

Masyarakat Diminta Bijak Konsumsi Obat Saat Pandemi

Dalam tiga pekan berturut-turut, ditemukan kasus polip lambung.

JAKARTA(AM) - Akademi dan praktisi klinik, Ari Fahrial Syam, mengatakan salah satu dampak pandemi Covid-19 buat masyarakat mereka takut datang ke rumah sakit. Akibatnya, mereka yang punya sakit kronis misalnya gangguan lambung akan mengobati dirinya sendiri.

Menurut dia, gangguan lambung berhubungan erat dengan masalah stres. Pandemi ini untuk sebagian orang sungguh menakutkan, sehingga mereka bisa bertahan untuk menahan sakitnya atau mengobati dirinya sendiri karena takut berobat ke dokter atau rumah sakit.

“Memang untuk kasus-

kasus sakit lambung, jika kebetulan sedang kambuh, penggunaan obat penekan asam lambung misal obat penghambat pompa proton bisa mengurangi keluhan bahkan menghilangkan keluhan,” ujarnya dalam siaran persnya, Minggu(28/3).

Obat penghambat pompa proton yang saat ini beredar di Indonesia antara lain omeprazole, lansoprazole, pantoprazole, esomeprazole, dan rabeprazole. “Pasien kadang kala mengonsumsi obat ini secara terus menerus tanpa aturan dari dokter,” ujarnya.

Obat penghambat pompa proton akan menekan sel parietal di lambung untuk mem-



produksi asam lambung. Jika proses penekanan secara jangka panjang akan menyebabkan terjadinya perubahan fisiologi berupa peningkatan hormon gastrin dan kromogranin A dan perubahan hormonal ini akan merangsang terjadinya proliferasi dari fundic gland.

“Saya rasa kita harus mengambil hikmah dari kasus-kasus ini bahwa masyarakat

harus bijaksana dalam mengonsumsi obat apalagi jika obat akan dikonsumsi dalam jangka panjang,” ujarnya.

Oleh karena itu, Anda tetap harus berkonsultasi dengan dokter untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan untuk penggunaan obat itu jangka panjang. Dalam tiga pekan berturut-turut, dia menemukan kasus polip lambung dan hasil

pemeriksaan biopsi menunjukkan suatu fundic fastric polyps.

Semua polip yang terdeteksi di ambil (polipektomi) melalui endoskopi. Indikasi pasien ini dilakukan endoskopi karena mengalami sakit maag yang bolak balik kambuh dan tetap mengonsumsi obat penekan produksi asam lambung.

Fundic gastric polyps adalah suatu lesi jinak di lambung yang harus menjadi perhatian buat kita semua. Saat ini ada telemedicine atau sebenarnya juga aman untuk berobat ke rumah sakit bertemu langsung dengan dokter, karena RS telah menerapkan protokol kesehatan dengan baik. Di antaranya pembatasan jumlah pasien yang berobat sehingga tidak menumpuk dalam satu tempat, serta pemeriksaan suhu sebelum masuk ke gedung poliklinik. ● tom

Vaksinasi Lansia Belum Jangkau Semua Wilayah

JAKARTA (AM)- Vaksinasi Covid-19 untuk lansia terus dilakukan. Vaksinasi untuk golongan ini merupakan yang paling diutamakan. Sebab kelompok ini paling rentan terpapar, khususnya bagi yang

memiliki penyakit penyerta.

Namun distribusi vaksin belum sepenuhnya dapat merata, khususnya untuk lansia. Sebab beberapa ada yang belum paham cara mendaftar, serta di mana seharusnya mendapatkan vaksin. “Saya ingin dan akan mem-

fokuskan ke lansia. Lansia ini agak sulit juga memvaksinnya. Mereka ada yang ragu datang, tidak mobile dibandingkan yang lebih mudah,” ujar Menteri Kesehatan (Menkes), Budi Gunadi Sadikin saat konferensi pers secara virtual Kementerian Kesehatan RI, kemarin.

