

Jahe Bermanfaat Stabilkan Gula Darah Hingga Turunkan Kolesterol

Jahe merupakan salah satu rempah-rempah yang paling sehat di dunia sehingga banyak orang di luar Asia yang menginginkannya baik dalam bentuk bubuk atau masih utuh.

JAKARTA (IM) - Jahe adalah tanaman yang berasal dari Asia Tenggara, tentu sebagai orang Indonesia terbilang mudah untuk mendapatkannya. Disebutkan juga jahe merupakan salah satu rempah-rempah yang paling sehat di dunia sehingga banyak orang di luar Asia yang menginginkannya baik dalam bentuk bubuk atau masih utuh.

Apa saja manfaatnya dan bagaimana cara mengolahnya? Berikut ini ulasannya bersama dengan ahli herbal, dr. Rianti Maharani Msi.

Meningkatkan imunitas

Diungkapkan oleh Rianti berdasarkan sejumlah penelitian yang ada, jahe memiliki segudang manfaat. Jahe diketahui mengandung antioksidan hingga gingerol yang berkhasiat untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

"Selain jahe, temulawak dan kunyit juga mengandung imunostimulan yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh," kata dia.

Konsumsi jahe dapat mencegah atau mengurangi



mual muntah

Diungkap oleh Rianti berdasarkan penelitian pada wanita hamil, yang mengalami morning sickness, pada orang yang mengalami mabuk perjalanan, pasien pasca operasi pasien kemoterapi diberikan

ekstra jahe dibandingkan yang tidak lebih baik yang diberikan jahe, sama efeknya diberikan obat standar obat mual.

Jahe dapat menstabilkan gula darah

Berdasarkan sejumlah

penelitian, kandungan gingerol senyawa aktif yang ada dalam jahe. "Menurunkan atau menstabilkan gula darah," kata dia. Mengonsumsi jahe dikatakan dapat menurunkan kolesterol jahat dan trigliserida secara signifikan, efeknya serupa dengan obat penurun kolesterol atorvastatin.

Konsumsi jahe dapat meredakan sakit kepala dan pilek

Jahe mengandung sifat anti-inflamasi dan antioksidan yang tinggi. Salah satu rempah ini juga mengandung zat gingerol yang berfungsi untuk mengobati sakit kepala, mengurangi peradangan pembuluh darah di kepala dan meredakan nyeri. Rianti mengungkapkan bahwa menggunakan jahe bakar lebih efektif untuk meredakan sakit kepala saat pilek. ● tom

5 Tanda Awal Masalah Jantung yang tak Boleh Diabaikan

JAKARTA (IM) - Penyakit jantung menjadi salah satu pembunuh terbesar di dunia, dengan hampir 18 juta nyawa terenggut akibat penyakit tersebut. Organisasi kesehatan dunia (WHO) mencatat, empat dari lima kematian akibat penyakit kardiovaskular disebabkan oleh serangan jantung dan stroke, dan sepertiga dari kematian ini terjadi sebelum waktunya pada orang di bawah usia 70 tahun.

Sebelum membutuhkan bantuan medis yang serius, jantung selalu mengirimkan sinyal dan peringatan ketika sedang bermasalah. Sayangnya,

masih banyak orang yang tidak mengenali tanda-tanda awal dari masalah jantung.

Untuk itu, simak beberapa tanda awal masalah jantung yang tidak boleh diabaikan seperti dilansir dari Times of India, Jumat (28/4).

1. Rasa tidak nyaman di dada

Jika Anda adalah seseorang yang mengalami hal ini secara teratur tetapi mengabaikannya dengan anggapan bahwa itu hanya maag dan mulas, maka Anda salah. Rasa tidak nyaman di dada selama beberapa menit sebenarnya merupakan pertanda buruk bagi kesehatan

jantung.

Ketidakhayamanan itu biasanya dirasakan seperti area dada tertimpa batu besar, atau kadang terasa seperti ada yang mencubit dada Anda. Apa pun ketidakhayamanannya, jika itu mengganggu atau bertahan lebih lama atau sering terjadi, maka segeralah konsultasikan dengan dokter.

2. Rasa sakit yang menembus lengan

Ini adalah tanda khas serangan jantung. Jika tanpa alasan, tiba-tiba rasa sakit yang kuat menalar ke tubuh di sisi kiri, ada kemungkinan bahwa itu bukan rasa sakit yang nor-

mal dan itu adalah serangan jantung. Jangan abaikan tanda ini dan segera dapatkan bantuan medis.

