

KOMPAS

MINGGU, 25 JANUARI 2015

SELURUH TULISAN/MATERI PADA HALAMAN
KLASIKA DIPERSIAPKAN OLEH TIM IKLAN KOMPAS

@KompasKlasika Kompas Klasika

KLASIKA

NUSA



Intensi Monokrom

BACA HALAMAN 38



NUSANTARA
BERTUTUR

Rafly
Bersyukur

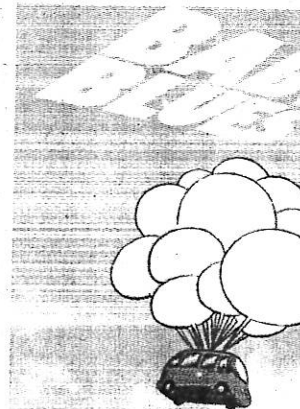
Halaman 36



KOMIK

Baby Blues

Halaman 36



PILIHAN IBU

GIZI TEPAT SESUAI USIA ANAK

SEIRING bertambahnya usia, kebutuhan gizi anak turut meningkat. Oleh karena itu, orangtua perlu menyesuaikan jumlah nutrisi yang masuk untuk buah hatinya. Di samping jumlah, faktor penting lainnya adalah kualitas gizi itu sendiri.

Pengertian kualitas gizi adalah terpenuhinya kandungan-kandungan dalam nutrisi yang terdiri atas lemak, karbohidrat, protein, vitamin, mineral, serta mikronutrien. Bila ada kesulitan untuk memenuhi semua komposisi

kacang-kacangan (kacang hijau, kedelai, dan sebagainya).

• Karbohidrat

Untuk menambah energi, tetapi bila kelebihan, akan disimpan dalam tubuh sebagai lemak. Sumbernya antara lain gula, beras, jagung, dan umbi-umbian.

• Lemak

Sumber energi dan menghasilkan kalori lebih banyak dari makanan lainnya. Sumbernya berupa kacang-kacangan.

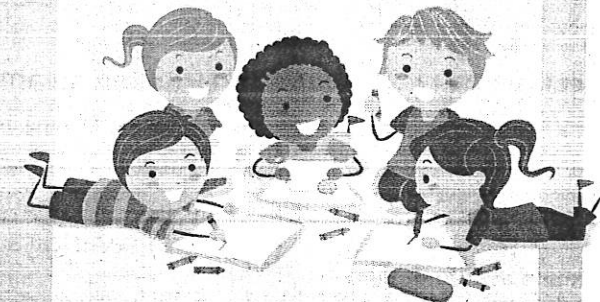
KICAU KELUARGA

GANDUM

BERAS

KEJU

POPCORN



Yuk, bermain mencocokkan gambar!

JANTUK SI BUAH HATI

Margono sebagai pengirim #KicauKeluarga terpilih edisi ah. Pemenang dari Facebook harap mengirimkan pesan lasika (paling lambat 26 Januari 2015, pukul 17.00 WIB)

lonan sampai benar-benar rata dan kalis, endok wortel parut

lang kukusan as dan beruap, anan cair ke cetakkan ng sampai hampir loyang cetakkan bolu asi kertas kue, taburi arutan wortel di

ra sampai matang +/- pai mengembang. ajikan selagi hangat.

merah jenis gula yang warnanya tidak

ntega, tumis bay sampai baunya kkan tepung terigu aduk rata u cair sedikit demi diaduk terus sampai

rturut-turut daging el, bayam, merica, an gula. Aduk in betul-betul n diamkan sampai

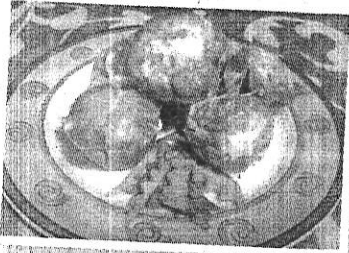
in bulat-bulat

s. Panaskan 3 sdm g. Tumis bawang iwang putih sampai kkan ayam, wortel, polong dan jamur, an gula, aduk aduk. air. Masak sampai g dan hampir kkan dengan tepung ampur sedikit air.

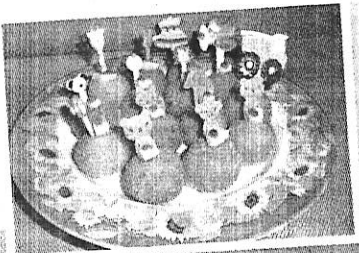
ngan air dingin (cuci sampai rluu kaku, tapi i lembek, supaya . Panaskan minyak i panci kecil, siapkan

terlalu pekat.

2. Tekstur kue agak padat tidak seperti bolu kukus pada umumnya, karena ada campuran wortel di dalamnya, tapi walaupun ada campuran wortel didalamnya rasa kue tetap legit dan gurih karena rasa gula merah beserta taburan kejunya. Selamat Mencoba kaum ibu, salam sehat dari keluarga kami. #KicauKeluarga



5. Goreng dalam minyak panas sampai berwarna kuning kecoklatan, angkat, hias dengan keju dan saos tomat, sajikan.



cetakan kawat sarang burung, goreng misoa sedikit demi sedikit dengan cetakan sarang burung (membentuk mangkuk kecil). Goreng sampai sedikit kecoklatan dan garing. Sisihkan.

