

Ahli Kesehatan Ungkap 12 Kondisi Orang yang tidak Disarankan Minum Kopi

JAKARTA (IM) -

Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa kopi bermanfaat bagi kesehatan mulai dari mengurangi risiko prostat, mengurangi risiko gagal jantung, bahkan menurunkan risiko gangguan pendengaran. Meminum dark roast bahkan diklaim bisa membantu menurunkan berat badan.

Namun bagi orang-orang tertentu, kopi justru lebih banyak menimbulkan efek samping negatif dibandingkan positif. Dilansir Eat This Not That, Sabtu (6/8/2022), berikut beberapa kondisi tertentu yang tidak disarankan minum kopi:

1. Orang dengan IBS

Ahli gizi diet terdaftar yang berbasis di Seattle dan mantan presiden Washington State Academy, Angels Planells, mengatakan kafein bisa meningkatkan keteraturan usus, termasuk meningkatkan diare (gejala utama sindrom iritasi usus besar atau IBS). Jadi jika Anda memiliki IBS, dianjurkan untuk membatasi atau menghindari minuman berkafein.

2. Orang dengan glaukoma

Planells mengatakan, tekanan intraokular meningkat bagi mereka yang menderita glaukoma saat mengonsumsi kopi. Jadi dianjurkan untuk membatasi atau menghindari asupan kafein, meskipun penelitian lebih lanjut diperlukan.

3. Orang dengan kandungan kimia yang terlalu aktif

Ahli diet terdaftar untuk MyNetDiary, Sue Heikinen, mengatakan asupan kafein bisa meningkatkan frekuensi dan urgensi buang air kecil. Karena itu, bagi orang dengan kandungan kimia yang terlalu aktif, disarankan mengurangi asupan kafein apalagi ketika hendak bepergian jauh.

4. Orang dengan masalah jantung

Karena kafein dari kopi dapat menyebabkan peningkatan sementara pada tekanan darah dan detak jantung, penting bagi siapa pun yang memiliki masalah jantung untuk berkonsultasi dengan dokter untuk mengetahui batas aman kopi untuk dikonsumsi.

5. Orang yang sedang hamil

The American College of Obstetrics and Gynecology merekomendasikan wanita hamil membatasi kafein hingga 200 miligram (kira-kira dua cangkir kopi) setiap hari untuk meminimalisir risiko keguguran, persalinan prematur, dan berat badan lahir rendah. Namun, tinjauan tahun 2020 yang diterbitkan dalam British Journal of Medicine menyimpulkan tidak ada tingkat asupan kafein yang aman selama kehamilan. Wanita hamil harus mendiskusikan asupan kafein mereka dengan dokter.

6. Orang yang sedang

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** (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./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

Kesehatan 11

Nutrisi 1.000 Hari Pertama Tentukan Kecerdasan Anak

Sebanyak 83 persen volume otak manusia terbentuk hingga anak berusia dua tahun.

JAKARTA (IM) - Satuan Tugas Air Susu Ibu (ASI) pada Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) menyatakan, perkembangan otak dan tubuh bayi sangat ditentukan oleh nutrisi yang diterimanya dalam 1.000 hari pertama kehidupan. Periode 1.000 hari itu dimulai sejak terbentuknya janin hingga anak berusia dua tahun.

Ketua Satgas ASI IDAI dr Naomi Esthernita F Dewanto mengatakan, nutrisi pada 1.000 hari pertama sangat menentukan tumbuh kembang bayi karena 83 persen volume otak manusia terbentuk hingga anak berusia dua tahun. Pada periode dua tahun pertama itu terjadi proses multiplikasi sel-sel otak.

Karena itu, ujar Naomi, hasil penelitian menemukan bahwa anak yang mendapat nutrisi yang baik pada 1.000 hari pertama akan memiliki sejumlah keunggulan dibandingkan anak yang tidak. Pertama, anak yang mendapatkan nutrisi

baik selama 1.000 hari pertama akan punya kemampuan 1.000 kali lipat lebih baik dalam mengatasi penyakit mengancam nyawa.

Kedua, anak yang mendapatkan nutrisi baik selama seribu hari pertama ternyata dapat menyelesaikan pendidikan 4,6 lebih tinggi, dibanding anak yang tidak dapat nutrisi baik.

"Anak yang dapat nutrisi baik selama 1.000 hari pertama juga akan mendapatkan upah 21 persen lebih tinggi ketika dia memasuki usia kerja. Dia juga mempunyai keluarga yang lebih sehat saat dewasa," kata Naomi dalam Seminar Media Dalam Rangka World Breast-feeding yang digelar IDAI secara daring, Sabtu (6/8).

