

Poltekkes Kemenkes Kupang Gelar ACF dan Screening TB Paru untuk Wujudkan Eliminasi TBC 2030



Kupang, nwartapedia.com – Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang menggelar kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pembukaan Active Case Finding (ACF) dan Screening TBC Paru, sebagai bagian dari upaya pengendalian dan eliminasi TBC di Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT).

Kegiatan ini berlangsung di wilayah Kelurahan Naioni dan dibuka secara resmi oleh Ketua Jurusan Keperawatan Dr. Florentianus Tat, SKp., M.Kes.

Pembukaan kegiatan diawali sambutan oleh Koordinator ACF Simon Sani Kleden, SKep., Ns., M.Kep, yang menyampaikan pentingnya penemuan kasus TBC secara aktif di tengah masyarakat sebagai strategi mendukung program nasional eliminasi TBC tahun 2030.

Turut hadir dalam kegiatan ini yakni Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan, Yoani M.V.B Aty, SKep., Ns., M.Kep, Perwakilan dari Puskesmas, Babinkamtibmas, Kelurahan Naioni, Ketua RT/RW.

Hadir pula Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang antara lain :Dr. Ina Debora Ratu Ludji, SKp., M.Kes, Dr. Emiliana Erningwati Akoit, SKep., Ns., M.Kep. Yustinus Rindu, SKep., Ns., M.Kep, Aben B.Y. Romana, SKep., Ns., M.Kep, Fransiskus S. Onggang, SKep., Ns., M.Sc, Sabinus Kedang, SKep., Ns., M.Kep, Yulianti K. Banhae, SKep., Ns., M.Kep, Trivonia Sri Nurwela, SKep., Ns., M.Kep, Domianus Namuwali, SKep., Ns., M.Kep, Yane Leo Mangi, SKep., Ns., M.Kep, Fitri Handayani, SKep., Ns., M.Kep, Rini Pujiyanti, SKep., Ns., M.Kep

Kegiatan ini juga diikuti oleh mahasiswa Program Sarjana Terapan Keperawatan (S.Tr.Kep) dan masyarakat umum.

Dr. Ina Debora Ratu Ludji, selaku dosen pembimbing dan pendamping mahasiswa, menjelaskan perbedaan mendasar antara Active Case Finding (ACF) dan Screening TBC dalam pengendalian TBC:

ACF (Active Case Finding) adalah strategi proaktif untuk mendeteksi gejala TBC secara langsung di masyarakat, khususnya kelompok rentan seperti kontak serumah pasien TBC, ODHA, warga binaan, dan masyarakat di daerah padat.



Sementara itu, screening TBC adalah proses penyaringan awal untuk menjaring individu yang berisiko atau menunjukkan gejala awal, sebelum dilakukan pemeriksaan diagnostik lanjutan.

Dalam kegiatan ini, pemeriksaan dilakukan menggunakan alat X-Ray portable milik Klinik Pratama Poltekkes Kemenkes Kupang, dengan dukungan tenaga dokter dan perawat profesional.

Ketua Jurusan Keperawatan, Dr. Florentianus Tat, mengajak masyarakat untuk memanfaatkan kesempatan ini sebaik-baiknya:

“ACF dan screening TB paru ini sangat penting sebagai langkah awal pencegahan. Mari kita bersama-sama wujudkan eliminasi TBC di NTT pada tahun 2030. Ini bukan hanya program institusi, tapi tanggung jawab kita bersama,” ujar Dr. Floren.

Sementara itu, Koordinator kegiatan, Yustinus Rindu, SKep., Ns., M.Kep, menyampaikan bahwa seluruh tahapan kegiatan telah dipersiapkan dengan matang mulai dari koordinasi dengan stakeholder hingga pelaksanaan teknis di lapangan.

Program ini merupakan bagian dari pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan secara kolaboratif oleh institusi pendidikan, tenaga medis, dan masyarakat lokal. Dengan kegiatan seperti ini, diharapkan semakin banyak kasus TBC dapat ditemukan dan ditangani sejak dini, sehingga penyebarannya dapat ditekan secara signifikan.

“Terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung kegiatan ini, terutama kepada Ka Merry dan tim. Semoga bermanfaat dan membawa perubahan nyata bagi kesehatan masyarakat,” tutup Koordinator ACF Simon Sani Kleden. (MI)

**Direktorat SMP Kemendikdasmen
Monitoring Program Pendidikan
Kesetaraan di PKBM Bintang**

Timur Kupang



Kupang, nwartapedia.com – Direktorat Sekolah Menengah Pertama (SMP) Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah (Kemendikdasmen) melakukan kunjungan monitoring ke Pusat Kegiatan Belajar Masyarakat (PKBM) Bintang Timur, yang berlokasi di Jalan Sanjuan 1, Penfui Timur, Kupang Tengah, Kabupaten Kupang.

Kunjungan ini dipimpin oleh Ibu Henny bersama tim dari Direktorat SMP, didampingi oleh Ibu Agustin dari Balai Penjaminan Mutu Pendidikan (BPMP) Provinsi NTT serta Kepala Bidang PAUD dan Pendidikan Nonformal (PNF) Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Kupang.

Dalam kunjungan tersebut, Ibu Henny menyampaikan bahwa tujuan monitoring ini adalah untuk melihat langsung pelaksanaan program pendidikan kesetaraan, khususnya Paket B yang setara jenjang SMP, yang diselenggarakan oleh PKBM Bintang Timur.

“Monitoring ini menjadi bagian penting untuk memastikan kualitas dan keberlanjutan program. Kami ingin melihat langsung bagaimana proses pembelajaran berjalan dan bagaimana dampaknya bagi warga belajar,” jelas Henny.

Ia juga mengapresiasi komitmen dan pencapaian PKBM Bintang Timur yang dinilai berhasil mendukung program wajib belajar 13 tahun serta percepatan penanganan Anak Tidak Sekolah (ATS) di daerah.

“Direktorat SMP Kemendikbudristek sangat mengapresiasi dedikasi

dan perjuangan PKBM Bintang Timur dalam membuka akses layanan pendidikan kesetaraan bagi anak-anak yang belum terjangkau pendidikan formal,” tambahnya.

Selama kegiatan monitoring, tim Direktorat SMP juga berdialog langsung dengan warga belajar Paket B serta para tutor yang mengajar di PKBM tersebut. Dialog ini menjadi sarana penting untuk menyerap aspirasi dan memahami tantangan yang dihadapi di lapangan.

Dewan Pendiri PKBM Bintang Timur, Polikarpus Do, menyambut baik kunjungan tersebut dan menyampaikan terima kasih atas perhatian yang diberikan oleh Kemendikbudristek.

“Kami merasa terhormat dengan kunjungan ini. Semoga menjadi energi baru bagi seluruh keluarga besar PKBM Bintang Timur untuk terus berupaya menjangkau lebih banyak Anak Tidak Sekolah di NTT,” ujar Polikarpus.

Ia menegaskan bahwa PKBM Bintang Timur akan terus berkomitmen membuka akses pendidikan seluas-luasnya dan mendukung program wajib belajar 13 tahun sebagai langkah konkret membangun masa depan generasi muda Nusa Tenggara Timur.

(goe)

Program MBG Kota Kupang Disambut Antusias, Siswa SMA Katolik Geovani Senang Bisa

Hemat Uang Jajan



Kupang, nwartapedia.com – Program Makan Bergizi Gratis (MBG) yang dicanangkan pemerintah pusat kini mulai berjalan di Kota Kupang. Di Kecamatan Kota Lama, sasaran program ini mencakup peserta didik dari berbagai jenjang pendidikan, mulai dari TK, SD, SMP hingga SMA/ sederajat.

Program ini bertujuan meningkatkan asupan gizi anak dan mencegah kasus stunting di kalangan pelajar.

Salah satu sekolah yang telah menerima manfaat dari program MBG adalah SMA Katolik Geovani Kupang.

