



KEMENTRIAN PEMBERDAYAAN PEREMPUAN
DAN PERLINDUNGN ANAK



KLIPPING KORAN DIGITAL

PERIODE
AGUSTUS-SEPTEMBER 2025

PERPUSTAKAAN KEMEN PPPA

NPP: 3173084A4000001

<https://www.kemenpppa.go.id/>



<https://pustaka.kemenpppa.go.id/>

DAFTAR ISI

KOMPAS.COM

1. Sebanyak 13 Warga Binaan Lapas Perempuan Malang Terindikasi Kena TBC
2. Giliran Suara Perempuan Menggema di Depan Gedung DPR Hari Ini
3. Kisah UMKM Kerajinan Serat Alam Kebumen, dari Modal Rp 600.000 hingga Tembus Pasar AS

LIPUTAN 6.COM

4. Kekerasan Seksual terhadap Perempuan dan Anak Meningkat, Menteri PPPA: Sudah Masuk Fase Darurat Saat Perempuan
5. Saat Perempuan Menjadi Pelindung Keluarga dari Serangan Demam Berdarah
6. Cara Efektif Melawan Stress, Kurang Tidur, dan Obesitas pada Perempuan Modern

TEMPO.CO

7. Pemerintah Akui Data Kekerasan Perempuan dan Anak Masih Berantakan
8. Komnas Perempuan: Ada 2,7 Juta Kasus Kekerasan Berbasis Gender
9. Tersebar di Media Sosial: Penumpang Angkot Jadi Korban Penganiayaan
10. Konten Kreator Bisa Jadi Pilihan Pekerjaan Informal untuk Perempuan



SEBANYAK 13 WARGA BINAAN LAPAS PEREMPUAN MALANG TERINDIKASI KENA TBC

Kompas.com - 01/09/2025, 18:37 WIB

MALANG, KOMPAS.com - Sebanyak 13 warga binaan di Lapas Perempuan Kelas IIA Malang terindikasi mengidap tuberkulosis (TBC).

Hal ini diketahui setelah pihak Lapas menggelar skrining massal bagi seluruh warga binaan pemasyarakatan (WBP) untuk memutus mata rantai penularan Tuberkulosis TBC.

Pemeriksaan yang dimulai pada Senin (1/9/2025) ini merupakan bagian dari program strategis nasional antara Direktorat Jenderal Pemasyarakatan dan Kementerian Kesehatan untuk percepatan eliminasi TBC di Indonesia.

Kepala Lapas Perempuan Malang, Yunengsih menjelaskan bahwa deteksi dini adalah kunci utama dalam pengendalian TBC di lingkungan padat seperti lapas.

"Kegiatan ini adalah wujud komitmen kami untuk memberikan pelayanan kesehatan maksimal. Lingkungan yang sehat dan bebas penyakit menular adalah syarat mutlak agar proses pembinaan dapat berjalan optimal," ujar Yunengsih pada Senin (1/9/2025).

Total, sebanyak 437 warga binaan menjadi target pemeriksaan yang berlangsung selama dua hari. Untuk memastikan kelancaran dan akurasi, Lapas Perempuan Malang berkolaborasi dengan Dinas Kesehatan Kota Malang serta dua fasilitas kesehatan terdekat, yaitu Puskesmas Mulyorejo dan Puskesmas Janti.

Pada hari pertama, 242 warga binaan telah menjalani pemeriksaan menggunakan metode rontgen dada. Metode ini dipilih karena kemampuannya mendeteksi potensi kelainan pada paru-paru secara cepat dan efisien.



Lapas Perempuan Kelas II A Malang menggelar skrining massal TBC bagi seluruh warga binaan pemasyarakatan (WBP). (Dok. Lapas Perempuan Malang)

Lanjut ke hlm selanjutnya

"Dengan rontgen, kita bisa mengidentifikasi indikasi TBC lebih awal. Ini memungkinkan kami untuk segera memberikan penanganan medis yang tepat sekaligus melindungi warga binaan lain dari risiko penularan," jelas Yunengsih.

Dari 242 WBP yang diperiksa, tim medis menemukan 13 orang yang terindikasi mengidap TBC. Sebagai tindak lanjut, mereka akan menjalani pemeriksaan dahak (sputum) untuk mendapatkan diagnosis pasti.

"Warga binaan yang terindikasi akan langsung kami isolasi dan jalani prosedur perawatan sesuai standar kesehatan. Ini adalah langkah tegas untuk mencegah penyebaran lebih lanjut di dalam lapas," katanya.

Selain skrining fisik, program ini juga membekali para warga binaan dengan edukasi mengenai Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Materi yang diberikan mencakup pentingnya kebersihan lingkungan, etika batuk, dan gizi seimbang sebagai benteng pertahanan terhadap penyakit menular. "

Kami ingin menumbuhkan kesadaran bahwa kesehatan adalah tanggung jawab bersama. Dengan pengetahuan yang cukup, mereka diharapkan dapat berperan aktif menjaga kesehatan diri sendiri dan lingkungan selama menjalani masa pembinaan," tutup Yunengsih.



GILIRAN SUARA PEREMPUAN MENGGEMA DI DEPAN GEDUNG DPR HARI INI

Kompas.com - 03/09/2025, 10:11 WIB

JAKARTA, KOMPAS.com - Suara perempuan menggema di depan Gedung DPR RI, Senayan, Jakarta Pusat, Rabu (3/9/2025).

