

Diabetes Jadi Penyakit Mematikan Ketiga di Dunia

Diabetes harus dikendalikan agar tidak terjadi komplikasi yang dapat mematikan.

JAKARTA (IM) - Berdasarkan data International Diabetes Federation 2020, jumlah pengidap diabetes terus meningkat di berbagai negara di dunia, termasuk Indonesia. Ketua Umum PERKENI Prof Dr dr Ketut Suastika mengungkapkan, diabetes menjadi penyakit paling mematikan ketiga dunia. Prevalensi diabetes di Indonesia masih mencapai 6,2 persen dengan 10,681,400 kasus. Menurut penelitian terbaru yang dilakukan tim

penanggulangan Covid-19 Indonesia, angka kematian pada pasien diabetes yang terinfeksi Covid-19 lebih tinggi 8,3 kali lipat daripada masyarakat yang tidak memiliki riwayat diabetes. Masyarakat pun kini diimbau agar lebih memahami gejala-gejala dan penanganan penyakit yang disebut juga sebagai kencing manis ini, khususnya di masa pandemi. “Diabetes bukan penyakit yang ringan, namun penyakit yang mematikan atau penyakit katastrofik,” papar Prof Ketut

dalam siaran persnya kemarin. Kondisi pandemi dengan berbagai pembatasan aktivitas, menurut Prof Ketut, membuat kegiatan penanganan diabetes secara kolektif yang biasa dipusatkan di rumah sakit mengalami hambatan. Selain itu, kondisi penanganan yang hanya dari rumah membuat diabetes lebih sulit mengontrol gula darah dan menjaga pola makan.

Dalam kondisi pandemi Covid-19, diabetesi membutuhkan pelayanan kesehatan yang optimal untuk mengontrol gula darah mereka. Prof Ketut mengingatkan, Covid-19 merupakan penyakit yang lebih sering berbahaya ketika menyerang pasien dia-

betes.

Hal senada diungkapkan Ketua PB Persatuan Diabetes Indonesia (Persadia) Dr dr Sony Wibisono. Ia juga menegaskan penyandang diabetes sangat rentan terkena infeksi virus.

“Kerentanan ini dapat dicegah dengan menjaga protokol kesehatan secara disiplin dan menjaga kondisi kesehatan,” tutur dr Sony.

Pengidap diabetes, menurut dr Sony, harus mendapat dukungan, tidak hanya dari diri sendiri, tetapi juga dari edukator, keluarga, dokter, dan elemen lainnya.

Dr Sony menyarankan diet 3J untuk mencegah komplikasi, yaitu jumlah kalori

yang dikonsumsi tiap hari, jadwal makan, dan jenis makanan yang dikonsumsi.

Bukan hanya itu, pengidap diabetes juga harus olahraga 30 menit sehari, terapi obat minum dan suntik insulin, serta mendapatkan penyuluhan yang memadai. Peringatan Hari Diabetes Dunia setiap tahun menjadi kesempatan untuk menguatkan kembali komitmen akan pengendalian diabetes.

Pengendalian diabetes ini masih perlu menjadi kepedulian masyarakat Indonesia karena diabetes bisa menyebabkan komplikasi. Komplikasi diabetes dapat memengaruhi kualitas hidup dan berisiko menyebabkan kematian. **● tom**

Pentingnya Melindungi Kesehatan Masyarakat dalam Membuat Standar Kemasan Pangan

JAKARTA (IM) - Melindungi kesehatan masyarakat maka perlu pengetahuan soal bahaya senyawa Bisphenol A (BPA) pada kemasan pangan. Berbagai pihak mendorong Badan Pengawas Obat dan Makanan (Badan POM) RI untuk melakukan pelabelan BPA dalam kemasan pangan. Ketua Asosiasi Ibu Menyusui Indonesia (AIMI), Nia Umar meminta semua pihak terlibat dalam sosialisasi tentang resiko BPA. Pihaknya mendukung rekomendasi yang disampaikan tim pengkaji FIA UI agar ada

regulasi pelabelan BPA.

“Harapan kami, pemerintah tegas mengatur dan mengedepankan kesehatan masyarakat,” ujar Nia belum lama ini. Sementara itu, Peneliti dan Akademisi FIA UI, Dr. Ima Mayasari mendorong pemerintah mengambil langkah untuk menyusun regulasi yang mampu mengharmonisasikan regulasi terkait Kemasan Pangan baik hulu oleh Badan POM, Kementerian Perindustrian, Kementerian Kesehatan, Bappenas/Kementerian PPN, dan hilir melalui UU No 8 tahun 1999 tentang Perlind-

ungan Konsumen, UU No 18 tahun 2012 tentang Pangan, dan UU No 32 tahun 2002 tentang Perlindungan Anak sebagaimana diubah dengan UU No 35 tahun 2014 yang memberikan penekanan pada aspek kemanfaatan untuk melindungi kesehatan masyarakat.