Menkes Budi mengatakan, bahwa Kemenkes saat ini tengah berupaya untuk memusatkan pemberian vaksin Covid-19 untuk lansia. Khususnya bagi yang tinggal di daerah, cukup jauh dari perkotaan. Sementara itu, DKI Jakarta dan Jawa saat ini menjadi wilayah

yang mudah untuk vaksinasi kepada lansia. “Jawa dan Jakarta relatif lebih tinggi dalam vaksinasi Covid-19. Jadi kita akan pastikan terus, karena sekali lagi, kita 1 juta orang terkena Covid-19,” pungkasnya. ● tom

SAMBUNGAN

motor karena ditahan petugas gereja,” ujar Merdisyam.

Merdisyam mengatakan daya ledakan di Gereja Katedral Makassar cukup tinggi. Namun, kerusakan materil tidak begitu besar.

“Jenis ledakan sementara high explosive, karena daya ledakan cukup tinggi,” ujarnya.

Dirinya mengatakan, kerusakan di gereja tersebut tidak begitu besar. Hanya bagian luar dari gereja Katedral. “(Ker-

Tubuh “Pengantin” Bom Bunuh Diri...

sakan) di pintu gerbang, dan ada beberapa kendaraan di dekat ledakan tersebut,” ujarnya.

Sementara itu, Kadiv Humas Polri Irfan Argo Yuwono menyampaikan, total korban bom bunuh diri di depan Gereja Katedral Makassar berjumlah 14 orang. Dua orang dan pelaku bom dua orang dan beraksi mengendarai sepeda motor.

Argo merinci, 3 orang korban dirawat di RS Stella Maris Makassar, korban di antaranya

luka bagian leher, dada muka, tangan dan kaki.

Selanjutnya, 7 orang korban dirawat di RS Akademis. Korban terkena serpihan-serpihan ledakan di betis dan paha.

Terakhir, 4 orang dirawat di RS Pelamonia. Ledakan mengenai paha, betis dan kepala. Ada juga yang terkena bagian muka.

Dua Kantong Jenazah

Aparat kepolisian dari tim Inafis Polda Sulsel, membawa

dua kantong jenazah dari lokasi ledakan. Dua kantong itu masing-masing berwarna kuning dan oranye, diduga berisi potongan jenazah yang berserakan di lokasi kejadian.

Sebelumnya Kadiv Humas Polri Irfan Argo Yuwono menyampaikan, total korban bom bunuh diri di depan Gereja Katedral Makassar berjumlah 14 orang. Argo menyampaikan, pelaku bom dua orang dan beraksi mengendarai sepeda motor.

DARI HAL 1

Argo merinci, 3 orang korban dirawat di RS Stella Maris Makassar, korban di antaranya luka bagian leher, dada muka, tangan dan kaki.

Selanjutnya, 7 orang korban dirawat di RS Akademis. Korban terkena serpihan-serpihan ledakan di betis dan paha.

Terakhir, 4 orang dirawat di RS Pelamonia. Ledakan mengenai paha, betis dan kepala. Ada juga yang terkena bagian muka. ● mar

Umat Kristen Diminta Tetap Tenang

Gomar meminta agar umat Kristen tetap tenang dan mempercayai penanganan kepada aparat. Dia yakin aparat akan

mengusut tuntas kasus ini. “Saya mengubah seluruh umat untuk tetap tenang dan mempercayai sepenuhnya penanganan masalah

ini kepada aparat terkait,” ujarnya.

“Saya percaya penuh, aparat kita mampu mengusut tuntas kasus ini dan dapat

menciptakan suasana aman dan nyaman bagi masyarakat Indonesia, khususnya masyarakat Makassar,” lanjutnya.

Dia meminta agar umat Kristen tidak perlu memposting gambar ataupun video yang berkaitan dengan aksi tersebut. ● mar

Jokowi Kutuk Bom Bunuh Diri...

“Seluruh aparat negara tak akan membiarkan tindakan terorisme semacam ini,” ujarnya.

Jokowi juga mengutuk keras aksi terorisme tersebut. Ia sudah memerintahkan Kaproli Jenderal Pol Listyo Sigit Prabowo untuk mengusut tuntas jaringan-jaringan pelaku

bom bunuh diri di Gereja Katedral Makassar tersebut.

