

Sakit Maag Bisa Tetap Puasa, Begini Pola Makan yang Harus Diterapkan Selama Bulan Ramadhan

Dengan cermat mengatur pola makan, mereka yang sakit maag sebenarnya bisa tetap menjalankan ibadah puasa dengan tenang dan nyaman.

JAKARTA (IM) - Selama ini, pasien dengan sakit maag kerap khawatir tak bisa menjalankan ibadah puasa lantaran penyakit yang dialaminya. Namun, dengan cermat mengatur pola makan, mereka yang sakit maag sebenarnya bisa tetap menjalankan ibadah puasa dengan tenang dan nyaman.

Hal ini diungkap oleh Dokter Spesialis Penyakit Dalam dari Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, dr. Bonita Effendi, Sp.PD,

B.MedSci, M.Epid. Ia menyarankan beberapa hal yang bisa dilakukan pasien sakit maag, salah satunya adalah berpuasa dengan porsi kecil terlebih dahulu.

"Ketika berbuka puasa sebaiknya tidak langsung makan dalam porsi besar, lakukan dengan bertahap, makan dengan porsi sedikit terlebih dahulu kemudian dengan frekuensi agak sering sampai jam sahur. Misalnya, berbuka dengan buah kurma," kata Bonita, Selasa (5/4).

Hal lain yang juga sebai-

nya dijalani yakni memberi jeda antara waktu makan dan waktu tidur minimal 2 jam untuk mencegah risikonya asam lambung yang dapat menyebabkan refluks gastroesofageal, yakni gangguan pencernaan kronis apabila asam dari perut mengalir kembali ke esofagus atau kerongkongan.

Pasien sakit maag tidak disarankan melewatkan sahur. Lalu, ketika sahur, sebaiknya mengonsumsi karbohidrat kompleks agar dicerna tubuh lebih lambat, sehingga tidak mudah lapar di siang hari.

Pasien juga perlu menghindari makanan yang meningkatkan asam lambung seperti cokelat, kopi, hindari makanan yang berlemak atau gorengan, serta makanan asam dan pedas.

Kemudian yang juga penting diingat, tetapkan menjaga

hidrasi tubuh dengan minum air putih minimal 8 gelas per hari saat sahur dan berbuka serta minum obat lambung sesuai anjuran dokter saat sahur dan berbuka.

Kontrol anger management juga sebaiknya dilakukan untuk mencegah maag yang dapat muncul terkait gangguan psikis (kecemasan).

Hal lain yang tak kalah penting menurut dr. Bonita yakni berkonsultasi dengan dokter karena setiap pasien memiliki kondisi penyakit yang berbeda.

"Kondisi pasien akan dilihat untuk menilai kemampuan tubuh untuk memastikan mungkin atau tidaknya pasien menunaikan kewajiban ibadah puasa," kata dia.

Puasa Ramadhan dapat dikatakan sebagai prolonged

intermittent fasting, yaitu dengan makan dua kali dalam sehari dengan jarak antara 2 makan sekitar 14 jam. Melalui berpuasa, diharapkan asupan makan Anda akan menurunkan asupan kalori serta lemak.

Kemudian, seiring berkurangnya asupan lemak, maka akan menurunkan asupan kolesterol. Nantinya, diharapkan parameter pemeriksaan penunjang akan mengalami perbaikan seperti kolesterol total, trigliserida, LDL, asam urat, bahkan kadar glukosa darah.

"Asalkan dilakukan dengan pemilihan makanan dan minuman yang tepat dan tidak menerapkan kebiasaan 'makan balas dendam' dalam porsi besar saat berbuka puasa dan sahur," demikian pesan dr. Bonita. ● tom

DARI HAL 1

Fantastis, PPAATK Terima Laporan...

SAMBUNGAN

Ketua Komisi III) mengatakan terkait mastermind ada di luar negeri. Kami juga menduga ada beberapa mastermind yang di negara lain, ada beberapa mastermind yang di domestik," kata Ivan.

PPAATK saat ini sedang melacak aliran transaksi investasi ilegal, tidak hanya Binomo, yang mengalir ke luar negeri. Ivan pun berjanji PPAATK akan terus menelusuri transaksi terkait investasi ilegal tersebut hingga menemukan pemilik manfaatnya (beneficiary owner).

"Kami mencoba untuk menelusuri transaksi sampai ke ultimate beneficiary owner-nya, yang kami lihat memang saat ini perkembangannya terus meningkat," katanya.

