cara lama. Yang bisa kita ubah adalah arah layar, bukan arah angin,” ujarnya, mengajak masyarakat untuk adaptif dan inovatif.

Ketua Koperasi Merah Putih Oepura, Dikson Haba, dalam laporannya menjelaskan bahwa koperasi ini terbentuk pada 19 Mei 2025 melalui Musyawarah Kelurahan Khusus.

Koperasi ini memiliki tujuh unit layanan utama yang menjawab kebutuhan ekonomi warga: unit simpan pinjam, gudang beku, gerai sembako, toko grosir dan eceran, klinik kesehatan/apotek, pengolahan sampah, serta sarana logistik masyarakat.

“Koperasi ini bukan milik pengurus, tapi milik seluruh masyarakat Kelurahan Oepura. Kami ingin koperasi ini menjadi rumah kedua bagi warga tempat tumbuhnya harapan dan kerja sama,” tegas Dikson.

Menutup acara, Wali Kota menyambut baik inisiatif koperasi yang turut membantu program pemerintah melalui unit pengolahan sampah dan menyerahkan 200 pohon Ketapang Kencana untuk penghijauan kota.

Ia menegaskan komitmen Pemkot Kupang untuk terus mendampingi koperasi agar dikelola secara jujur, transparan, dan penuh kasih.

“Koperasi Merah Putih ini adalah mesin kecil yang akan menggerakkan ekonomi rakyat. Mari kita jaga dan besarkan bersama, demi Kupang yang lebih kuat, adil, dan penuh harapan,” pungkas dr. Christian Widodo. (MI)

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, mengingatkan 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)

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)