

Waspada, Ini Jenis Minuman Terburuk untuk Hati

Jika hati tidak menjalankan fungsinya secara optimal, tubuh akan dibanjiri racun.

JAKARTA(IM) - Hati merupakan organ padat terbesar dalam tubuh yang paling kompleks. Hati memiliki jutaan tugas penting, salah satunya adalah menyaring racun dari aliran darah.

Hati memecah dan membersihkan bahan kimia, nutrisi, obat-obatan, alkohol, dan racun lain di dalam darah sebelum mengalir ke seluruh tubuh. Jika tidak menjalankan fungsinya secara optimal, tubuh akan dibanjiri racun.

Apa yang masuk ke tubuh, terutama minuman, memberikan efek sangat besar. Dilansir di laman Eat This, Not That! pada Selasa (18/5), berikut adalah jenis minuman terburuk untuk hati:

1. Minuman beralkohol
Banyak orang paham bahwa minum alkohol dalam jumlah banyak dapat menyebabkan sirosis alkoholik, di mana jaringan hati sehat diganti jaringan parut, akhirnya menyebabkan kematian, atau butuh transplantasi hati untuk menyelamatkan nyawa.

Menurut John Hopkins Medicine, ada tahapan prekursor yang dilalui peminum dari waktu ke waktu. Yang utama adalah penumpukan lemak di dalam sel hati dan peradangan akut yang menyebabkan kematian sel hati dan jaringan parut.

Sirosis adalah tahap akhir yang sangat berbahaya dari penyakit hati berlemak. Pada saat itu, hati menjadi sangat terluka seperti ruang hampa

yang tersumbat, darah tidak dapat mengalir melewatinya.

“Hampir semua orang yang banyak minum, bahkan setelah satu malam akan mengembangkan beberapa derajat perlemakan hati, tesaan lemak di hati yang menyebabkan hati tidak berfungsi terlalu baik,” kata spesialis gastroenterologi Rockford Yapp, yang berafiliasi dengan Advocate Good Samaritan Hospital.

Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit di Amerika Serikat (AS) mendefinisikan minum berat sebagai 15 minuman atau lebih per pekan untuk laki-laki, dan delapan minuman atau lebih minggu untuk wanita. Hati berlemak bisa menghilang perlahan-lahan, jika berhenti minum.

2. Soda dan minuman manis lainnya

Minuman yang dimaniskan dengan gula adalah faktor tunggal terbesar yang berkon-

tribusi terhadap obesitas. Namun, tahukah bahwa soda, jus, minuman olahraga, limun, dan teh manis dapat menambah timbunan lemak ke hati?

Terlalu banyak gula dan sirup jagung fruktosa tinggi dari minuman manis itu diubah menjadi lemak oleh hati. Lemak berlebih itu kemudian disimpan dalam sel hati, suatu kondisi yang disebut penyakit hati berlemak nonalkohol (NAFLD), yang mempengaruhi 30 persen orang dewasa AS.

“Dari semua makanan bergula, minum soda manis adalah yang terburuk dalam hal merusak hati,” kata seorang dokter di Rumah Sakit Universitas Pennsylvania, Waqas Mahmood.

Rutin minum soda juga sangat terkait dengan kadar gula darah tinggi, obesitas, penyakit jantung, asam urat, demensia, masalah gigi, diabetes, bahkan kanker sesuai berbagai penelitian. Faktanya, menurut

American College of Gastroenterology, obesitas dan diabetes tipe-2 diperkirakan juga menjadi penyebab umum infiltrasi lemak pada hati pada sekitar dua per tiga orang dewasa, yang obesitas, dan setengah dari anak-anak obesitas.

3. Bagaimana dengan kopi? Kopi sebenarnya bisa membantu hati. Kopi biasa mengandung katekin, sejenis antioksidan yang juga ditemukan dalam teh hijau, dan polifenol bermanfaat lainnya.

Penelitian menunjukkan kopi dapat melindungi dari jenis kanker tertentu, termasuk kanker hati. Misalnya, meta-analisis dalam jurnal Gastroenterology menemukan bahwa minum dua cangkir kopi ekstra sehari dikaitkan dengan 43 persen penurunan risiko kanker hati. Namun jika minum kopi terlalu manis, maka cangkir pagi sama bahayanya dengan sekaleng soda. ● tom

SAMBUNGAN

kereta cepat Jakarta-Bandung akan memiliki 13 tunnel atau terowongan. Hingga pekan ini, pengerjaan 8 tunnel sudah berhasil diselesaikan.