Aliansi Perempuan Indonesia (API) menggelar aksi bertajuk "Perempuan Melawan Kekerasan Negara" dengan titik kumpul di gerbang utama DPR sekitar pukul 10.00 WIB.

Latar Belakang

Menurut penjelasan narahubung aksi, setidaknya 300 orang peserta diperkirakan hadir langsung ke lokasi. Tema utama demonstrasi ini adalah penolakan terhadap tindakan represif negara yang dinilai kian marak dalam beberapa waktu terakhir.

Dalam poster seruan aksi yang beredar, API menegaskan tuntutan utamanya kepada DPR dan Presiden Prabowo Subianto.

"Dalam garis besar, kami menuntut Prabowo segera menghentikan segala bentuk kekerasan negara," ujar A, tim humas Aliansi Perempuan Indonesia saat dikonfirmasi Kompas.com, Rabu (3/9/2025).

Simbol dan Pesan Aksi

Para peserta aksi hadir dengan dress code merah muda dan hitam. Warna pink dipilih sebagai simbol perlawanan, sementara hitam melambangkan masa depan yang dianggap masih gelap.

Selain itu, massa juga membawa sapu lidi sebagai simbol penyapuan "kotoran negara", yakni praktik militerisme dan represifitas aparat.

Untuk memastikan keterjangkauan bagi semua peserta, panitia turut menghadirkan Juru Bahasa Isyarat (JBI) selama jalannya aksi.

Kehadiran JBI dianggap penting agar pesan perjuangan perempuan dapat disampaikan secara inklusif.

Poin Tuntutan Utama

Aksi API kali ini membawa tiga gagasan pokok:

- top pemborosan uang rakyat untuk kepentingan pribadi pejabat.
- Hentikan represifitas terhadap rakyat, dengan menegaskan bahwa aksi protes bukanlah makar atau terorisme.
- Berikan keadilan bagi korban kekerasan negara.



Mahasiswa kembali berunjuk rasa di depan Gedung DPR-RI, Senayan, Jakarta, Senin (1/9/2025). Aksi unjuk rasa hari ini berlangsung aman dan tertib. Pengunjuk rasa meninggalkan lokasi usai selesai membacakan tuntutan mereka.(KOMPAS.com/M RIZKI FAUZAN)

Lanjut ke hlm selanjutnya



Dalam poster aksi yang didominasi warna pink dan hitam, tertera seruan langsung: "Prabowo hentikan kekerasan negara sekarang juga!"

Seruan ini menegaskan posisi API bahwa Presiden dan DPR sebagai lembaga politik tertinggi wajib mengambil tindakan menghentikan segala bentuk kekerasan yang menimpa masyarakat sipil.

Situasi Demo Hari Ini di Jakarta

Hingga Rabu pagi, aksi yang digelar oleh Aliansi Perempuan Indonesia tercatat sebagai satu-satunya demonstrasi di Jakarta.

Belum ada laporan terkait adanya aksi lain pada hari yang sama.





KISAH UMKM KERAJINAN SERAT ALAM KEBUMEN, DARI MODAL RP 600.000 HINGGA TEMBUS PASAR AS

Kompas.com - 16/09/2025, 19:38 WIB

KEBUMEN, KOMPAS.com – Siapa sangka, modal seadanya sebesar Rp 600.000 yang dulunya hanya cukup untuk membeli bahan baku kini menjadi jalan bagi kerajinan serat alam asal Kebumen, Jawa Tengah, menembus pasar Amerika Serikat.

Pada Selasa (16/9/2025) siang, Gedung PLUT KUKM Kebumen menjadi saksi sejarah.

Di tempat tersebut, Agrominafiber Java Indonesia, UMKM lokal binaan Pertamina dan Bank Indonesia, melepas ekspor perdana enam kontainer kerajinan serat alam ke Amerika Serikat.

Sebanyak 9.455 unit keranjang dengan enam tipe berbeda dikapalkan dalam pengiriman perdana ini.

Sebanyak tiga di antaranya terbuat dari pelepah pisang, sementara sisanya menggunakan eceng gondok, dua bahan yang selama ini sering dianggap limbah.



Seorang pekerja di Kebumen sedang menganyam kerajinan untuk diekspor ke amerika (Pekab Kebumen)

Usaha yang Lahir di Tengah Masa Sulit

Novita Hermawan, salah seorang pendiri Agrominafiber, masih ingat betul bagaimana usahanya bermula.

Pandemi yang melanda dunia pada tahun 2020 memaksanya untuk mencari jalan baru demi bertahan hidup.

“Kami cuma punya modal Rp 600.000 saat itu, benar-benar organik dari yang tidak punya apa-apa,” ujarnya dengan mata berkaca-kaca pada Selasa (16/9/2025).

Produk berbahan pelepah pisang mulai ia kembangkan secara serius sejak tahun 2021.

Bahan bakunya diperoleh dari berbagai wilayah, sebagian besar dari Kebumen, namun untuk memenuhi kebutuhan produksi, mereka juga mengambil pasokan dari Bojonegoro, Jawa Timur.

Selain itu, eceng gondok dan pandan juga diolah menjadi produk bernilai tinggi.

Proses pembuatan tidaklah sederhana.

Satu set keranjang membutuhkan waktu hingga 10 hari hanya untuk pengeringan bahan.

Dibutuhkan sekitar 10 kilogram bahan baku untuk menghasilkan satu set produk.

