

Puasa Bisa Sebabkan Dehidrasi, Penting Penuhi Asupan Cairan

Studi menunjukkan bahwa selama berpuasa, tubuh cenderung lebih mudah mengalami dehidrasi.

JAKARTA (IM) - Studi menunjukkan bahwa selama berpuasa, tubuh cenderung lebih mudah mengalami dehidrasi.

Oleh sebab itu, penting untuk memenuhi kebutuhan asupan cairan selama waktu sahur dan berbuka.

"Tubuh membutuhkan sedikitnya dua liter atau kurang lebih delapan gelas air bagi rata-rata orang dewasa," kata Ketua Indonesia Hydration Working Group (IHWG) Dr dr Diana Sunardi, MGizi, SpGK melalui siaran resminya, kemarin.

Dr Diana juga mengungkapkan dampak dehidrasi bagi kesehatan.

Di antaranya mengganggu fungsi kognitif dan memengaruhi suasana hati (mood) seseorang.

Hal ini disebabkan karena fungsi kognitif memegang peranan penting dalam mengatur persepsi, cara berpikir, kemampuan mengingat, dan merasakan emosi.

Tentunya, ini berpotensi mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk

beribadah.

"75% otak manusia terdiri dari air, apabila tubuh kehilangan sedikitnya 2% saja dari jumlah total air dalam tubuh, hal ini dapat mengganggu fungsi tubuh kita, termasuk otak," jelas dia.

Oleh karenanya, perempuan yang juga merupakan Dokter Spesialis Gizi Klinik di Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia dan RSCM Jakarta ini juga membagikan tips agar tetap terhidrasi selama menjalani

ibadah puasa.

"Selama berbuka puasa, minimal tubuh mendapatkan air yang berfungsi menetralkan tubuh yang seharian tidak mendapatkan asupan cairan,"

"Karena tidak bisa minum di siang hari ketika berpuasa, kita bisa memenuhi kebutuhan air tubuh dengan minum 2 gelas air saat berbuka, 4 gelas air setelah makan malam hingga menjelang tidur, dan 2 gelas air lagi ketika sahur," tandasnya. ● **tom**

SAMBUNGAN

listrik mampu bertahan hingga tiga hari pasca-hilang kontak.

"Kemampuan oksigen KRI apabila kondisi black out seperti sekarang ini mampu 72 jam, jadi kurang lebih tiga hari," ujar KSAL dalam konferensi pers, Kamis (22/4).

Yudo Margono mengatakan, cadangan oksigen KRI Nanggala-402 hanya bisa bertahan hingga Sabtu

Hanya Punya Waktu 72 Jam untuk...

(24/4). Kendati demikian, KSAL berharap penuh KRI Nanggala-402 yang membawa 53 personel bisa segera ditemukan sebelum cadangan oksigen kian menipis.

"Mudah-mudahan sebelum ini dapat segera ditemukan sehingga cadangan oksigen masih ada," ucapnya.

Setidaknya ada 53 personel KRI Nanggala-402, yang meliputi 49 ABK, 1 komandan

satuan atas nama Letkol Laut (P) Heri Octavian, dan 3 personel arsenal.

Masih Layak Operasi

Panglima TNI Marsekal Hadi Tjahjanto menyebut kapal selam KRI Nanggala-402 masih dalam kondisi layak beroperasi. Sebab itu, kapal tersebut dilibatkan dalam Gugus Tugas Penembakan Senjata Strategis TNI AL.

"Untuk kelayakan, juga sertifikat kelayakan, masih tanggal 25 Maret tahun 2022. Jadi masih layak untuk melaksanakan kegiatan operasi," ujar Panglima TNI dalam konferensi pers, Kamis (22/4).

Hal sama juga ditegaskan KSAL Laksamana TNI Yudo Margono, keterlibatan KRI Nanggala-402 dalam latihan karena kapal masih dalam

DARI HAL 1

kondisi siap. Baik itu dari sisi personel maupun material yang telah mengantongi surat kelayakan dari Dinas Kelautan Angkatan Laut (Dislaikmat).