Presiden Jokowi Targetkan Kereta Cepat...

“Dan targetnya di akhir tahun semua terowongan selesai. Jadi target menuju masa operasi di akhir tahun depan,” katanya.

Berdasarkan siaran melalui YouTube Sekretariat Presiden, Presiden Jokowi didampingi Duta Besar Tiongkok untuk Indonesia Xiao Qian dan

Menteri Koordinator Bidang Kemaritiman dan Investasi Luhut Binsar Pandjaitan.

Ada pula Menteri Keuangan Sri Mulyani Indrawati,

Menteri BUMN Erick Thohir, Gubernur Jawa Barat Ridwan Kamil dan Direktur PT Kereta Cepat Indonesia China Dwiyana Slamet Riyadi. ● mar

DARI HAL 1

DKI Jadi Provinsi dengan Kepatuhan...

dengan kepatuhan protokol kesehatan di tempat wisata yang paling rendah, yaitu hanya sebesar 27 persen orang yang patuh untuk menjaga jarak di tempat wisata,” kata Wiku dalam konferensi pers yang ditayangkan YouTube Sekretariat Presiden, Selasa (18/5).

Selain DKI, Bangka Belitung, Riau, dan Sumatera Selatan juga mencatatkan persentase kepatuhan yang rendah terkait protokol kesehatan.

Di ketiga provinsi itu, masyarakat yang patuh dalam menjaga jarak di tempat wisata masing-masing sebesar 33 persen, 58 persen, dan 62 persen.

Sementara itu, dilihat dari data kepatuhan masyarakat

dalam memakai masker di tempat wisata, Bangka Belitung menjadi provinsi yang kepatuhannya terendah yakni 33 persen. Disusul oleh Sumatera Selatan dengan persentase 58 persen, dan DKI Jakarta yang kepatuhannya hanya mencapai 60 persen.

Secara umum, total 122.899 orang ditegur di tempat wisata karena tak patuh pada protokol kesehatan. Angka ini meningkat 90 persen dari pekan sebelumnya.

Wiku menyebut, rendahnya kepatuhan masyarakat dalam menerapkan protokol kesehatan sangat berpotensi meningkatkan laju penularan virus corona.

“Tentunya saya sangat

menyayangkan hal ini terjadi, bahwa kepatuhan masyarakat dalam memakai masker dan menjaga jarak bahkan di kota besar seperti DKI Jakarta masih mencatatkan angka yang rendah di tempat wisata, tempat yang ramai dikunjungi oleh masyarakat,” ujarnya.

Wiku meminta supaya data ini dijadikan dasar bagi pemerintah daerah di seluruh Indonesia untuk mengevaluasi operasional sektor wisata. Pembukaan tempat wisata, kata dia, harus disesuaikan dengan aturan yang tertuang dalam Instruksi Menteri Dalam Negeri Nomor 11/2021.

Aturan yang dimaksud misalnya penerapan screen-

ing Covid-19 secara acak, baik dengan rapid test antigen maupun GeNose untuk lokasi wisata dalam ruang dan penerapan protokol kesehatan secara ketat untuk lokasi wisata luar ruang atau outdoor.

“Kemudian berikutnya adalah melarang pembukaan lokasi wisata di kabupaten/kota di wilayah zona oranye dan merah. Dan jika ditemukan pelanggaran maka akan dilakukan penutupan lokasi,” kata Wiku.

264 Pelaku Perjalanan Positif

Wiku menjelaskan, hingga saat ini ada 264 pelaku perjalanan yang positif tertular

Covid-19. Jumlah itu setara dengan 0,34 persen dari keseluruhan data pelaku perjalanan yang dipantau Satgas.

“Berdasarkan hasil laporan pelaksanaan operasi ketupat per 15 Mei 2021, telah ada sebanyak 419.969 kendaraan yang diputar balik arah. Sedangkan untuk testing sudah dilaksanakan sebanyak 77.068 kali,” ujarnya.

“Yang mana ditemukan 264 diantaranya positif atau hanya 0,34 persen dari pelaku perjalanan,” katanya.

Meski demikian, dia menyebutkan pemerintah terus memperbaharui data di lapangan dan berusaha menginformasikan secara aktual kepada masyarakat. ● mar

MAKI: Pak Firli Mundur Saja,...

kekurangan dalam tes itu, KPK dapat melakukan pendidikan pada level kelembagaan.

