

Sering Buang Air Kecil Siang dan Malam Bisa Jadi Tanda Gagal Jantung

Kebiasaan sering berkemih sering kali diabaikan sebagai gejala gagal jantung.

JAKARTA (IM)-Gagal jantung saat ini mejadi salah satu kasus yang lebih umum di dunia. Jika tidak diobati, jenis penyakit jantung ini cenderung berkembang sehingga diagnosis dini menjadi penting. Sayangnya, gagal jantung masih sulit dideteksi pada tahap awal karena gejalanya mudah diabaikan.

Beberapa gejala gagal jantung tidak secara jelas terkait dengan masalah jantung. Gejala itu mungkin disalahartikan sebagai tanda masalah kesehatan yang berbeda, atau hanya dianggap sebagai bagian dari proses penuaan normal. Beberapa gejala gagal jantung yang mengejutkan ini termasuk kaki atau pergelangan kaki bengkak, berbagai kelainan kulit, mulas, kurang nafsu makan, kelelahan secara keseluruhan, bahkan nyeri rahang atau leher. Namun, ada gejala gagal jantung lain yang mungkin Anda lewatkan dan berhubungannya dengan kebiasaan di kamar mandi.

Masalah kandungan kemih

bisa menjadi tanda gagal jantung. Jika Anda sering ke kamar mandi sepanjang siang atau malam karena ingin buang air kecil, Anda mungkin mengalami gejala gagal jantung. Menurut sebuah penelitian yang diterbitkan dalam *International Neurology Journal* edisi Juni 2018, hingga 50 persen pasien dengan gagal jantung menderita kandungan kemih yang terlalu aktif dan inkontinensia urin.

Mengapa? Gagal jantung melemahkan jantung dan mengurangi kemampuannya memompa darah secara efisien, yang dapat menyebabkan banyak masalah, termasuk penumpukan cairan.

“Salah satu temuan kunci dari gagal jantung adalah akumulasi kelebihan cairan dalam tubuh,” kata ahli jantung dan VP Medis di K Health, Edo Paz dilansir BestLife, baru baru ini.

Dia menjelaskan, hal ini dapat menyebabkan gejala gagal jantung yang khas seperti pembengkakan kaki dan kesulitan bernapas. Salah satu cara tubuh merespon kelebihan cairan adalah meningkatkan jumlah



urin yang diproduksi oleh ginjal. Urin ekstra di ginjal ini kemudian menuju ke kandung kemih, menyebabkan kebutuhan untuk buang air kecil lebih sering.

Apa yang dimaksud dengan sering buang air kecil? Menurut Komunitas Kandung Kemih dan Usus, rata-rata seseorang akan buang air kecil enam atau tujuh kali dalam 24 jam. Namun, angka ini jelas dipengaruhi oleh gaya hidup dan faktor kesehatan lainnya, termasuk usia, tingkat aktivitas fisik, volume dan jenis cairan yang dikonsumsi, obat-obatan tertentu, serta kondisi kesehatan lainnya. Jika Anda terus-menerus buang air kecil lebih dari 10 kali sehari, lebih sering dari biasanya tidak berhubungan dengan faktor lain,

atau hanya merasa ada yang tidak beres, Anda mungkin perlu mengunjungi ahli jantung.

“Kebanyakan orang mengetahui tubuh mereka lebih baik daripada dokter mana pun. Secara umum, jika Anda terus-menerus merasa ada sesuatu yang tidak ‘benar’ atau tidak seperti biasanya, itu memerlukan perhatian medis,” ujar dokter kardiologi, Parag Joshi.

Obat gagal jantung dapat memperburuk gejala ini. Bagi mereka yang sudah didiagnosis dengan gagal jantung, beberapa jenis perawatan yang banyak digunakan untuk kondisi ini juga dapat mempengaruhi kandungan kemih dan fungsinya. “Dokter sering meresepkan obat seperti diuretik yang mendorong pen-

ingkatan produksi urin untuk memperbaiki gejala,” kata Paz.