Mengingat pentingnya nutrisi pada periode 1.000 hari pertama, Naomi pun mengingatkan bahwa ibu hamil harus mendapatkan nutrisi yang cukup. Setelah persalinan, bayinya harus diberikan ASI eksklusif dari sang ibu selama enam bulan.



Selepas usai 6 bulan, bayi harus diberikan makanan pendamping ASI (MPASI) yang aman.

ASI tetap berperan besar dalam menentukan apakah bayi mendapatkan nutrisi baik selama 1.000 hari kehidupannya. Menurut Naomi, ASI merupakan imunisasi pertama bagi bayi untuk menghindari penyakit dan kematian.

Sayangnya, tingkat pemberian ASI eksklusif selama enam bulan di Indonesia masih rendah. Berdasarkan data Dana Anak Perserikatan Bangsa-Bangsa (UNICEF) tahun 2021, hanya 1 dari 2 bayi di

Indonesia yang mendapatkan ASI eksklusif enam bulan.

"Artinya, hanya sekitar 50 persen bayi di Indonesia yang mendapatkan ASI eksklusif selama enam bulan," kata Naomi. Padahal, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menargetkan angka 70 persen.

Karena itu, menurut Naomi, semua pihak harus bekerja sama meningkatkan angka pemberian ASI eksklusif di Indonesia. Semua kalangan harus mengambil peran, mulai dari tenaga kesehatan, keluarga, kalangan pengusaha, media, dan tentunya pemerintah.

Naomi bilang, peran yang dapat dimainkan kalangan pengusaha adalah memberikan dukungan, kesempatan, serta ruangan kepada pekerjaannya yang wanita untuk "memerah ASI di tempat kerja". Pemerintah, lanjut dia, memainkan peran penting dengan membuat berbagai regulasi yang dapat mendukung pemberian ASI eksklusif. "Kebijakan dan program dukungan menyusui saat ini masih kurang," ujar Kepala Departemen Pediatri Universitas Tarumanegara itu. ● tom

SAMBUNGAN

pihak seperti Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM) di Indonesia.

Upaya mitigasi itu dilakukan lantaran laporan dari sejumlah negara, sebagian besar yang

terinfeksi cacar monyet adalah pria gay. "Pada komunitas saat ini sesuai data kasus yang paling

banyak di dunia pada kelompok gay, maka kami akan melakukan surveilans ketat pada kelompok

ini bekerjasama dengan beberapa organisasi atau LSM," ujarnya. ● yan

Kemenkes Klaim RI Masih...

DARI HAL 1

Ilmuwan Temukan Bagian Bulan...

yang suhunya sekitar 17 derajat Celcius, kisaran suhu yang stabil bagi manusia, demikian temuan para peneliti di University of California, Los Angeles. Jurnal Geophysical Research Letters menerbitkan studi tersebut bulan lalu.

Kawah Bulan yang bisa menjadi gua tempat manusia berlindung ini bisa menjadi tempat tinggal manusia dalam jangka panjang lebih aman dan dengan itu para ilmuwan akan dapat mendirikan pangkalan yang stabil secara termal.

"Manusia berevolusi hidup

di gua-gua, dan hidup di gua-gua mungkin bisa kembali kita rasakan ketika di bulan," sebut rekan penulis studi David Paige, profesor ilmu planet di UCLA, dalam siaran pers, seperti dilansir laman CNN.

Setelah ada pemahaman yang lebih baik tentang kawah dan gua potensial, para ilmuwan mungkin dapat mengambil langkah untuk membuat konsep stasiun permanen yang bisa diterapkan, terlindung dari kondisi ekstrem permukaan bulan.

"Kami dapat membangun eksistensi jangka panjang di

bulan lebih cepat daripada yang mungkin terjadi," kata penulis utama studi Tyler Horvath, seorang mahasiswa doktorat dalam ilmu planet di UCLA.

Berbeda dengan permukaan bulan, yang memanjang hingga 127 derajat Celcius pada siang hari dan turun menjadi -73 derajat Celcius pada malam hari, lubang-lubang bulan di wilayah Mare Tranquillitatis ini memiliki lingkungan yang ramah manusia, suhu stabil.

Data tersebut berasal dari analisis gambar yang diambil

oleh pesawat luar angkasa Lunar Reconnaissance Orbiter (LRO) NASA dan pemodelan komputer.