Selain itu Jokowi juga meminta persoalan alih fungsi status kepegawaian KPK jadi Aparatur Sipil Negara (ASN) segera diselesaikan. Ia meminta Ketua KPK, Menteri Pendayagunaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi (Menpan RB) serta Kepala Badan Kepegawaian Negara (BKN) untuk segera menindaklanjuti status 75 pegawai KPK yang dinyatakan tak

lolos itu.

Bersamaan dengan itu, Boyamin Saiman meminta agar Firli Bahuri mundur dari jabatan sebagai Ketua Komisi Pemberantasan Korupsi (KPK). Pasalnya, sejak awal menjabat, Firli terlalu banyak menciptakan kontroversi di tubuh Komisi Antirasuah itu.

“Pak Firli mundur saja. Sudah 1 tahun menjabat kontroversi terus mulai dari masalah helikopter, Harun Masiku yang hilang sampai soal Tes Wawasan Kebangsaan (TWK)

ini,” jelas Boyamin, Selasa (18/5).

Ia menjelaskan, jika terus dipimpin oleh sosok yang kontroversial, KPK dikawatirkan akan kontraproduktif terhadap upaya pemberantasan korupsi.

“Ini jadi kontraproduktif nanti. Sampai Presiden Jokowi turun tangan kan itu sudah merepotkan Presiden,” tutur Boyamin.

Menteri Pendayagunaan dan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi (PAN

RB) Tjahjo Kumolo akan melakukan koordinasi dengan Komisi Pemberantasan Korupsi (KPK) dan Badan Kepegawaian Negara (BKN) terkait 75 pegawai KPK yang tidak lolos tes wawasan kebangsaan (TWK).

Hal ini diungkapkannya untuk merespons arahan Presiden Joko Widodo yang meminta KPK, Menpan RB, dan BKN memberikan tindak lanjut atas status 75 pegawai yang tidak lolos tes tersebut. “Sebagaimana arahan Pres-

iden, saya sebagai pembantu Presiden kan harus koordinasi dulu dengan Ketua KPK dan Kepala BKN,” ucap Tjahjo, Selasa (18/5).

Pasalnya, menurut Tjahjo, dasar dari tes tersebut adalah peraturan KPK yang bersifat internal. TWK sebagai alih status pegawai KPK menjadi aparat sipil negara (ASN) diatur dalam Peraturan KPK Nomor 1 Tahun 2021.

“Karena dasar kan peraturan KPK internal sifatnya,” kata Tjahjo. ● mar

Di India, Pasien Covid-19...

Covid-19.

Beberapa percaya berbaring di bawah pohon neem, yang dikenal dengan khasiat obatnya, akan meningkatkan kadar oksigen mereka. Tidak ada dasar ilmiah untuk keyakinan ini atau untuk beberapa solusi lain yang ditawarkan.

“Ketika orang menjadi sesak, mereka harus pergi ke bawah pohon untuk mening-

katkan kadar oksigen mereka,” kata Sanjay Singh sebagaimana dilansir Reuters.

Ayah Singh, yang berusia 74 tahun, meninggal beberapa hari lalu setelah terserang demam. Singh mengatakan, ayahnya tidak diuji dan meninggal dalam dua hari.

“Orang-orang sekarat dan tidak ada yang menjaga kami,” katanya.

Gelombang kedua pandemi Covid-19 di India, yang bahkan telah membawa rumah sakit di kota-kota besar seperti Delhi kewalahan. Di Daerah pedalaman India, di mana perawatan kesehatan minim, pandemi berdampak lebih parah.

Perdana Menteri Narendra Modi, yang menghadapi kritik karena gagal memper-

siapkan gelombang kedua, mengatakan dalam pidatonya pekan lalu bahwa pandemi menyebar dengan cepat di desa-desa dan mendesak orang-orang untuk tidak mengabaikan gejalanya.

“Lakukan tes, isolasi diri Anda dan mulai pengobatan tepat waktu,” katanya.

Tetapi di desa ini, orang-orang berusaha sebaik mung-

kin. Seorang wanita meminjam tabung oksigen dari tetangga yang kondisinya sedikit membaik, kata keluarganya.

“Sebenarnya, belum ada pengujian Covid-19. Kami telah mencoba tetapi mereka mengatakan kepada kami bahwa mereka tidak memiliki cukup staf,” kata Yogesh Talan, 48 tahun, mantan kepala desa. ● osm

Diperkirakan Ada 50 Miliar...

peneliti studi Dr Corey Callaghan kepada BBC News.

