

# Tips Sehat Selama Puasa Ramadhan

**SultraNET | Bulan Ramadhan telah tiba, di mana seluruh umat muslim diwajibkan untuk berpuasa, menahan lapar dan haus selama kurang lebih 12 jam, selama sebulan penuh. Walaupun begitu, puasa memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, tentu jika dijalankan dengan cara yang sehat pula**

Berpuasa di siang hari tidak lantas menjadikan tubuh menjadi lesu. Pola makan yang berubah selama Bulan Puasa harus disiasati dengan benar agar tubuh tetap sehat dan bugar dalam menjalankan aktifitas di siang hari. Terlebih lagi, setelah melewati Ramadhan, selain menjadi lebih dekat kepada Allah, kita juga menjadi individu yang lebih sehat daripada sebelumnya.

Berikut adalah beberapa tips sehat yang sangat baik jika Anda lakukan selama Bulan Puasa Ramadhan:

## **Tips Puasa Ramadhan: Makan Sahur**

1. Atur waktu anda untuk menyantap sahur di akhir waktu. Selain berguna untuk menunjang puasa anda di siang hari, makan sahur di akhir waktu lebih diutamakan berdasarkan sunnah Rasul.
2. Makanlah dengan porsi normal, jangan berlebihan. Fokuslah untuk mengonsumsi makanan yang kaya akan karbohidrat kompleks dan protein, serta buah dan sayuran. Menyantap makanan yang mengandung banyak air selama sahur juga sangat baik untuk hidrasi tubuh anda sepanjang hari.
3. Akhiri santap sahur dengan segelas susu untuk melengkapi nutrisi tubuh anda. Minumlah suplemen ataupun multivitamin yang biasa anda konsumsi ataupun yang disarankan oleh dokter anda.
4. Batasi konsumsi makanan yang terlalu manis dan mengandung banyak gula, karena justru dapat membuat tubuh lemas di siang hari.
5. Minum air yang cukup. Sebelum waktu imsak tiba, minumlah air yang cukup, tiga hingga lima gelas. Sebaiknya hindari minuman berkafein seperti kopi dan teh

karena bersifat diuretik dan membuat tubuh kehilangan cairan lebih cepat melalui urinasi.

### **Tips Puasa Ramadhan: Selama Berpuasa**

6. Di waktu terpanas di siang hari, hindari berlama-lama di terik matahari dan kurangi aktifitas fisik.

7. Jika ada waktu, sempatkan untuk mengistirahatkan tubuh anda, dan mengganti waktu tidur yang kurang karena bangun lebih awal untuk sahur. Waktu setelah sholat zuhur merupakan saat yang tepat untuk beristirahat.

8. Jika memiliki waktu luang di sore hari, sempatkan untuk berolahraga ringan seperti jalan sore, bersepeda santai, ataupun senam ringan. Hal ini sangat baik untuk menjaga kebugaran tubuh dan memperlancar peredaran darah.

### **Tips Puasa Ramadhan: Buka Puasa**

9. Kurma kering, baik untuk berbuka.

Saat waktu buka puasa tiba, jangan makan dengan berlebihan. Sebaiknya ikuti sunnah, yaitu dengan buah kurma dan minuman yang manis: bisa dengan susu, jus buah, ataupun sekedar air. Minumlah cukup air untuk mengganti cairan tubuh yang hilang selama berpuasa.

10. Setelah magrib, lanjutkan dengan menyantap hidangan utama, dengan menu yang seimbang. Makanlah sesuai dengan porsi anda yang biasa, tidak perlu berlebihan. Cukupkan dengan karbohidrat, protein, serta sayuran dan buah-buahan.

11. Hindari makan gorengan berlebihan, serta batasi makanan yang pedas, agar perut tidak menjadi mules dan mengganggu pencernaan tubuh anda.