Mempelajari kawah dan kemungkinan gua ini membantu para ilmuwan lebih memahami bagaimana lingkungan ekstrem lainnya berperilaku, seperti wilayah kutub bulan tempat misi Artemis pergi, kata Noah Petro, kepala Planetary Geology, Geophysics and Geochemistry Lab NASA.

Program Artemis NASA bertujuan untuk mengembalikan manusia ke bulan dan

mendaratkan wanita pertama dan orang kulit berwarna pertama di permukaan bulan pada 2025.

Saat ini, NASA memiliki rencana untuk eksplorasi robot di bulan melalui program Commercial Lunar Payload Services.

Mulai Desember 2022, penerbangan kargo akan mengirimkan perangkat yang menavigasi dan memetakan permukaan bulan, melakukan penyelidikan, mengukur tingkat radiasi, dan menilai bagaimana aktivitas manusia berdampak pada bulan. ● yan

Cerita Pemilik Payudara Super Besar...

yang terus membesar.

Ia menyatakan sudah berkali-kali pergi ke dokter dan meminta prosedur operasi pengcilan payudara namun selalu ditolak dan hanya diminta untuk menurunkan berat badan saja.

Akibat beban dan ketidaknyamanan yang sudah tak tertahankan, ia akhirnya memutuskan membuat halaman penggalangan dana pribadi untuk biaya operasinya.

"Saya tidak tiba-tiba me-

miliki payudara besar, mereka mulai tumbuh secara acak ketika saya berusia 19 tahun," ujar Araba dalam laman donasinya, dikutip dari Daily Mail, Minggu (7/8).

"Suatu hari saya bangun dan payudara saya terus tumbuh, (sebelumnya) saya bahkan tidak memakai bra. Bra pertama saya adalah cup D, mereka mulai tumbuh dengan sangat cepat dan terus berkembang sejak saat itu," sambungnya.

Araba menyatakan ukuran payudaranya terus membesar seiring waktu dan bra yang dipakainya semakin sulit digunakan.

"Saat ini, saya memakai 34K tetapi payudara saya keluar dari bra jadi itu indikasi bahwa saya membutuhkan yang lebih besar. Saya tidak mampu membeli yang lebih besar [jadi] saya akan memakai ini sampai saya bisa," tuturnya.

Menurut Araba, ukuran

payudaranya ini kerap menyebabkan sakit punggung.

Dia juga mengalami kesulitan bernapas dan juga sering menabrak benda-benda akibat ukuran payudaranya.

"Ini [dimulai] ketika saya kuliah sehingga selama ini saya hanya mengalami masalah dengan punggung saya, yang sangat membuat frustrasi," ucapnya.

"Saya kesulitan bernapas karena payudara saya berada di atas saya, saya memiliki beban

yang begitu berat di dada saya," keluhnya.

Meski mengalami kondisi fisik yang cukup sulit, Araba tetap mencoba melakukan beberapa bentuk olahraga demi kesehatannya.

"Ini benar-benar mempengaruhi postur saya, leher saya sekarang agak bengkok dan bahu saya membungkuk ke depan. Olahraga adalah sesuatu yang pasti membuat saya bertahan," pungkasnya. ● yan

Jan Ethes: Mau Jadi Presiden...

Jokowi.

Ethes mengaku suka diajak lari dan main sepeda oleh Mbah Owi - panggilan Jan Athens kepada kakeknya.

"Kayaknya besok olahraga ya."

"Suka lari di luar jalan tidak ada mobil sama motornya."

"Suka naik sepeda, kalau waktu itu di Jogja, enak."

"Suka renang juga, tadi

berenang di rumah Mbah," cerita Jan Ethes.

Hafal Nama Presiden

Tak hanya itu, Jan Ethes yang baru saja masuk kelas 1 SD juga menceritakan pengalamannya saat masuk sekolah.

Putra Wali Kota Solo, Gibran Rakabuming Raka itu bahkan sudah menghafal be-

berapa nama Presiden yang diajarkan oleh sang kakek.

"Kelas 1. Semuanya sudah diajarkan, buku sudah ada. Tasnya warnanya hitam. Suka pelajaran semuanya," ujar Jan Ethes.

"Nama-nama Presiden hafal."

"Presiden Rusia (adalah) Putin, Presiden Amerika Joe Biden, Presiden China Xi

Jinping. Dikasih tahu Mbah."

"Suka belajar sama Mbah. Suka belajar semuanya," kata Jan Ethes.

Di sela-sela tanya jawab dengan Jan Ethes, sang kakek pun menghampiri. Tahu yang datang sang Kakek, Jan Ethes terlihat malu-malu.