Meski demikian, perajin yang sudah mahir mampu menyelesaikan satu set dalam sehari, sedangkan produk pesanan khusus (custom) bisa memakan waktu hingga tiga hari.





Ekspor Mandiri Pertama yang Bersejarah

Bagi Agrominafiber, ekspor bukanlah hal baru. Mereka pernah mengirim produk ke luar negeri sebelumnya, bahkan sudah menjangkau negara seperti Chili dan Argentina. Namun, kali ini mereka melakukannya secara mandiri dengan skema full container load (FDL). “Alhamdulillah, di pertengahan tahun 2025 ini kami mendapat kesempatan untuk kirim secara FDL. Ini ekspor mandiri pertama kami,” kata Novita dengan penuh kebanggaan. Momentum ini terasa begitu penting, bukan sekadar pengiriman barang, melainkan juga pembuktian bahwa produk dari desa kecil di Kebumen dapat bersaing di pasar global.

Apresiasi untuk Keberhasilan yang Menginspirasi

Keberhasilan Agrominafiber menuai apresiasi dari Bupati Kebumen, Lilis Nuryani.

“Saya mengapresiasi Agrominafiber Java Indonesia. Perusahaan ini lahir di Kebumen dan tumbuh bersama masyarakat,” ucapnya.

Menurutnya, konsep berkelanjutan yang dijalankan perusahaan dengan memanfaatkan bahan ramah lingkungan sekaligus memberdayakan warga desa adalah contoh nyata bagaimana bisnis dapat memberikan manfaat ganda. “Ini membuka lapangan pekerjaan dan mengangkat nama baik daerah di kancah internasional,” tambahnya.

Pemberdayaan yang Membawa Perubahan

Di balik kisah ekspor yang gemilang ini terdapat cerita tentang pemberdayaan. Rudi Hermawan, yang juga salah satu pendiri Agrominafiber, adalah sosok yang tekun belajar kerajinan secara otodidak sejak tahun 2020. Kini, ia lebih banyak berfokus pada pelatihan dan mengajak warga sekitar untuk ikut berkarya. Agrominafiber melibatkan 80–90 perajin bahan baku, sebagian besar adalah perempuan.

Selain itu, sekitar 20 perajin terjun dalam proses produksi. “Kami ingin melibatkan ibu-ibu rumah tangga dan pemuda untuk mendukung lapangan kerja, agar UMKM dari desa kecil bisa mendunia,” tutur Rudi. Bagi mereka, industri kreatif bukan hanya sekadar soal bisnis, melainkan juga sebagai jalan untuk meningkatkan kesejahteraan desa. Dari tangan-tangan terampil yang dulunya bekerja dalam keterbatasan, kini lahir produk yang mampu menyeberangi samudra.





KEKERASAN SEKSUAL TERHADAP PEREMPUAN DAN ANAK MENINGKAT, MENTERI PPPA: SUDAH MASUK FASE DARURAT

Jakarta, 07 Agustus 2025, 13:00 WIB

Liputan6.com, Jakarta - Kekerasan seksual terhadap perempuan dan anak di Indonesia menunjukkan tren yang sangat mengkhawatirkan. Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPPA), Arifah Fauzi, mengungkapkan bahwa jumlah laporan kekerasan melonjak drastis hanya dalam kurun waktu 1,5 bulan terakhir. "Kondisi ini sudah memasuki fase darurat kekerasan," kata Menteri Arifah. Pernyataan tersebut disampaikan saat membuka talkshow 'Peringatan Hari Anak Nasional 2025' di Aula R.A. Kartini, KemenPPPA, Jakarta Pusat pada Rabu, 6 Agustus 2025.

Meski fokus utama acara adalah soal pencegahan anemia pada anak, Menteri PPPA Arifah Fauzi tak lupa menyinggung persoalan kekerasan terhadap perempuan dan anak yang menurutnya semakin tak terkendali. Dia menekankan bahwa upaya perlindungan terhadap kelompok rentan seperti perempuan dan anak harus dilakukan secara sistematis.

"Perempuan-perempuan kita perlu mendapatkan pendampingan, baik secara ekonomi, peningkatan kualitas, maupun pendidikan dalam bidang hukum. Saat ini, banyak sekali perempuan kita mengalami kekerasan," ujar Arifah.

Lonjakan Kasus Kekerasan dalam 45 Hari

Lebih lanjut, Arifah, mengatakan, data dari Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak (Simfoni PPA) mencatat bahwa hingga 5 Juli 2025, ada lebih dari 17.500 kasus kekerasan yang dilaporkan.

"Jumlah ini naik tajam dari hanya sekitar 11 ribu di tanggal 14 Juli," kata Menteri Arifah.

Artinya, dalam waktu sekitar satu setengah bulan, ada 5.535 kasus baru yang dilaporkan. Angka ini mencerminkan darurat nasional dalam hal perlindungan perempuan dan anak.

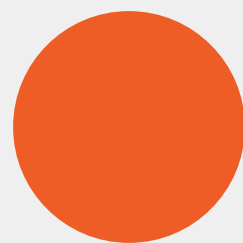
"Jenis kekerasan yang tercatat sangat beragam, mulai dari kekerasan fisik, seksual, hingga kekerasan emosional. Namun, yang lebih mengkhawatirkan, data ini diyakini masih belum mencerminkan keseluruhan realita di lapangan karena masih banyak kasus yang tidak dilaporkan," ujarnya.

