

## TINGKATKAN KERJA SAMA

### Danrem Kunjungi BBWS-SO

SLEMAN (KR) - Meningkatkan silaturahmi dan kerja sama yang sudah terjalin dengan baik, Danrem 072/Pamungkas Brigjen TNI Puji Cahyono melakukan kunjungan ke Kantor Balai Besar Wilayah Sungai Serayu - Opak (BBWS-SO), Jalan Solo KM 6 Ngentak, Caturtunggal, Depok, Sleman, Yogyakarta, Rabu, (4/1).



KR-Istimewa

#### Danrem didampingi Kepala BBWS-SO yang menjelaskan kinerja BBWS-SO.

Rombongan disambut Kepala Balai Besar Wilayah Sungai Serayu Opak (BBWS-SO) Dr Dwi Purwanoro ST MT. "Wilayah kerja BBWS Serayu Opak mencakup 2 provinsi, yaitu Provinsi DIY & Provinsi Jateng bagian selatan, meliputi penanaman Sungai, Pantai, Bendungan, Irigasi dan Air Baku," terang Dwi.

Tahun 2022 BBWS SO telah melaksanakan kegiatan pembangunan Sabo Dam Pabelan Kabupaten Magelang Groundsill Opak

di kawasan Prambanan, Air Baku Umbul Jumprit dan pemboran sumur. "Tahun Anggaran 2023 BBWS-SO masih melanjutkan kegiatan multiiyears antara lain pengendalian banjir kawasan Bandara YIA, peningkatan jaringan Irigasi Karangtulan dan pembangunan Bendungan Bener Purworejo," jelasnya.

Danrem yang didampingi Kasrem 072/Pamungkas Kolonel Inf Hotlan Maratua

Gurning SIP, Kasi Intel Kasrem Korem 072/Pamungkas Kolonel Inf Yogi Muhamanto, Kasiter Kasrem Korem 072/Pamungkas Kolonel Inf Agus Waluyo, Kapenrem 072/Pamungkas Mayor Czi Agus Sriyanta dan Kepala SNVT PJSa Serayu Opak Aris Fajar Suryono, menyatakan TNI AD siap membantu program Pemerintah Pusat melalui BBWS-SO.

(Vin)-f

## DUKUNG PENANGANAN STUNTING

### Kampanyekan Gemar Makan Ikan

YOGYA (KR) - Dinas Kelautan dan Perikanan (Dislautkan) DIY mempunyai peran untuk mencegah stunting pada pilar yang ke 4 yaitu peningkatan ketahanan pangan dan gizi pada tingkat individu, keluarga, dan masyarakat.

Dukungan Dislautkan DIY dalam penanganan stunting antara lain kampanye gemar makan ikan, pemahaman manfaat makan ikan, penguatan kelembagaan Forum Peningkatan Konsumsi Ikan (Forikan), promosi melalui media sosial (Instagram, Facebook dan website) dan bersinergi dengan mitra lainnya.

Kepala Dislautkan DIY Bayu Mukti Sasongko mengatakan kampanye gemar makan ikan dan pemahaman manfaat makan ikan merupakan program Dislautkan DIY yang didanai dari APBD Provinsi

dan APBN Satker Penguatan Daya Saing Produk Kelautan dan Perikanan. Kegiatannya ditujukan untuk mensosialisasikan manfaat makan ikan bagi kesehatan, termasuk untuk penanganan stunting.

Kegiatan tersebut menghadirkan beberapa narasumber kompeten yang menjelaskan terkait manfaat makan ikan, cara penanganan ikan, cara pengolahan ikan hingga manfaat makan ikan bagi penanganan stunting.

"Sasaran dari kegiatan ini antara lain ibu-ibu PKK, generasi muda dan anak-

anak SD dan TK di sekolah. Peserta akan diberikan makan siang dengan lauk ikan dan mendapat goodie bag produk olahan ikan seperti nugget, otak-otak, tempura, risoles ikan, bako ikan, sosis ikan dan olahan ikan lainnya," ujarnya di Yogyakarta, Jumat (6/1).

