Deteksi Dini Diabetes dengan Melihat Kondisi Kulit

Kondisi kulit, seperti psoriasis, berisiko lebih tinggi terkena diabetes.

JAKARTA(IM) - Diabetes menjadi salah satu penyakit yang banyak diderita masyarakat Indonesia, dengan sekitar 10,3 juta pasien diabetes per tahun 2017. Maka dari itu, penting bagi kita untuk melakukan deteksi dini diabetes salah satunya dengan melihat kondisi kulit.

Itu mengacu pada studi dari Perelman School of Medicine di University of Pennsylvania, yang menemukan bahwa penderita psoriasis berisiko lebih tinggi terkena diabetes. Psoriasis adalah peradangan kulit yang ditandai dengan ruam merah, kulit kering, tebal, bersisik dan mudah terkelupas.

Studi tahun 2017 yang diterbitkan di Journal of the American Academy of Dermatology itu mengkaji hubungan antara psoriasis dan diabetes. Para peneliti menganalisis data dari 8.120 orang dewasa dengan psoriasis dan membandingkannya dengan data 76.590 orang dewasa tanpa psoriasis selama empat tahun. Hasilnya, peneliti menemukan bahwa pasien dengan psoriasis memiliki risiko setidaknya 21 persen lebih tinggi terkena diabetes tipe 2 dibandingkan mereka yang tidak memiliki kondisi kulit.

"Jenis peradangan yang terlihat pada psoriasis diketahui meningkatkan resistensi insulin, dan psoriasis serta diabetes memiliki mutasi genetik serupa yang menunjukkan dasar biologis untuk hubungan antara dua kondisi yang kami temukan dalam penelitian kami," kata peneliti studi Joel M Gelfand, Minggu (23/5).

Para peneliti menentukan tingkat keparahan psoriasis menggunakan area permukaan tubuh (BSA), yang mengukur persentase tubuh seseorang yang mengalami psoriasis. Mereka dengan BSA hanya 2 persen atau kurang, memiliki risiko 21 persen lebih tinggi terkena diabetes tipe 2, dan risiko itu akan terus meningkat bagi orang dengan BSA lebih tinggi.

Menurut penelitian tersebut, pasien dengan BSA 10 persen atau lebih, memiliki risiko 64 persen lebih tinggi terkena diabetes dibandingkan mereka yang tidak menderita psoriasis. Dan untuk setiap 10 persen peningkatan BSA di luar itu, risiko relatif meningkat 20 persen lagi.

"Karenanya, pasien psoriasis dengan BSA 20 persen memiliki risiko 84 persen lebih tinggi terkena diabetes, sedangkan pasien dengan BSA 30 persen memiliki risiko 104 persen lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak menderita psoriasis," kata Gelfand.

Menurut American Academy of Dermatology (AAD), psoriasis mempengaruhi sekitar 7,4 juta orang di AS dengan proporsi tertinggi adalah orang-orang antara 45 dan 64 tahun. Hampir 20 persen dari mereka yang terkena psoriasis pada akhirnya menderita diabetes dengan keparahan sedang hingga akut.

"Dokter dapat mempertimbangkan untuk mengukur BSA yang dipengaruhi oleh psoriasis sebagai bagian dari perawatan standar karena memiliki implikasi prognostik yang penting. Pasien dengan psoriasis yang mempengaruhi lebih dari 10 persen BSA harus ditargetkan untuk upaya pencegahan diabetes," kata dia. ● **tom**

SAMBUNGAN **DARI HAL 1**

Ganjar Dianggap Terlalu Ambisi,...

Umun Megawati Soekarnoputri. Di sisi lain, itu tidak baik bagi keharmonisan partai yang wajib tegak lurus pada perintah Ketua Umum.

Hal ini ditengarai dengan tingginya intensitas Ganjar di medsos dan media.

Bahkan, Ganjar sampai rela menjadi host di Youtubenya. Padahal, hal serupa tak dilakukan oleh kader PDIP lain yang juga berpotensi untuk nyapres.

Bambang Pacul mengatakan, kader PDIP lain itu bukannya tak bisa melakukan hal yang sama, namun tak berani karena belum mendapatkan perintah Ketua Umum.

"Wis tak kode sik (Sudah saya kode dulu). *Kok soyo mblandang, ya tak rodo atos* (Kok Semakin maju, ya tak agak keras). Saya di-bully di medsos, ya bully saja. Saya tidak perlu jaga image saya," katanya.