12. Cukupi asupan air tubuh anda. Usahakan untuk meminum setidaknya lima gelas air putih sebelum tidur.

Dengan menjalankan tips-tips sehat di atas, semoga puasa kita semua menjadi lebih lancar, hikmat, dan juga sehat

**Source : [webkesehatan.com](http://webkesehatan.com)**

---

# Mengapa Harus KB?, ini Penjelasan Ketua Tim Lomba Penggerak PKK-KKBPK

**Keluarga Berencana atau yang disingkat KB, tidak lagi menjadi istilah yang asing bagi seluruh keluarga di seluruh Wilayah republik Indonesia.**

Dua anak lebih baik kemudian simbolkan dengan salam dua jari tidak henti hentinya disosialisasikan oleh Instansi terkait ke daerah-daerah pedesaan yang miskin, padat penduduk, kurang memiliki akses kesehatan, terpencil, pesisir, serta daerah yang peserta KBnya masih rendah.

**Bukan hanya itu, Pemerintah juga telah membuat program Kampung KB agar masyarakat dapat terlibat secara langsung dalam Kesatuan Gerak Pembinaan Kependudukan, Keluarga Berencana dan pembangunan keluarga-kesehatan (KKBPK-Kes) dengan melibatkan Penggerak PKK di daerah tersebut.**

Namun dalam prosesnya, tidak jarang KB menjadi momok yang menakutkan bagi keluarga yang belum mengetahui manfaatnya.

Ketua tim penilai lomba penggerak PKK-KKBPK Sulawesi Tenggara, Maswati Majid saat mengunjungi desa Longa Kabupaten Wakatobi mengatakan KB yang dicanangkan pemerintah adalah upaya untuk mengendalikan tingkat penduduk agar tercapai masyarakat yang sejahtera.

*“terlalu sering melahirkan akan terjadi komplikasi kehamilan persalinan dan masa nifas. yang paling umum terjadi adalah pendarahan dan kercunan hamil. biasanya kalau lagi darah tinggi kemudian hamil akibatnya bisa kejang kejang dan keluar busa pada mulut Ibu” terangnya.*

Selain itu, pengangan Gizi terhadap anak juga merupakan alasan diadakannya

program keluarga berencana.

*“bagaimana bayi bisa diatasi gizinya, baru umur satu tahun ibu sudah hamil lagi” ucapnya.*

*“untuk bisa bisa mendapatkan hasil KB yang maksimal, Kelurga harus mengikuti proser yang benar dengan program metode kontrsepsi jangka panjang” tutupnya (midin).*

Sumber:

<https://www.harapansultra.com/mengapa-harus-kb-ini-penjelasan-ketua-tim-lomba-penggerak-pkk-kkbpk/>

---

# Seorang Kakek di Muna Tega Cabuli Cucunya sendiri

**MUNA, SultraNET. | Entah apa yang ada didalam benak IJ Seorang Kakek berusia 52 Tahun warga Jalan Sultan Sjahrir, Kelurahan Wapunto, Kecamatan Duruka, Kabupaten Muna itu tega melakukan tindakan pencabulan terhadap cucunya sendiri sebut saja Mawar yang masih berusia dibawah umur.**

Kapolres Muna, AKBP Agung Ramos Paretongan Sinaga melalui Kasat Reskrim, AKP Muh. Ogen Sairi saat di temui oleh media ini sabtu 9 maret 2019 membenarkan tindak pidana pencabulan yang di lakukan IJ pada cucunya sendiri itu.

**Dari hasil pemeriksaan sementara, terungkap kejadian itu terjadi pada tanggal 6 Maret 2019 Malam dirumah korban.**

IJ melakukan perbuatan yang tidak senonoh itu dengan cara mengurut paha korban dan memasukan jari kedalam kemaluan korban.

Lanjut Mantan Kasat Narkoba Polres Muna ini, Perbuatan pelaku diketahui oleh ibu korban ketika anaknya mengeluh merasa nyeri saat hendak buang air kecil.

**Ibu korban kemudian mencoba memeriksa kemaluan korban dan benar saja terdapat bercak darah dicelana korban akibat perbuatan pelaku, saat itulah korban menceritakan perbuatan pelaku padanya.**

Tak terima dengan perbuatan IJ ibu korban kemudian melaporkan kejadian itu di Polres Muna

*“Setelah menerima laporan dari Ibu Korban, kami langsung melakukan penangkapan terhadap IJ,” Beber AKP Muh. Ogen Sairi*

Pelaku saat ini telah di amankan di Polres Muna untuk mempertanggung jawabkan perbutannya dan terancam dikenakan pasal 303 KUHP tentang pencabulan dengan ancaman penjara minimal 5 tahun dan maksimal 15 tahun.  
**(Borju)**