Menghitung jumlah burung di dunia adalah tugas yang kompleks, tanpa jawaban pasti.

Perkiraan kasar masa lalu telah menemukan 200 hingga 400 miliar burung yang diam-

bil dari 10.000 hingga 13.000 spesies burung.

Para peneliti Australia menganalisis 9.700 spesies burung hidup (tidak termasuk semua burung domestik) menggunakan data yang dicatat oleh pengamat burung di

database online, ebird, selama dekade terakhir.

Mereka menyempurnakan data menggunakan pemodelan dan informasi dari para ahli di lapangan untuk menghasilkan perkiraan yang lebih akurat.

Studi yang diterbitkan

dalam Proceedings of the National Academy of Sciences, menunjukkan bahwa kebanyakan burung ditemukan di belahan bumi utara. Yakni di Eropa, Asia utara, Afrika utara, sebagian Semenanjung Arab, dan Amerika Utara.

Sebaliknya, sangat sedikit burung yang ditemukan di Madagaskar dan Antartika.

“Data sains warga akan memainkan peran mendasar di masa depan dalam pemantauan keanekaragaman hayati,” lanjut Dr Callaghan. ● osm

Bupati Bekasi Bersama Forkopimda Ikuti...

Kab. Bekasi, Forum Komunikasi Pimpinan Daerah (Forkopimda) Kab. Bekasi, yang juga diikuti oleh seluruh Pimpinan Daerah se-Indonesia.

Rapat tersebut membahas mengenai perkembangan Covid-19 pasca arus balik mudik, pemulihan ekonomi di Indonesia, serta kenaikan mobilitas masyarakat yang signifikan di tempat wisata.

Presiden RI, Joko Widodo

menyampaikan kepada seluruh Pimpinan Daerah untuk memperhatikan dan mendata angka peningkatan maupun penurunan Covid-19 di daerah masing-masing.

“Saya meminta kepada seluruh bupati, walikota, gubernur dan sekda seluruh Indonesia tetap perhatikan angka Covid dan mengetahui langkah apa yang harus dilakukan” pungkasnya.

Selain itu, Joko Widodo

menegaskan untuk daerah dengan zona merah dan kuning yang memiliki tempat wisata terpaksa harus ditutup karena terjadi peningkatan mobilitas masyarakat dari 38,42% menjadi 100,8%.

Terkait hal itu, Sekretaris Daerah (Sekda), H. Uju menjelaskan pasca arus mudik di Kabupaten Bekasi harus tetap dipantau. Pemerintah akan terus mengendalikan laju perkembangan Covid-19 dan

tidak hentinya menegaskan kepada masyarakat agar terus menaati protokol kesehatan.

“Dalam pasca mudik ini kita akan terus pantau dan melakukan tracing bila diketemukan ada yang positif akan ditindaklanjuti. Langkah tersebut bertujuan untuk menghentikan Covid-19, dan masyarakat harus taat protokol kesehatan,” tuturnya.

Dirinya menambahkan, bahwa Satgas Covid-19 di

Kabupaten Bekasi juga akan membantu memantau perkembangan Covid-19 setiap saat dan mengevaluasi seminggu sekali, termasuk memastikan ketersediaan ruang isolasi di Rumah Sakit.

Sebagaimana diketahui, pandemi di Kabupaten Bekasi sudah mulai melandai dan tidak terjadi lonjakan peningkatan masyarakat yang positif terpapar Covid-19 secara signifikan. ● ADV

Cara Menghindari Hipertensi pada Usia 30-an

JAKARTA (IM) - Para pekerja muda saat ini tidak asing dengan stres. Tekanan di tempat kerja, gaya hidup yang tak banyak bergerak, kurang olahraga, dan diet yang berat menjadi pemuncunya.

Akibatnya, banyak orang berusia 30-an sekarang memiliki risiko lebih tinggi terkena hipertensi. Seperti dilansir di laman Economist Time, konsultan kardiologi di Rumah Sakit Multispesialis Zen di Mumbai, dr Narayan Gadkar, hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah tekanan lateral yang dilakukan oleh darah di dinding arteri.