Selain itu, Jokowi juga meminta kepolisian untuk membongkar jaringan tersebut hingga ke akarnya. “Terorisme adalah kejahatan terhadap kemanusiaan dan tidak ada kaitannya dengan agama apapun. Semua ajaran

agama menolak terorisme apapun alasannya,” tegas Jokowi.

Menurut Jokowi, aksi teror itu tidak ada kaitannya dengan persoalan agama. Terorisme adalah kejahatan terhadap kemanusiaan. Semua ajaran agama, kata dia, menolak terorisme apa pun alasannya.

“Seluruh aparat negara tidak akan membiarkan tindakan terorisme seperti,” katanya.

“Saya mengajak semua anggota masyarakat untuk bersama-sama memerangi terorisme, radikalisme yang bertentangan dengan nilai-nilai agama, nilai-nilai luhur kita sebagai bangsa

yang menjunjung tinggi nilai-nilai ketuhanan dan kebhinekaan,” ucap presiden Jokowi.

“Untuk para korban yang luka-luka, kita mendoakan agar segera diberikan kesembuhan dan negara menjamin semua biaya pengobatan dan perawatan para korban,” ucapnya. ● mar

Wanita Ini Tikam 3 Pria dan...

dari luka tusukan yang terbuka.

Direktorat Investigasi Kriminal Kenya mengatakan, wanita itu mengambil pisau yang dibawanya dan menusuk korban. “Pengguna jalan yang lewat mengisahkan bagaimana pelaku minum darah

korban dari luka mereka yang terbuka,” jelas direktorat.

Polisi lokal menyelamatkan Wangari dari massa yang marah dan hendak membunuh perempuan itu dengan cara merajamnya.

Dilansir Nation via The Sun Jumat (26/3), karena ulah Wangari, seorang pria tewas dengan dua lainnya terluka serius. Dalam pernyataan resminya, aparat menjelaskan mereka langsung mengeluar-

kan Wangari dari masyarakat yang marah. Sebabnya, perempuan “vampir” itu menyerang korban kedua dan menyebabkan luka di bagian telinganya.

Para korban dilarikan ke Rumah Sakit Nasional Kenyatta

di Nairobi, di mana mereka dalam kondisi tidak serius. Kedua korban yang tidak disebutkan identitasnya tersebut juga mengalami luka di bagian dada dan leher. Kini Wangari berada dalam penahanan polisi. ● osm

Terusan Suez Macet Akibat...

antara menunggu atau untuk mengubah rute kapal di sekitar ujung selatan Afrika dengan biaya mahal.

Para pejabat sebelumnya menyalahkan hambatan dengan kekuatan 40 knot dan badai pasir sebagai penyebab kapal Ever Given tersangkut dan membuat Terusan Suez macet. Namun, Rabie mengatakan pada Sabtu (27/3), “angin kencang dan faktor cuaca” tidak sepenuhnya bertanggung jawab, dengan mengatakan “mungkin ada kesalahan manusia atau teknis”, seperti yang dilansir dari

AFP pada Sabtu (27/3).

Ditanya kapan kapal itu akan dibebaskan, Rabie mengatakan optimis bahwa kapal itu dapat di keluarkan dari Terusan Suez.

“Bisa selesai hari ini atau besok (Minggu), tergantung daya respons kapal” terhadap pasang surut, katanya.

Lebih dari 320 kapal yang membawa kargo bernilai miliaran dolar sekarang masih terhenti di kedua ujung jalur pelayaran penting yang menghubungkan Asia ke Eropa. Kanal sepanjang 193 kilometer (120 mil) dari Laut

Merah ke Mediterania adalah jalur vital untuk pengiriman antara Asia dan Eropa.

Memang ada rute alternatif di sekitar Tanjung Harapan dengan biaya tambahan 12 hari di laut. Rabie menambahkan Mesir kehilangan pendapatan sekitar 12-14 juta dolar AS (Rp) setiap hari karena Terusan Suez ditutup.

Kapal Ever Given, yang lebih panjang dari empat lapangan sepak bola, telah terjepit secara diagonal di kanal sejak Selasa (23/3). Akibat menutup kanal di kedua arah.