Sementara itu, anggota Komisi III DPR Adde Rosi meminta PPAATK untuk mengungkap sosok dalang di balik praktik investasi ilegal yang menjamur di Indonesia belakangan ini. Hal itu disampaikan Adde merujuk pada pernyataan Wakil Ketua Komisi III Ahmad Sahroni yang pernah menyebut bahwa

bos besar investasi ilegal merupakan orang Indonesia yang berada di luar negeri.

"Kalau Pak Ahmad Sahroni tahu mestinya Kepala PPAATK juga pasti paham mengenai hal ini. Kalau memang betul, siapa orangnya, kalau memang bisa disampaikan ya sampaikan, kemudian bisa dieksekusi agar tidak banyak terdodohi oleh investor-investor ilegal," kata Adde.

Sebagai informasi, baru-baru ini PPAATK membantu pihak kepolisian melacak aliran dana yang diputar oleh tersang-

ka affiliator binary Option, Indra Kenz. Transaksi tersebut sampai ke Kepulauan Karibia.

"Kita bisa tau juga bahkan bisa memblokir, bahkan kita baru mendapatkan satu transaksi di Kepulauan Karibia," ujar Dirtipideksus Bareskrim Brigjen Whisnu Wisnu saat jumpa pers di Bareskrim Polri, Jakarta Selatan, Jumat (25/3) lalu.

Berkat kerjasama dengan PPAATK memudahkan pihak Kepolisian melacak aliran dana yang dikeluarkan oleh Indra Kenz. Akibatnya, transaksi

tersebut telah diblokir oleh jajaran terkait.

"Kita bisa blokir untuk jangan dicairkan dulu berkat bantuan PPAATK. Kami lagi dalam dan kerjasama dengan PPAATK," katanya.

Seperti diketahui, Penyidik Direktorat Tindak Pidana Ekonomi Khusus (Ditpid-eksus) Bareskrim Polri menah-ndra Kesuma alias Indra Kenz terkait kasus dugaan penipuan aplikasi Binomo. Penahanan dilakukan setelah status hukumnya naik dari saksi menjadi tersangka. ● mar

Wali Kota Ukraina dan Keluarga...

"Kami menuntut semua orang yang menjadi sandarannya untuk melakukan segala kemungkinan untuk memastikan warga sipil kami, walikota kami, pendeta kami, aktivis jurnalis dibebaskan," terangnya.

Foto-foto yang meresahkan konon menunjukkan tubuh Sukhenko, suaminya, Ihor, dan putra pesepakbola mereka, Oleksandr, tergeletak di sebuah lubang di belakang sebidang tanah dengan tiga rumah yang digunakan pasukan Rusia sebagai barak

darurat di luar desa Motyzyhn. Mayat tak dikenal lainnya ditemukan terkubur di dekatnya.

Seorang penduduk Motyzyhn, sekitar 31 mil sebelah barat Kyiv, sebelumnya mengatakan kepada The Associated Press, wali kota tewas usai dieksekusi Rusia bersama dengan suami dan putranya.

Penduduk kedua kota itu mengatakan kepada AP pada Minggu (3/4) bahwa pasukan Rusia menargetkan pejabat lokal dalam upaya untuk memenangkan mereka dan

membunuh mereka jika mereka tidak bekerja sama.

Anton Herashchenko, mantan Wakil Menteri di Kementerian Dalam Negeri Ukraina, mengutuk bagaimana pasukan pendudukan Rusia menyetujui dan membunuh seluruh keluarga kepala desa.

"Para penjajah cuniga mereka berkolaborasi dengan militer kami, memberi kami lokasi di mana untuk menargetkan artileri kami," katanya, dikutip The Telegraph.

"Bajingan ini menyetujui,

membantu dan membunuh seluruh keluarga. Mereka akan bertanggung jawab untuk ini," lanjutnya.

Wali Kota desa tetangga Kopyliv mengatakan kepada The Telegraph, Sukhenko menunjukkan tanda-tanda penyesalan. Yakni lengan dan jarinya patah.

Vadyim Tokar, kepala dewan desa Makariv, yang juga bertetangga dengan Motyzyhn, mengatakan kepada surat kabar itu bahwa mayat-mayat itu awalnya

dibiarkan tergeletak di lubang dan mereka tidak bisa mengeluarkannya karena khawatir mayat-mayat itu dipasangi ranjau yang bisa meledak.