"Jadi kapal selam Nanggala ini dalam keadaan siap, baik personel maupun material. Personel pun lengkap dan material pun sudah mendapat surat kelayakan dari Dislaikmat," kata KSAL. ● **mar**

Pengetatan Perjalanan 22 April-24 Mei,...

perjalanan bisa memperlihatkan surat keterangan hasil negatif tes GeNose C19, serta mengisi e-HAC Indonesia.

Sementara, pelaku perjalanan kereta api antarkota wajib menunjukkan surat keterangan hasil negatif tes RT-PCR/rapid test antigen yang sampelnya diambil maksimal 1x24 jam sebelum keberangkatan, atau surat keterangan hasil negatif tes RT-PCR/rapid test antigen yang sampelnya diambil maksimal 1x24 jam sebelum keberangkatan, atau surat keterangan hasil negatif tes GeNose C19, tanpa diwajibkan mengisi e-HAC.

Apabila diperlukan, Satgas Penanganan Covid-19 Daerah dapat melakukan tes acak rapid test antigen/tes GeNose C19 terhadap pelaku perjalanan transportasi umum darat. Se-

mentara, pelaku perjalanan transportasi darat pribadi diimbau melakukan tes RT-PCR atau rapid test antigen yang sampelnya diambil maksimal 1x24 jam sebelum keberangkatan, atau tes GeNose C19 di rest area.

Akan dilakukan tes acak apabila diperlukan oleh Satgas Penanganan Covid-19 Daerah. Kendati demikian, anak-anak di bawah usia 5 tahun tidak diwajibkan untuk melakukan tes RT-PCR/rapid test antigen/tes GeNose C19 sebagai syarat perjalanan.

Apabila tes RT-PCR/rapid test antigen/tes GeNose C19 menunjukkan hasil negatif

namun terdapat gejala, maka perjalanan tidak boleh dilanjutkan. Pelaku perjalanan diwajibkan melakukan tes diagnostik RT-PCR serta isolasi mandiri selama waktu tunggu hasil pemeriksaan.

Dengan terbitnya addendum ini, Kementerian/Lembaga/perangkat daerah yang menyelenggarakan fungsi perhubungan darat/laut/udara/perkeretaapian dapat menindaklanjutinya dengan menerbitkan instrumen hukum.

"Kementerian/Lembaga, Pemerintah Provinsi/Kabupaten/Kota yang akan memberlakukan kriteria dan

persyaratan khusus terkait pelaku perjalanan di daerahnya secara lebih rinci, dapat menindaklanjuti dengan mengeluarkan instrumen hukum yang selaras dan tidak bertentangan dengan Addendum Surat Edaran Satuan Tugas Penanganan COVID-19 Nomor 13 Tahun 2021," bunyi petikan addendum.

Adapun kebijakan ini di tempuh lantaran hasil survei Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Perhubungan RI menemukan bahwa masih ada masyarakat yang hendak pergi mudik pada rentang waktu H-7 dan H+7 masa larangan mudik. Oleh

karenanya, pengetatan perjalanan dinilai perlu demi mencegah penyebaran virus korona.

"Addendum Surat Edaran ini berlaku efektif mulai tanggal 22 April sampai dengan tanggal 5 Mei 2021 dan 18 Mei sampai dengan tanggal 24 Mei 2021, serta akan ditinjau lebih lanjut sesuai dengan kebutuhan dan/atau perkembangan situasi terakhir di lapangan," bunyi penutup addendum.

Addendum SE Satgas Nomor 13 Tahun 2021 ditetapkan dan ditandatangani oleh Ketua Satgas Penanganan Covid-19 Doni Monardo pada 21 April 2021. ● **mar**

6 Teroris Penyerang Mako Brimob...

vonis hukuman mati," kata Staf Humas Pengadilan Negeri Jakarta Timur, Kamis (22/4).

Keenam terdakwa yakni Anang Rachman, Suparman alias Maher, Syawaludin Pakpahan, Suyanto alias Abu Izza, Handoko alias Abu Bukhori,

dan Wawan Kurniawan.

"Keenam terdakwa menerima putusan, dan tidak mengajukan banding," ujarnya.