Menurutnya, elektabilitas saat ini belum bisa dijadikan patokan dalam pertempuran Pilpres yang sesungguhnya karena elektabilitas saat ini hanya terdongkrak dari pemberitaan dan media sosial.

Hal tersebut dengan mudah dikalahkan dalam pertarungan secara riil.

"Ini bukan teguran, karena ia merasa lebih tinggi dari kita (DPD PDIP Jateng). Ia merasa yang bisa menegur hanya Ibu (Ketua Umum Megawati Soekarnoputri)," tandasnya. ● **han**

Prabowo Unggul Jauh, Anies dan...

Sementara itu, Muslimim mengatakan, jika pertanyaan elektabiltas capres disodorkan dengan simulasi tertutup maka ada 4 nama. Pertama, Prabowo Subianto mendapat dukungan terbesar dengan elektabilitas sekitar 25,3%.

Posisi kedua ditempati Anies Baswedan dengan tingkat elektabilitas sekitar 22,9%, posisi ketiga adalah Ganjar Pranowo dengan elektabilitas 19,2% dan posisi keempat Ridwan Kamil memperoleh dukungan sebanyak 11,9%. Dan sekitar 20,7% responden yang tidak menjawab/tidak tahu.

"Sementara pada pertanyaan elektabiltas capres dengan simulasi tertutup 3 nama pertama, Prabowo Subianto mendapat dukungan terbesar dengan elektabilitas sekitar27,6%. Posisi kedua ditempati Anies Baswean dengan tingkat elektabilitas sekitar 24,9%,dan posisi ketiga adalah Ganjar Pranowo dengan elektabilitas 22%. Sekitar 24,9% responden yang tidak menjawab/tidak tahu," ujar Muslimin.

Muslimin menjelaskan, survei dilakukan dengan sampel dipilih sepenuhnya secara acak (probability sampling) dengan menggunakan metode penarikan sampel acak bertingkat (multistage random sampling), dengan memperhatikan urban/rural dan proporsional antara jumlah sampel dengan jumlah pemilih di setiap provinsi. Dengan jumlah sampel sebanyak 1.600 responden, margin of error +/- 2,45% pada tingkat kepercayaan 95%.

Menurutnya, unit sampling primer survei (PSU) ini adalah desa/kelurahan dengan sampel kelurahan yang tersebar di seluruh Provinsi di Indonesia. Adapun, proses pengumpulan data dilaksanakan dari tanggal 20 - 29 April 2021 melalui wawancara tatap muka (face to face interview) dengan menggunakan kuesioner terstruktur (structured interview).

Usia minimum responden adalah 17 tahun atau sudah memenuhi syarat pemilih. Di samping itu, quality control dilakukan terhadap hasil wawancara, yang dipilih secara random sebesar 20% dari total sampel. Dalam quality control tidak ditemukan adanya kesalahan berarti.

Berikut elektabilitas figur Capres 2024 berdasarkan temuan Pospoll Indonesia:

Pabowo Subianto (20,9), Anies R. Baswedan (15,4), Ganjar Pranowo (13,8), Sandiaga Salahuddin Uno (7,1), Ridwan Kamil (4,9), Agus Harimurti Yudhoyono (4,9), Tri Rismaharini (2,6), Muhaimin Iskandar (2,6), Gatot Nurmantyo (2,1), Mahfud Md (1,8), Khofifah Indar Parawangsa (1,3).

Kemudian Megawati Soekarnoputri (1,2), Erick Tohir (1,2), usi Pudjiastuti (1,2), Airlangga Hartarto (1,2), Surya Paloh (1,0), Suharso Monoarfa (0,9), Puan Maharani (0,8), Sri Mulyani Indrawati (0,8), Moeldoko (0,5), Tito Karnavian (0,3), dan Anis Matta (0,2) dan TT/TJ (14,9). ● **mar**

Waspada Ledakan Covid-19,...

lelah dan jengah, namun hal itu harus terus dilakukan karena virus korona masih terus melakukan penularan.

"Dari sisi masyarakat tentu harus terus menerapkan 5Mnya, jadi meskipun kita lelah, meski kita sudah bosan Covid-19, tapi virus ini tidak lelah. Apa yang terjadi di India mesti jadi pembelajaran kita tidak boleh meremehkan pandemi ini," ungkapnya.

Dicky juga menjelaskan bahwa ada potensi kasus penyebaran covid-19 dapat meledak di Indonesia. Hal itu disebabkan oleh dua hal yaitu pertama tingkat positivity rate rata-rata berada di atas 10 persen selama 1,5 tahun pandemi Covid-19 berlangsung.

