

Waspada! Tanda-Tanda Peringatan Dini Diabetes Tipe 2

Memiliki bercak kulit yang kering dan gatal adalah tanda yang sering diabaikan orang.

JAKARTA (IM) - Diabetes adalah penyakit serius yang terus menjadi salah satu beban paling tidak menular yang memengaruhi orang secara global. Selama pandemi, terjadi peningkatan yang mengkhawatirkan dalam jumlah orang yang menderita diabetes baru atau didiagnosis menderita diabetes, akibat gaya hidup menetap yang berkepanjangan dan kebiasaan makan yang buruk.

Ada beberapa tanda peringatan bahwa tubuh mencoba untuk mengingatkan Anda, yakni kadar gula darah mulai naik atau selalu merasa lapar. Selain itu ada beberapa tanda lain seperti dilansir di laman Times of India, Kamis (21/10):

1. Perubahan kulit
Memiliki bercak kulit yang kering dan gatal adalah tanda peringatan umum diabetes yang sering diabaikan orang. Ini dikenal sebagai acanthosis nigricans, yang dapat muncul ketika tingkat

tiroid Anda terganggu juga, dan muncul sebagai lipatan gelap di sekitar leher, ketiak, atau daerah selangkangan. Memiliki kadar insulin berlebih dalam tubuh dapat membuat kulit terasa lebih tebal dari biasanya dan bermanifestasi menjadi tanda-tanda tersebut.

2. Masalah penglihatan
Kesulitan penglihatan, termasuk kebutaan, sering dikaitkan dengan efek samping jangka panjang dari diabetes. Namun, sering kali tidak disadari bahwa beberapa gejala ini, termasuk masalah penglihatan, dapat muncul lebih awal, dan perlu ditangani sedini mungkin. Salah satu tanda kesulitan penglihatan yang paling mendasak, ketika Anda menderita diabetes tipe-2, bisa jadi penglihatan kabur.

3. Gusi sering berdarah, mulut kering

Para ahli sering menunjukkan bahwa memiliki mulut kering, bersama dengan rasa



terlalu sering kering atau haus bisa menjadi tanda peningkatan kadar gula darah yang sering terlewatkan. Gejala ini juga dapat memburuk dari waktu ke waktu dan berkembang menjadi apa yang disebut neuropati diabetes.

4. Mati rasa, kesemutan di jari tangan dan kaki

Prekursor yang dapat dialami oleh diabetes tipe-2 adalah kesemutan atau mati rasa pada kaki atau tangan. Selain rasa pusing dan lelah, kadar gula darah yang terganggu dapat berdampak pada sensasi saraf,

membuat seseorang mengalami tremor, mati rasa pada jari tangan dan ekstremitas. Gejala ini juga dapat memburuk dari waktu ke waktu dan berkembang menjadi apa yang disebut neuropati diabetes.

5. Sering mengunjungi kamar kecil

Sering buang air kecil lebih dari biasanya bisa menjadi tanda bahwa kadar gula darah Anda meningkat tanpa disadari. Sering buang air kecil bisa dialami ketika ginjal sulit mengatur kadar glukosa darah,

yang kemudian pingsan dalam bentuk air seni. Tanda khusus yang perlu diperhatikan adalah jika Anda merasa ingin buang air kecil lebih sering pada malam hari.

6. Kelelahan

Kelelahan sebagai gejala dapat mengundang kekhawatiran. Merasa lelah, lelah setiap hari, merasa sedikit terlalu lelah, atau lelah juga bisa menjadi tanda bahwa kadar gula darah Anda turun. Pada kenyataannya, hal itu terkait dengan sindrom kelelahan diabetes.

7. Mudah marah

Perubahan suasana hati, suasana hati yang down atau perasaan terkurus secara mental dapat dianggap sebagai tanda-tanda memburuknya kesehatan mental atau stres. Namun, gangguan sekecil apa pun pada kadar gula darah dapat membuat Anda merasa cemas, mudah tersinggung, atau bahkan merasa lapar (marah karena rasa lapar yang luar biasa). Gula darah tinggi atau bahkan terendah dapat dikaitkan dengan perasaan khawatir, cemas, dan lekas marah yang meningkat. ● **tom**

SAMBUNGAN

Penghentian Penyidikan (SP3) BLBI. Pada sektor penegakan

HAM, BEM UI menilai pemerintah seakan tak peduli dengan

penuntasan kasus pelanggaran hak asasi. Misalnya, kasus

Tragedi Semanggi I dan II, Kasus Tanjung Priok, serta

pembunuhan aktivis HAM Munir Said Thalib. ● **mar**

BEM UI Desak Ketua Firli Bahuri dan...