“Pemerintah harus mampu melihat perkembangan kebutuhan masyarakat dan referensi kebijakan yang ada di tataran internasional dengan melakukan benchmark pengaturan kemasan pangan untuk perlindungan kesehatan masyarakat,” terang Ima. Ima juga merekomendasikan

Badan POM untuk melakukan perubahan terhadap Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor 31 Tahun 2018 tentang Label Pangan Olahan. Deputi Bidang Pengawasan Pangan Olahan, Badan POM, Dra.

Rita Endang mengatakan, Badan POM saat ini masih terus melakukan review standar dan peraturan bersama dengan pakar air, pakar polimer plastik, dan pakar keamanan pangan dan Kementerian/Lembaga terkait, termasuk standar kemasan dan label AMDK.

Menurut Rita Endang, Badan POM juga sedang menyusun policy brief pengkajian risiko BPA dalam AMDK yang meliputi, batas migrasi BPA pada Kemasan Galon Polikarbonat tetap 0,6 bpj.

“BPOM dalam menetapkan kebijakan dan regulasi mengedepankan perlindungan kesehatan masyarakat, dinikmati regulasi negara lain dan mempertimbangkan Regulatory Impact Assessment (RIA) seperti kesiapan industri pangan serta dampak ekonomi,” terang Rita Endang. **● tom**

SAMBUNGAN

naik ke level 90,3 bulan Oktober, jauh lebih tinggi dibandingkan 61,4 per Februari 2020,” jelasnya.

Lebih lanjut Bhima

Waspada! Utang Luar Negeri RI...

menjelaskan, investor masih menganggap Indonesia memiliki risiko tinggi sehingga mereka meminta imbal hasil yang tinggi. Surat utang pemerintah

Indonesia tercatat memiliki imbal hasil sebesar 6,05 persen dengan inflasi 1,66%, yang artinya real rate of return dari investor mencapai 4,39 persen.

“Filipina saja memiliki CDS hanya 5,7% tingkat imbal hasil 5,17% dan inflasi sebesar 4,8%. Real rate of return atau keuntungan riil surat utang

pemerintah Filipina hanya 0,37%. Filipina kalah menarik karena pemerintahnya tidak seagresif Indonesia dalam berutang,” tandasnya. **● mar**

DARI HAL 1

Selain Presiden Jokowi, warga juga menggugat sejumlah pejabat lain yakni Wakil Presiden Ma'ruf Amin, Ketua DPR Pu'an Maharani, Menteri Komunikasi dan Informasi Johnny G Plate, serta Ketua Dewan Komisaris Otoritas Jasa Keuangan (OJK) Wim Bob Santoso.

Kuasa hukum 19 warga dari LBH Jakarta, Jeanny Sirait, menyampaikan, gugatan itu disampaikan atas dugaan perbuatan melawan hukum karena negara dinilai gagal mengendalikan penyelenggaraan pinjaman online.

Padaah, berbagai masalah

yang diakibatkannya berdampak pada masyarakat.

Hingga saat ini, LBH Jakarta telah menerima 7.200 aduan masyarakat yang terlibat masalah pinjaman online. Bahkan, dalam kurun waktu 3 tahun, data LBH Jakarta menunjukkan, terdapat 6 sampai 7 orang bunuh diri karena

terlibat masalah pinjaman online.

Salah satu warga yang menjadi penggugat adalah Murhayati, ketua Himpunan Wanita Disabilitas Indonesia (HWDI).

Murhayati tergerak untuk menggugat Jokowi dan sejumlah pejabat negara lain

karena melihat banyaknya penyandang disabilitas yang harus ikut terjerat pinjaman online.

“Banyak kelompok kami para penyandang disabilitas mental yang bahkan sampai ingin bunuh diri karena terjerat pinjol,” kata Murhayati, Senin (15/11). **● mar**

Digugat Warga, Jokowi Diminta...

Jokowi Kocok Ulang Kabinet, Hadi Tjahjanto...

kenegaraan usai pensiun sebagai Panglima TNI. Pasalnya, ia diyakini akan ditugaskan lagi oleh Presiden Jokowi untuk masuk ke dalam kabinet atau jabatan setara dengan itu.