Antusiasme peserta didik terlihat jelas. Banyak dari mereka merasa senang karena selain mendapat makanan sehat, mereka juga bisa menghemat uang jajan harian.

Kepala SMA Katolik Geovani Kupang, Rm. Drs. Stefanus Mau, Pr., menyampaikan bahwa hari ini sekolah kembali menerima menu makanan dari Badan Gizi Nasional.

Dalam pelaksanaannya, sekolah bertugas menyiapkan tempat, mengatur jalannya distribusi makanan, dan memastikan siswa mematuhi aturan.

Termasuk di dalamnya, menyiapkan menu khusus bagi siswa yang memiliki alergi makanan tertentu.

“Makanan yang disajikan sudah sesuai dengan takaran gizi yang ditentukan. Siswa juga diharapkan menghabiskan makanan yang diberikan, karena meskipun menunya sederhana dan berbeda dari yang biasa mereka makan di rumah atau restoran, semua sudah memenuhi standar gizi yang ketat,” jelas Rm. Stefanus.

Ia juga menambahkan bahwa program ini tidak hanya fokus pada pemenuhan gizi, tetapi juga mengenalkan berbagai jenis makanan dan buah-buahan kepada para peserta didik.

Bila terdapat keluhan terkait makanan, pihak sekolah siap menerima laporan dari siswa untuk diteruskan ke penyedia makanan.

“Dari tahap pertama ini, respons siswa sangat positif. Bahkan ada yang bilang porsi kurang karena rasanya enak dan mereka menghabiskan semuanya,” tambahnya.

Jumlah siswa penerima manfaat MBG di SMA Katolik Geovani Kupang tahap pertama ini mencapai 690 siswa kelas 10 dan 11.

Ucapan terima kasih juga disampaikan pihak sekolah kepada pemerintah, khususnya kepada Presiden Republik Indonesia Bapak Prabowo Subianto, Wakil Presiden, dan Badan Gizi Nasional atas perhatian dan komitmennya dalam meningkatkan kesehatan gizi anak-anak Indonesia melalui program ini.

Sementara itu, Guru Pendamping MBG, Marini Faujizen Djelil, S.Pd., menjelaskan bahwa proses distribusi makanan di sekolah berjalan dengan rapi dan bersih.

Setiap piring yang telah digunakan diperiksa dan dicuci sebelum digunakan kembali. Menu pada tahap pertama mencakup ayam, tempe, dan sayur—yang mendapatkan sambutan hangat dari para siswa.

Program MBG ini diharapkan dapat terus berlanjut dan menjadi salah satu upaya nyata dalam mencetak generasi muda yang sehat, cerdas, dan bebas dari stunting. (MI)

Lepas 563 Siswa PAUD Oebobo, Wali Kota Kupang: Anak Adalah Cahaya Harapan dan Masa Depan



Kupang, nwartapedia.com – Wali Kota Kupang, Christian Widodo, menyampaikan pesan penuh makna tentang pentingnya pendidikan anak usia dini dalam membangun masa depan Kota Kupang.

Hal itu disampaikannya saat menghadiri acara pelepasan 563 anak dari 37 Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) se-Kecamatan Oebobo yang berlangsung di Aula El Tari, Jumat (13/6/2025).

Dalam sambutannya, Wali Kota menekankan bahwa anak-anak merupakan simbol harapan dan penerus pembangunan di masa depan.

“Hari ini bukan sekadar acara pelepasan. Ini adalah tonggak awal dari sebuah perjalanan panjang. Saya ucapkan selamat kepada anak-anak semua. Kalian telah menyelesaikan satu tahap penting dalam hidup dan siap melangkah ke masa depan yang lebih cerah. Kalian adalah harapan, cahaya, dan masa depan Kota Kupang,” ujar Wali Kota Christian.

Wali Kota juga menyampaikan penghargaan dan terima kasih kepada Himpunan Pendidikan Anak Usia Dini Indonesia (Himpaudi) serta para

guru PAUD yang telah dengan sabar membimbing dan membentuk karakter anak-anak sejak usia dini.