Satu Bulan Pinjam Rp5 Juta, Nasabah...

Polda Jawa Barat, pasca penggerebekan kantor perusahaan pinjol ilegal di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) beberapa waktu lalu.

Direktur Ditreskrimsus Polda Jabar, Kombes Pol Arif Rachman mengungkapkan, selain sasis dalam menyorot nasabah yang menunggak pembayaran utang, pinjol ilegal ini menerapkan bunga yang sangat tinggi. Kondisi tersebut membuat nasabah pinjol ilegal stress dan merasa sangat tertekan.

"Pasar pinjol ini sebenarnya mikro, Rp2 juta, Rp3 juta, tapi bunganya yang fantastis dan dihitung per hari. Ada yang 4 persen, 10 persen. Sebagai ilustrasi, nasabah pinjam Rp5 juta selama 1 bulan harus

mengembalikan Rp80 juta," ungkap Arif dalam konferensi pers Kasus Pinjaman Online di Mapolda Jabar, Jalan Soekarno-Hatta, Kota Bandung, Kamis (21/10).

Arif juga mengungkapkan bahwa pinjol ilegal ini menjangkit para nasabah melalui short message service (SMS) blasting dan memanfaatkan App Store untuk menyebarkan puluhan aplikasi pinjol ilegal yang mereka kelola.

"Mereka juga menggunakan aplikasi untuk menjangkit nasabahnya melalui aplikasi Getcontact," ungkapnya.

Disinggung jumlah korban, Arif menjelaskan bahwa pihaknya masih terus berupaya mengelompokkan jumlah korban berdasarkan puluhan

aplikasi pinjol ilegal yang telah terbongkar.

Namun yang jelas, kata Arif, hingga saat ini, pihaknya telah menerima 37 pengaduan masyarakat terkait praktik pinjol ilegal yang meresahkan ini. Selain itu, pihaknya pun telah membuka hotline pengaduan bagi masyarakat yang merasa dirugikan oleh praktik pinjol ilegal ini.

"Dari struktur perusahaan, tersangka yang sudah kami amankan sudah paling top, meski tidak menutup kemungkinan ada founder-founder lain. Kami akan terus kembangkan kasus ini. Kami juga sudah menindak hotline aduan, hingga tadi malam saja, 10 aduan masyarakat sudah kami terima," katanya.

45 Orang Ditangkap

Menurut informasi dari kepolisian, hingga saat ini Direktorat Tindak Pidana Ekonomi Khusus Bareskrim Polri dan polda di sejumlah wilayah, telah menangkap 45 tersangka kasus pinjaman online ilegal selama 12-19 Oktober 2021.

Kepala Bagian Penerangan Umum Divisi Humas Polri Kombes Pol Ahmad Ramadhan mengatakan, penangkapan antara lain dilakukan di Deli Serdang, Sumatera Utara; Ciputat, Tangerang Selatan; Depok, Yogyakarta; dan Pontianak, Kalimantan Barat.

"Mulai 12 sampai 19 Oktober 2021, Bareskrim Polri dalam hal ini Dirlitpidex dan polda jajaran telah melakukan penangkapan penangkapan

terhadap 45 tersangka," kata Ramadhan dalam konferensi pers di Bareskrim Polri, Jakarta, Kamis (21/10).

Ramadhan menjelaskan, 19 tersangka ditangkap penyidik Dirlitpidex Bareskrim, 13 tersangka ditangkap penyidik Polda Metro Jaya, dan 7 tersangka ditangkap penyidik Polda Jawa Barat. Kemudian, 1 tersangka ditangkap penyidik Polda Jawa Tengah, 3 tersangka ditangkap penyidik Polda Kalimantan Barat. Dari penangkapan di beberapa wilayah itu, polisi menyita barang bukti berupa ratusan ponsel, laptop dan PC, dan ratusan simcard baik yang masih baru maupun sudah teregistrasi. ● **mar**

Pungli di Pelabuhan Tanjung Priok...

dan kami tingkatkan (jadi) tersangka per hari ini," tambahnya.

R diduga telah melakukan aksi pungli terhadap sopir truk trailer berisial DH. Pada Juni lalu, praktik pungli di Pelabuhan Tanjung Priok menjadi sorotan setelah disinggung Presiden Joko Widodo atau Jokowi.