Karena fungsi utamanya adalah meringankan beberapa penumpukan cairan yang disebabkan oleh gagal jantung, maka obat-obatan ini dapat membuat orang perlu buang air kecil lebih sering. Itulah sebabnya dokter biasanya menyarankan pasien menghindari meminumnya pada malam hari sebelum tidur.

Sering buang air kecil memiliki banyak penyebab lainnya. Menurut Paz, ada banyak kondisi atau faktor lain selain gagal jantung yang bisa menyebabkan sering buang air kecil. Dia mencantumkan kelebihan konsumsi cairan atau kafein, diabetes, infeksi saluran kemih, hiperplasia prostat jinak, sistitis interstisial, dan kandungan kemih yang terlalu aktif sebagai beberapa penyebab alternatif. Melihat gejala lain yang mungkin Anda alami dapat membantu mengidentifikasi penyebab yang mendasari sering buang air kecil.

Gagal jantung biasanya dikaitkan dengan gejala lain, seperti sesak napas, kaki bengkak, dan kelelahan. Jika sering buang air kecil adalah satu-satunya gejala, maka itu lebih mungkin menjadi penyebab selain gagal jantung. ● tom

SAMBUNGAN

Menurutnya bukan eranya lagi pemerintah mensubsidi rakyat yang mampu. Sebaliknya, pemerintah terus memberikan subsidi listrik bagi masyarakat kelas menengah ke bawah.

“Apa yang ditanyakan tadi mengenai isu kenaikan harga listrik PLN, yang saya yakini pemerintah mementingkan bahwa selama untuk rakyat yang mampu pasti ditanggung pemerintah. Tapi memang hari ini kan bukan eranya

lagi kita mensubsidi rakyat yang mampu,” ujar Erick.

Direktur Utama PT PLN (Persero) Darmawan Prasodjo membeberkas alasan pemerintah menyesuaikan tarif listrik bagi pelanggan non subsidi di atas 3.500 VA. Menurutnya, dalam kurun 2017 - 2022, pemerintah melalui PLN telah menggelontorkan subsidi listrik senilai Rp243 triliun, dan kompensasi senilai Rp94 triliun.

Darmawan menjelaskan,

total kompensasi yang selama ini diberikan untuk masyarakat mampu mencapai Rp4 triliun. Hal ini menjadi landasan pemerintah untuk menyesuaikan tarif listrik pelanggan rumah tangga 3.500 VA ke atas.

“Ini bukan kebijakan pemerintah untuk menaikkan tarif listrik. Penakanannya proses ini mengoreksi bantuan pemerintah yang harusnya tepat sasaran, kali ini dinikmati kelompok mampu. Ini perlu

direalokasi untuk mendukung program pemerintah yang menasar ekonomi lemah,” ujar Darmawan, Senin (13/6).

Lebih lanjut, dia mengatakan PLN berkomitmen menjalankan arahan Presiden Jokowi untuk menjaga daya beli masyarakat dan menjaga momentum pemulihan ekonomi nasional.

Penyesuaian tarif listrik diberlakukan kepada masyarakat mampu agar penyaluran kompensasi listrik lebih tepat sasaran demi mewujudkan energi berkeadilan.

“Kalau ada bantuan dari pemerintah, filosofisnya harus tepat sasaran dan hanya menasar kepada keluarga yang berhak menerima bantuan,” katanya.

Selain itu, penyesuaian tarif ini juga dilakukan untuk menjaga daya beli masyarakat dan laju inflasi agar tetap rendah. Ini bentuk kepedulian pemerintah terhadap masyarakat. ● mar

Calon Pengantin di Sulsel...