---

## **Kompak, Caleg Demokrat Optimis Raih 1 Kursi DPRD Prov. Sultra dapil Kota Kendari**

**Kendari, SultraNET. | Caleg DPRD Provinsi Sulawesi Tenggara (Sultra) Dapil Kota Kendari optimis raih sedikitnya satu kursi pada perhelatan Pemilu 2019 mendatang.**

Hal itu disampaikan Muhammad Yusuf Yahya yang didaulat sebagai juru bicara pasca rapat konsolidasi bersama lima Caleg Provinsi Partai Demokrat dapil Kota Kendari, Sabtu (9/3) di salah satu Warkop di Kota Kendari.

**Dikatakan pria yang akrab disapa Ucup itu, pihaknya khusus dapil Kota Kendari telah bersepakat bekerja total merebut minimal satu kursi,**

**bahkan menurut hasil survey dan polling internal, Demokrat dipastikan telah mengunci satu tiket menuju kursi parlemen.**

Apalagi lanjutnya, enam caleg Partai Demokrat rata-rata memiliki basis massa yang signifikan serta teruji secara faktual.

*“Insya Allah bukan kita mendahului takdir tuhan, tapi ini soal ikhtiar yang selama ini dibangun, kami para caleg dari dapil Kendari telah bersepakat untuk kerja bersama dan total dilapangan, soal siapa nanti yang duduki tiket itu, sudah kami bahas namun menjadi konsumsi internal, yang pasti semua sesuai mekanisme dan konstitusi partai, ”  
bebernya.*

Guna menciptakan Pemilu yang berintegritas, jujur, bersih dan adil, pihaknya komitmen bakal turut menjaga dan memastikan tidak adanya kecurangan, ujaran kebencian, black campaign dan bahkan money politik.

**Ia menegaskan pula, Bawaslu sebagai pengawas yang memiliki struktur sampai tingkatan TPS harus lebih jeli dan sigap dalam mengawal proses dan tahapan Pemilu 2019.**

Ia Menambahkan, Kejadian baru-baru ini yang menyeret nama Camat dan Caleg dari salah satu partai penguasa di Kota Kendari merupakan pelajaran penting bagi pihak Bawaslu.

Sebab itu, lanjut ia, semua pihak penting dan sangat perlu turut serta mengawasi, termasuk pers sebagai penyedia informasi, dan sosial control.

*“Kita lihat kejadian baru-baru ini, seorang camat tertangkap sedang bersama Caleg Provinsi dapil Kendari serta caleg DPRD Kota Kendari disuatu rumah, ini kan pelajaran, jangan sampai ASN turut serta dan pelanggaran merajalela. Ini tidak bisa dianggap remeh dan harus dikontrol oleh semua pihak, baik para caleg, masyarakat, pers, LSM, lebih-lebih Bawaslu, ”  
pungkasnya. (AK)*

---

# Hadiri Musrembang, Arhawi Dapat Pujian Dari Masyarakat Togo Binongko

**Wakatobi, SultraNET. | Menghadiri Musyawarah Rencana Pembangunan (musrenbang), Bupati Wakatobi, Arhawi dipuji Oleh masyarakat melalui Camat Togo Binongko, pujian itu diberikan atas kinerjanya membangun Kabupaten Wakatobi, Rabu (06/03/2019).**

Arifin mengakui, Kinerja Arhawi yang baru memasuki tahun ketiga sudah dapat dirasakan langsung oleh masyarakat.

*“kita bisa lihat pembangunan yang dikerjakan Arhawi di bidang infrastruktur. sangat berbeda dari tahun ke tahun,” tukas Arifin.*

Meski demikian, Arifin mengatakan pembangunan di pulau binongko diakuinya masih berbeda dengan ketiga pulau yang lain seperti Kaledupa dan Tomia. Sebab kata Dia pulau Binongko merupakan daerah terjauh dari Ibukota.

*“Jika dalam waktu tiga tahun pembangunan sudah seperti ini maka saya yakin semua janji Arhawi akan terealisasi,” Pungkasnya.*

Dikesempatan yang sama, Arhawi memamerkan kinerjanya dibidang infrastruktur selama ia memimpin daerah Pusat segitiga karang dunia ini.