Presiden Jokowi mendapat

laporan mengenai pungli yang kerap terjadi di kawasan Pelabuhan Tanjung Priok dari para sopir truk kontainer saat berkunjung ke kawasan tersebut.

Usai mendengar keluhan itu, Jokowi langsung menelpon Kapolri Jenderal Listyo Sigit Prabowo.

Di hadapan para pengemudi truk kontainer, Jokowi me-

minta Kapolri menindak kriminalitas yang ada di kawasan Terminal Pelabuhan Tanjung Priok. Sehari setelahnya, polisi langsung mengumumkan penangkapan puluhan pelaku pungli di kawasan Pelabuhan Tanjung Priok.

Puluhan orang yang ditangkap itu merupakan karyawan perusahaan hingga preman yang biasa menjalankan

aksi pungli di kawasan industri tersebut.

Wiratama mengatakan, DH, sopir truk trailer, harus memberikan uang Rp 5.000 agar proses pengangkutan barang berjalan lancar.

"Besarnya tidak besar, sekitar Rp 5.000 tapi kalau beberapa truk cukup banyak juga kalau dikumpulkan," kata Wiratama.

"Apabila tidak dikasih biasanya dilambatkan sehingga proses billing atau proses pengangkutan pelayanan ini menjadi terhambat, yang seharusnya dia dapat nomor satu kemudian dia lambat-lambat kan menjadi nomor 10," lanjutnya.

Atas perbuatannya, tersangka dijerat Pasal 368 KUHP. ● **mar**

Akun Instagram Humas Polda Kalteng Panggil...

tahu duduk soalnya juga kan, yang penting komentar gitu kan, ya memang perlu edukasi," kata Anggota Komisi III DPR Arsul Sani, di Kompleks Parlemen, Jakarta, Kamis (21/10).

Ia pun meminta agar aparat kepolisian tidak bertindak berlebihan dalam menanggapi celotehan masyarakat di ruang publik, termasuk di dunia maya.

Arsul menuturkan, hal

wajar apabila ada beragam pendapat yang muncul di ruang publik karena Indonesia adalah negara demokrasi.

Politikus PPP itu berpendapat, akun humas kepolisian semestinya dapat memberi klarifikasi atas isu yang tengah beredar di masyarakat, bukan malah mengancam.

"Jadi hemat saya yang gitu-gitu, siapa pun lah, apalagi kalau dia Humas itu memang cukup dengan mengklarifi-

kasi, menerangkan apa yang sebenarnya terjadi. Enggak usah juga yang bersangkutan diserang," ujar Arsul.

Pemilik akun Twitter @salimvanjav mengunggah tangkapan layar pesan dari akun Instagram humaspoldakalteng yang memintanya datang ke Markas Polda Kalteng. Dalam pesan itu, pengelola akun Instagram @humaspoldakalteng mengatakan ingin meminta

penjelasan atas komentar warganet itu di akun Instagram @infokalteng.

Di tangkapan layar lain juga terlihat pengelola akun humaspoldakalteng sempat beradu argumen dan meminta pertanggungjawaban dari komentar tersebut.

Terkaity hal ini, pihak Polda Kalteng pun telah menyampaikan permohonan maaf atas sikap pengelola akun Instagram @humaspoldakalteng.

"Mohon maaf atas admin kami," kata Kepala Bidang Hubungan Masyarakat Polda Kalteng Kombes Kismanto Eko Saputro kepada wartawan, Rabu (20/10).

"Admin kami tegur dan kami arahkan," sambungnya.

Kismanto juga membantah adanya panggilan resmi untuk warganet yang dihubungi pengelola akun Instagram @humaspoldakalteng lewat direct message (DM). ● **mar**

Bertambah 633 Kasus Positif...

masih terkonfirmasi positif virus corona, dan menjalani perawatan di rumah sakit atau isolasi mandiri.

Selain itu, pemerintah juga mencatat bahwa kini terdapat 4.336 orang yang berstatus suspek. Lebih lanjut, terdapat 510 kabupaten/kota yang terpapar Covid-19 di 34 provinsi.

Jumlah Penumpang Kementerian Perhubungan (Kemenhub) menerbitkan aturan baru tentang petunjuk pelaksanaan perjalanan orang

dalam negeri melalui moda transportasi darat dan laut. Khusus aturan perjalanan transportasi darat diatur dalam surat Edaran (SE) Nomor 86 Tahun 2021.