Salah satu dampak kejadian

itu, otoritas Suriah mengatakan pada Sabtu (27/3), mereka terpaksa untuk menjajah pasokan bahan bakar yang sudah langka.

Penangguhan operasional Terusan Suez “telah mempengaruhi impor minyak ke Suriah dan memperlambat kedatangan kapal yang membawa bahan bakar dan produk minyak” dari sekutu pemerintah Iran, kata kementerian perminyakan Suriah.

Direktur eksekutif Royal Boskalis, perusahaan induk Smit Salvage yang bertanggung jawab atas operasi

penyelamatan, meyakinkan kapal tersebut bisa mengapung lagi “pada awal minggu depan”.

Peter Berdowski mengatakan pada Jumat (26/3), alat derek sedang disiapkan untuk memindahkan ratusan kontainer dari dek depan kapal.

Namun, Nick Sloane, master penyelamat Afrika Selatan yang bertanggung jawab untuk mengapungkan kembali kapal pesiar Costa Concordia Italia, mengatakan itu bisa membuat “penundaan yang sangat lama”. ● osm

Bom Bunuh Diri di Makassar...

Negara Islam Irak dan Syam (ISIS) dan merupakan jaringan Jamaah Ansharut Daulah (JAD) dan Jamaah Ansharut Tauhid (JAT).

Negara Islam Irak dan Syam melalui kantor beritanya, Amaq News Agency, menyatakan bahwa mereka

bertanggung jawab atas serangan ini.

Pola serangan ISIS jelang Ramadan juga kerap terjadi diberbagai negara. Pada 2015, tiga hari menjelang Ramadan pada tahun itu, serangan bom terjadi di sebuah masjid Syiah di Kuwait. Serangan yang diklaim ISIS ini

membunuh 26 orang.

Di saat yang bersamaan, sebuah resor di tempat wisata di dekat kota Sousse di Tunisia juga menjadi target penyerangan ISIS. Sebanyak 38 orang tewas dan puluhan lainnya terluka.

Kemudian, sehari sebelum bulan suci ramadan 4 Juli 2016,

serentetan serangan bunuh diri dilakukan di tiga lokasi di Arab Saudi yang menjadi sasaran ISIS, yaitu Madinah, Qatif dan Jeddah.

Pada 2017, ledakan bom dalam konser Arianna Grande di Manchester, Inggris pada 22 Mei, menandai dimulainya pola teror tersebut. Dalam

waktu berdekatan, dan terhitung sudah masuk Ramadan, dua ledakan bom yang diklaim ISIS mengguncang Baghdad, ibukota Irak, pada 30 Mei. Disusul aksi teror pada warga sipil di sekitar Jembatan London, pada 3 Juni. ● mar

Tambah 4.083 Kasus Positif...

yatakan sembuh bertambah 4.279 orang. Dengan demikian, jumlah pasien Covid-19 yang sembuh di Indonesia hingga saat ini mencapai 1.331.400 orang.

Sedangkan pasien yang terpapar virus korona yang meninggal dunia juga terus

bertambah. Pada periode 27-28 Maret 2021, ada 85 pasien Covid-19 yang tutup usia. Sehingga, angka kematian akibat Covid-19 mencapai 40.449 orang sejak awal pandemi.

Dengan data tersebut, maka saat ini tercatat ada

124.236 kasus aktif Covid-19.

Kasus aktif adalah pasien yang masih terkonfirmasi positif virus korona, dan menjalani perawatan di rumah sakit atau isolasi mandiri.

Selain itu, pemerintah juga mencatat bahwa kini terdapat 57.858 orang yang

berstatus suspek.

Terbanyak di Jakarta

Penularan Covid-19 tersebar di 34 provinsi. Dari data tersebut, lima provinsi dengan penambahan kasus baru tertinggi, yakni DKI Jakarta (1.470 kasus baru), Jawa Barat (534 ka-

sus baru), Jawa Timur (266 kasus baru), Kalimantan Selatan (248 kasus baru), dan Kalimantan Timur (164 kasus baru).