Hipertensi dalam waktu lama akan membebani dinding arteri, menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti serangan jantung. Pada sebagian besar pasien, penyebabnya masih belum diketahui. Namun kurangnya aktivitas fisik, merokok, obesitas, stres, usia, penyakit ginjal kronis, diabetes yang tidak terkontrol, dan terlalu banyak asupan natrium adalah beberapa faktor yang menyebabkannya tidak terkontrol.

Kenali gejala
Meski pada sebagian besar pasien, penyebabnya masih belum diketahui, ada beberapa tanda yang memicu peringatan tentang timbulnya hipertensi. Sakit kepala, pusing, sesak napas, dan banyak berkeringat adalah beberapa tanda yang harus ditangani dengan hati-hati.

Polatidur yang bermasalah, mimisan, bintik-

bintik darah di mata, dan kabut otak adalah beberapa tanda bahaya yang tidak boleh Anda lewatkan. Saat Anda melihat salah satu dari ini, lakukan janji untuk bertemu dengan dokter untuk mendapatkan nasihat medis.

Hindari stres
Stres adalah bagian tak terpisahkan dari kehidupan modern. Bagi mereka yang berusia 30-an, tidak ada pelepasan stres saat menyulap pekerjaan dan tanggung jawab hidup.

Mengupayakan keseimbangan kehidupan kerja dapat menyebabkan stres. Stres pada gilirannya dapat meningkatkan tekanan darah dan mencuri ketenangan pikiran Anda. Oleh karena itu, manajemen stres sangat penting.

Anda dapat menghilangkan stres dengan memajukan diri. Dengarkan musik, menari, berkebun, dan melukis untuk menjaga pikiran tetap terlibat. Ini akan menurunkan kadar hormon stres, kortisol, dan menurunkan tekanan darah Anda.

Kurangi garam
Terlalu banyak garam dalam makanan bisa berbahaya. Mengurangi asupan natrium akan memungkinkan Anda mengelola tekanan darah dan mengurangi angka kematian dan morbiditas yang terkait dengan penyakit kardiovaskular.

Katakan tidak pada makanan olahan, keripik, dan acar. Bahkan makanan kaleng yang dibuat dengan banyak garam harus dihindari. Kurangi alkohol dan kafein. Hindari merokok. Tanyakan kepada ahli terkait jumlah asupan garam yang tepat untuk Anda. ● tom

Tak Hanya 3M, Penting Cegah Penularan Covid-19 dengan 3C

JAKARTA(IM) - Pandemi Covid-19 masih berlangsung. Agar terhindar dari penularan Covid-19, penting untuk selalu waspada. Salah satunya dengan 3C.

Tentunya sebagian orang pernah mendengar istilah 3C. Selain 3M masyarakat juga harus mengetahui 3C yang terdiri atas Closed Spaces, Crowded Places dan Close Contact Settings.

Menurut WHO, terhadap hubungan antara 3C penyebar virus corona baru di masa pandemi. Merangkum dari Instagram resmi Satgas Penanganan Covid-19 Bidang Perubahan Perilaku @satgasperubahanperilaku, Selasa (18/5) yuk kenali dan hindari 3C sejak dini agar terbebas dari infeksi Covid 19.

1. Closed Space
Buka jendela secara

berkala minimal dua kali setiap jam untuk mempermudah pertukaran udara di dalam ruangan.

2. Crowded Space
Apabila berada di dalam ruangan tanpa jendela, usahakan terdapat ventilator untuk memastikan udara mengalir dengan baik.

3. Close Contact Settings
Saat berada di dalam kendaraan tertutup usahakan untuk membuka jendela atau menggunakan fresh air mode.

Intinya masyarakat diminta untuk menghindari ruangan tertutup dan memastikan ventilasi udara tersedia dengan baik. Selain itu, tetap disiplin dan mematuhi protokol kesehatan 3M yakni mencuci tangan pakai sabun dan air mengalir, mengenakan masker, serta menjaga jarak untuk memutus mata rantai penularan Covid-19. ● tom

SAMBUNGAN

Bertambah 4.185 Kasus Positif,...

Kasus baru Covid-19 yang tertinggi di wilayah Jawa Barat (Jabar) 1.119 orang, kemudian Jawa Tengah 561 orang, Riau 321 orang, Sumatera Barat 230 orang, Jawa Timur 227 orang, DKI

Jakarta 219 orang. Kemudian menyusul Kepulauan Riau 164 orang, DI Yogyakarta 155 orang, Kalimantan Timur 138 orang dan Kalimantan Barat 133 orang. ● mar

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 : Subagyo (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