Pengamat politik dari Universitas Al Azhar Indonesia (UA) Ujang Komarudin mengatakan, kans atau peluang Marsekal Hadi Tjahjanto masuk ke dalam kabinet cukup besar. “Kalau nganggur tak mungkin. Kemungkinan dapat posisi,” ucap Ujang, Senin

(15/11) Ujang memperkirakan Hadi bakal diangkat Jokowi sebagai menteri, atau jabatan setara menteri seperti Kepala Staf Kepresidenan (KSP). Saat ini, KSP dijabat oleh Moedoko yang juga merupakan mantan Panglima TNI.

Bisa pula mantan KSAU itu ditunjuk menjadi duta besar (Dubes) oleh Kepala Negara.

“Ada beberapa kemungkinan, bisa masuk kabinet, bisa

punya jabatan setara menteri, seperti menjadi Kepala Staf Kepresidenan (KSP), bisa jadi Dubes atau posisi lainnya. Jika dilihat dari latar belakangnya Hadi, yang cocok itu di KSP,” kata Ujang.

Sebelumnya, Jokowi memastikan akan melantik Jenderal Andika Perkasa sebagai Panglima TNI menggantikan Marsekal Hadi Tjahjanto yang memasuki masa pensiun.

“PAN tetap saja membantu Pak Jokowi,” kata Viva saat dihubungi.

baik untuk melakukan pelantikan.

“Pelantikan panglima minggu depan (minggu ini). Harianya baru dicari hari baik. Minggu depan insyaallah,” katanya, Kamis (11/11) lalu.

Menanggapi hal itu, Wakil Ketua Umum (Waketum) PAN Viva Yoga Mauladi menegaskan bahwa PAN tetap akan membantu Presiden Jokowi.

“PAN tetap saja membantu Pak Jokowi,” kata Viva saat dihubungi.

Selain itu, sambung Juru Bicara (Jubir) DPP PAN ini, PAN juga akan membantu Jokowi dalam mensukseskan program pemerintah yang bermanfaat bagi bangsa dan negara sesuai cita-cita kemerdekaan.

“Mensukseskan program pemerintah agar bermanfaat buat masyarakat, bangsa, dan negara, sesuai cita-cita kemerdekaan,” tandas mantan Wakil Ketua Komisi IV DPR ini. **● han**

Mobil Dihantam Kereta Api di Pasuruan,...

Civic berwarna putih dengan Nopol N 1511 WT saat melintasi perlintasan kereta api di depan Yonkav 8, Kecamatan Beji, Kabupaten Pasuruan.

Saat itu mobil berpemumpang empat orang termasuk pengemudi melaju dari arah Probolinggo ke arah Surabaya. Setibanya di lokasi kejadian, mobil yang dikemudikan oleh

Muhammad Ifan Amar (18) warga Desa Pekoren, Kecamatan Rembang, Kabupaten Pasuruan, berbelok ke arah kiri menyeberang perlintasan kereta, dan langsung dihantam kereta api komuter yang melintas.

“Diduga karena kurang hati-hati dan memerhatikan sekitar, pada saat yang sama melaju kereta komuter dari

arah timur ke barat,” ungkap Kunaefi, melalui keterangan tertulisnya, Senin (15/11).

Karena jarak yang terlalu dekat disebutkan Kunaefi, kecelakaan pun tak terhindarkan. Mobil Honda Civic hancur ditabrak kereta api komuter yang tengah melaju kencang.

“Saat melintas di perlintasan kereta api mobil tertabrak

kereta yang melaju dari arah timur ke barat,” ujarnya.

Akibat kejadian ini tiga orang penumpang tewas seketika di lokasi kejadian, termasuk sang sopir sendiri. Sementara dua korban lain yakni Gofal Mahendra (19) warga Desa Pekoren, Kecamatan Rembang dan Novita Yanti (18) warga Desa Kedungboto, Kecamatan

Beji. Kemudian satu orang penumpang lagi, yaitu Risma Nuronyah (18) mengalami luka berat di sejumlah bagian tubuhnya. Risma sempat dibawa ke RSUD Bangil dan mendapat perawatan di sana.