Khaeroni menyatakan sebelum memasuki jenjang pernikahan, kedua calon pengantin harus siap fisik dan mental agar dapat melahirkan generasi andal dan

beriman. Sementara dari sisi kesehatan, Kepala Dinas Kesehatan Bachtiar Baso mengatakan selain calon pengantin harus

mengetahui tentang kesehatan reproduksi, juga harus bebas dari zat berbahaya sehingga Program Bersinar tepat digencarkan di lapangan.

Menanggapi hal tersebut, salah seorang calon pengantin di Nursiah di Kecamatan Ujung Tanah, Makassar mengatakan setuju dengan Program Ber-

DARI HAL 1

sejarah itu, agar masing-masing calon pengantin mengetahui kondisi pasangannya sebelum menikah dan berumah tangga. ● mar

Tarif Listrik Naik 1 Juli 2022...

Menanggapi hal tersebut, salah seorang calon pengantin di Nursiah di Kecamatan Ujung Tanah, Makassar mengatakan setuju dengan Program Ber-

sejarah itu, agar masing-masing calon pengantin mengetahui kondisi pasangannya sebelum menikah dan berumah tangga. ● mar

sejarah itu, agar masing-masing calon pengantin mengetahui kondisi pasangannya sebelum menikah dan berumah tangga. ● mar

sejarah itu, agar masing-masing calon pengantin mengetahui kondisi pasangannya sebelum menikah dan berumah tangga. ● mar

Calon Pengantin di Sulsel...

Khaeroni menyatakan sebelum memasuki jenjang pernikahan, kedua calon pengantin harus siap fisik dan mental agar dapat melahirkan generasi andal dan

beriman. Sementara dari sisi kesehatan, Kepala Dinas Kesehatan Bachtiar Baso mengatakan selain calon pengantin harus

mengetahui tentang kesehatan reproduksi, juga harus bebas dari zat berbahaya sehingga Program Bersinar tepat digencarkan di lapangan.

Menanggapi hal tersebut, salah seorang calon pengantin di Nursiah di Kecamatan Ujung Tanah, Makassar mengatakan setuju dengan Program Ber-

Kelompok Bersenjata Culik...

Bagian Zamfara, yang menghadiri pernikahan salah satu rekan mereka di Negara Bagian Sokoto yang berdekatan.

Seorang pria yang selamat dari serangan itu mengatakan kepada BBC bahwa orang-orang bersenjata telah memasang tiga penghalang

mengetahui tentang kesehatan reproduksi, juga harus bebas dari zat berbahaya sehingga Program Bersinar tepat digencarkan di lapangan.

Menanggapi hal tersebut, salah seorang calon pengantin di Nursiah di Kecamatan Ujung Tanah, Makassar mengatakan setuju dengan Program Ber-

Menanggapi hal tersebut, salah seorang calon pengantin di Nursiah di Kecamatan Ujung Tanah, Makassar mengatakan setuju dengan Program Ber-

Menanggapi hal tersebut, salah seorang calon pengantin di Nursiah di Kecamatan Ujung Tanah, Makassar mengatakan setuju dengan Program Ber-

Aktor Laga Iko Uwais Berurusan dengan...

gunakan jasa desain interior milik korban untuk membangun rumahnya di Cibubur,” ujar Zulpan dalam keterangannya, Senin (13/6).

Setelah kesepakatan berjalan, kata Zulpan, korban menagih pelunasan biaya jasa interior rumah kepada Iko Uwais melalui pesan WhatsApp. Namun, aktor tersebut tidak merespons pesan yang dikirimkan korban.

“Perjanjian dengan nominal tertentu. Jadi baru dibayar setengahnya, setelah itu, ini

ditagih oleh korban dengan mengirimkan invoice melalui WhatsApp. Namun, tidak dirispon oleh Iko Uwais,” ungkap Zulpan.

Beberapa hari kemudian, yakni pada Sabtu (11/6), korban R dan istrinya tanpa sengaja bertemu dengan Iko Uwais saat melintas di depan rumah sang aktor.