Jaksa Agung Ukraina Iryna Venedyktova mengatakan pada Minggu (3/5) bahwa mayat 410 warga sipil telah diambil dari Bucha, kota-kota tetangga Irpin dan Hostomel dan desa-desa kecil di sekitar Kyiv setelah pasukan Rusia ditarik kembali dari wilayah sekitar ibukota dalam beberapa hari terakhir. ● mar

Setelah Dihantam Pandemi Covid-19,...

akses dunia terhadap pangan tertentu menjadi terbatas. Hal tersebut membuat tingkat inflasi global meningkat dan rambatannya sampai ke negara berkembang termasuk Indonesia.

"Kalau dulu tantangan dan ancaman bagi masyarakat adalah pandemi, sekarang tantangan dan ancaman bagi masyarakat adalah kenaikan dari barang-barang tersebut (harga pangan)," ujar Sri Mu-

lyani dalam konferensi pers di Jakarta, Selasa (5/4).

Sri Mulyani mengungkapkan, meskipun ada potensi penerimaan negara meningkat karena kenaikan harga komoditas unggulan, masyarakat tetap terkena imbas pada kenaikan harga pangan yang tinggi.

Tercatat, harga batu bara melonjak menjadi 258 dollar AS per ton, minyak mentah dunia Brent di atas 100 dol-

lar AS per barel, dan harga gandum mencapai 1.000 dollar AS. Kemudian, indeks harga pangan FAO naik ke level 140 poin. Khusus komoditas minyak sayur (vegetable oil), indeksnya meningkat lebih dari 200 poin.

"Itu memberi daya tambah dari sisi penerimaan negara. Namun di sisi lain masyarakat juga akan merasakan rambatan dari inflasi global tersebut yang kemudian perlu diputuskan

langkah-langkah untuk menjaga," katanya.

Meroketnya harga pangan dunia, kata Sri Mulyani, tak serta-merta harus diteruskan ke level konsumen. APBN perlu menjadi instrumen untuk merumuskan langkah-langkah kebijakan, termasuk dari sisi subsidi maupun penebalan bantuan sosial.

Selain meningkatkan ketahanan pangan, pembuat kebijakan pun harus memastikan

APBN sehat sehingga target konsolidasi fiskal di tahun 2023 tetap terwujud.

"Semua negara sekarang sedang menghadapi situasi yang tidak mudah. Oleh karena itu ketahanan pangan dan ketahanan energi harus ditingkatkan. Menjaga daya beli, menjaga momentum ekonomi, tapi juga menjaga APBN. Ini 3 hal yang sangat penting untuk dilakukan," tandasnya. ● mar

Minyak Goreng Sukses Diuji Coba...

Hydroprocessed Ester dan Asam Lemak (HEFA) yang bebas dari aromatik dan berenergi.

Airbus sudah menguji penerbangan bertenaga SAF selama setahun terakhir. Sebelumnya ada pesawat A350 yang diuji pada Maret 2021 dan pesawat lorong tunggal A319neo yang terbang dengan bahan bakar minyak goreng pada Oktober 2021.

Airbus berharap

mendapatkan sertifikasi terbang untuk pesawat dengan SAF pada akhir dekade ini. Sekarang, pesawat Airbus dapat ditenagai hingga 50 persen SAF dan dicampur dengan minyak tanah tradisional.

"Meningkatkan penggunaan SAF tetap menjadi jalur utama mencapai ambisi industri nol emisi karbon bersih pada tahun 2050," kata Airbus dikutip dari CNN, Rabu (30/3)

LALU.

Menurut klaim Airbus, pesawat terbang dengan SAF dapat menjaring antara 53 persen hingga 71 persen pengurangan karbon yang diperlukan untuk memenuhi tujuan itu. Airbus berencana menghasilkan pesawat tanpa emisi pertama di dunia ke pasar pada tahun 2035.

SAF, yang mengklaim netralitas karbon karena CO2 yang diserap saat bahan or-

ganiknya ditanam, sudah digunakan dalam jumlah terbatas oleh beberapa maskapai penerbangan. Akan tetapi, harganya masih tinggi sehingga penggunaan secara meluas belum bisa diharapkan dalam waktu dekat.

Sebagai pesawat penumpang terbesar di dunia, kiperah A380 menurun dalam beberapa tahun terakhir.

Sebagian dengan alasan kurang hemat bahan bakar

daripada pesawat jarak jauh yang lebih modern. Airbus mengirimin A380 terakhirnya ke maskapai Dubai Emirates pada akhir 2021.