*“Alhamdulillah jalan lingkar di pulau Wangi-wangi sekarang sudah di hotmix, pelabuhan marina kini sudah terbangun. kaledupa baru baru ini dikucurkan anggaran untuk membangun Dermaga,” paparnya.*

Capaian pemerintah Kabupaten juga telah mendapatkan perhatian khusus dari pemerintah pusat sehingga menetapkan Wakatobi sebagai sepuluh Top Destinasi Pariwisata yang kemudian menjadi angin segar untuk bisa mengembangkan

Daerah Taman Nasional ini dengan cepat.

Untuk itu, Arhawi mengatakan jika dirinya diizinkan memimpin kembali maka visi kabupaten maritim yang sejahtera dan berdaya saing tidak akan sulit untuk direalisasikan.

*“Alhamdulillah kita sudah melakukan 126 inovasi daerah dan kita telah mendapatkan Inaga Award dari administrasi negara RI,” Pungkasnya*

---

# Musrenbang, Bupati Wakatobi Ajak Masyarakat Kurangi Penggunaan Kemasan Plastik

**Wakatobi, SultraNET. | Disela-sela Acara Musyawarah Rencana Pembangunan (Musrenbang) Kecamatan yang dilaksanakan di Tiga pulau, Bupati Wakatobi, Arhawi tegaskan untuk tidak menggunakan bahan kemasan plastik yang setelah digunakan dapat menjadi Sampah.**

Hal tersebut disampaikan kepada masyarakat saat dirinya menginjakan kaki di pulau Binongko, Tomia dan Kaledupa.

**Himbauan tersebut mendapatkan respon positif dari masyarakat, dari pantauan awak media ini, sejak agenda tahunan pemda ini dilaksanakan di Binongko, pada Selasa (05/03/2019). penggunaan bahan kemasan plastik pada makanan maupun minuman telah mulai dikurangi.**

Seperti penggunaan air minum kemasan. jika biasanya para tamu disuguhkan dengan Air minum dalam kemasan, Kali ini terlihat sangat berbeda. Semua Tamu tidak terkecuali para kepala OPD, akan dibiarkan mengambil sendiri air minum di dispenser menggunakan gelas kaca.

Arhawi mengatakan himbauan ini dimaksudkan agar produksi sampah plastik di

Wakatobi tidak meningkat.

*“Sebagai daerah Pariwisata, sudah seharusnya lingkungan kita harus terlihat bersih dan bebas dari sampah plastik,” Ucap Arhawi.*

**Alhasil berkat himbauan ini, Paska kegiatan dilaksanakan, sampah plastik tidak terlihat seperti biasanya (Samidin)**

---

# **Ke Lantawonua Wakapolres Bombana, Sambangi Dua Warga Prasejahtera**

**Rumbia, SultraNET. | Dua warga lanjut usia asal Desa Lantawonua Kecamatan Rumbia, Kabupaten Bombana, Provinsi Sulawesi Tenggara disambangi oleh puluhan Personil Polres dimasing-masing kediamannya pada sabtu (2/3/2019) pagi tadi.**

**Kunjungan yang dipimpin langsung oleh Wakapolres Bombana Kopol Muhadi Walam itu merupakan kegiatan rutinitas dan program Kapolres Bombana sebagai bentuk kepedulian masyarakat yang disebut dengan program “polisi Care”.**

Kedua warga yang menerima tali asih dari Polres Bombana itu bernama Duke berusia ditaksir sekitar 95 tahunan dan menjalani hidupnya sejak tahun 1971 jauh dari pemukiman warga, sementara warga yang satu lagi bernama Nera berusia 82 tahun mengalami cacat fisik.

**“Matanya tak bisa berfungsi seperti manusia normal sejak usianya tiga tahun,” Tutar Muhadi Walam**

Melihat kondisi kedua warga tersebut, Wakapolres turut prihatin atas apa yang mereka jalani selama ini. Untuk itu ia mengajak keluarga dan anak dari kedua

warga yang butuh perhatian itu untuk menjadikan kedua orang tua sebagai prioritas.