Korban yang menyadari keberadaan Iko Uwais pun turun dari kendaraannya. Setelah itu, keduanya terlibat adu mulut hingga berujung aksi pemu-

tebusan oleh geng-geng bersenjata. Dalam pidato untuk menandai peringatan 23 tahun kembalinya Nigeria ke demokrasi pada Minggu (12/6), Presiden Muhammadu Buhari mengakui meningkatnya kekerasan oleh berbagai kelompok bersenjata

mengetahui tentang kesehatan reproduksi, juga harus bebas dari zat berbahaya sehingga Program Bersinar tepat digencarkan di lapangan.

Menanggapi hal tersebut, salah seorang calon pengantin di Nursiah di Kecamatan Ujung Tanah, Makassar mengatakan setuju dengan Program Ber-

Menanggapi hal tersebut, salah seorang calon pengantin di Nursiah di Kecamatan Ujung Tanah, Makassar mengatakan setuju dengan Program Ber-

gunakan jasa desain interior milik korban untuk membangun rumahnya di Cibubur,” ujar Zulpan dalam keterangannya, Senin (13/6).

Setelah kesepakatan berjalan, kata Zulpan, korban menagih pelunasan biaya jasa interior rumah kepada Iko Uwais melalui pesan WhatsApp. Namun, aktor tersebut tidak merespons pesan yang dikirimkan korban.

“Perjanjian dengan nominal tertentu. Jadi baru dibayar setengahnya, setelah itu, ini

Kasus Covid-19 Naik Lagi...

lebih rendah di 1,44% dibawah standar WHO yakni < 5%,” kata Menko Luhut dalam akun instagram resmi, dikutip Senin (13/6).

Pemerintah telah sepakat akan menunggu hingga bulan Juli

apabila kasus meningkat signifikan maka berbagai upaya mitigasi harus segera dilakukakan.

“Dimana saya mendengarkan dengan hati-hati langkah apa yang seharusnya kita laku-

kan. Saya meminta pandangan para Ahli dan juga Menteri terkait,” urainya.

“Yang menenangkan bagi saya ialah hasil serosurvey yang dilakukan di Jawa Bali berhasil

melihat bahwa kadar antibodi masyarakat masih cukup tinggi. Namun, hal ini tidak boleh menjadi alasan untuk kita berhenti melakukan langkah-langkah pencegahan,” bebarnya.

Sebagai catatan, PPKM terbaru saat ini telah masih berlangsung selama dua pekan dan terhentikan sejak Selasa 7 Juni 2022 hingga 4 Juli 2022 mendatang. ● mar

Peternak Thailand Beri Makan...

versitas Chiang Mai.

Dia mengatakan petani memilih ganja setelah induk mereka ditemukan menderita bronkitis burung meskipun disuntik dengan antibiotik.

Setelah mengonsumsi ganja, ayam mengembangkan kekebalan yang lebih tinggi terhadap penyakit dan mampu

menahan cuaca buruk. Akhirnya, perusahaan komunitas memutuskan untuk menghilangkan antibiotik dan hanya memberi makan ayam mereka ganja, katanya sebagaimana dilansir The Star.

Sirin menambahkan bahwa perusahaan telah menjual daging ayam dan telur mas-

ing-masing seharga 100 baht (sekira Rp42 ribu per kilo dan 6 baht (Rp2.500), melalui situs webnya.

Dia mengatakan nasi ayam yang dibuat dari ayam yang diberi makan ganja telah menerima respons yang baik, menambahkan bahwa perusahaan berencana untuk men-

jual ayam panggang di masa depan. Sirin menambahkan, produk tersebut memenuhi tuntutan konsumen yang menginginkan makanan sehat dan organik.

Sementara itu, Ketua Dewan Tani Nasional Prapat Panyachatrak mengingatkan bahwa antibiotik dalam daging

dan telur ayam membahayakan kesehatan konsumen, seperti menurunnya kekebalan dan alergi.