Dia menjelaskan begitu banyak laporan yang diterima setiap harinya. Sehingga, fenomena ini menjadi sebuah peringatan keras tentang situasi "darurat kekerasan" yang butuh penanganan lintas sektor dan kesadaran publik.



Menteri PPPA Arifah Fauzi ungkap lonjakan kasus kekerasan terhadap perempuan dan anak dalam 1,5 bulan terakhir. Ia sebut Indonesia kini masuk fase darurat kekerasan. (Foto: Unsplash/Crina Parasca)

Lanjut ke hlm selanjutnya



Anak-Anak dan Remaja Jadi Korban Paling Banyak

Arifah juga mengutip data hasil Survei Nasional 2024 yang menunjukkan bahwa satu dari empat perempuan Indonesia pernah mengalami kekerasan, baik secara fisik maupun seksual.

Tak kalah mengejutkan, satu dari dua anak, atau 50 persen anak di Indonesia, juga pernah mengalami kekerasan, dengan jenis kekerasan paling dominan berupa kekerasan emosional, diikuti kekerasan fisik dan seksual.

Temuan ini menegaskan bahwa kekerasan bukan lagi peristiwa insidental, melainkan sudah menjadi bagian dari kehidupan banyak perempuan dan anak di Indonesia.

"Perlindungan tidak bisa hanya bertumpu pada kebijakan, tapi perlu dukungan masyarakat luas untuk mengidentifikasi, melaporkan, dan mencegah kasus-kasus serupa di sekitar mereka. Ayo kita jaga anak-anak kita dan perempuan-perempuan kita," pungkasnya.





SAAT PEREMPUAN MENJADI PELINDUNG KELUARGA DARI SERANGAN DEMAM BERDARAH

JAKARTA, 12 AGUSTUS 2025, 16:32 WIB

Dengue mengintai tanpa pandang usia. Rahasia perlindungan keluarga ada di tangan perempuan. Apa langkah yang bisa menyelamatkan nyawa?

Liputan6.com, Jakarta - Perempuan memegang peran penting dalam menjaga ketahanan keluarga, termasuk melindungi dari ancaman penyakit menular seperti demam berdarah dengue (DBD).

DBD masih menjadi masalah kesehatan global, dengan sekitar setengah populasi dunia berisiko terinfeksi. Setiap tahunnya, tercatat 100 hingga 400 juta kasus di seluruh dunia.

Di Indonesia, Kementerian Kesehatan RI melaporkan hingga minggu ke-25 tahun 2025 terdapat 79.843 kasus DBD (IR: 28,18 per 100.000 penduduk) dan 359 kematian (CFR: 0,45 persen).

Dokter Spesialis Penyakit Dalam Konsultan Alergi Immunologi Klinik, Dr.dr. Sukanto, SpPD, K-AI, FINASIM, menegaskan bahwa perempuan adalah penggerak utama dalam menjaga kesehatan keluarga.

"Perempuan menjadi jembatan informasi dan penggerak aksi di lingkup rumah tangga maupun komunitas. Tantangan besar saat ini adalah meningkatnya risiko penyakit menular seperti dengue, yang bisa menyerang siapa saja tanpa memandang usia atau tempat tinggal," ujarnya. Dia, menambahkan, orang dewasa yang terlihat sehat pun bisa menjadi pembawa virus dengue tanpa disadari. Risiko penyakit akan meningkat pada penderita komorbid, seperti:

1. Hipertensi (2-3 kali lipat),
2. Obesitas (1,5-2 kali lipat),
3. Penyakit ginjal (7 kali lipat),
4. Diabetes melitus (3-5 kali lipat), dan
5. Penyakit paru-paru (2-12 kali lipat).



Perempuan punya peran penting melindungi keluarga dari DBD. Edukasi, 3M Plus, dan vaksinasi jadi kunci pencegahan. Simak pesan dokter dan komitmen Takeda di Women's Health Expo 2025. © Ilustrasi dibuat AI

Lanjut ke hlm selanjutnya



Anak-Anak Paling Rentan Kena Demam Berdarah Dengue

Pernyataan tersebut disampaikan dalam sesi talk show bertajuk "Peran Ibu Sebagai Penjaga Keluarga" yang digelar PT Takeda Innovative Medicines bersama CegahDBD, mendukung Yayasan Pengembangan Medik Indonesia (YAPMEDI) dan Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (FKUI), sebagai bagian dari rangkaian 13th Annual Women's Health Expo & Bazaar 2025.

Karena itu, pencegahan harus dilakukan secara menyeluruh, mulai dari menjaga lingkungan dengan 3M Plus, penggunaan pelindung diri, hingga mempertimbangkan vaksinasi yang telah direkomendasikan asosiasi medis bagi anak dan dewasa.

"Perlindungan dari dengue adalah tanggung jawab bersama. Perempuan punya peran penting menggerakkan langkah itu. Saat kita semua ambil bagian, kita bukan hanya menjaga keluarga, tapi juga membangun masa depan yang lebih sehat," kata dr. Sukanto.

Spesialis Anak Konsultan, Dr.dr. Bernie Endyarni Medise, Sp.A(K), MPH, mengingatkan bahwa anak-anak adalah kelompok paling rentan terhadap DBD. "Dalam tujuh tahun terakhir, kematian akibat dengue paling banyak terjadi pada anak dan remaja usia 5–14 tahun. Satu kali terinfeksi tidak membuat kebal, bahkan infeksi kedua bisa lebih parah," ujarnya.