Bayu menyampaikan Forikan DIY bersinergi dalam rangka meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat akan pentingnya gizi. Forikan biasanya bekerjasama dengan Tim Penggerak PKK provinsi dan Kabupaten.

Dislautkan DIY juga menyebarkan informasi tentang penanganan stunting melalui website dan media sosial. Ikan merupakan sumber pangan hewani yang sebenarnya paling diandalkan dalam hal perbaikan gizi karena har-

ganya lebih murah daripada daging sapi dan unggas.

"Ikan mengandung nilai gizi tinggi seperti protein, lemak, vitamin dan mineral sehingga sangat cocok untuk salah satu sumber gizi dalam penanganan stunting. Protein pada ikan mengandung asam amino taurin yang lebih lengkap dari bahan makanan lainnya dan berfungsi merangsang pertumbuhan sel otak balita serta mudah dicerna, sehingga sangat bagus bagi perkembangan balita maupun anak" tuturnya.

Selanjutnya, lemak ikan mengandung EPA dan DHA berfungsi meningkatkan pertumbuhan sel otak anak dan perkembangan mata. Terdapat pula asam lemak esensial guna mempertahankan kesehatan dan menjaga kestabilan kadar kolesterol. (Ira)-f

## DI MANNA KAMPUS GODEAN

### Pengundian Belanja Berhadiah Mobil



KR-Istimewa

#### Hadiah utama mobil Daihatsu Ayla Type New Ayla.

YOGYA (KR) - Manna Kampus akan melakukan pengundian pemenang dari program 'Belanja Luar Biasa Murah Bisa Dapat Mobil' yang akan dilaksanakan di Manna Kampus Godean, hari ini, Sabtu (7/1). Hadiah utama pada program kali ini

juga tidak kalah menarik dari program yang diadakan Manna Kampus sebelumnya, yakni berupa 1 unit mobil Daihatsu Ayla Type New Ayla 1.0 D+ MT MC dan masih banyak hadiah lainnya.

"Program 'Belanja Luar Biasa Murah Bisa Dapat Mobil' berlangsung sejak 1 Agustus 2022 sampai dengan 31 Desember 2022. Adapun nomor undian yang terkumpul per 31 Desember 2022 sebanyak 6.527.978 nomor undian," kata Marketing PR Manna Kampus Andreas Probo di Yogyakarta, Jumat (6/1).

Menurut Andreas, pengundian pemenang dari Manna Kampus turut mengundang perwakilan dari Dinas Sosial DIY dan Polsek Kasihan untuk menjadi saksi pada saat penyerahan hadiah. Selain itu beberapa pelanggan yang ada di toko juga akan dilibatkan juga dalam pengundian dengan tetap menerapkan protokol kesehatan seperti memakai masker. (Ria)-f

## TERKENA SARAF TERJEPIT

### Lansia dan Orang Obesitas Lebih Berisiko

YOGYA (KR) - Saraf terjepit bisa terjadi di seluruh bagian saraf yang ada di tubuh manusia. Jika hanya berbicara soal saraf terjepit secara umum, hal tersebut cukup membingungkan.

Dalam bincang berjudul 'Saraf Terjepit: Bagaimana Bisa Terjadi?' pada Kamis (5/1), Dr dr Cempaka Thursina Srie Setyaningrum, SpSK(K), Dosen Departemen Neurologi FK-KMK UGM membahas secara khusus saraf terjepit pada bagian punggung bawah.

Dokter Cempaka menjelaskan saraf terjepit pada bagian punggung bawah bisa terjadi karena beberapa penyebab. "Saraf terjepit



KR-Istimewa

#### Cempaka Thursina (kiri) menyampaikan paparan.

bisa terjadi karena apa saja, jatuh dengan trauma berat, trauma ringan yang repetitif dalam jangka waktu lama, tumor, penebalan ligamen, dan bertambahnya usia," jelasnya.