Kedua, kondisi penyebaran virus corona di Indonesia yang berada di tahap community transmision sesuai dengan status yang ditetapkan WHO sejak April 2020.

"Itu level yang menunjukan bahwa negara kita ini tidak bisa mendeteksi sebagian besar kasus infeksi dan tidak bisa menemukan sebagian besar klaster dan menyelesaikan itu. Hal itu akan menjadi bom waktu yang siap meledak," terangnya.

5.280 Kasus Baru Positif

Berdasarkan data yang dibagikan Satuan Tugas Penanganan Covid-19 pada Minggu (23/5) sore, tercatat 5.280 kasus baru positif Covid-19. Data tersebut terhitung hingga pukul 12.00 WIB pada Minggu (23/5) sore.

Sehingga jumlah pasien yang terjangkit Covid-19 di Indonesia kini mencapai 1.775.220 orang.

Adapun jumlah penambahan ini didapatkan dari hasil pemeriksaan terhadap 72.958 spesimen dalam kurun waktu 24 jam terakhir.

Kasus baru positif Covid-19 tersebar di 32 provinsi. Ada dua provinsi yang tidak mengalami penambahan kasus baru Covid-19 yaitu Sulawesi Barat dan Papua.

Kemudian, terdapat lima provinsi dengan penambahan kasus baru tertinggi. Kelima provinsi itu yakni Jawa Barat (970 kasus baru), DKI Jakarta (867 kasus baru). Lalu, Riau (592 kasus baru), Sumatera Barat (381 kasus baru) dan Jawa Tengah (360 kasus baru).

Pemerintah juga mengumumkan jumlah Pasien Covid-19 yang dinyatakan sembuh bertambah 3.550 orang.

Informasi ini diungkap Satuan Tugas Penanganan Covid-19 dalam data yang disampaikan kepada wartawan pada Minggu sore. Data juga bisa diakses melalui lama www.covid19.go.id yang selalu diperbarui setiap sore.

Dengan demikian, jumlah pasien Covid-19 sembuh mencapai 1.633.045 orang. Kendati begitu, pada periode yang sama juga terjadi penambahan pasien Covid-19 sebanyak 5.280 orang. ● **mar**

400.000 Pemudik ke Sumatera,...

sekitar 33% yang sudah kembali.

Sementara itu, dari data PT ASDP Ferry Indonesia, pada tanggal 22 Mei 2021, dari total sekitar 420.000 orang yang menyeberang dari Merak ke Bakauheni mulai 22 April hingga 14 Mei 2021, jumlah orang yang kembali dari Sumatera baru sekitar 138.066 orang atau sekitar 33%.

"Dari kalkulasi 400 ribu orang yang sudah menyeberang ke Sumatera, kira-kira baru sekitar 33% yang kembali," ujarnya dalam keterangannya, Minggu (23/5).

Budi meminta agar upaya pengawasan dilakukan. Dirinya pun meminta agar para penumpang yang menyebrang dari Sumatera menuju Jawa diwajibkan untuk melakukan rapid tes antigen.

"Untuk itu memang harus ada upaya yang lebih dari kita untuk memastikan mereka melakukan tes Rapid Antigen," ucapnya.

Sementara itu, Ketua Satgas Penanganan Covid-19 Doni Monardo mengatakan, sampai dengan tanggal 22 Mei 2021 ada sebanyak 37.931 orang yang dilakukan tes rapid antigen di 7 titik pengecekan tersebut.

Dari jumlah tersebut, ada sebanyak 338 orang dinyatakan positif dan langsung dibawa ke tempat isolasi yang telah disediakan oleh Satgas Khusus Provinsi Lampung.

"Selama melakukan pemeriksaan, kita sudah bisa menemukan 338 orang yang positif. Artinya apa? kalau 338 orang ini lolos masuk ke wilayah Pulau Jawa maka dampaknya akan mudah sekali memberikan penularan kepada warga lainnya. Jadi sekali lagi kami, memberikan apresiasi yang luar biasa kepada seluruh unsur Satgas baik dari Polri, TNI, Kemenhub, KKP, tenaga kesehatan, dan semuanya yang telah bekerja keras," jelas Doni.