Gejala Demam Berdarah Dengue

Gejala khas dengue meliputi demam tinggi, nyeri kepala, mual, muntah, nyeri otot, sendi, dan ruam kulit. Fase kritis biasanya terjadi saat demam mulai turun, yang berisiko menyebabkan Dengue Shock Syndrome (DSS). Hingga kini, belum ada pengobatan spesifik untuk menyembuhkan dengue.

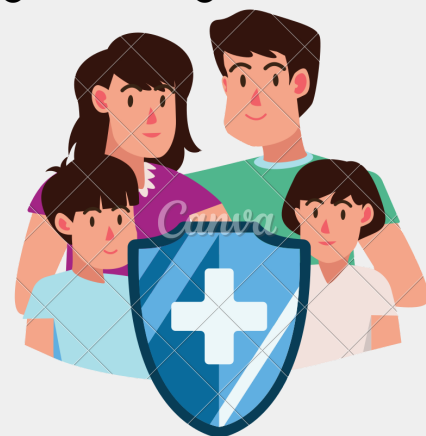
"Pencegahan menjadi kunci, salah satunya melalui vaksinasi. Vaksin dengue sudah direkomendasikan untuk anak dan orang dewasa oleh asosiasi medis, termasuk Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI)," tambah dr. Bernie.

Presiden Direktur PT Takeda Innovative Medicines, Andreas Gutknecht, menegaskan komitmen perusahaan dalam mendukung pencegahan dengue di Indonesia.

"Perempuan adalah inti keluarga dan komunitas yang sehat. Kami percaya membangun keluarga yang sehat dimulai dari pemberdayaan perempuan," ujarnya.

Takeda berkolaborasi dengan pemerintah, asosiasi medis, sektor swasta, dan masyarakat untuk memperluas akses edukasi dan solusi pencegahan.

"Bersama, kita bisa melindungi keluarga dari ancaman dengue dan mewujudkan nol kematian akibat dengue pada tahun 2030," kata Andreas.



Liputan 6.com



CARA EFEKTIF MELAWAN STRESS, KURANG TIDUR, DAN OBESITAS PADA PEREMPUAN MODERN

Jakarta, 10 September 2025, 17:34 WIB

Liputan6.com, Jakarta - Di tengah masyarakat modern Asia Pasifik yang serba cepat, perempuan semakin dituntut untuk menyeimbangkan berbagai tanggung jawab. Di rumah, di tempat kerja, hingga komunitas mereka.

Tuntutan ini sering kali menyebabkan stres, kurang tidur, dan masalah kesehatan lainnya, termasuk obesitas. Menemukan waktu untuk memprioritaskan kesehatan dan kesejahteraan bisa menjadi tantangan tersendiri.

Namun, ilmu pengetahuan yang sedang berkembang menunjukkan bahwa perubahan kecil yang terinformasi dengan baik dalam kebiasaan sehari-hari, terutama terkait nutrisi, dapat menghasilkan perbaikan yang berarti dan berkelanjutan dalam kesejahteraan.

Cochairperson dan Member Herbalife Nutrition Advisory Board, Dr. Rocio Medina Badiano, mengatakan, "Semakin banyak penelitian yang mendukung pendekatan holistik terhadap kesejahteraan, yang mengintegrasikan nutrisi seimbang, aktivitas fisik yang rutin, tidur yang berkualitas, dan dukungan sosial yang kuat."

Dia menambahkan bahwa pilar-pilar ini tidak hanya saling bergantung, tapi juga menjadi dasar untuk memberdayakan perempuan agar hidup lebih sehat dan lebih penuh makna.

Dengan memahami hubungan antara stres, tidur, dan obesitas, perempuan dapat menciptakan strategi yang lebih efektif untuk meningkatkan kualitas hidup mereka.

Stres, Tidur, dan Obesitas: Keterkaitan yang Penting

Hidup di lingkungan bertekanan tinggi seperti di Jakarta menyoroti hubungan penting antara stres, tidur, dan obesitas.

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan, prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas telah mencapai 37,8 persen.

Di seluruh Asia, tren serupa mulai muncul, dengan lebih dari separuh populasi dewasa di Malaysia mengalami kelebihan berat badan atau obesitas pada tahun 2023.

Di Taiwan, lebih dari 50 persen orang dewasa termasuk dalam kategori ini. Sementara di Korea Selatan, tingkat obesitas terus meningkat, terutama di kalangan pria dan anak-anak, mencapai hampir 20 persen pada kelompok umur 6 hingga 18 tahun.

Penelitian menunjukkan kurang tidur dapat menyebabkan kenaikan berat badan dengan meningkatkan keinginan makan dan menurunkan tingkat energi. Stres kronis juga berdampak buruk pada kesejahteraan mental dan fisik, sehingga lebih sulit menjaga berat badan yang sehat.



Lanjut ke hlm selanjutnya



Nutrisi Sebagai Pondasi

Nutrisi optimal tetap menjadi inti dari kesehatan preventif. Memprioritaskan makanan padat nutrisi dan utuh dibandingkan pilihan makanan olahan ultra adalah langkah awal yang kuat.

Protein, baik dari daging tanpa lemak, kacang-kacangan, atau sumber nabati seperti tahu, mendukung energi, pemeliharaan otot, dan rasa kenyang.