Penyebaran Covid-19 secara keseluruhan hingga saat ini terjadi di 510 kabupaten/kota yang berada di 34 provinsi. ● mar

Ubi Jalar Baik untuk Pencernaan Hingga Turunkan Kolesterol

JAKARTA(AM) - Ubi jalar kian menjadi asupan yang disukai di Amerika Serikat (AS). Setiap tahunnya, rata-rata orang Amerika mengonsumsi 7,5 pon ubi jalar setiap tahun pada 2015, naik dari hanya 4,2 pon pada tahun 2000.

Tidak hanya enak, ternyata ubi jalar juga menawarkan beragam manfaat. Konsumsi ubi jalar akan memberikan kondisi kesehatan lebih baik, seperti berikut, dilansir laman Eat This, Minggu (28/3).

Pencernaan membaik
Ingin memiliki perut yang lebih nyaman dan tidak terlalu buncit? Cobalah menambahkan ubi jalar ke dalam rutinitas rutin.

“Ubi jalar kaya serat dan dapat membantu mencegah sembelit,” kata ahli gizi, Travis Blanchard, RD, pendiri Splash Bytes.

Faktanya, menurut studi in vitro 2017 yang diterbitkan dalam Functional Foods in Health and Disease, konsumsi ubi jalar juga dikaitkan dengan peningkatan bakteri usus yang menguntungkan.

Kurangi risiko kram olahraga

Manfaat konsumsi ubi jalar bisa menghindari kram setelah latihan intensif. Alih-alih mencoba protein bar, pilih ubi jalar untuk mendapatkan kondisi lebih baik.

“Ubi jalar sama dengan kentang biasa, memiliki serat, antioksidan, dan jumlah kalium yang ditemukan di daging dan kulit kentang,” kata Meghan Sedivy, RD, LDN, ahli diet terdaftar di Fresh Thyme Market.

Ubi jalar mengandung dua kali jumlah kalium yang ditemukan dalam pisang. Kandungan ini juga dapat mengurangi risiko kram terkait kekurangan kalium. Kesehatan penglihatan

Untuk melindungi kesehatan mata, ubi jalar bisa menjadi pilihan tepat. Warna oranye cerah ubi dikemas dengan Vitamin A dan Vitamin C untuk mendukung kesehatan penglihatan.

Menurut penelitian American Academy of Ophthalmology, beta-karoten yang ditemukan dalam makanan seperti ubi jalar dikaitkan dengan tingkat penurunan penglihatan yang lebih rendah di antara individu dengan retinis pigmentosa, yang dapat menyebabkan rabun senja dan kehilangan penglihatan.

Dukung imunitas
Tidak hanya sangat tinggi vitamin A, ubi jalar juga tinggi vitamin C. Kedua vitamin ini bekerja di dalam tubuh untuk meningkatkan sistem kekebalan dan membantu melawan infeksi.

Megan Byrd, RD, pendiri The Oregon Dietitian, mengutip penelitian yang diterbitkan dalam jurnal Nature Reviews Immunology. Studi menunjukkan bahwa kekurangan vitamin A telah dikaitkan dengan penurunan kekebalan, terutama dengan GI dan infeksi saluran pernapasan.

Turunkan kolesterol

Ubi jalar kaya serat, dan kandungan alami baik lainnya. Hal inilah yang membuatnya akan bermanfaat membantu menurunkan kolesterol LDL, menurut Diana Gariglio-Clelland, staf ahli diet di Next Luxury.

Kenyang lebih lama

Ubi jalar adalah sumber karbohidrat dan serat larut yang luar biasa. Rachel Fine, MS, RD, pemilik To The Pointe Nutrition mengatakan serat larut membantu memperlambat pencernaan, yang tidak hanya mendorong pelepasan insulin dan leptin secara stabil, tetapi juga lebih jauh mempromosikan ‘perasaan kenyang’ selama makan, sehingga membantu mengatur porsi secara alami. ● tom

Ilmuwan Peringatkan Risiko Gelombang Ketiga Virus Korona Covid-19

JAKARTA (AM)-Para ilmuwan memperingatkan gelombang ketiga pandemi virus corona Covid-19 bisa melanda Inggris, karena kasus infeksi di Eropa terus meningkat.

Baru-baru ini, seorang ilmuwan mengatakan bahwa gelombang ketiga virus corona Covid-19 bisa melanda pada bulan Juli 2021 mendatang.