Kerusuhan di Rutan Mako Brimob Kelapa Dua, Depok tidak terima karena petugas memeriksa makanan titipan dari keluarganya.

dipicu adanya adu mulut antara tahanan tindak pidana terorisme dengan sejumlah petugas jaga.

Saat itu napi Blok C Mako Brimob Kelapa Dua, Depok tidak terima karena petugas memeriksa makanan titipan dari keluarganya.

Kemudian dia menghasut napi lain untuk menyerang petugas.

Sebanyak lima anggota Polri yang bertugas saat kejadian dan satu narapidana terorisme yang ditahan di Rutan Mako Brimob Kelapa Dua, Depok tewas dalam kejadian

tersebut.

Sebagai catatan, MNC Portal tidak menulis nama Staf Humas selaku narasumber karena pertimbangan perlindungan sebagaimana UU Nomor 15 Tahun 2015 tentang Pemberantasan Tindak Pidana Terorisme. ● **mar**

Kelemboran Oksigen di Rumah Sakit...

terjadi lonjakan pasien Covid-19. Setidaknya pada Rabu (21/4) kemarin dilaporkan terjadi penambahan 295.000 kasus baru dan 2.000 orang meninggal dunia.

Kelemboran terjadi di Kota Nashik, yang merupakan salah satu wilayah di India yang paling parah terkena pandemi.

"Pasien yang menggunakan ventilator di rumah sakit di Nashik telah meninggal," kata Menteri Rajesh Tope dalam komentar yang disiarkan di

TV India.

"Kelemboran itu terlihat di tangki yang memasok oksigen ke pasien-pasien ini. Pasokan yang terputus dapat dikaitkan dengan kematian pasien di rumah sakit."

Rekaman yang konon difilmkan di tempat kejadian dan diposting online menunjukkan orang-orang menggunakan masker di tengah awan putih tebal yang keluar dari tangki penyimpanan oksigen pada Rabu (21/4) pagi.

Pasien yang mendapat oksigen termasuk di antara yang tewas di Rumah Sakit Dr Zakir Hussain di distrik Nashik, kata administrator lokal Suraj Mandhare kepada wartawan.

Pasokan rumah sakit terputus setelah sebuah tangki bocor saat unit penyimpanan sedang diisi. Kasus ini dalam penyelidikan pemerintah Maharashtra.

Krisis Oksigen

Pada Selasa (20/4), Per-

dana Menteri India Narendra Modi mengakui dalam pidato yang disiarkan televisi bahwa situasi pasokan oksigen di negara itu saat ini sedang kritis.

Modi berbicara ketika beberapa rumah sakit umum di ibu kota Delhi mengatakan mereka hanya memiliki sisa oksigen untuk delapan hingga 24 jam, sementara beberapa institusi medis swasta mengatakan persediaan mereka berkurang hingga lima jam.

Negara bagian tetangga

Haryana telah memerintahkan perlindungan polisi untuk semua tangki oksigen di tengah laporan penjarahan oleh beberapa keluarga yang berjuang untuk menyelamatkan kerabat mereka yang sakit, menurut Reuters.

Penyebaran Covid-19 saat ini di India diperkirakan telah dibantu oleh varian asli virus yang mengandung dua mutasi pada protein lonjakannya, yang tampaknya membuatnya lebih mudah ditularkan. ● **mar**

Tambah 6.243 Orang Positif Korona,...

baru Covid-19 dalam 24 jam terakhir. Dengan demikian jumlah total kasus Covid-19 di Indonesia kini mencapai 1.626.812 orangka ini dihitung sejak diumumkankannya pasien pertama pada 2 Maret 2020.

Informasi ini disampaikan Satgas Penanganan Covid-19 melalui data yang diterima wartawan pada Kamis (22/4)

sore. Data juga bisa diakses publik melalui situs Covid19.go.id dan Kemkes.go.id, dengan pembaruan yang muncul setiap sore.

Satgas Penanganan Covid-19 juga mencatat ada penambahan pasien sembuh akibat Covid-19. Dalam 24 jam terakhir jumlahnya pasien Covid-19 yang sembuh bertambah 5.993 orang.