British Nutrition Foundation mencatat bahwa rata-rata perempuan mengonsumsi protein lebih sedikit dibandingkan pria, yaitu 45 gram per hari dibandingkan 56 gram per hari.

Selain itu, untuk perempuan pra-menopause, asupan zat besi sangat penting karena kehilangan bulanan. Makanan kaya zat besi seperti bayam dan lentil dapat membantu menjaga kadar yang sehat.

Hidrasi juga sama pentingnya, dengan pedoman umum mengonsumsi setidaknya delapan gelas air per hari, ditambah buah dan sayuran yang kaya air.

Pentingnya Olahraga dan Kebiasaan Tidur yang Baik

Aktivitas fisik rutin sangat terkait dengan peningkatan hasil kesehatan. Melakukan minimal 150 menit olahraga dengan intensitas sedang setiap minggu, seperti berjalan atau bersepeda, dapat memberikan manfaat signifikan bagi sistem kardiovaskular, mental, dan metabolisme.

Perempuan yang rutin berolahraga aerobik sering mendapatkan tidur yang lebih baik dengan peningkatan durasi total tidur dan penurunan waktu yang dibutuhkan untuk tertidur.

"Praktik kebiasaan tidur yang baik sama pentingnya. Menjaga jadwal tidur yang konsisten, membangun rutinitas penenangan diri tanpa layar, dan menciptakan lingkungan tidur yang tenang dapat sangat meningkatkan kualitas tidur," kata Dr. Rocio Medina.

Tidur yang restoratif sangat penting untuk mengatur suasana hati, mengelola stres, dan memfasilitasi pemulihan fisik.

Peran Komunitas dan Pengetahuan Bersama

Pemberdayaan perempuan di seluruh Asia Pasifik untuk mengelola kesehatan mereka melalui perubahan gaya hidup yang terinformasi dan terjangkau sangat penting dalam membangun komunitas yang tangguh.

Baik dalam menata ulang pola makan, memprioritaskan hidrasi, bergerak lebih banyak, tidur lebih baik, atau berinteraksi dengan jaringan dukungan.

"Setiap perubahan kecil memberikan kontribusi besar," katanya.

Pemerintah Akui Data Kekerasan Perempuan dan Anak Masih Berantakan

20 Agustus 2025 | 06.00 WIB

MENTERI Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Arifatul Choiri Fauzi mengatakan data kekerasan terhadap perempuan dan anak saat ini terpecah-pecah dan tidak konsisten. Hal tersebut menjadi tantangan besar dalam penanganan dan pelayanan korban.

"Belum terintegrasinya data ragam jenis kekerasan yang membutuhkan layanan berbeda serta keterbatasan akses pelaporan," kata dia dalam acara Diseminasi Laporan Sinergi Data Kekerasan terhadap Perempuan Periode Data Tahun 2024 di Hotel Royal Kuningan pada Selasa, 19 Agustus 2025.

Penyebab ketidakonsistenan data tersebut, ujar Arifah, adalah keterbatasan sumber daya serta koordinasi yang belum optimal. Akibatnya, data dikumpulkan secara parsial oleh masing-masing pihak dengan karakteristik yang berbeda-beda.

"Ini tentu menyulitkan kami dalam melihat gambaran yang utuh. Padahal data yang kredibel dan terpadu sangat penting untuk merumuskan kebijakan perlindungan yang tepat sasaran," tuturnya.

Karena itu, Kementerian PPPA menjalin kolaborasi dengan Komnas Perempuan dan Forum Pengada Layanan bagi perempuan korban kekerasan dalam menghimpun data kekerasan terhadap perempuan. Tujuannya, kata Arifah, adalah menghadirkan sinergi data, sistem pendokumentasian, serta laporan bersama yang dapat digunakan untuk memperkuat penyusunan kebijakan dan koordinasi penanganan kasus.

Sementara itu, Staf Ahli Menteri PPPA Bidang Hubungan Kelembagaan, Indra Gunawan, mengatakan terdapat 35.533 laporan kasus kekerasan terhadap perempuan sepanjang Januari hingga Desember 2024. Jumlah tersebut meningkat 2,4 persen dibanding tahun sebelumnya.

"Di satu sisi korban tentu kami melihat ini semakin berani untuk melaporkan, namun di sisi lain tentu tantangan budaya, kemudian struktural, dan substansi perlindungan tentu juga masih besar kita hadapi bersama," kata dia.

Indra mengatakan laporan terbanyak terjadi di provinsi-provinsi besar seperti Jawa Barat, Jawa Timur, dan DKI Jakarta. Faktornya, daerah ini memiliki akses pengaduan yang lebih baik. Sementara itu, laporan dari daerah tertinggal, terdepan, dan terluar (3T) masih belum signifikan karena adanya berbagai tantangan, seperti keterbatasan infrastruktur dan pendampingan, yang menyulitkan masyarakat untuk melaporkan kasus-kasus tersebut.



Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Arifatul Choiri Fauzi di Mall Kota Kasablanka, Jakarta, 1 Februari 2025. Tempo/Rizki Yusrial



Tempo.co

KOMNAS PEREMPUAN: ADA 2,7 JUTA KASUS KEKERASAN BERBASIS GENDER

19 Agustus 2025 | 05.00 WIB

KASUS kekerasan berbasis gender terhadap perempuan (KBGtP) banyak yang belum ditangani secara optimal. Bertepatan dengan Hari Kemerdekaan RI ke-80 tahun, KOMISI Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan (Komnas Perempuan) mengingatkan adanya lebih dari 2 juta kasus KBGtP dalam sembilan tahun terakhir.