“Terimalah rasa hormat saya kepada Himpaudi dan para guru. Teruslah berkarya membangun generasi emas. Saya percaya setiap anak adalah titipan Tuhan yang harus kita rawat, didik, dan lindungi dengan sepenuh hati. Pendidikan usia dini adalah pondasi, bukan hanya untuk kecerdasan, tetapi juga untuk membentuk karakter, nilai, dan akhlak mulia,” tambahnya.

Acara ini turut dimeriahkan dengan berbagai penampilan seni dari para siswa PAUD dan dihadiri oleh para orang tua, tenaga pendidik, serta pejabat dari lingkungan Pemerintah Kota Kupang. Suasana haru dan bahagia menyelimuti momen pelepasan yang menjadi bagian penting dari proses tumbuh kembang anak-anak sebelum melanjutkan pendidikan ke jenjang selanjutnya. (MI)

Hari Ini, Jadwal Penerimaan Murid Baru Online Kota Kupang Ditutup



Kupang, nwartapedia.com – Proses Penerimaan Murid Baru (SPMB) secara online di Kota Kupang untuk tahun ajaran 2025/2026 resmi ditutup hari ini, Jumat (13/6).

Sejak dibuka hingga hari penutupan, Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Kupang mencatat sedikitnya 130 aduan dari masyarakat, yang sebagian besar terkait penolakan sistem karena pendaftar berada di luar zonasi.

Menanggapi hal ini, Kepala Bidang Pendidikan Dasar (Dikdas) Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Kupang, Okto Naitboho, mengimbau para orang tua agar mentaati Petunjuk Teknis (Juknis) SPMB, khususnya dalam hal pendaftaran sesuai domisili.

Hal ini penting guna menghindari penumpukan pendaftar di sekolah-sekolah favorit dan memastikan distribusi yang merata.

“Secara online, hari ini SPMB resmi ditutup. Namun, proses penerimaan secara offline di sekolah-sekolah masih berlangsung. Karena itu, kami mengingatkan kembali kepada orang tua calon murid untuk mengikuti Juknis dan mendaftar sesuai zonasi tempat tinggal,” ujar Okto kepada media.

Ia menegaskan bahwa sistem zonasi merupakan bagian dari upaya

pemerataan akses pendidikan, sekaligus menjamin kuota di setiap sekolah dapat dikelola secara proporsional.

Di Kota Kupang, terdapat 21 Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri dan 29 Sekolah Dasar (SD) Negeri yang terlibat dalam proses SPMB tahun ini. Terdapat tiga jalur utama dalam penerimaan siswa baru, yaitu:

1. **Jalur Zonasi** – berdasarkan jarak tempat tinggal calon siswa ke sekolah tujuan,
2. **Jalur Afirmasi** – diperuntukkan bagi siswa dari keluarga tidak mampu atau penyandang disabilitas,
3. **Jalur Prestasi** – ditujukan bagi siswa dengan pencapaian akademik atau non-akademik.

“Dengan sistem yang transparan dan terintegrasi ini, kami berharap semua anak di Kota Kupang mendapat kesempatan yang adil untuk mengakses pendidikan yang berkualitas. Bagi calon siswa yang belum tertampung di sekolah negeri, masih tersedia pilihan untuk melanjutkan pendidikan di sekolah swasta yang juga telah dijamin dan diakui oleh negara,” tutup Okto. (goe)

Dinas Pendidikan Kota Kupang dan UCB Kolaborasi Tangani Perilaku Hidup Sehat di Sekolah Dasar



Kupang, nwartapedia.com – Dalam rangka meningkatkan kesadaran akan pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta penanganan sampah di lingkungan pendidikan dasar, Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Kupang menggandeng Fakultas Kesehatan Universitas Citra Bangsa (UCB) dan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana (Undana) untuk melaksanakan program kolaboratif selama tiga bulan, mulai 5 Mei hingga 5 Agustus 2025.

Sebanyak 900 mahasiswa dari kedua perguruan tinggi tersebut diterjunkan ke 154 Sekolah Dasar (SD) dan Madrasah Ibtidaiyah (MI) di seluruh wilayah Kota Kupang untuk menjalani Praktek Kerja Lapangan (PKL) sekaligus menjadi agen edukasi kesehatan lingkungan.

Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Kupang melalui Kepala Bidang Pendidikan Dasar, Okto Naitboho, saat acara pelepasan di halaman belakang kantor dinas pada Kamis pagi (5/6), menjelaskan bahwa program ini merupakan perwujudan dari semangat kolaboratif yang terus digaungkan Wali Kota Kupang, dr. Cristian Widodo.

“Pak Wali Kota selalu mengatakan, jika ingin berjalan cepat, pergilah sendiri. Tapi jika ingin berjalan jauh, pergilah bersama-sama. Itulah semangat dari kolaborasi ini – membangun Kota Kupang secara bersama,” ujar Naitboho.

Ia menambahkan, setiap sekolah akan mendapat pendampingan dari lima hingga enam mahasiswa yang akan bertugas mengkampanyekan PHBS dan edukasi pengelolaan sampah kepada siswa sekolah dasar.

“Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesadaran dan mengurangi dampak buruk sampah terhadap lingkungan. Program ini juga

diharapkan mampu membentuk lingkungan sekolah yang bersih, sehat, dan nyaman bagi anak-anak kita,” tambahnya.

Ketua Lembaga Pengembangan Pembelajaran dan Penjaminan Mutu (LP3M) UCB, Vinsen Making, menyampaikan bahwa mahasiswa, khususnya dari Fakultas Kesehatan, akan menjalankan PKL sebagai bagian dari mata kuliah praktikum. Namun lebih dari itu, mereka diharapkan mampu berperan sebagai mentor yang menanamkan nilai-nilai hidup bersih dan sehat kepada para siswa.

“Mahasiswa tidak hanya memantau, tapi juga mendampingi anak-anak, guru, dan warga sekolah untuk membiasakan diri hidup bersih. Harapannya mereka mampu mencegah penyakit secara mandiri dan ikut menciptakan lingkungan yang sehat,” ujar Vinsen.

Pelepasan resmi para mahasiswa dilakukan langsung oleh Penjabat (Pj) Sekda Kota Kupang, Ignas Lega. Dalam sambutannya, Ignas menekankan pentingnya peran mahasiswa sebagai agen perubahan dan inspirasi di tengah masyarakat.

“Saya berharap program ini dijalankan dengan hati, penuh tanggung jawab, dan tetap menjunjung tinggi semangat kolaborasi selama berada di lapangan,” pesan Ignas.

Kolaborasi ini menandai langkah strategis Pemerintah Kota Kupang bersama institusi pendidikan tinggi dalam membangun generasi yang sehat dan peduli lingkungan sejak usia dini.

(Goe)

Pj Sekda Kota Kupang :

Mahasiswa UCB Mesti Menjadi Agen Perubahan Dan Inspirasi



Kupang, nwartapedia.com – Penjabat (Pj) Sekda Kota Kupang Ignas Lega saat melepas mahasiswa/wi Universitas Citra Bangsa (UCB) yang akan melakukan PKL (Praktek Kerja Lapangan) di Kota Kupang Kamis pagi, (5/6-2025) mengingatkan tiga hal penting yang perlu diingat dan dilakukan para mahasiswa saat berada di lapangan yakni, agar mahasiswa dapat menjadi agen perubahan dan inspirasi bagi semua orang yang ditemui, selalu mengerjakan setiap tugas dan pekerjaan dengan hati dan penuh tanggungjawab serta tetap menjalin kolaborasi dengan semua.

“Kalian semua mesti menjadi agen perubahan dan inspirasi dengan mengerjakan segala sesuatu dengan hati termasuk tetap menjalin kerjasama dengan semua pihak,” pinta Ignas.

Sementara itu Dekan Fakultas Kesehatan UCB Kupang Sakti Oktaria Hutabarat menyampaikan banyak berlimpah terimakasih kepada Pemerintah Kota Kupang yang telah menjalin mitera Univerditas Citra Bangsa (UCB). Dengan memberikan kesempatan kepada mahasiswa UCB untuk menjadi mentor tentang prilaku Hidup Bersih dan Sehat di Lingkungan Sekolah se Kota Kupang.