Ia menambahkan, selain memastikan keamanan konsumen, pemberian ganja kepada ayam juga membantu meningkatkan nilai komersial produk ayam. ● osm

Tragis, Pasangan Suami Istri...

mengatakan, beruang sloth biasanya memakan madu dan serangga.

“Biasanya ada konflik selama musim mahua, ketika orang pergi mengumpulkan orang dan beruang memberi makan,” kata Sinha.

Mahua adalah pohon yang tumbuh di berbagai bagian Asia Selatan dan berbunga di akhir musim semi dan awal musim panas. Bunganya sangat diincar beruang sloth, sementara penduduk setempat sering pergi ke hutan untuk mengum-

putkan bunga tersebut. Petugas polisi kehutanan Gaurav Sharma mengatakan beruang itu pun terpaksa ditembak sekitar 2 jam setelah serangan.

Serangan terjadi di hutan Taman Nasional Panna saat pasutri pulang setelah berkunjung ke kuil sekitar pukul 06.30 waktu setempat. Beruang sloth tiba-tiba menyerang perempuan terlebih dulu, kemudian sang suami yang mencoba menolong istrinya.

Pasangan itu diidentifikasi

bernama Mukesh Rai (43) dan Gudiya (39). Beberapa warga setempat mencoba menakut-nakuti beruang dengan melepaskan tembakan ke udara, namun usaha itu gagal, sehingga terpaksa menembaknya. ● osm

Air Lemon Baik untuk Kesuburan Pria

JAKARTA (IM)-Bagi pasangan yang tengah menjalani program buah hati, memang harus memperhatikan asupan yang mereka makan. Bukan hanya untuk calon ibu, para calon ayah pun juga harus memperhatikan kesehatan mereka.

Banyak cara untuk meningkatkan kesuburan pria, salah satunya menggunakan bahan-bahan alami seperti air buah lemon. Air lemon diketahui mengandung beberapa vitamin yang bantu atasi kesuburan. Berikut manfaat kandungan di dalam air lemon untuk kesuburan pria.

Pasalnya, peningkatan konsumsi vitamin C bisa membantu meningkatkan jumlah antioksidan dalam air mani yang mencegah kerusakan sel sperma.

Selain vitamin C, nutrisi lain yang terkandung di dalam air lemon adalah vitamin B9 atau folat. Folat merupakan antioksidan yang diperlukan tubuh untuk menghasilkan DNA.

Berdasarkan penelitian dari *Urology Journal*, konsumsi folat bisa meningkatkan produksi sperma pada pria. Sayangnya, studi dari *First International Journal of Andrology* menunjukkan hasil sebaliknya. Penelitian tersebut mengayak folat tidak mampu meningkatkan kualitas sperma yang juga merupakan salah satu penyebab infertilitas.

Kedua studi yang ada memerlukan penelitian lanjutan untuk mendukung manfaat folat untuk mengatasi ketidaksuburan pada pria. Meskipun, dipercaya bermanfaat bagi kesuburan, penggunaan air lemon secara langsung ke organ intim pria justru bisa membahayakan sperma pria.

Penelitian yang dimuat dalam *Agriculture and Natural Resources* menyimpulkan air mani yang terpapar air lemon bisa menyebabkan kerusakan sperma.

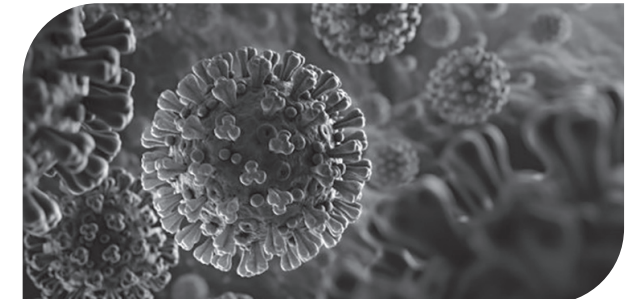
Hal serupa juga disampaikan dr. Dyah Novita Anggraini. Ia menyampaikan, penggunaan air lemon secara langsung ke organ intim bisa membahayakan sperma. “Paparan air lemon secara langsung memang bisa mematikan pergerakan sperma karena lemon sifatnya asam,” kata dr. Dyah Novita.