Sebagai informasi, pada masa larangan mudik berakhir, Pelabuhan Bakauheni sudah mengoperasikan secara penuh 7 dermaga dengan jumlah kapal yang beroperasi per hari sebanyak 32 kapal. Pada Selasa 18 Mei, terjadi puncak pergerakan penumpang di Bakauheni yang mencapai 33 ribu penumpang. Sementara pada Rabu 19 Mei dan Kamis 20 Mei tercatat sekitar 30 ribu penumpang perharinya yang menyeberang dari Sumatera ke Jawa. ● **mar**

Uang Nasabah Rp128 Juta Raib,...

"Kami sungguh prihatin dan menyesalkan kejadian kehilangan tersebut. Berdasarkan investigasi internal, transaksi yang disanggah merupakan transaksi yang sah dengan Kartu Mandiri Debit dan PIN yang sesuai sehingga Bank Mandiri tidak bertanggung jawab dan tidak dapat memberikan penggantian atas dana yang hilang tersebut," kata Corporate Secretary Bank Mandiri Rudi Atturidha di Jakarta, Minggu (23/5).

Sesuai rekaman pengaduan nasabah ke call center 14000, memperkirakan nasabah telah menjadi korban kejahatan dengan modus penukaran kartu debit dan penguasaan PIN karena kartu debit yang dipegang nasabah berbeda dengan kartu debit yang terdaftar di Bank Mandiri.

"Sedangkan kartu yang dipakai bertransaksi tidak lagi dalam penguasaan nasabah," bebernya.

Dia juga telah menyampaikan dan menindaklanjuti permasalahan tersebut kepada nasabah dan pihak terkait lainnya.

"Kami mengimbau kepada seluruh nasabah Bank Mandiri untuk menjaga kartu Mandiri Debit Anda dan kerahasiaan nomor PIN dan tidak menginformasikannya ke siapapun juga, termasuk orang-orang yang mengaku karyawan Bank Mandiri," tandasnya. ● **mar**

Gerombolan Ikan Salmon...

County, Washington, ikan ikan salmon terlihat menyeberang jalan raya di sekitarnya.

Cara ini diambil ikan salmon untuk menghemat jarak tempuh perjalanan, dan mengambil jalan pintas.

Tak ayal, fenomena ini diwanti-wanti oleh pemerintah setempat dengan memasang papan pengumuman "drive slowly-fish crossing" dan batas kecepatan 40 Km / jam.

Leonard, salah satu warga setempat yang mengabadikan momen Ikan Salmon menyeberang itu, seperti dilansir dari CNN, menjelaskan bahwa kejadian ini tidak biasa di Washington.

Salmon di daerah tersebut biasanya berasal dari Sungai Skokomish dan menghuni anak sungai untuk bertelur, atau memiliki bayi. Ketika ada hujan lebat, kata Leonard, sungai membanjiri, mengirim ikan ke mana-mana.

"Kami seperti melihat seekor ikan melesat ke seberang jalan," katanya.

"Jika mereka beruntung, sungai itu akan bertemu dengan sungai di seberang jalan, jika tidak, mereka akan terdampar," kata Leonard.

Leonard merekam video untuk saudara perempuannya, yang belum pernah melihat ikan berenang di seberang jalan, dan juga memposting-nya di Facebook. Video itu dengan cepat menjadi viral. ● **osm**

Ada Mobil Plat JOKOWI...

mobil dengan plat nomornya JOKOWI. Kurang apa pengalaman kita hari ini, luar biasa," ujar Tantowi Yahya dalam video yang diapload di akun Instagram@tantowiyahyaoficial, Minggu (23/5).

Dalam video tersebut, Tantowi Yahya mengaku diajak jalan-jalan oleh salah seorang pengusaha Indonesia bernama Jujun di Auckland.

Dubes asal Palembang itu, mengaku sangat tertarik dengan mobil baru milik Jujun. Menurut Tantowi Yahya, mobil baru Mr Jujun selain mahal, juga canggih karena menggunakan teknologi auto pilot. ● **osm**

Studi: Kunyit Jadi Obat Tidur Alami

JAKARTA (IM) - Tidur nyenyak adalah proses kompleks, tetapi diperlukan tubuh. Namun, banyak orang berjuang untuk mendapatkan tidur nyenyak. The Sleep Foundation memperkirakan 10 hingga 30 persen orang dewasa berjuang melawan insomnia.

Menurut rtikel dari Kilin Cleveland, insomnia dapat disebabkan beberapa hal, seperti penyakit fisik atau mental, pengaturan hidup atau tidur, riwayat keluarga, kerja terjadwal, atau pola makan dan kebiasaan olahraga. Hal itu menyebabkan beberapa orang menggunakan pil tidur untuk membuat terlelap sepanjang malam, atau kafein berlebih untuk membuatnya berenergi sepanjang hari.