Baru-baru ini, Airbus mengumumkan bahwa pesawat raksasa itu akan dioperasikan untuk menguji mesin bertenaga hidrogen eksperimental, inovasi lain yang bertujuan membuat penerbangan tidak terlalu berbahaya bagi lingkungan. ● osm

Penjara Turi di Ekuador Rusuh,...

dana lainnya terluka dalam kerusuhan itu.

Sistem penjara Ekuador berada dalam keadaan darurat sejak bentrokan mematikan pada September 2021, ketika 118 orang tewas dalam bentrokan yang melibatkan senjata otomatis dan bahkan granat.

Menurut angka dari layanan penjara Ekuador SNAI, lebih dari 300 narapidana tewas dalam kekerasan penjara pada 2021.

Ekuador adalah titik transit utama pada rute yang membawa kokain dari Amerika Selatan ke AS dan Asia, yang

menjadikannya lahan subur bagi bentrokan geng. Dalam perjuangan yang meningkat untuk kontrol teritorial ini, penjara telah menjadi medan pertempuran yang diperebutkan.

Penjara juga secara kronis penuh sesak. Pada Juli 2021,

kepala penjara saat itu Eduardo Moncayo mengatakan kepada media lokal bahwa Lembaga Pemasyarakatan Litoral di Guayaquil adalah yang paling penuh sesak di negara itu, dengan lebih dari 9.000 narapidana di sebuah fasilitas yang direncanakan

untuk 5.000 orang.

Pada Oktober tahun lalu, pihak berwenang mengatakan ribuan narapidana, termasuk orang tua, wanita dan mereka yang cacat dan penyakit terminal, akan diampuni untuk membebaskan ruang tahanan agar tidak penuh. ● osm

Aset Kripto Indra Kenz Rp38 Miliar...

"Sudah ada, PPAATK sudah turun ke penyedia jasa keuangan yang bersangkutan. PPAATK sudah lakukan audit, mengetahui pola-polanya, dan melakukan berbagai upaya termasuk

dengan Bareskrim," kata Kepala PPAATK Ivan Yustianandana kepada wartawan di Kompleks Parlemen Senayan, Jakarta, Selasa (5/4).

Ivan membenarkan, PPAATK sudah membekukan

aset kriptonya dengan nilai Rp 38 miliar atas nama orang lain.

Tak menutup kemungkinan jumlah aset yang dibekukan akan bertambah.

"Rp38 miliar aset kriptonya

saja ya, menggunakan nama orang lain. Kemungkinan akan bertambah terus. Teman-teman masih mengerjakan dan komunikasi terus dengan Bareskrim," ucapnya.

Terkait Indra Kenz yang

sempat memindahkan asetnya ke rekening lainnya, menurut Ivan, hal itu sudah dibekukan oleh PPAATK.

"Sudah kami sampaikan, dan dibekukan juga," terangnya. ● mar

Sebaran 2.282 Kasus Harian Covid-19...

568 kasus baru, dan Jawa Barat 405 kasus baru. Lalu, Jawa Tengah 288 kasus baru, Banten (280 kasus baru) dan Jawa Timur 165 kasus baru.

Pemerintah juga mengumumkan penambahan yang sembuh setelah terpapar virus Corona dalam 24 jam terakhir 7.421 orang. Dengan demiki-

an, jumlah kasus sembuh Covid-19 mencapai 5.783.299 orang.

Namun dalam periode yang sama juga terjadi terjadi

penambahan kasus kematian akibat Covid-19. Pemerintah kasus kematian bertambah sebanyak 72 orang. Maka secara kumulatif jumlah pasien

meninggal karena Covid-19 kini mencapai 155.421 orang. Kasus Covid-19 telah menyebar di 510 kabupaten/kota di 34 provinsi. ● mar

Perbanyak Protein Saat Berbuka Jika Punya Riwayat Strok

JAKARTA (IM) - Dokter spesialis saraf Untung Gunarto mengingatkan seseorang dengan riwayat penyakit strok harus memperbanyak asupan protein dan serat ketika berbuka puasa atau makan sahur.

"Ketika berbuka atau sahur selama bulan Ramadhan ini, seseorang dengan riwayat strok perlu mengendalikan makanan berbahan dasar tepung dan gula. Perbanyak serat dan protein," katanya.