“Kami menyampaikan terimkasih kepada Pemkot Kupang yang telah menjalin mitera bersama UCB dan program ini merupakan bagian dari mata kuliah, dan soal peeilaku hidup sehat perlu di kampanyekan ke semua anak usia sekolah dasar agar sejak dini anak mengerti dan tertip hidup bersih sehat agar terhindar dari penyakit menular

karena berperilaku hidup bersih, dengan demikian mereka bisa menjadi rool model bagi sesama warga,” ujar Oktaria.

Sedangkan Kabid Pendidikan Dasar Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Kupang Okto Naitboho pada kesempatan itu mengatakan, surat tugas yang akan diberikan kepada mahasiswa PKL akan mendampingi 145 Sekolah Dasar (SD/MI) untuk mengempanyekan selain hidup bersih juga upaya penanggulangan sampah di lingkungan sekolah.

“Sebanyak 900 orang mahasiswa UCB dan Undana akan kolaborasi kampanyekan penanggulan sampah dan upaya hidup sehat dan bersih bagi siswa SD/MI,” ujar Okto.

Kegiatan ini akan berlangsung selama tiga bulan sampai Agustus 2025.(Goe).

**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)

INTI NTT Beri Pembekalan untuk Calon Penerima Beasiswa

ke China: 11 Siswa Siap Berangkat



Kupang, nwartapedia.com – Perhimpunan Indonesia Tionghoa (INTI) Nusa Tenggara Timur (NTT) kembali menunjukkan komitmennya dalam mendukung pendidikan generasi muda NTT dengan mengadakan pembekalan khusus bagi 11 calon mahasiswa yang akan melanjutkan studi ke Tiongkok melalui program beasiswa penuh pada kampus tujuan Nantong College of Shience and Thechnologi di negeri China.

Ketua INTI NTT, Ir. Theodorus Widodo, menyampaikan bahwa ini merupakan angkatan kedua dari program beasiswa yang dijalankan INTI bekerja sama dengan agency pendidikan Yovandra. Tahun lalu, tiga siswa telah diberangkatkan ke China, yakni Putri (kakak dari Nono), Keisha, dan Bernard.

“Tahun ini kita mengirim 11 anak terbaik dari berbagai SMA di NTT, seperti dari SMA Dian Harapan, SMAK Sta Angela Atambua, SMA Giovanni, SMA Citra Bangsa, SMAN 6 Kupang dan SMAN 1 So’e,” ujar Theodorus yang akrab disapa Theo Widodo dalam acara pembekalan yang berlangsung di Resto Kedai Hopeng pada Senin (5/4/2015).

Program ini menawarkan tiga jurusan unggulan, yakni E-Commerce, Teknik Lingkungan (Environmental Technology), dan Software Technology.

Menurut Theo Widodo, bidang-bidang ini sangat relevan dan

berkembang pesat di China, yang dikenal sebagai salah satu negara dengan kemajuan teknologi tercepat di dunia.

Mahasiswa akan menempuh pendidikan selama tiga tahun. Tahun pertama diisi dengan pembelajaran bahasa Mandarin secara intensif, sementara dua tahun berikutnya difokuskan pada studi jurusan pilihan.

Selama proses seleksi, para calon mahasiswa harus melalui dua tahap wawancara, pertama dengan agensi, dan kedua langsung dengan universitas di China secara daring.

“Anak-anak tidak diharuskan bisa bahasa Mandarin dari awal, yang penting mereka memiliki kemampuan bahasa Inggris yang baik karena itu yang digunakan di awal masa perkuliahan,” jelasnya.

Selain beasiswa penuh, para mahasiswa juga akan mendapat fasilitas asuransi kesehatan, akomodasi, uang saku dan bimbingan keberangkatan yang terorganisir.