Akan tetapi, saat ditanya ketika besar ingin jadi apa, Jan Ethes yang kini menginjak usia

enam tahun dengan tegas mengatakan ingin jadi Presiden.

"Mau jadi Presiden kaya Mbah," ujar Jan Ethes.

Presiden Jokowi yang mendengar itu pun langsung memberikan senyuman kepada sang cucu dan mengajak sang cucu kembali ke area VVIP untuk menyaksikan penutupan ASEAN Para Games XI 2022. ● pra

Prabowo Wakil Jokowi di Piala Presiden,...

akun Instagram resmi Kementerian Pertahanan, seperti dikutip, Minggu (7/8).

Piala Presiden 2022 dilihat pada 1-6 Agustus 2022 dan diikuti sebanyak 600 lebih atlet yang mewakili 30 provinsi. Provinsi Jawa Tengah berhasil keluar sebagai juara umum dengan sembilan gelar. Prabowo

hadir mewakili Presiden Jokowi yang berhalangan hadir karena harus menuntun ASEAN Para Games di Solo, untuk menuntun secara resmi kejuaraan serta menyerahkan Piala Presiden 2022 kepada para atlet kontingen Jawa Tengah.

"Saya tentunya atas nama

presiden dan atas nama seluruh rakyat Indonesia mengucapkan terima kasih atas seluruh pihak yang telah membantu menyukseskan kejuaraan ini," tulis Prabowo di caption akun @kemhanri.

Prabowo menjelaskan dari olahraga bisa dilihat keberhasilan kita membangun negara

merdeka. "Jadi para peserta, para pembina, para atlet, para pelatih, saudara-saudara menjalankan suatu peran yang sangat penting dalam kehidupan berbangsa dan bernegara," sambungnya.

Postingan akun Kemhan pun banjir pujian dan tepuk tangan netizen. "Kode alam

untuk next Presiden Bpk. Letjend. Purn. H. Prabowo Subianto Djoyohadikusumo," tulis akun @bagusalhakim.

"Pokoknya Bapak Prabowo Subianto 'The Next Presiden Indonesia yang berikutnya! Aamiin yaa Robaal alamin," timpal pemilih akun @mounti-ice. ● pra

Pemerintah Restui Tarif...

diizinkan paling tinggi 10% untuk pesawat jet dan 20% untuk propeller.

Lalu, apakah maskapai langsung mengerek tarif tiket pesawat?

Direktur Utama PT Garuda Indonesia (Persero) Tbk, Irfan Setiawati mengatakan, pihaknya tengah melakukan

pembahasan apakah akan menerapkan biaya tambahan sampai 15% itu atau tidak.

"Masih kita bahas," kata Irfan, lewat pesan singkat, Minggu (7/8).

Pada kebijakan sebelumnya di mana maskapai diberikan izin menerapkan biaya tambahan 10%, kata Irfan,

Garuda menerapkannya secara bertahap.

Saat ini, kata dia, Garuda telah mengimplementasi biaya tambahan 10% di semua rute.

"Kita bertahap implementasi. Di beberapa rute hanya 5%. Tapi saat ini udah semua," jelasnya.

Ketentuan terkait biaya tambahan yang baru ini diatur dalam KM 142 Tahun 2022 tentang Besaran Biaya Tambahan (Surcharge) Yang Disebabkan Adanya Fluktuasi Bahan Bakar (Fuel Surcharge) Tarif Penumpang Pelayanan Kelas Ekonomi Angkutan Udara Niaga Berjadwal Dalam

Negeri yang berlaku mulai 4 Agustus 2022.

Penerapan peneanan biaya tambahan bersifat pilihan (optional) bagi maskapai atau tidak bersifat mandatory. Kemenhub akan melakukan evaluasi penerapan biaya tambahan sekurang-kurangnya setiap 3 bulan. ● yan

Polemik Pulau Komodo,...

tetap dikedepankan dalam sebuah kebijakan pemerintah sehingga tidak menimbulkan salah persepsi dan berujung penolakan.

Sebab yang diperhatikan pihaknya ialah kurangnya komunikasi dan sosialisasi yang kurang terencana dengan baik.

Ia pun menegaskan, pihak pariwisata berharap pelayanan kepada pariwisata tidak terganggu.

"Jadi saya rasa mudah-

mudahan ada koordinasi, karena kami juga memangam terkait konservasi tetapi pelaku usaha juga perlu menggerakkan eko-

nomi. Jadi sudah dipikirkan secara matang, tetapi tadi kurang koordinasi dalam pelaksanaan," imbuhnya. ● pp