Secara umum, gejala

yang muncul adalah rasa nyeri, tertusuk, terbakar, kemeng, dan rasa tidak nyaman yang menjalar. "Gejala yang menunjukkan saraf terjepit mulai parah ada rasa baal," tambahnya.

Menurut Cempaka, ada 2

jenis pengobatan yang bisa dilakukan. Jika kondisi belum terlalu parah, penanganan non-obat lebih dianjurkan. "Bisa melakukan exercise yang sesuai dan perhatikan apakah berat badan tergolong normal atau obesitas. Berat badan yang berlebihan menjadi salah satu faktor risiko saraf terjepit," katanya.

Jika kondisi mulai parah, dokter akan memberikan beberapa obat seperti anti depresan dan pereda nyeri. Cempaka mengatakan bahwa semua orang berisiko mengalami saraf terjepit. Namun, lansia dan orang yang obesitas memiliki risiko lebih tinggi. (Dev)

## PANGGUNG

### MASAYU ANASTASIA

#### Belum Ingin Menikah Lagi



KR-Istimewa

#### Masayu Anastasia

MASAYU Anastasia sudah enam tahun hidup sebagai orang tua tunggal. Ia diketahui berpisah dari Lembu Wiworo Jati pada Maret 2016. Memasuki 2023, Masayu Anastasia menatap penuh optimis. Namun soal menikah lagi, ia mengaku belum ada rencana. Meski ia tetap mengaku siap kembali membina rumah tangga jika sudah kehendak Tuhan.

"Belum ada. Tapi saya siap menikah kapan saja ketika Allah sudah memberikan jodoh yang terbaik," ujar Masayu.

Meski menatap optimis 2023, Masayu ternyata tak punya banyak rencana. Ia lebih berharap Tuhan memberikan nikmat sehat.

"Saya tidak punya banyak rencana, yang penting saya mohon Allah memberikan kesehatan dan rezeki yang baik untuk saya dan keluarga," tutur Masayu.

Satu hal lainnya, Masayu yang

melek akan finansial juga berencana lebih banyak berinvestasi. Ia bahkan telah menyiapkan tabungan untuk pendidikan anak dan hari tua.

"Saya mau terus menabung untuk investasi di masa tua dan pendidikan anak," kata Masayu.

Salah satu alasannya karena adanya isu resesi yang akan melanda dunia termasuk Indonesia di tahun ini. "Banyak orang bilang tahun 2023 adalah tahun yang berat, tapi saya percaya dan optimis bahwa tahun 2023 adalah tahun yang penuh berkat," ujar Masayu.

Masayu mengaku tak banyak membuat rencana di tahun ini. Ia hanya ingin bisa terus sehat dan dipenuhi rezeki.

"Saya tidak punya banyak rencana, yang penting saya mohon Allah memberikan kesehatan dan rezeki yang baik untuk saya dan keluarga," tutur Masayu. (Awh)-f

## LILIK SUGIYARTO KEYBOARDIS SHAGGYDOG

### Kesadaran Belajar, Berkarya Kreatif

BAGI Lilik Sugiyarto, dalam berkeseharian terutama di bidang musik, harus secara profesional dan mengali menyesuaikan tuntutan zaman. Terlebih, bagi Lilik yang dikenal sebagai keyboardis grup musik Shaggydog Yogyakarta, menggeluti profesi di musik sudah menjadi pilihan untuk memenuhi kebutuhan hidup keluarga. Sikap profesional dapat menunjukkan kualitas yang maksimal, otomatis bisa menjaga dan menjalin relasi dengan baik. Kemudian menyikapi secara mengalir, seperti orang Jawa bilang ngeli ora keli (mengikuti aliran air tidak hanyut). Termasuk dalam bermusik di era digital harus mempunyai kesadaran belajar berkembang, berkarya kreatif dan inovatif mengikuti perkembangan zaman agar bisa diterima masyarakat.