Karena itu, dr. Dyah Novita tidak menyarankan penggunaan air lemon secara langsung ke organ intim.

Itu dia manfaat serta risiko penggunaan air lemon terhadap kesuburan. Beberapa penelitian menunjukkan hasil memuaskan untuk memasukkan air lemon ke daftar menu diet sehat dan bermanfaat bagi kesuburan. Oleh karena itu, Anda bisa memanfaatkan air lemon ke dalam minuman, sebagai dressing atau saus salad, hingga menambahkan ke dalam olahan daging.

Apabila Anda memiliki folat tidak mampu meningkatkan kualitas sperma yang juga merupakan salah satu penyebab infertilitas.

Waspada! Varian Baru Covid-19 Setelah Omicron Bisa Menginfeksi Anak



JAKARTA (IM) - Perkembangan virus Covid-19 menghadirkan berbagai subvarian, seperti BA.1.2, BA.1.2.12 dan kini BA.4 dan BA.5. Dua varian baru ini, masih tabu di tengah masyarakat, sehingga belum banyak yang tahu bila lebih menular dari Omicron (BA.2). Ketua Kelompok Kerja (Pokja) Infeksi Pengurus Pusat Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (PDPI), dr Edlina Burhan, SpP(K) menjelaskan jika kedua varian itu, bisa menginfeksi anak-anak.

Menurutnya BA.4 dan BA.5 merupakan turunan dari Omicron (BA.2) yang lebih menular dari varian sebelumnya. “Kemungkinan itu bisa. Apa lagi kita tahu penelitian di Afrika selatan untuk BA.2 ada buktinya bisa terinfeksi lebih banyak, umumnya omicron lebih dibandingkan delta,” ujar dr Erlina dalam webinar Waspada Omicron Subvarian BA.4 dan BA.5 dalam Masa Transisi Menuju Endemi, Minggu (12/6).

Varian BA.4 dan BA.5 yang merupakan turunan dari Omicron, diketahui memiliki kemampuan lebih pandai. Dalam menghindari atau mengelabui sistem

kekebalan tubuh (imun) manusia, dikatakan dr Erlina

Hal tersebut juga, ditegaskan oleh Dr. dr. Andani Eka Putra, M. Sc. Tenaga Ahli Kementerian Kesehatan RI bahwa anak-anak bisa tertular, meskipun sudah divaksinasi Covid-19.

Sebab hal itu, terbukti dari hasil survei dalam pembelajaran tatap muka (PTM) sebanyak 85 persen terinfeksi Covid-19, dengan 15 persen bergejala ringan. “Apa lagi kita tahu Omicron ini memiliki kemampuan untuk escape imun yang mampu mengelabui sistem imun sehingga mudah mengalami reinfeksi dan inflamasi,” jelas dr Erlina.

Ia menjelaskan bahwa kebanyakan anak hanya mengalami gejala ringan bahkan tidak bergejala. Di mana kedua orang tua tidak tahu anaknya terinfeksi, bahkan sang anak juga tidak merasakan apa. “Jadi tidak ada bedanya antara anak-anak atau dewasa, dan berdasarkan hasil survei belajar tatap muka. Kemudian ketiga didukung survei dari data vakainasi anak sudah 70 persen terinfeksi,” jelas dr Andani. “Bahkan orang tua tidak tahu anaknya sakit dan si anak tidak mengalami apa-apa. Jadi anak-anak itu bisa terpapar dan umumnya ringan,” tambahnya. ● 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 Tanzi), **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**.
KUANGAN/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./leks (di luar kota Rp 3.000./leks), Harga Langganan Rp 50.000./Bulan.
PERCETAKAN: PT. Internasional Media Promosindo
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