*“Saya himbau kepada pihak keluarga dan anak dari Nenek yang tinggal jauh dari pemukiman warga ini agar bisa lebih perhatian kepada orang tuanya, kasian dia hidup sendiri begini,” Himbau Muhadi Walam*

Selain itu, Muhadi Walam juga mengajak seluruh jajaran Polres hingga Ketingkat Polsek untuk memberi perhatian kepada masyarakat yang prasejahtera.

*“Ayo kita peduli terhadap orang disekitar kita, kalau ada rejeki maka luangkan untuk kita berbagi kepada masyarakat yang tidak mampu seperti ini,” lanjutnya.*

Merasa senang menerima kunjungan amal dari kepolisian, Keluarga Kedua korban yang ikut mendampingi perjalanan personil polisi menuju rumah milik kedua warga tersebut menghaturkan banyak terima kasih atas perhatian para petugas.

*“Terima kasih atas semua bantuan dan perhatiannya Pak kepada warga kami,” tutur Mujur mewakili tokoh masyarakat Lantawonua. (HIR)*

---

## **Ikut Rakornas I Pariwisata 2019, Arhawi Tandatangani MoU Kerjasama Tiga Pihak**

**Wakatobi, SultraNET. | Disela sela arena Rakornas I Kepariwisata 2019 yang dibuka oleh Menteri Pariwisata RI di hotel Sultan Jakarta, Bupati Wakatobi Arhawi bersama dengan para Bupati 10 Destinasi Pariwisata Prioritas Nasional menandatangani MoU kerjasama tiga pihak terkait**

## **pengembangan Pariwisata berkelanjutan, Kamis (28/02/2019).**

Mou pengembangan Pariwisata berkelanjutan Wakatobi ditandatangani oleh Deputi Pengembangan Destinasi Pariwisata Kemenpar, Bupati Wakatobi, dan Rektor UHO selaku MCSTO Wakatobi.

**MoU ini memuat kerjasama para pihak untuk mewujudkan pengembangan Pariwisata yang respek terhadap penerapan prinsip2 pariwisata berkelanjutan sesuai standar global. Pihak UHO selaku MCSTO akan menjadi mitra Pemkab Wakatobi yang akan mensupport untuk melakukan riset, edukasi, public awareness, training dan monitoring dalam mewujudkan pembangunan pariwisata yang berkelanjutan dan berbasis masyarakat (inclusive and sustainable tourism) sehingga memberi manfaat secara social, economy dan ecology.**

Rakornas I Kepariwisataan 2019 kali ini mengangkat tagline WIDT 4.0 (wonderful indonesia digital tourism 4.0). Sebuah upaya transformatif utk mengadaptasi teknologi industri 4.0 ke dalam pengembangan kepariwisataan sehingga Indonesia dapat memenangkan persaingan global.

**Saat ini performansi pariwisata indonesia sangat membanggakan. menjadi destinasi pariwisata terindah ke 6 di dunia, pertumbuhan pariwisata Indonesia melampaui pertumbuhan rata rata dunia dan menjadi penyumbang devisa terbesar kedua.**

Ada tiga strategi imperatif yang akan ditempuh oleh kemenpar dalam hal ini yaitu Tourism Digital Talent Developmen, Education-Tourism Industry Linkage 4.0, serta Start Up Academy 4.0.

---

# **Dinas Penanaman Modal dan PTSP**

# Wakatobi Gelar Sosialisasi Pelayanan Perijinan

**Wakatobi, SultraNET. | Pemerintah Kabupaten Wakatobi melalui Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu menggelar Sosialisasi pelayanan perijinan di Aula Pesanggarahan Wangi-wangi selatan dengan tema “memberikan pelayanan yang cepat, tepat, transparan, dan memiliki kepastian hukum,” Kamis (28/02/2019).**

Dalam Sosialisasi yang dihadiri puluhan Pengusaha, Investor, dan Forkopimda tersebut memaparkan berbagai langkah-langkah teknis dalam membuat berbagai jenis Surat ijin baik itu berupa Nomor Induk Berusaha (NIB), Ijin Mendirikan Bangunan (IMB), Hordo Ordonantie atau Surat Ijin Tempat Usaha (HO/SITU), Surat Ijin Usaha Perdagangan (SIUP), Surat Ijin Usaha Perikanan (SIUper), Surat Ijin Usaha Jasa Kontruksi (SIUJK), Surat Ijin Tempat Usaha Minuman Beralkohol (SITU-MB), Tanda Daftar Usaha Pariwisata (TDUPar), Izin Usaha Pelayaran Angkutan Laut ( IUPAL), Surat Ijin Praktek Apoteker (SIPA), Serta Surat Ijin Praktek Dokter (SIPD).