Lilik menegaskan, di era digital seperti sekarang ini, dibutuhkan kesadaran belajar mengenai soal peralatan teknologi yang dapat mendukung berkarya kreatif. Selain itu, sangat penting untuk belajar manajemen dan mengamankan

karyanya. Karena di era digital seperti sekarang ini, dalam menggeluti dunia musik sangat berbeda dengan zaman analog. Bahkan saat ini, ditunjang peralatan teknologi digital dan dimudahkan dalam sosialisasi karya lewat media sosial. Hanya saja, tantangan untuk berkarya perlu sikap dan konsep yang kuat serta matang karena menghadapi persaingan kian ketat pula.

"Saya selalu memupuk semangat belajar baik manajemen maupun teknologi agar bisa terus berkarya. Selain itu, saya juga berusaha untuk membangun relasi dengan teman-teman lintas seniman Yogyakarta dan di berbagai kota di Indonesia. Karena ketika saya manggung luar kota bersama grup Shaggydog perlu berkomunikasi dengan teman-teman seniman musik pula," papar Lilik yang kini tinggal di Plumpung, Kelurahan Sorosutan, Umbulharjo Yogyakarta.

Ditambahkan, selain aktif bersama kelompok musik Shaggydog, juga tetap bermusik keroncong untuk meneruskan



KR-Khocil Birawa

#### Lilik Sugiyarto

grup musik Orkes Keroncong (OK) 'Puspa Jelita' yang dirintis orangtuanya. "Saya dari kecil sudah ikut bermain musik keroncong OK Puspa Jelita yang didukung keluarga bapak, ibu dan kakak saya. Karena itu, saya tetap suka bermain keroncong karena dari keluarga musik keroncong," pungkas Lilik. (Cil)-f

## BIRDY SOUTH EAST ASIA TOUR

### Pamungkas Akan Konser di GOR UNY

YOGYA menjadi salah satu kota yang dituju penyanyi Pamungkas dalam agenda 'Birdy South East Asia Tour' di 12 kota di Indonesia. Konser di Yogya rencananya berlangsung pada Sabtu (14/1) di Gedung Olahraga UNY mulai pukul 19.00 WIB. Tur yang digelar Pamungkas bersama SRN Entertainment dan Interlude ini merupakan kelanjutan dari tur serupa yang menyambangi negara-negara di Asia Tenggara.

"Pamungkas kerap kali membagikan pemikiran dan perspektifnya tentang kehidupan, cinta, persahabatan, dan pertumbuhan diri melalui liriknya, termasuk pada album Birdy ini. Namun, karena situasi Covid - 19 yang tidak mendukung, akhirnya pada tahun 2022 dan awal 2023 ini Pa-



KR-Istimewa

#### Penampilan Pamungkas saat konser.

mungkas dan band-nya bisa menggelar konser," terang Gerfian Riandra dari SRN Entertainment dalam siaran pers, Jumat (6/1).

'Birdy South East Asia Tour' ini sudah berlangsung di negara-negara lain seperti Filipina, Thailand, Malaysia

dan Singapura pada Agustus dan September 2022. Di Indonesia, konser sudah berlangsung di Surabaya, Bali, Bandung, Makassar dan Lampung. Selepas Yogya tur pamampir di Pontianak, Balikpapan, Medan, Palembang, Banjarmasin dan berakhir di

Jakarta.

Rencananya, Pamungkas bersama grup musiknya, The Peoplepeople tampil selama 180 menit dan akan tampil pula diiringi String Section. Penyanyi solo itu akan membawakan karya-karya terbaiknya, termasuk lagu-lagu dari album Walk The Talk, Flying Solo dan Solipsism 0.2 untuk para penggemarnya.

Tiket Birdy South East Asia Tour Indonesia dibandrol Rp 200.000 (Tribun), Rp 250.000 (Festival), dan Rp 1.500.000 untuk tiket Superfans (Meet and greet Festival/Tribun). Penjualan tiket di setiap kota sudah tersedia dan hanya ada di Artatix <https://artatix.co.id>. Untuk info lebih lanjut bisa cek Instagram: @srnentertainment\_official atau @pamgung. (Ret)-f