Dengan demikian, jumlah pasien Covid-19 yang sembuh di Indonesia hingga saat ini mencapai 1.481.449 orang.

Namun jumlah pasien yang meninggal setelah terpapar Covid-19 juga terus bertambah. Pada periode 21-22 April 2021, ada 165 pasien Covid-19 yang meninggal dunia.

Sehingga, angka kematian akibat Covid-19 mencapai

44.172 orang sejak awal pandemi.

Dengan data tersebut, maka saat ini tercatat ada 101.191 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

63.422 orang yang berstatus suspek.

Berdasarkan update kasus harian tersebut, masyarakat diharapkan tidak lengah menerapkan protokol kesehatan seperti memakai masker, mencuci tangan dengan sabun dan menjaga jarak aman, agar tidak mudah tertular virus korona terus bermutasi dan berbahaya. ● **mar**

Pemandu Wisata Tewas Setelah...

rusa Besar dalam jarak 45 meter dari tempat kejadian serangan itu," terangnya.

"Ini menunjukkan beruang itu mempertahankan sumber makanannya selama penyerangan," jelasnya.

Pernyataan MFWPD mengatakan jika Mock "sendirian selama bertarung dengan beruang itu".

"Pria itu membawa semprotan beruang, tetapi tidak jelas apakah dia mampu menyebarkannya selama pertarungan itu," katanya.

Pernyataan itu menambahkan bahwa para pejabat mengunjungi lokasi serangan horor untuk menilai ancaman lebih lanjut terhadap keselamatan publik.

Saat itulah beruang ditemukan dan ditembak mati.

"[Penyelidik] berteriak dan membuat keributan terus menerus saat mereka berjalan menuju lokasi untuk mengusir beruang di daerah itu," terangnya.

"Sebelum mereka men-

capai lokasi, beruang mulai menyerang kelompok itu," ungkapnya.

"Meskipun ada banyak upaya oleh ketujuh orang itu untuk mengusir beruang itu, namun beruang terlihat tetap ada di sana," terangnya.

"Karena risiko keselamatan, beruang itu ditembak dan mati sekitar 45 meter dari kelompok itu. Beruang itu adalah grizzly jantan yang berusia lebih tua," ujarnya.

Sementara itu, situs peng-

galangan dana GoFundMe berhasil mengumpulkan dana sebesar USD30.000 (Rp435 juta).

"Carl menderita stroke parah dan sayangnya, dia tidak berhasil lolos," tulis situs itu.

"Serangan ini terjadi sebagai kejutan yang mengerikan dan memilukan bagi semua orang, karena kedua operasi berjalan dengan sangat baik," terangnya.

"Carl memiliki hasrat seperti itu untuk alam bebas,

hiking, memancing, fotografi, dan merupakan pemandu yang dicintai bagi pengunjung yang tak terhitung jumlahnya di Yellowstone," lanjutnya.

"Dia adalah pria pekerja keras dengan senyum yang menular. Dia adalah teman setia yang akan membantu siapa pun dari kita sebisa dia," tambahya.

"Kami telah membuat penggalangan dana ini untuk membantu teman kami pada saat dibutuhkan," ujarnya. ● **mar**

Khasiat Buah Nanas untuk Kesehatan Kulit

JAKARTA (IM) -

Nanas ternyata memiliki manfaat bagi kesehatan kulit. Zat bromelain yang terkandung di dalam nanas, disebut ahli sangat bermanfaat bagi kulit.

Dilansir dari ANTA-RA, studi telah menunjukkan bahwa bromelain memiliki sifat anti-inflamasi, antioksidan, dan antibakteri.

Laman Healthline melaporkan bahwa sebuah penelitian pada delapan orang dengan pityriasis lichenoides chronica (PLC), penyakit kulit kronis yang menyebabkan bintik-bintik kecil dan bersisik pada kulit, mencatat bahwa kulit yang bermasalah dioleskan salep yang dilengkapi dengan kandungan bromelain setiap hari selama 3 bulan. Hasilnya kondisi kulit mereka kembali normal dan sehat tanpa ada efek samping apa pun.