3. Pusing

Seberapa sering kita mengabaikan tanda ini dengan mengatakan itu hanya kelelahan belaka! Meski sejumlah alasan bisa membuat Anda kehilangan keseimbangan atau merasa pusing untuk sementara waktu, kemungkinan masalah jantung tidak bisa dikesampingkan sepenuhnya.

4. Sakit di rahang

Ini adalah tanda penting lain dari penyakit jantung yang tidak banyak diketahui karena

itu kerap dikaitkan dengan masalah gigi. Nyeri di rahang atau kadang-kadang daerah tenggorokan pada serangan jantung terutama disebabkan oleh tekanan yang diteruskan ke daerah-daerah ini dari jantung.

5. Mendengkur

Mendengkur dianggap normal. Tetapi ketika terdengar lebih keras, Anda perlu menyadari bahwa itu mungkin sleep apnea, di mana seseorang mengalami masalah pernapasan saat tidur. Dalam gangguan tidur yang berpotensi mematikan ini, pernapasan seseorang berulang kali berhenti. ● tom

Tips Jaga Stamina Tubuh Tetap Fit Saat Mudik

SURABAYA (IM) - Dokter spesialis fisik dan rehabilitasi Universitas Airlangga (Unair), Nur Sulastri, mengungkapkan penyebab tubuh menjadi lebih cepat capek dan lemas saat melakukan perjalanan jauh, termasuk saat mudik lebaran Idul Fitri 1443 H. Pergerakan yang terbatas sebagai posisi duduk yang terlalu lama menjadi faktor penyebabnya.

Nur menjelaskan, posisi tubuh yang relatif sedikit bergerak menyebabkan nyeri sendi dan otot. Bahkan parahnya dapat menyebabkan

bengkak pada kaki karena aliran darah yang menumpuk. Maka dari itu, kata dia, perlu dilakukan gerakan olahraga ringan selama perjalanan untuk mengantisipasi.

"Kita bisa melakukan peregangan otot perut, punggung bawah, leher dan bahu, dapat dilakukan tiap 30 menit. Pergelangan kaki rutin digerakkan, baik itu gerakan memutar, maupun gerakan kaki naik turun pada pergelangan kaki (ankle pumping) untuk mengurangi bengkak," kata Nur menjelaskan, Jumat (29/4).

Nur pun menganjurkan

untuk memperbanyak istirahat sebelum maupun saat perjalanan, agar tubuh tetap prima. Pemudik, kata dia, dapat memanfaatkan rest area untuk beristirahat dan sesekali melakukan latihan otot punggung dan core muscles (latihan otot untuk nyeri punggung bagian bawah).

"Hindari mengemudi saat mengantuk dan kalau perlu, bisa disiapkan membawa ice pack untuk kompres. Bila sewaktu-waktu timbul nyeri otot atau sendi saat perjalanan," kata Nur.

Nur melanjutkan, kondisi

tubuh yang tengah berpuasa juga tak jarang menjadi salah satu faktor menurunnya kebugaran tubuh seseorang yang melakukan perjalanan mudik. Penyebabnya, meskipun duduk selama perjalanan, tubuh tetap membutuhkan energi yang cukup.

"Apabila saat perjalanan kita melewati waktu sahur dan berbuka, maka saat sahur sebaiknya dilakukan seakhir mungkin. Yaitu, mendekati waktu subuh, dan jangan lewatkan makan sahur. Kemudian, segeralah berbuka saat tiba waktu berbuka jangan

ditunda-tunda," ujarnya.

Nur juga mengingatkan pentingnya memperhatikan jumlah cairan yang diminum. Minimal total 1,5 liter sehari untuk mencegah dehidrasi. Selain itu penting mengonsumsi makanan yang tinggi protein dan karbohidrat kompleks. Misalnya, roti gandum dengan selai kacang.

"Boleh konsumsi vitamin yang mengandung vitamin C dan zinc untuk meningkatkan daya tahan tubuh," kata dia. ● tom

Kini Tes Kanker Usus Sudah Bisa Dilakukan di Rumah

JAKARTA (IM) - Sekretaris Kesehatan Inggris meminta masyarakat di negara itu melakukan tes cepat untuk kanker usus. Lembaga itu meminta pria di atas 60 tahun menjalani pemeriksaan tersebut demi keselamatan jiwa.

Tes rumah yang disebut Tes Immunotika Faecal (FIT), secara otomatis dikirim kepada orang di atas usia 60-74 tahun setiap dua tahun sekali. Tes ini sangat mudah digunakan, dengan pasien dapat melakukan banyak tes lanjutan jika dokter memintanya. Hampir 43 ribu orang didiagnosis menderita kanker usus di Inggris setiap tahun dan 16.500 meninggal karena penyakit itu.