Kepala Dinas Penanaman Modal dan PTSP, Saoruddin berharap kepada semua Investor dan Pengusaha dapat dengan mudah membuat Ijin Sesuai dengan Jenis Usaha yang dimiliki.

*“Sekarang untuk mengurus berbagai surat ijin sudah sangat dimudahkan karena dapat dilakukan secara elektronik dan secara konvensional,” jelasnya.*

Saoruddin melanjutkan untuk membuat surat ijin secara elektronik, Pengusaha atau Investor dapat langsung mengakses Layanan OSS di <http://oss.go.id> sedangkan untuk konvensional dapat langsung datang di dinas Penanaman Modal dan PTSP.

Wakil Bupati Wakatobi Ilmiati Daud yang turut hadir pada kegiatan tersebut dalam sambutannya berharap agar Kemudahan dalam hal perijinan dapat memicu para investor untuk dapat berinvestasi di Wakatobi.

*“Dengan demikian, kegiatan perekonomian di daerah ini dapat berjalan dan berkembang dengan baik,” tuturnya.*

---

# **Lima Lembaga di Sultra Bakal Gelar Dialog Publik Kepemiluan**

**Kendari, SultraNET. | Lima Lembaga di Sultra bersatu menyelenggarakan Dialog Publik Kepemiluan bertajuk “Memperkuat Akuntabilitas Kelembagaan Penyelenggaraan Pemilu dalam menghasilkan Pemilu 2019 berintegritas dan berkualitas”, yang jika tidak ada aral melintang Kapolda Sultra akan membuka langsung kegiatan dimaksud, 26 Februari 2019 di D’Blizt Hotel Kendari.**

Kelima lembaga itu adalah SultraDemo Pemantau yang dipimpin oleh Arafat, Kongres Advokat Indonesia (KAI) Sultra dibawah pimpinan Andri Darmawan, KIPP Sultra, Muhammad Nasir, WALHI Sultra, Saharuddin, dan JARI Sultra, Muhammad Fajar Hasan, kelimanya tergabung dalam Forum Koonsolidasi Demokrasi Rakyat Sultra.

**Dialog Publik Kepemiluan itu menurut Sekjend SultraDemo, Zainal Abidin akan dihadiri sekurang-kurangnya 100 peserta dari berbagai kalangan, mulai dari pemerintah, Akademisi, penyelenggara pemilu, LSM/NGO, Kelompok Cipayung dan tokoh Masyarakat.**

Sementara itu, Narasumber kegiatan adalah Ketua KPU Sultra, La Ode Abdul Nasir, Polda Sultra, Ketua Bawaslu Sultra, dan Pengamat Politik, Dr. Najib Husen yang juga Dosen Ilmu Politik UHO.

*“Insya Allah akan dibuka langsung Kapolda Sultra, kegiatan ini berlangsung sehari dari pagi hingga selesai,” katanya.*

Ditambahkan Ketua KAI Sultra, Andri Darmawan, kegiatan dialog publik yang

digelar itu merupakan bentuk kepedulian lembaga di Sultra dalam mendukung terlaksananya Pemilu yang demokratis, jujur, adil dan terpercaya.

Ditambahkannya, konsolidasi masyarakat sipil Sultra diperlukan dalam rangka mendorong pelaksanaan Pemilu 2019 semakin terpercaya. Penyelenggara KPU dan Bawaslu harus benar-benar berjalan sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan sehingga trash kepercayaan yang diamankan meningkat.

***“Forum Koonsolidasi Demokrasi Rakyat Sultra yang menyatukan lima lembaga ini minimal tidak menjadi inspirasi bagi semua pihak, baik lembaga pemerintahan, non pemerintahan, OKP, NGO, dan seluruh masyarakat untuk mendukung, dan turut serta dalam membangun demokrasi yang bersih, jujur adil dan terpercaya. Kita semua memiliki tugas yang sama yakni memastikan demokrasi berjalan sesuai dengan UU,” jelasnya.***