Menariknya, menurut Theo Widodo, beberapa mahasiswa angkatan pertama sudah menunjukkan prestasi luar biasa di kampus mereka. Putri, misalnya, berhasil meraih nilai ujian bahasa Mandarin tertinggi di antara mahasiswa internasional lainnya.

“Ini adalah bagian dari misi besar INTI sebagai organisasi kemasyarakatan yang berbasis kebangsaan, untuk membangun karakter dan semangat nasionalisme anak-anak muda kita lewat pendidikan,” tutupnya.

Program ini bukanlah ikatan dinas, sehingga setelah lulus, para alumni tidak terikat kepada siapapun sehingga diharapkan bisa kembali dan berkontribusi membangun Indonesia, khususnya Nusa Tenggara Timur.

Pengurus INTI NTT yang hadir dalam kesempatan tersebut selain Theo Widodo ada juga Christofel Liyanto, Ony Hermanus Theressia Avilla, Fatima Suryani, dan Roby Susanto. (MI)

Pengurus INTI NTT Gelar Sosialisasi Beasiswa ke Nantong College of Science and Technology di SMAK Giovanni



Kupang, [nwartapedia.com](https://www.nwartapedia.com) – Pengurus Perhimpunan Indonesia Tionghoa (INTI) Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) kembali melaksanakan sosialisasi program beasiswa penuh ke Nantong College of Science and Technology, Tiongkok.

Sosialisasi kali ini berlangsung di SMAK Giovanni, setelah sebelumnya dilaksanakan di SMAN 1 Kupang dan SMA Kristen Kupang.

Acara yang digelar di halaman sekolah saat apel pagi pada Selasa tanggal 10 Desember 2024 ini dihadiri oleh Kepala Sekolah SMAK Giovanni, Romo Stef Mau, para guru, serta seluruh siswa kelas 10, 11, dan 12.

Dalam program beasiswa penuh ini, siswa yang terpilih akan dibebaskan dari biaya kuliah, tinggal di asrama tanpa biaya, serta mendapat uang saku. Bidang studi yang ditawarkan

mencakup e-commerce, farmasi dan teknik biologi, serta teknologi hortikultura.

Ketua INTI NTT, Ir. Theo Widodo dalam kesempatan tersebut mengatakan bahwa program beasiswa ini tidak mengharuskan siswa untuk mampu berbahasa Mandarin.

“Pada tahun pertama, siswa akan belajar bahasa Mandarin intensif sebelum memulai mata kuliah bidang studi di tahun kedua,”ungkapnya.

Theo Widodo menjelaskan bahwa Tiongkok memiliki keunggulan strategis sebagai negara maju yang dekat secara geografis dengan Indonesia.

“Selain teknologi yang maju, budaya Tiongkok juga tidak jauh berbeda dengan Indonesia. Biaya untuk pulang liburan pun tidak akan terlalu mahal,” jelasnya.

Theo Widodo yang juga adalah ayah dari Walikota terpilih ini mengatakan, salah satu alumni SMAK Giovanni, Bernard Anthony Lauw, saat ini sedang menjalani program beasiswa tersebut dengan mengambil jurusan farmasi dan teknik biologi di Nantong College of Science and Technology.

Salah satu pengurus INTI NTT, Jacob Hermanus menambahkan bahwa program beasiswa ini ditujukan untuk jenjang diploma D3 dengan peluang melanjutkan ke jenjang S1 di masa mendatang.

“Melalui sosialisasi ini, kami pengurus INTI NTT berharap semakin banyak siswa NTT, khususnya dari SMAK Giovanni, yang dapat memanfaatkan kesempatan luar biasa ini untuk meraih masa depan yang lebih cerah,”harapnya.

Sementara itu, Kepala Sekolah SMAK Giovanni, Romo Stef Mau, berpesan kepada para siswa agar memanfaatkan kesempatan ini sebaik-baiknya.

“Ambil jurusan yang sesuai minat dengan memperhatikan tren perkembangan teknologi. Ini adalah peluang emas untuk

membangun masa depan yang lebih baik dengan melanjutkan studi di salah satu negara termaju di dunia," ujarnya. (MI)