Pelaksana Tugas Direktur RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo (RMSM) Purwokerto tersebut menjelaskan orang dengan riwayat penyakit strok bisa tetap berpuasa karena sangat bermanfaat dan berdampak baik bagi kesehatan tubuh. "Bisa tetap puasa karena baik bagi kesehatan, asal tetap perhatikan asupan makanan dan juga memperbanyak konsumsi air putih selama berbuka puasa hingga sahur," katanya.

Selain itu, orang dengan riwayat penyakit strok harus menghindari paparan panas atau berkeriang berlebihan. "Cari tempat yang nyaman, pada sore hari menjelang berbuka bisa sedikit olahraga ringan seperti senam dengan gerakan-gerakan sederhana. Bahkan gerakan saat beribadah sholat juga bisa menjadi bagian dari

relaksasi," jelasnya.

Untung menambahkan, seseorang dengan riwayat strok juga perlu menghindari makanan yang cenderung merangsang batuk, membuat sembelit, dan merangsang buang air kecil. "Tetap jaga asupan gizi seimbang selama bulan Ramadhan. Hindari makanan bertepung dan gula secara berlebihan, pastikan kandungan makronutrien seperti karbohidrat, protein dan lemak juga mikronutrien seperti vitamin dan mineral serta air telah tercukupi dengan baik," katanya.

Dokter yang berpraktik di sejumlah rumah sakit di Purwokerto itu mengingatkan seseorang dengan riwayat strok yang mengonsumsi obat secara rutin sesuai anjuran dokter perlu tetap melakukannya dengan menyesuaikan saat berbuka dan sahur.

"Tetap konsumsi obat rutin sesuai anjuran dokter dan disesuaikan minumnya saat berbuka dan sahur. Jangan menghentikan obat tanpa konsultasi dokter," jelas Untung.

Menurutnya, ibadah puasa jika dilakukan dengan baik dan niat kuat maka akan membawa dampak positif bagi seseorang dengan riwayat strok. "Niatkan puasa karena Allah, karena akan berdampak positif untuk yang menjalankannya. Rasa gembira juga akan bisa menjaga imunitas selama pandemi Covid-19," katanya. ● tom

Dokter Ingatkan Pentingnya Asupan Cairan Selama Ramadhan



JAKARTA (IM) - Bulan Ramadhan segera tiba. Untuk itu penting mempersiapkan kebugaran fisik terutama mempertahankan cairan dalam tubuh.

Clinical Nutrition Specialist, dr. Putri Sakti, M.Gizi, Sp.GK mengatakan, umat Muslim yang berpuasa diharapkan selalu menjaga kesehatan dengan asupan cairan yang pas saat sahur dan berbuka puasa.

"Biasanya saat saya bangun tidur langsung minum air segelas. Nanti setelah sahur minum segelas lagi. Nah saat menjelang imsak atau azan subuh, minum lagi segelas air. Jadi tidak sadar kita sudah minum tiga gelas," ungkpanya baru ini.

"Pada saat adzan maghrib, jangan buru-buru makan gorengan atau kurma. Kita minum air dulu segelas," pesan dr. Putri Sakti lagi.

Selain itu, ia juga membagikan tips memenuhi kebutuhan cairan selama

puasa. Simak tipsnya berikut ini.

1. Disarankan Konsumsi Makanan yang Berkuah

Dokter Putri mengatakan, untuk memenuhi cairan tubuh selama puasa, disarankan untuk mengonsumsi makanan yang berkuah baik itu saat sahur maupun berbuka. Ini bisa ditemukan lewat makanan sayur yang berkuah.

2. Konsumsi Buah-buahan yang Bisa Menambah Cairan

Jangan lupa makan buah-buahan bila ingin tubuh sehat dan cairan terpenuhi. Dengan makan buah, baik itu sahur maupun berbuka, ini akan menambah cairan harian selama puasa.

"Ini bisa ditemukan lewat semangka, melon, buah pir, dan ini cukup membantu. Tapi kita perlu kurangi minuman yang mengurugi cairan tubuh, seperti kopi, teh, cokelat, dan minuman berkarbonasi," pesan dr. Putri.

"Efeknya kalau berlebihan, ini memicu pengeluaran cairan di tubuh kita," pungkasnya. ● 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** (Jeffri/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),
BIRO SEMARANG: Tri Untoro.
BIRO BANDUNG: Lyster Marpaung.
BIRO BANTEN: Drs H Izul Juzuli (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