“Namun nyawanya tak tertolong. Korban meninggal dunia di rumah sakit,” tukasnya. **● mar**

Kasus Positif Bertambah 221 Orang,...

kemkes.go.id/. Pemerintah juga mencatat ada 3.845 suspek terkait Covid-19 di Indonesia, pada Senin (15/11) pukul 12.00 WIB. Suspek merupakan is-

tilah pengganti untuk pasien dalam pengawasan (PDP). Seseorang disebut suspek Covid-19 jika mengalami infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) dan pada 14 hari

terakhir sebelum timbul gejala memiliki riwayat perjalanan atau tinggal di negara/wilayah Indonesia yang melaporkan transmisi lokal. Istilah suspek juga merujuk

pada orang dengan salah satu gejala/tanda ISPA dan pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala memiliki riwayat kontak dengan kasus konfirmasi/probable Covid-19. Bisa juga, orang

dengan ISPA berat/pneumonia berat yang membutuhkan perawatan di rumah sakit dan tidak ada penyebab lain berdasarkan gambaran klinis yang meyakinkan. **● mar**

Kuil Matahari Firaun yang Hilang...

menemukan sisa-sisa kuil matahari yang dibangun oleh Nyuserre Ini, yang memerintah selama sekitar 30 tahun pada abad ke-25 SM.

Penyelidikan lebih lanjut mengungkapkan dasar yang lebih tua yang terbuat dari batu bata lumpur yang menunjukkan sebuah bangunan yang sebelumnya ada di lokasi tersebut. Para ahli kemudian menemukan dasar pilar batu

kapur putih setinggi sekira setengah meter yang menurut mereka struktur aslinya “cukup mengesankan”.

Penemuan selanjutnya, yang terjadi 50 tahun kemudian, memperkuat dugaan para peneliti. Sederet toples bir berisi lumpur ditemukan sebagai bukti terakhir bahwa situs lama itu adalah sebuah kuil, demikian diwartakan Telegraph.

Para peneliti mengatakan

toples-toples itu adalah persembahan ritual yang disediakan untuk tempat-tempat yang paling suci. Benda – benda itu, ditambah dengan arsitektur yang baru ditemukan, merupakan bukti yang membuktikan tempat itu adalah sebuah kuil.

“Kami tahu bahwa ada sesuatu di bawah kuil batu Nyuserre, tetapi kami tidak tahu apakah itu hanya fase pemban-

gunan lain dari kuil yang sama atau jika itu adalah kuil baru,” kata Dr Massimiliano Nuzzolo, asisten profesor Egyptology di Academy of Sciences di Warsawa, Polandia sebagaimana dilansir The Sun.”

“Sekarang saya memiliki banyak bukti bahwa apa yang kami gali di sini adalah salah satu kuil matahari yang hilang.”

Apa yang tetap menjadi misteri adalah untuk siapa kuil

matahari dibangun dan kapan – meskipun kemungkinan menjadi penguasa dari periode waktu yang sama. Firaun Dinasti Kelima memerintah selama sekira 150 tahun dari awal abad ke-25 SM hingga pertengahan abad ke-24 SM. Hanya sejumlah kecil penguasa yang memiliki kuil matahari yang dibuat atas nama dewa matahari Ra di tepi barat Sungai Nil. **● osm**

Vaksinasi Flu Ikut Pengaruhi Kesehatan Jantung

JAKARTA (IM) - Masuknya musim penghujan di sebagian besar wilayah Indonesia pada bulan November ini, membuat tubuh bisa rentan terserang flu. Suhu yang lebih dingin memang tak hanya dapat menciptakan kondisi ramah pada virus, tetapi juga membuat kita lebih mudah tertular.

Flu dapat menyerang kapan saja, siapa saja dan di mana saja. Namun, penyakit ini seringkali dianggap ‘biasa’ dan remeh bagi banyak orang. Padahal penyakit ini dapat berakibat fatal bagi orang-orang yang berisiko. Orang-orang berisiko tersebut menurut Organisasi Kesehatan Dunia atau WHO, terbagi menjadi beberapa golongan yakni di antaranya anak-anak, ibu hamil, lansia, hingga orang-orang yang memiliki penyakit penyerta salah satunya seperti penyakit jantung.

Pada pengidap gangguan jantung, flu berpotensi meningkatkan stres yang dapat menyebabkan denyut jantung dan tekanan darah meningkat.

Jika dibiarkan, kondisi ini dapat memberi tekanan berlebihan pada jantung sehingga serangan jantung rentan terjadi.

Untuk diketahui, penyakit jantung dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu bawaan dan yang diderita pada usia dewasa.

Penyakit jantung bawaan merupakan kelainan pada jantung yang terjadi sejak lahir.

Sementara, penyakit jantung yang didapat muncul ketika seseorang telah dewasa. Penyakit ini dapat berupa jantung koroner, aritmia, dan kardiomiopati.