SE itu menyebutkan bahwa jumlah penumpang transportasi perjalanan darat diatur berdasarkan level PPKM suatu wilayah.

"Untuk daerah dengan kategori PPKM Level 3 dan 4 diterapkan pembatasan jumlah penumpang paling banyak

maksimal 70 persen, dan 100 persen untuk daerah dengan kategori PPKM level 1 dan level 2," kata Juru Bicara Kemenhub Adita Irawati dalam konferensi pers daring, Kamis (21/10).

Sementara, aturan perjalanan transportasi laut ditunjukkan dalam SE Kemenhub Nomor 87 Tahun 2021. Sama seperti aturan perjalanan transportasi darat, jumlah penumpang moda transportasi laut juga dibatasi berdasar status

level PPKM suatu wilayah.

"Untuk transportasi laut di wilayah dengan PPKM level 4 diterapkan dengan kapasitas maksimal 50 persen, di daerah level 3 (sebesar) 70 persen, dan di level 1-2 diperbolehkan maksimal 100 persen," terang Adita.

Bersamaan dengan itu, Kemenhub menerbitkan SE Nomor 88 Tahun 2021 tentang perjalanan melalui transportasi udara. SE itu membolehkan penumpang

transportasi udara melebihi 70 persen dari kapasitas. Namun penyelenggara angkutan udara wajib menyediakan 3 baris kursi untuk area karantina bagi penumpang yang bergejala Covid-19.

Sementara, di terminal bandara dibatasi paling banyak 70 persen dari kapasitas waktu sibuk pada masa normal. Terakhir, diterbitkan SE Nomor 89 Tahun 2021 tentang perjalanan menggunakan moda transportasi perkeretaapian. ● **mar**

Wanita Ini Melahirkan Bayi...

Kaitlyn meminta seorang wanita yang datang ke kamar kecil untuk memberi tahu Sergio bahwa dia telah melahirkan — dan dia merekam momen luar biasa ketika dia bertemu dengan istrinya dan bayi mereka yang baru lahir, yang mereka beri nama Callahan.

"Saya sedang bermain

hp dan 10 menit kemudian seorang wanita muncul dan berkata, 'Hei, istri Anda baru saja melahirkan,' dan saya seperti, 'Apa! Betulkah?,' ungkap Sergio. "Aku tidak bisa memercayainya," ujarnya.

Pasangan yang tinggal di Victoria, Texas, berbagi kisah luar biasa mereka di TikTok

dan video tersebut telah ditonton hampir 20 juta kali.

"Saya sangat bangga pada diri saya sendiri pada saat ini. Saya seperti tidak percaya saya melakukan itu," ujarnya dalam video tersebut.

Para warganet dari seluruh dunia pun memuji keberanian Kaitlyn. "Saya suka cara dia

berdiri di sana terlihat begitu kuat... Itu wanita sejati," tulis warganet Rose Christiansen.

"Saya suka bagaimana Anda hanya berdiri di sana cekikikan dalam kebahagiaan seorang ibu! Kisah kelahiran yang keren," terang Allison Roze.

"Ketika bayi Anda memahami pekerjaan dan mem-

berikan untukmu sebesar USD20.000 (Rp282 juta) pada hari pertama (kelahirannya)," tulis warganet lainnya.

Tak lama setelah melahirkan bayinya sendiri, paramedis tiba dan membawa ibu dan anak itu ke rumah sakit Sugar Land. Keduanya dalam kondisi sehat. ● **osm**

Buah Mengkudu Mampu Atasi Berbagai Penyakit

JAKARTA (IM) - Buah mengkudu atau Keumedece berasal dari daerah Asia Tenggara. Tanaman ini juga memiliki nama lain yakni noni, nono, atau nonu. Tanaman ini dapat tumbuh di dataran rendah hingga pada ketinggian 1500 m.

Memiliki bau yang tidak sedap dan rasa yang pahit, rupanya buah mengkudu memiliki manfaat yang berlimpah untuk kesehatan, meskipun kerap orang enggan untuk mengonsumsi buah tersebut.

Buah mengkudu merupakan buah obat yang mampu memberikan manfaat untuk penyakit ringan hingga penyakit berat yang berbahaya. Biasanya, buah mengkudu akan diolah terlebih dahulu menjadi jus sebelum dikonsumsi.