Selain bromelain, nanas juga kaya akan vitamin C yang dapat meningkatkan kesehatan kulit. Semangkuk nanas mengandung 88 persen dari jumlah nilai harian (DV) untuk vitamin C yang dibutuhkan tubuh.

Vitamin C memiliki beberapa khasiat yang dapat bermanfaat bagi kesehatan kulit seperti meningkatkan produksi kolagen. Vitamin C pada nanas dapat mendorong produksi kolagen yang memberi struktur pada kulit sambil mempertahankan

akan elastisitasnya.

Nanas juga kaya akan antioksidan yang terbukti dapat membantu mencegah kerusakan sel kulit akibat radikal bebas.

Kandungan antioksidan dan vitamin c yang tinggi pada nanas dapat membantu proses regenerasi kulit terutama untuk membantu penyembuhan luka dengan mendukung produksi sel kulit baru.

Kendati demikian, jangan sembarangan mengoleskan atau menempelkan nanas segar ke kulit. Meskipun bromelain dikenal memiliki efek yang sangat baik untuk kulit, namun perlu sejumlah proses yang dilalui sehingga bromelain aman untuk dioleskan langsung ke kulit.

Hal ini disebabkan karena bromelain sebagai enzim yang sangat kuat juga dapat menyebabkan iritasi pada kulit bahkan sejumlah orang memiliki alergi pada bromelain segar. Beberapa orang mengalami pembengkakan pada lidah, gatal pada area mulut dan tenggorokkan sesaat setelah mengonsumsi nanas. Ini merupakan efek samping bromelain segar pada sebagian orang.

Sebagai alternatif, cobalah mencari produk perawatan kulit dengan ekstrak nanas sebagai salah satu kandungannya. Produk perawatan kulit tentu sudah melalui sejumlah uji dan bromelain yang terkandung dalam produk tersebut tentu lebih aman digunakan karena sudah terfortifikasi. ● **tom**

Kurang Tidur dalam Jangka Panjang Berisiko Demensia

JAKARTA (IM) -

Tidak tidur nyenyak secara teratur setelah Anda mencapai usia paruh baya dapat meningkatkan risiko terkena demensia. Itu mengacu pada sebuah penelitian di Inggris yang mengikuti hampir 8 ribu orang selama 25 tahun.

buktikan bahwa kurang tidur memicu demensia, namun menurut peneliti, studi ini menambah bukti bahwa kurang tidur secara terus-menerus bisa menjadi faktor penyebab gangguan otak.

"Satu teori untuk memperkuat argumentasi itu adalah bahwa racun dan protein yang menumpuk di otak dikeluarkan saat tidur, saat cairan bening yang disebut cairan serebrospinal bergerak melalui otak. Jadi ketika kurang tidur, maka akan terjadi penumpukan racun dalam otak," kata peneliti seperti dilansir dari laman The New Daily, Kamis (22/4).

Penelitian tersebut juga memperkuat studi dalam European Heart Journal yang menyoroti pentingnya tidur. Studi tersebut menemukan bahwa gangguan tidur yang parah hampir dapat menggandakan risiko penyakit jantung.

Risiko pada pria meningkat sekitar seperempat jika mereka secara teratur kurang tidur.

Demensia sendiri telah mempengaruhi sekitar satu dari 10 orang berusia di atas 65, dan sekitar satu dari enam orang di atas 80. ● **tom**

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Prayan Purba.
PENANGGUNG JAWAB: Bambang Suryo Sularto.
KORDINATOR LIPUTAN/FOTO: Sukris Priatmo.
REDAKSI : Frans G, Vitus DP, Berman LR, Bambang Suryo Sularto.
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 ECEERAN : 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

2005. Namun ia tak pernah bekerja, kata polisi.

Polisi juga menuduhnya

Bolos Kerja 15 Tahun, Pegawai RS...

telah mengancam manajernya agar tidak mengajukan laporan indisipliner terhadap yang

bersangkutan.

Manajer itu kemudian pensiun, tambah polisi,

dan ketidakhadiran pegawai tersebut secara terus-menerus malah tidak per-

nah diperhatikan oleh pengganti manajer atau bagian kepegawaian. ● **osm**