Kanker usus salah satu yang paling umum di Inggris, tetapi hanya satu dari 20 orang

Inggris yang pergi ke dokter jika mereka memiliki gejala penyakit itu. Gejalanya, seperti, sembelit, darah dalam tinja, kram perut, kelebihan gas, dan kembung.

"Saya tahu betul betapa berbahayanya penyakit ini setelah kehilangan ayah saya karena kanker usus 10 tahun lalu. Jika dia telah didiagnosis lebih awal, dia mungkin masih bersama kita hari ini," kata Sekretaris Kesehatan Inggris, Sajid Javid dilansir The Sun, Jumat (29/4).

Selain meluncurkan Rencana Kanker 10 Tahun untuk memberikan perawatan kanker terkemuka di dunia, Javid ingin melihat lebih banyak orang yang memenuhi syarat untuk skrining kanker usus. Menurut dia, tindakan itu dapat meny-

elamatkan setidaknya 2.500 nyawa setiap tahun.

"Kami telah memperkenalkan kit pengujian rumah baru untuk mereka yang berusia di atas 60 tahun agar lebih mudah dan nyaman untuk diperiksa dan layanan skrining telah pulih setelah pandemi," ujar Javid.

Pada bulan Kesadaran Kanker Usus, Javid mendorong masyarakat untuk mengambil tawaran skrining dan berbicara dengan dokter, jika memiliki masalah kesehatan.

Kanker usus paling sering terjadi pada orang berusia di atas 60 tahun, itulah sebabnya NHS menawarkan skrining untuk memeriksa tanda-tanda setiap dua tahun kepada mereka yang berusia 60-74 tahun.

Langkah itu mengurangi

risiko kematian akibat kanker usus setidaknya 25 persen dan menyelamatkan setidaknya 2.500 nyawa per tahun. Pria jauh lebih mungkin untuk didiagnosis dan meninggal karena penyakit tersebut.

Direktur Klinis Nasional untuk Kanker, Peter Johnson mengatakan kanker usus dapat berkembang tanpa disadari oleh penderitanya. Karena itu, alat tes skrining di rumah dapat membawa perbedaan, di mana penyakit dapat terdeteksi pada tahap awal.

"Kit NHS FIT dapat dilakukan dengan cepat dan nyaman di rumah dan benar-benar dapat menyelamatkan hidup Anda," kata Johnson.

Direktur Penelitian dan Urusan Eksternal di Kanker Usus Inggris, Lisa Wilde men-

gatakan kanker usus tetap menjadi pembunuh ketiga terbesar kedua di Inggris. Karena itu, menurut dia sangat mengejutkan mengetahui bahwa banyak orang tidak mengunjungi dokter jika mereka memiliki gejala.

"Hampir semua orang yang didiagnosis pada tahap paling awal akan selamat dari kanker usus, tetapi ini menurun secara signifikan seiring berkembangnya penyakit," ujar Wilde.

Dia beranggapan program skrining usus merupakan jalur terbaik untuk diagnosis dini. Skrining dapat mendeteksi kanker usus sebelum gejala muncul, sehingga jangan mengabaikan tes karena dapat menyelamatkan hidup. ● tom

Cakupan Vaksinasi Covid-19 di Indonesia Sudah Lebih dari 400 Juta Suntikan

JAKARTA (IM) - Pemerintah terus menggenjot vaksinasi Covid-19. Dalam mendukungnya, sejumlah pihak swasta juga ikut gencar memberikan edukasi tentang pentingnya vaksinasi Covid-19.

Berdasarkan data cakupan vaksinasi yang diperoleh Komite Penanganan Corona Virus Disease 2019 dan Pemulihan Ekonomi Nasional (KPCPEN), hingga 27 April 2022, total cakupan vaksinasi

sebanyak 400,5 juta suntikan dari target 450 juta.

Dan detail dari total tersebut adalah cakupan dosis 1 mencapai 199 juta atau 95,63%. Cakupan dosis 2 mencapai 164,5 juta (79%), dan cakupan vaksin dosis 3 mencapai 36,8 juta (17,68%).

Juru bicara Covid-19 Kementerian Kesehatan RI, dr. Siti Nadia Tarmizi, M. Epid, menyebutkan bahwa ini merupakan pencapaian terbesar berkat dukungan dari masyarakat

Menurutnya, cakupan dosis 1 mencapai golongan lanjut usia atau lansia di atas 60 tahun, yang merupakan prioritas pemerintah untuk divaksinasi.