Kandungan buah mengkudu terdiri dari 90% air dan 10% bagian kering yang terdiri dari serat, protein, dan gula. Buah mengkudu juga mengandung mineral seperti kalsium, sulfur, kalium, magnesium, fosfor, serta selenium. Sedangkan untuk vitaminnya antara lain vitamin A, vitamin B3, dan vitamin C.

Berikut ini beberapa penyakit yang dapat diatasi setelah mengonsumsi buah mengkudu:

1. Osteoartritis
Kedehsyatan buah mengkudu dipercaya dapat mengurangi kebutuhan penderita osteoartritis untuk mengonsumsi obat pereda rasa sakit. Osteoartritis

adalah peradangan kronis pada sendi akibat kerusakan pada tulang rawan yang mampu membuat sendi terasa sakit, kaku, dan bengkak.

2. Kolesterol
Solusi mudah untuk membantu menurunkan kolesterol adalah mengonsumsi buah mengkudu atau diolah menjadi minuman jus. Jus mengkudu bisa mengurangi kolesterol dalam jumlah besar dan meningkatkan kadar lipoprotein dengan kepadatan tinggi.

3. Gula darah
Buah mengkudu memiliki sifat penurunan gula darah. Dikutip dari helseohat, sebuah studi dari Universitas Hindia Barat menemukan manfaat hingga mengkudu yang efektif sebagai obat diabetes dalam menurunkan gula darah.

Kandungan potasium yang tinggi di dalam buah mengkudu dapat menyebabkan kelelahan, mual, sulit bernapas, ginjal, serta yang paling parah kelumpuhan dan masalah jantung.

4. Demam
Salah satu kandungan dalam buah mengkudu memiliki sifat antivirus yang mampu mengatasi demam, nyeri, hingga batuk.

5. Kanker

Buah mengkudu juga bermanfaat untuk mencegah kanker. Kandungan di dalam buah mengkudu seperti antioksidan yang mampu mengatasi risiko terjadinya kanker. Buah mengkudu diketahui pula telah menunjukkan sifat-sifat yang mampu merangsang kekebalan tubuh dan mampu melawan tumor. ● **tom**

Cara Ampuh Kurangi Lemak di Perut

JAKARTA (IM) - Lemak perut dapat berbahaya. Secara teknis, lemak perut dikenal sebagai lemak visceral yaitu lemak yang terletak jauh di dalam perut di mana ia mengelilingi organ-organ seperti hati, usus, dan pankreas.

Lemak itu sangat aktif secara metabolik; dan juga mengeluarkan zat yang dapat merusak organ-organ vital dan mempersempit pembuluh darah, meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, diabetes, penyakit hati, dan banyak lagi. Anda dapat mengambil beberapa langkah mudah untuk mengurangi lemak visceral dengan cara sebagai berikut:

1. Menurunkan berat badan

Cara termudah untuk mengurangi lemak visceral adalah dengan menurunkan berat badan. "Penurunan berat badan saja bisa secara efektif mengurangi lemak visceral," kata spesialis pengobatan obesitas di Cleveland Clinic, W Scott Butsch, MD.

"Dengan menurunkan 10 persen dari berat badan berlebih, maka kemungkinan Anda akan mengurangi hingga 30 persen dari lemak tubuh," ujarnya lagi.

2. Berolahraga secara teratur

Diet saja tidak cukup untuk mengurangi lemak perut.

Beberapa ahli menyebutkan sangat perlu untuk melakukan latihan fisik. Menurut sebuah studi pada 2020 yang diterbitkan dalam jurnal Nutrients, olahraga mengurangi lemak visceral bahkan jika Anda tidak sedang dalam program menurunkan berat badan.

Itu karena olahraga menurunkan insulin yang bersirkulasi (yang menahan lemak), dan memberi sinyal pada hati untuk membakar timbunan lemak visceral di dekatnya. Olahraga sedang yang dikombinasikan dengan latihan kekuatan akan paling berhasil.

3. Hindari gula tambahan

Sepotong cupcake mungkin tidak langsung menimbulkan lemak di pinggul saat melandainya, tapi perut adalah cerita yang berbeda. Lemak visceral tumbuh subur karena gula.

"Fruktosa, atau gula, menyebabkan sel-sel lemak matang lebih cepat, khususnya di lemak visceral," kata Cleveland Clinic.

Diet yang diisi dengan soda atau minuman yang mengandung fruktosa tidak hanya meningkatkan asupan kalori, tetapi juga memengaruhi bagaimana lemak perut berkembang. Kurangi jumlah gula dalam makanan, maka lingkaran pinggang kemungkinan akan mengecil. ● **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