Data Catatan Tahunan (Catahu) Komnas Perempuan menunjukkan terdapat 2.705.210 kasus KBGtP sepanjang 2015–2024. “Kasus-kasus ini belum secara optimal mendapat penyikapan, penanganan, maupun pemulihan bagi perempuan korban,” kata Komisioner Komnas Perempuan Chatarina Pancer Istiyani, dalam siaran pers pada Senin, 18 Agustus 2025.

Berdasarkan Catahu 2024, jumlah total kasus kekerasan terhadap perempuan yang dilaporkan ke Komnas Perempuan dan mitra Catahu tahun lalu mencapai 445.502 kasus. Angka tersebut mengalami kenaikan sebanyak 43.527 kasus atau sekitar 9,77 persen dibandingkan angka pada 2023, yaitu 401.975 kasus.

Dalam rangka Hari Kemerdekaan RI, Komnas Perempuan juga menyebutkan beberapa isu lain yang dinilai masih menjadi permasalahan bagi perempuan. Salah satunya adalah konflik bersenjata yang berlangsung di tanah Papua. “Situasi konflik di Papua yang berdampak langsung pada kehidupan perempuan,” kata Chatarina.

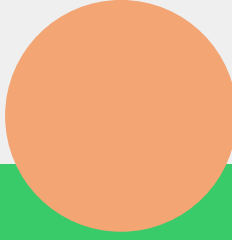
Selain itu, Komnas Perempuan menyorot isu kenaikan tarif pajak pertambahan nilai (PPN) 12 persen yang dikhawatirkan akan berdampak pada lonjakan harga kebutuhan pokok. Dalam hal kebijakan pembangunan, Komnas Perempuan menggarisbawahi adanya pelanggaran hak asasi manusia dan kerusakan sumber daya alam di balik sejumlah Proyek Strategi Nasional (PSN). “Dalam jangka panjang, hal ini dapat memicu ancaman krisis pangan, energi, ekonomi, dan semakin mengancam kesejahteraan perempuan,” ujar Chatarina.

Komnas Perempuan menambahkan gerakan perempuan berperan penting dalam pemajuan HAM dan demokrasi di Indonesia, serta dalam berbagai sektor pembangunan seperti politik, ekonomi, sosial-budaya, pendidikan, kesehatan, pertanian, perikanan, lingkungan hidup, teknologi, hingga kebijakan publik.



Foto ilustrasi kekerasan terhadap perempuan. Dok. Freepik

Lanjut ke [halaman selanjutnya](#)



Peran dan kontribusi tersebut, menurut Komnas, harus menjadi perhatian para pemangku kebijakan di tingkat nasional maupun daerah agar isu-isu kebangsaan dipahami dengan perspektif perempuan.

“Di balik kemerdekaan, persoalan-persoalan yang dihadapi perempuan belum sepenuhnya terselesaikan, antara lain kekerasan dan diskriminasi, pemiskinan, pelanggaran HAM, intoleransi, serta keterbatasan akses dan keadilan hukum,” ucap Komisioner Daden Sukendar.



Tempo.co

Tersebar di Media Sosial: Penumpang Angkot Jadi Korban Penganiayaan

5 September 2025 | 12.34 WIB

POLISI menyelidiki penganiayaan terhadap seorang penumpang perempuan di kawasan Jalan Ciputat Raya, Pondok Pinang, Jakarta Selatan. Korban diduga adalah sopir angkot D01 dan lelaki yang menganiayanya adalah sopir angkutan umum tersebut. Adapun video penganiayaan ini beredar luas di media sosial. "Sopir berinisial B diduga sebagai pelaku," ujar Kapolsek Ciputat Timur Komisaris Besar Bambang Askar melalui keterangan pers pada Jumat, 5 September 2025.

Bambang mengatakan personelnnya telah mendatangi pul angkot D01 di Ciputat, Tangerang Selatan, untuk bertemu dengan komunitas sopir angkot. Polisi menemukan angkot dengan nomor polisi B 1028 WTX itu diparkir di wilayah Kp. Bulak Barat, Serua, Ciputat. Kendaraan tersebut yang diduga digunakan oleh B, seperti yang terlihat dalam video. "Kami sudah mengamankan satu unit angkot berikut STNK asli, serta meminta keterangan sejumlah saksi," kata Bambang.

Berdasarkan keterangan saksi, B memang sempat membawa mobil ke daerah Palmerah, Jakarta Barat, sebelum akhirnya kendaraan tersebut dipulangkan ke pemilik dan diparkirkan di Serua.

Menurut Bambang, tempat kejadian perkara dugaan penganiayaan tersebut berada di wilayah hukum Polres Metro Jakarta Selatan yakni di Pondok Pinang, Kecamatan Kebayoran Baru. Untuk itu ia akan berkoordinasi Polsek dan Polres setempat.

Video penganiayaan terhadap seorang perempuan di angkot ramai diperbincangkan di media sosial. Video berdurasi 30 menit itu menunjukkan dua perempuan yang tengah mengendarai sepeda motor merekam sebuah angkot berwarna biru. Sopir angkot bertuliskan tujuan Ciputat-Lebak Bulus-Kebayoran itu membawa seorang perempuan di jok depan. Nampak pintu angkot itu sempat terbuka dalam video.