Lansia sendiri merupakan kelompok yang paling rentan terpapar dan paling tinggi risiko kematian serta kesakitan akibat Covid-19.

"Saat ini cakupan vaksinasi Lansia dosis pertama mencapai 17,5 juta (81,66%), dosis kedua 13,9 juta (64,74%), dan dosis ketiga mencapai 3,7 juta

(17,22%)," jelas dr. Siti Nadia melalui siaran pers Kemenkes, Kamis (28/4).

Dia menambahkan, cakupan vaksinasi Covid-19 menjadi hal yang penting untuk mencegah penularan terutama pada lansia. Oleh karenanya, masyarakat diminta membantu para lansia untuk segera melakukan vaksinasi.

Sementara, beberapa strategi sudah dilakukan untuk akselerasi vaksinasi lansia, seperti dengan terus

membuka sentra-sentra vaksinasi di seluruh Indonesia. Sentra vaksinasi itu dapat memudahkan lansia untuk divaksinasi.

"Silakan datang ke seluruh pos pelayanan vaksinasi atau sentra pelayanan vaksinasi. Kami mengimbau bagi keluarga yang memiliki anggota keluarganya yang belum mendapatkan vaksinasi untuk segera divaksinasi," tutupnya. ● tom

SAMBUNGAN

tiket penerbangan yang telah dipesan.

"Kasihan banget ini enggak gerak samsek. Yang ke bandara pada cancel-cancel tiket semua," ujarnya.

Dampak Sisten One Way

Arus lalu lintas di ruas Tol Giularang, Jawa Barat, arah Jakarta, Jumat (29/4), macet

total. Ribuan kendaraan yang melintasi jalan tersebut berhenti total karena dampak dari penerapan sistem one way atau satu arah di Tol Cikampek, yang dimulai dari km 47 hingga km 414 Kalikangkung, Semarang.

Kelumpuhan pada Tol Cipularang tersebut terjadi sejak Kamis (28/4) malam, yang

dimulai dari km 100 hingga km 81 mengarah ke Gerbang Tol Sadang arah Jakarta.

Dalam sebuah video yang beredar di internet, terlihat ribuan kendaraan yang berhenti karena kelumpuhan yang terjadi.

Banyak pengendara yang mematikan mesin kendaraannya dan memilih untuk keluar

dari kendaraannya masing-masing, kemudian duduk di ruas jalan Tol Cipularang tersebut.

Padatnya pemudik tahun ini mengakibatkan sejumlah jalan, terutama jalan tol dipadati oleh para pemudik.

Mengingat sudah dua tahun sejak larangan mudik diterapkan karena pandemi

Covid-19.

Banyak warganet yang ikut berkomentar untuk menyemangati sesama pemudik,

"Semangat pejuang mudik, ini seninya mudik!" tulis akun @siskaputri89

"Kasian yang bawa anak bayi, semoga cepat lancar kembali!" tulis akun @dewi_etika. ● mar

DARI HAL 1

Satu Tahun Setelah Terkena Covid-19 Bisa Timbulkan Masalah Jantung

JAKARTA (IM) - Sebuah penelitian baru mengungkapkan efek samping Covid-19 yang berbahaya. Bahkan setelah pulih dari Covid, efek samping virus yang cukup berat dapat bertahan dan berkembang hingga satu tahun setelah pertama kali jatuh sakit.

Temuan dari Universitas Johns Hopkins AS mengungkapkan, siapa pun yang terpapar virus entah itu ringan atau bahkan tidak menunjukkan gejala, itu berisiko tinggi mengalami masalah jantung di masa depan.

Epidemiolog dan Ekonom Kesehatan, Eric Feigl-Ding, berbagi temuan itu di Twitter, meskipun penelitian itu diterbitkan bulan lalu. Studi itu menemukan bahwa masalah jantung, termasuk pembekuan darah, peradangan, dan aritmia (detak jantung tidak teratur), dapat berkembang setahun setelah pulih dari Covid-19.

Direktur Pusat Epidemiologi Klinis dan yang melakukan penelitian tersebut, Dr Ziyad Al-Aly, mengatakan, dia terkejut mengetahui dengan hasil dari penelitiannya sendiri. Bahkan orang yang tidak memiliki gejala masih mungkin berisiko memiliki masalah jantung.

"Saya berpikir, risiko

akan paling menonjol dan terbukti pada orang yang banyak merokok atau menderita diabetes, penyakit jantung, penyakit ginjal, atau beberapa faktor risiko lainnya," kata dia dilansir dari YahooNews, Jumat (29/4).