Dalam kondisi memberat, penyakit jantung koroner ini bisa menyebabkan serangan jantung serta gagal jantung.

Penyakit jantung yang didapat pada usia dewasa biasanya disebabkan oleh gaya hidup tidak sehat, seperti merokok dan kurang aktivitas fisik.

Penyakit ini juga dapat memicu penyakit lain yang diderita, semisal darah tinggi, kencing manis, dan kolesterol tinggi.

“Dalam rangka peringatan World Flu Day yang diperingati setiap bulan November, kita perlu ingatkan kembali agar orang yang berisiko tinggi seperti pasien penyakit jantung agar melakukan pencegahan dengan vaksinasi flu,” kata dokter Rumah Sakit Akademik (RSA) UGM, dr Humaera Elphananing Tyas di Jakarta, Senin (15/11).

Belum lama ini, dunia hi-

buran Tanah Air dikejutkan dengan berita berpulangnya pesinetron muda, Hanna Kirana pada usia 18 tahun. Hanna yang merupakan sepupu aktris Citra Kirana, meninggal karena mengalami gagal jantung.

Meninggal di usia yang masih tergolong muda, kepergian Hanna menjadi salah satu bukti bahwa penyakit jantung tak hanya menyerang orang tua atau lansia saja, tetapi juga remaja bahkan anak-anak.

“Penyakit gagal jantung merupakan penyakit dimana organ jantung tidak bisa memompa darah ke seluruh tubuh, seperti dalam kondisi normal,” Humaera.

Untuk mengetahui apakah penyakit yang dialami seseorang merupakan gagal jantung atau bukan, tidak cukup hanya berdasarkan satu gejala saja. Gagal jantung umumnya menimbulkan gejala seperti sesak napas, kaki bengkak, perut kembung hingga kondisi mudah merasakan kelelahan.

Meski begitu, dr Humaera menegaskan bahwa gejala di atas saja tidak cukup untuk memvonis bahwa pasien menderita gagal jantung.

“Masih perlu pemeriksaan fisik dan penunjang lebih lanjut, seperti pemeriksaan irama jantung, pemeriksaan bentuk dan kondisi jantung dan paru-paru, serta pemeriksaan kinerja jantung,” ujarnya. Humaera pun memberikan beberapa tips mudah guna menjaga kesehatan jantung. Antara lain makan dengan teratur, jangan terlalu sering mengonsumsi makanan instan dan junk food, serta banyak makan buah dan sayur.

Kemudian, perbanyak minum air putih, hindari atau kelola stres dan rutin berolahraga.

Humaera turut menyarankan untuk melakukan screening jantung. Sebab, gagal jantung tidak hanya disebabkan oleh gaya hidup tidak sehat, tetapi juga faktor keturunan atau genetik. Sebab, influenza dapat memperburuk kondisi atau memperparah penyakit gagal jantung yang dialami seseorang.

“Vaksinasi influenza tidak hanya dapat melindungi Anda dari bahaya penyakit flu, juga melindungi orang-orang tersayang serta kerabat yang rentan terhadap penyakit flu. Untuk informasi lebih lanjut tentang vaksin influenza, segera kunjungi fasilitas layanan kesehatan dan berkonsultasi dengan dokter untuk mendapatkan vaksinasi flu yang sesuai,” kata dia. **● tom**

SAMBUNGAN

Polisi Ini Mabuk, Lalu Tembak...

merayakan hari libur polisi. Kemudian, rekan polisi lalu lintas memanggil taksii untuk membawa mereka pulang. Sopir taksii mengatakan polisi itu keluar dan berjalan pergi, meninggalkan putrinya dengan darah mengalir dari luka kepalanya di kursi depan kendaraan.

“Dia tertidur di taksii, tetapi bangun dan mengancam anaknya, lalu mengeluarkan pistol dan menembakkannya,” ucap sopir taksii.

Menurut laporan, Alina duduk di kursi depan sementara ayahnya yang mabuk berbaring di kursi

belakang.

Ketika sopir mendengar suara tembakan, dia menghentikan taksii kemudian polisi itu keluar dan berjalan pergi, meninggalkan putrinya dengan darah mengalir dari luka kepalanya di kursi depan kendaraan.

“Dia berkata bahwa dia sangat kesakitan, saya memegang tangannya,” kata sopir.

Korban diketahui sedang menuntut ilmu di universitas kedokteran dan kedokteran gigi terkemuka di Moskow. **● osm**

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),
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