Salah satu akun yang mengunggah video itu adalah @volunteer.netizen. Dalam keterangannya, akun itu mengatakan pelaku diduga memukul dan menjambak korban. Korban sempat terlihat hendak lompat dari mobil karena penganiayaan itu. "Sopir juga disebut saksi sempat menendang korban," ujar akun itu pada Kamis, 4 September 2025.



Ilustrasi penganiayaan wanita. Shutterstock



Konten Kreator Bisa Jadi Pilihan Pekerjaan Informal untuk Perempuan

17 September 2025 | 15.48 WIB

ASISTEN Deputi Pengarusutamaan Gender Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan dan Pemberdayaan Masyarakat dan Pemerintah Daerah Wilayah III, Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia, Dewa Ayu Laksmiadi Janapriati mengatakan pekerjaan konten kreator bisa menjadi salah satu pekerjaan informal bagi para perempuan Indonesia. Pekerjaan itu bisa membantu perempuan untuk mendapatkan tambahan pemasukan. "Kreator konten, sebagai salah satu pekerjaan informal, dapat menjadi pilihan bagi perempuan Indonesia agar makin mandiri secara ekonomi," kata Dewa Ayu Laksmiadi pada acara Konferensi Pers Tokopedia dan TikTok Shop: Creators Lab x Emak-emak Matic bersama KemenPPPA dan Kemenekraf 16 September 2025.



Konferensi Pers Tokopedia dan TikTok Shop: Creators Lab x Emak-emak Matic bersama KemenPPPA dan Kemenekraf pada 16 September 2025/Tokopedia

Dewa Ayu Laksmiadi mengatakan Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja (TPAK) perempuan baru berada di angka 50 persen selama 20 tahun terakhir. 66 persen dari total angka itu atau sekitar 54,5 juta pekerja perempuan, merupakan pekerjaan informal. Padahal TPAK laki-laki sudah berada di angka 80 persen.

Tokopedia dan TikTok Shop by Tokopedia mengajak kreator lokal dari berbagai latar belakang untuk bantu pelaku usaha majukan bisnis di era discovery e-commerce, sekaligus mendukung #BelanjaAman, lewat Creators Lab. Melalui Creators Lab, Tokopedia dan TikTok Shop melatih peserta memahami prinsip afiliasi, cara membuat video, hingga tips merekomendasikan produk atau penjual terpercaya untuk mendukung #BelanjaAman di Tokopedia dan TikTok Shop. Peserta diajarkan memilih produk dari penjual berstatus Power Shop atau Mall, mempelajari review pembeli untuk memastikan kualitas, serta mengecek izin resmi--seperti BPOM atau PIRT untuk produk obat dan makanan--sebelum merekomendasikannya lewat short video atau live streaming.

Direktur Konten Digital Kementerian Ekonomi Kreatif/Badan Ekonomi Kreatif Republik Indonesia, Yuana Rochma Astuti, mengatakan integrasi Creators Lab dengan program Kemenekraf Emak-Emak Matic bertujuan membekali perempuan dengan keterampilan digital agar melek teknologi dan membuka peluang ekonomi sebagai kreator konten. Peserta dilatih membuat video promosi, memahami prinsip afiliasi, hingga merekomendasikan toko atau produk terpercaya agar belanja online makin aman dan menyenangkan. "Hingga akhir 2025, bersama berbagai mitra seperti Tokopedia dan TikTok Shop, program ini menargetkan melatih 10.000 peserta di berbagai wilayah," kata Yuana.

Head of Public Policy and Government Relations, Tokopedia and TikTok Indonesia, Hilmi Adrianto, mengatakan banyak kisah inspiratif perempuan yang mampu memperoleh penghasilan bahkan dari rumah dengan menjadi affiliate content creator, seperti Ma'e Arik yang fokus mempromosikan produk kebutuhan sehari-hari yang biasa dijual di toko kelontong atau Mom Uung dengan produk untuk ibu dan bayi. Mereka konsisten membuat konten video promosi untuk membangun kedekatan dengan audiens sekaligus mendorong penjualan produk pelaku usaha lokal. "Kami berharap, peserta pelatihan hari ini memiliki konsistensi yang sama tingginya untuk memulai perjalanan baru sebagai content creator atau afiliator," katanya.

Membuat konten video, baik video pendek maupun live streaming, kini menjadi keahlian penting yang perlu dikuasai tidak hanya oleh pelaku usaha, tetapi juga masyarakat umum, termasuk perempuan Indonesia. Keahlian ini menjadi modal utama di era discovery e-commerce, ketika masyarakat berbelanja sambil mencari inspirasi lewat video yang relevan. Berdasarkan data, transaksi sejumlah penjual di TikTok Shop berkat live streaming meningkat hingga 30 kali lipat, sementara lewat short video melonjak hingga 31 kali lipat. Berbagai konten itu bisa dibuat oleh penjual atau afiliator.

Tak heran jika kreator konten makin dilirik pelaku usaha dari berbagai skala sebagai mitra strategis untuk memenangkan persaingan. Profesi ini bukan hanya mendatangkan penghasilan, tetapi juga membuka ruang bagi perempuan untuk berdaya dan menyalurkan kreativitas. Kolaborasi ini saling menguntungkan: kreator memperoleh komisi dari produk yang terjual, penjual berpeluang meningkatkan omzet, dan pembeli mendapat rekomendasi produk terpercaya melalui konten yang mereka tonton.