Dilansir Womens Running pada Ahad (23/5), sebuah studi baru yang diterbitkan dalam jurnal Nutrients mungkin telah menemukan obat yang lebih alami membantu orang menemukan jalan keluar mengatasi insomnia. Studi secara acak melihat bagaimana rempah-rempah kunyit, bila digunakan dalam suplemen, dapat membantu orang tidur lebih nyenyak.

Semua subjek penelitian memiliki gangguan tidur ringan hingga sedang, yang berhubungan dengan kecemasan. Setelah enam minggu mengonsumsi suplemen setiap malam, kelompok "kunyit" menunjukkan peningkatan dalam beberapa parameter kualitas tidur, termasuk waktu yang dihabiskan di tempat tidur, kemudahan tidur, kualitas tidur secara keseluruhan, latensi tidur, dan durasi tidur.

Studi baru itu didasarkan pada penelitian sebelumnya tentang kunyit dan tidur. Studi yang diterbitkan musim panas lalu, juga menemukan bahwa ekstrak kunyit meningkatkan kualitas tidur, setelah 28 hari pada orang dengan masalah tidur, yang dilaporkan sendiri. Makalah lain, yang diterbitkan pada 2017, menemukan bahwa suplemen kunyit selama seminggu meningkatkan kualitas tidur pada penderita diabetes, yaitu kelompok yang sering melaporkan mengalami gangguan tidur.

Meskipun setiap penelitian relatif kecil (dengan 50-70 orang per kelompok penelitian), hasilnya masih menggembirakan. Agar kunyit menjadi suplemen tidur yang diakui, dosis pastinya perlu ditentukan di masa depan, karen itu butuh studi yang lebih besar. Namun untuk saat ini, bumbu dapur itu aman digunakan dalam makanan, dan menjadi bahan pokok dalam beberapa jenis masakan. ● **tom**

Berbagai Minuman yang Bisa Tingkatkan Imunitas Tubuh

JAKARTA (IM) - Di tengah situasi pandemi Covid-19 yang masih berlangsung, sangat penting bagi kita untuk memperkuat sistem imunitas atau kekebalan tubuh. Imunitas yang terjaga tidak hanya membantu menangkal infeksi, tapi juga dapat membantu mempercepat proses pemulihan penyakit. Mengingat sekarang adalah musim panas, ada beberapa alternatif minuman sehat yang menawarkan kesejukan yang bisa dikonsumsi dalam bentuk minuman dingin. Melansir laman Times Now News, berikut adalah minuman yang bisa menambah kekebalan tubuh kita.

1. Jus Tomat

Tomat adalah buah atau sayuran kaya vitamin C yang memiliki kemampuan meningkatkan kekebalan yang sangat baik. Anda bisa ambil dua tomat lalu campurkan dengan 2 sdm madu dan sedikit garam, lalu minumlah saat sarapan.

2. Campuran Stroberi dan Kiwi

Selain rasanya menyegarkan, kiwi dan stroberi juga memiliki manfaat kesehatan yang luar biasa. Siapkan kiwi plus beberapa buah stroberi lalu haluskan serta campur sedikit garam dan 1 sdm madu.

3. Semangka dengan Daun Mint

Semangka merupakan buah yang kaya air dan vitamin C yang bagus sehingga sangat menyegarkan tubuh. Anda bisa mengonsumsinya dengan dihiasi daun mint untuk rasa yang semakin lezat sekaligus menyehatkan.

4. Jus Biji Labu

Minuman ini ternyata tidak hanya mampu meningkatkan kekebalan tubuh, tetapi juga kesehatan mental, tulang, dan prostat. Anda bisa menyiapkan 1 cangkir biji labu, lalu masukkan ke dalam blender bersama 1/4 cangkir kental manis, sedikit garam, dan 1 sdm biji bunga matahari.

5. Campuran Jeruk, Wortel, dan Apel

Buah dan sayuran ini adalah sumber vitamin C serta memiliki khasiat untuk meningkatkan kekebalan tubuh. Untuk mengonsumsinya, siapkan 2 buah jeruk, 2 buah apel, dan satu buah wortel. Haluskan, lalu beri sedikit garam, daun mint, plus 1 sdm madu. ● **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), **BALIKPAPAN** 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,-/eks (di luar kota Rp 3.000,-/eks), 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