Penelitian itu juga menemukan, orang yang awalnya tidak memiliki masalah jantung, bertubuh atletis, tidak memiliki BMI tinggi, tidak obesitas, tidak merokok, tidak memiliki penyakit ginjal, atau diabetes, bahkan pada orang yang sebelumnya sehat dan tidak memiliki faktor risiko atau masalah dengan jantung, Covid-19 bisa memengaruhi mereka sedemikian rupa.

"Peningkatan risiko spektrum yang luas dari masalah jantung, itu terbukti," ungkap Dr Al-Aly yang juga Kepala Penelitian dan Layanan Pendidikan di Sistem Perawatan Kesehatan St Louis Urusan Veteran.

Studi ini dilaporkan melibatkan hampir 11 juta orang, dan sebagian besar adalah laki-laki kulit putih, 10 persen dari peserta adalah perempuan dan 20 persen berkulit hitam. Dr Al-Aly mengatakan, temuan itu bisa dikategorikan long Covid, yang menggambarkan semua manifestasi pasca-akut yang terjadi akibat Covid.

Long Covid dapat menyebabkan kelelahan, kabut otak, dan mengakibatkan diabetes onset baru, lalu masalah ginjal, dan masalah jantung. ● tom

Meja Operasi dengan Teknologi Robotik Pertama Hadir di Indonesia

JAKARTA (IM) - Di era serba modern mendorong rumah sakit memanfaatkan teknologi dalam menangani pasien. Berbagai inovasi terus dihadirkan dalam seperti dalam pelayanan spine (tulang belakang).

Eka Hospital menghadirkan Pro Axis Table, meja operasi dengan teknologi robotic sehingga gerakannya lebih halus dan presisi.

Meja ini bisa ditekan ke atas dan ke bawah, sedangkan pada meja operasi yang biasa hanya bisa ditekan ke bawah.

Koreksi ini bisa dilakukan dengan sangat perlahan tanpa menimbulkan perubahan posisi pasien, sehingga risiko terjadinya cedera pada pasien menjadi sangat kecil.

Pro Axis Table merupakan salah satu meja operasi tulang belakang paling canggih yang ada di dunia saat ini dan menjadi yang pertama di Indonesia.

"Dalam operasi tulang belakang, posisi memegang akses dan visibilitas. Dengan meminimalisir tingkat kesulitan dan risiko pendarahan, luka pasien pun bisa berkurang dan lebih cepat pulih. Melalui meja operasi ini dengan bantuan sistem robotik, tubuh pasien dapat diposisikan secara presisi dan dapat digerakkan pada saat operasi berlangsung," ungkap Chairman of Gatam Institute Eka Hospital Orthopedic & Spine Center, DR. dr. Luthfi Gatam, SpOT (Spine) dalam konferensi pers beberapa waktu lalu.

Selain itu, juga dihadirkan

alat O-arm yang merupakan alat satu-satunya di Indonesia.

Jika dulu harus melakukan CT scan sebelum pasien masuk ke kamar operasi, saat ini scan bisa dilakukan saat pasien masih dalam posisi tergantung selama operasi berlangsung.

"Salah satu tujuan dari operasi kelainan tulang belakang adalah mencapai keseimbangan tubuh pasien, yang biasanya hanya dapat dinilai setelah operasi selesai. Dengan adanya alat ini, keseimbangan sudah dapat dinilai oleh tim dokter saat operasi masih berlangsung. Sampai saat ini di Indonesia belum ada satupun alat yang dapat menghasilkan gambar seperti ini selain O-arm," jelas Luthfi.

Chief Operating Officer Eka Hospital Group, drg. Rina Setiawati menambahkan, RS perlu terus menghadirkan teknologi-teknologi teranggih guna membantu tangan-tangan ahli, yaitu para dokter Gatam Institute dalam melaksanakan operasi.

Seperti diketahui Eka Hospital telah memiliki teknologi berkelah dunia berupa robot navigasi untuk operasi tulang belakang yang pertama dan satu-satunya di Indonesia dan Asia Tenggara. Melalui penggunaan robot navigasi ini, akurasi penempatan screws (implan) bisa mencapai 99,9 persen.

Keunggulan lain dari penggunaan robot navigasi ini juga memungkinkan operasi dilakukan secara minim sayatan, minim cedera jaringan dan risiko pendarahan yang lebih sedikit, mempersingkat waktu operasi, serta pemulihan yang lebih cepat. ● 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, Bertram 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 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: InternationalMedia @Redaksi_IM