4. Penyajian. Isi setiap mangkuk misoa dengan bahan isian, hias atasnya dengan irisan cabe merah. Sajikan.



APA KATA DOKTER

Dominicus Husada
IDAI

PENYAKIT CAMPAK

SEPANJANG 2014, di Indonesia terjadi serangkaian wabah penyakit menular. Salah satu penyakit yang banyak ditemukan adalah campak atau morbili. Penyebaran penyakit terjadi merata di seluruh wilayah.

Penyakit campak disebabkan virus. Penderita campak akan mengalami demam, batuk-pilek, mata merah, dan akhirnya diikuti munculnya bercak merah. Demam pada campak dapat sangat tinggi sehingga penderita anak bisa mengalami kejang. Bercak merah akan muncul setelah beberapa hari demam tidak turun. Bercak dimulai dari sekitar leher dan selanjutnya menyebar ke seluruh tubuh. Bercak tidak akan langsung hilang dan akan melewati tahap menghitam terlebih dahulu.

Penyakit campak menular lewat hidung dan mulut penderita. Kemampuan menular sangat besar sehingga sekali dijumpai seorang yang sakit bisa diperkirakan akan berjatuh lagi korban berikutnya. Yang berbahaya dari campak yaitu penderita kehilangan seluruh "penjaga keamanan" dalam dirinya. Ibarat sebuah negara, penderita campak tidak lagi mempunyai polisi dan tentara di dalam badan. Sebagai akibatnya, penyakit lain mudah sekali masuk. Jadi, umumnya penderita campak meninggal karena penyakit lain yang menumpang. Lho, bisa meninggal? Ya, memang sangat bisa. Hingga hari ini campak tergolong dalam 5 besar penyakit pembunuh balita di dunia.

Kebanyakan anak campak meninggal karena komplikasi. Dua komplikasi paling sering adalah diare dan radang paru. Jika mendapati anak terserang campak kemudian mengalami diare dan atau sesak karena radang paru, sebaiknya pengobatan dilakukan lebih intensif di rumah sakit.

Selain komplikasi jangka pendek, campak juga bisa menimbulkan komplikasi jangka panjang yaitu radang otak. Radang ini akan timbul sekitar 8-10 tahun setelah anak terkena campak. Angka kematian radang otak juga sangat tinggi.

Karena penyebab penyakit adalah virus, tidak ada pengobatan khusus untuk campak. Antibiotik jelas tidak efektif, kecuali jika ada infeksi

lain dengan kuman/bakteri. Yang penting diberikan pada penderita campak adalah vitamin A. Vitamin ini menyelamatkan banyak nyawa. Obat panas, obat batuk, dan obat diare juga bisa diberikan sesuai kondisi penderita.

Pada zaman dahulu, campak dianggap sebagai penyakit "biasa". Hampir semua anak pernah mengalami penyakit ini. Zaman sekarang, pendapat tersebut seyogianya tidak lagi dianut. Penyakit ini jelas sangat berbahaya jadi sebaiknya dicegah. Upaya pencegahan apa yang paling mumpuni? Imunisasi. Vaksin campak tersedia di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Vaksin ini gratis di sarana pemerintah. Di sarana kesehatan swasta harganya juga tidak mahal.

Vaksin campak sangat efektif. Perlindungan mencapai lebih dari 90 persen. Vaksin diberikan sekurang-kurangnya 2 kali pada masa balita. Pemberian pertama di usia 9 bulan. Ulangan diberikan setelah 2-3 tahun. Jika hanya sekali, perlindungan hanya akan dialami selama beberapa tahun sehingga tidak cukup melindungi untuk jangka panjang.

Di dunia, saat ini, ada 3 penyakit yang telah ditaklukkan, 2 di antaranya pada manusia. Cacar adalah penyakit pertama yang kita musnahkan. Polio menyusul tahun ini. Setelah kedua penyakit tersebut, dunia akan bergeser pada penyakit campak. Ya, campak akan menjadi penyakit ketiga pada manusia yang akan dimusnahkan. Bagaimana pemusnahan dapat berhasil? Upaya imunisasi yang menyeluruh. Tidak ada pilihan lain yang lebih baik, hingga hari ini.

Seberapa tinggi cakupan imunisasi campak di Tanah Air? Kenyataan bahwa di sepanjang 2014 terjadi beberapa kali wabah campak merupakan bukti bahwa imunisasi campak belum memuaskan. Masih banyak anak belum mendapatkan imunisasi ini. Padahal, vaksin campak tidak membuat panas setinggi vaksin DPT. Padahal vaksin campak tidak perlu 3 kali seperti vaksin DPT. Semua fakta di atas membuat kita melihat tidak ada kemungkinan lain yang lebih baik, mari bawa anak-anak kita untuk mendapatkan imunisasi campak sesuai jadwal.