Calum Semple, Profesor Pengobatan Wabah di Universitas Liverpool mengatakan kemungkinan besar semua orang akan melihat lonjakan kasus virus corona pada orang yang belum suntik vaksin Covid-18 dan lebih rentan terinfeksi.

“Kondisi ini dikhawatirkan terjadi di negara yang menyediakan vaksinasi lebih sedikit, sehingga gelombang ketiga pandemik bisa berkembang lebih baik dan harus menjadi perhatian,” kata Calum dikutip dari The Sun.

Perdana Menteri Inggris, Boris Johnson juga

mengatakan bawa orang Inggris sudah bisa mulai merasakan efeknya, dari peningkatan kasus infeksi yang lebih tinggi di seluruh Eropa.

Sejauh ini di Inggris, lebih dari 28,9 juta orang telah menerima suntikan pertama vaksin Pfizer dan vaksin AstraZeneca. Lalu, lebih dari 2,7 juta orang telah menerima suntikan kedua.

Pada Desember 2020, Inggris mengalami peningkatan kasus yang cukup besar, di tengah kekhawatiran penyebaran varian baru virus corona Inggris.

Profesor Tim Spector pun memprediksi akan ada peningkatan kasus virus korona Covid-19 di Inggris pada akhir tahun 2021. Hal itu terjadi ketika varian baru virus corona berkembang cukup baik dan cepat.

Banyak kasus di Eropa diduga disebabkan oleh varian baru virus korona Inggris dan Afrika Selatan. Di samping itu, program vaksinasi Covid-19 yang lambat membuat infeksi virus corona terus meningkat. ● tom

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Prayan Purba.
PENANGGUNG JAWAB: Bambang Suryo Sularso.
KORDINATOR LIPUTAN/FOTO: Sukris Priatmo.
REDAKSI : Frans G, Vitus DP, Berman LR, Bambang Suryo Sularso.
ARTISTIK : M Rifki, James Donald, Indra Saputra.
SIRKULASI-PROMOSI : A Susanto, Nurbayin, Slamet, Ahyar, Ferry.
AGEN: JOGJA (Hidup Agency), **PADANG** (Karel Chandra), **PALEMBANG** (Angkasa), **SOLO** (ABC), **BELITUNG** (Naskafa Tjen), **PANGKAL PINANG** (Yuliani, John Tanzil), **BALIK-PAPAN** dan **SAMARINDA** (Cv Gama Abadi, Alan/Tatang), **MAKASSAR** dan **MANADO** (Jefri/Meike, Jemmy), **TARAKAN KALTIM** (Ali), **BALI** (Swasti), **PEKANBARU** (Bob), **LAMPUNG** (Kartika), **SURABAYA**, **MEDAN** dan **PONTIANAK**.
KEUANGAN/IKLAN: Citta.
BIRO BOGOR : Subagiyo (Kepala Biro), Jaidarman.
BIRO TANGERANG: Johan (Kepala Biro).
BIRO BEKASI: Madong Lubis (Kabiro), Riston Pardamean Lubis, Kartoni Lubis.
BIRO SEMARANG : Tri Untoro.
BIRO BANDUNG: Lyster Marpaung.
BIRO BANTEN : Drs H Izul Jazuli (Kepala Biro), Stefano (Koordinator Berita Serang, Pandeglang dan Lebak).
BIRO LEBAK: Nofi Agustina (Kabiro).
BIRO JAMBI : Ratumas Sabar Riah, Rts Zuchriah.
HARGA ECERAN : Rp 2.500./leks (di luar kota Rp 3.000./leks), Harga Langganan Rp 50.000./Bulan.
PERCETAKAN : PT. International Media Web Printing
ALAMAT: Jl. Kapuk Kamal Raya No. 40-A, Jakarta Barat. (isi di luar tanggung jawab percetakan).

Alamat Redaksi/Iklan : Gedung Guo Ji Ribao Lt 3
Jalan Gunung Sahari XI No. 291 Jakarta Pusat 10720
Telp : 021-6265566 pesawat 4000
Fax : 021-639 7652.
Twitter: International Media @redaksi_IM