

Buah Apel Bisa Bantu Cegah Lonjakan Gula Darah Setelah Makan

Pengidap diabetes kerap kesulitan mengelola kadar gula darah setelah makan.

JAKARTA (IM) - Lonjakan kadar gula darah setelah makan kerap menjadi permasalahan bagi para pengidap diabetes. Kabar baiknya, menyantap buah apel 30 menit sebelum makan bisa membantu mereka memangkas lonjakan kadar gula darah tersebut.

Manfaat apel dalam menurunkan kadar gula darah ini diungkapkan dalam sebuah studi yang dipublikasikan dalam jurnal *Nutrients* pada 2019. Studi tersebut menemukan bahwa konsumsi buah apel sekitar 30 menit sebelum memakan nasi putih bisa menurunkan lonjakan kadar gula darah hingga 50 persen.

Studi ini melibatkan 18 orang wanita muda sebagai partisipan. Selama studi berlangsung, mereka diminta untuk menyantap kombinasi menu sarapan yang berbeda selama 14 hari.

Kombinasi tersebut adalah hanya menyantap nasi putih, menyantap apel dan nasi putih di saat yang bersamaan (A+R), menyantap apel 30 menit sebelum memakan

nasi putih (PA+R), atau minum cairan gula dengan kandungan gula yang sama seperti apel sebelum menyantap nasi putih (PSS+R).

Hasil studi menunjukkan adanya penurunan postprandial glycemic excursion sekitar 50 persen ketika partisipan menerapkan kombinasi PA+R bila dibandingkan dengan menyantap nasi putih saja. Postprandial glycemic excursion atau ekskresi glikemik setelah makan merupakan angka yang menunjukkan perubahan konsentrasi gula darah sebelum dan setelah menyantap makanan.

Menurut studi, konsumsi apel 30 menit sebelum nasi putih tampak menurunkan rerata puncak lonjakan kadar gula darah sebesar 51,4 persen. Sedangkan dalam kurun waktu 240 menit, kombinasi tersebut dapat menurunkan ekskresi glikemik setelah makan sebesar 52 persen.

"Sementara itu, kombinasi PSS+R menunjukkan penurunan puncak lonjakan kadar gula darah dan ekskresi glikemik sebesar 29,7 persen



dan 31,6 persen," jelas tim peneliti, kemarin.

Ekskresi glikemik yang minimal berperan besar dalam menurunkan risiko diabetes tipe 2 dan risiko komplikasi-komplikasinya. Oleh karena itu, temuan baru dalam studi ini perlu dikonfirmasi dalam skala yang lebih besar agar bisa diterapkan oleh para penyandang prediabetes dan diabetes.

"Dengan harapan itu bisa menjadi pendekatan makan baru yang murah dan praktis untuk mengelola kadar gula darah setelah makan," lanjut tim peneliti.

Buah Utuh, Bukan Jus Buah

Pengidap diabetes yang ingin mencoba trik baru ini sebaiknya menyantap apel dalam bentuk utuh alih-alih jus. Alasannya, konsumsi apel dalam bentuk jus justru bisa memberikan efek buruk bagi kestabilan kadar gula darah.

Hal ini sempat disoroti dalam sebuah studi yang dipublikasikan di *British Medical Journal* pada 2003. Studi ini menemukan bahwa konsumsi buah utuh yang lebih banyak, seperti blueberry, anggur, dan apel, berkaitan dengan risiko diabetes tipe 2 yang lebih rendah. Sebaliknya, konsumsi buah dalam bentuk jus yang lebih banyak berkaitan dengan risiko diabetes tipe 2 yang lebih tinggi.

Diabetes UK juga turut memperingatkan risiko diabetes tipe 2 di balik konsumsi jus buah. Menurut Diabetes UK, konsumsi tiga porsi jus buah per pekan bisa meningkatkan risiko diabetes hingga delapan persen.

Mengingat diabetes kerap terabaikan dan tak disadari penderitanya, orang-orang dianjurkan untuk mewaspada beragam gejala diabetes. Gejala tersebut antara lain merasa sangat haus, berkemih lebih sering khususnya di malam hari, merasa sangat lelah, berat badan dan massa otot menurun tanpa sebab, gatal di sekitar area genital, luka sulit sembuh, dan pandangan kabur. ● tom

Tumbuh Kembang Anak Bisa Terbantu Lewat Gawai

JAKARTA (IM) - Gawai bisa membantu stimulasi pertumbuhan anak. "Kita harus memberi stimulasi dari berbagai arah supaya tumbuh kembang otaknya makin lengkap. Tetapi memang perlu memperhatikan beberapa hal. Gawaiinya seperti apa? Fitur yang bisa digunakan apa? Sampai konten-kontennya jadi sesuatu yang perlu dipertimbangkan," ucapnya di Jakarta baru baru ini.

Belajar melalui gawai ada keuntungannya. Salah satunya untuk mengasah kosa kata atau kosa kata bahasa Inggris anak jika di rumah orang tua lebih banyak berbahasa Indonesia. Selain itu juga dapat

mengulang apa yang telah anak pelajari di sekolah dengan akses yang tidak terbatas dan stimulus yang lebih interaktif.

"Informasi dalam gawai tidak terbatas itu sebagai alat belajar yang secara sensori atau secara indera itu banyak kita dapat inputnya dari visual, audio, gambar bergerak untuk yang malas belajar dan jadi bisa membuat anak lebih termotivasi belajar karena stimulus yang dikasih lebih interaktif," lanjutnya.

Salah satu pendiri layanan konsultasi psikologi Tiga Generasi ini untuk mengingatkan orang tua untuk memberikan gawai atau gadget untuk bermain atau belajar saat anak usia dua tahun ke atas.

Karena usia dua tahun ke bawah masih memerlukan fokus yang dibangun dengan interaksi langsung. Sementara usia 18 bulan hanya boleh menggunakan gawai untuk video call dengan pengawasan orang tua.

"Kenapa baru diberikan pada saat 18 bulan dan itu hanya video call dan buat dua tahun baru boleh gim dan lain-lain karena memang kemampuan manusia untuk konsentrasi dan menangkap interaksi sosial itu dua tahun ke bawah masih harus langsung," terang Sakhya.

Pemberian gawai perlu juga diperhatikan waktunya. Misalnya tidak saat sedang makan atau sebelum tidur agar anak tidak terlalu over stimu-

lasi sehingga membuatnya susah tidur.

Salah satu cara agar anak tidak pasif saat sedang memainkan gawai adalah orang tua tetap berkomunikasi dengan anak. Dengan cara anak menceritakan kembali apa yang dilihatnya di gawai tersebut. Selain itu bisa melakukan kerajinan atau eksperimen antara orang tua dan anak saat sedang menonton video dari gawainya.

Namun tetap harus diimbangkan dengan aktivitas lain di luar gawai seperti berolahraga atau kegiatan lain yang menjadi kesukaan anak.

"Sesibuk-sibuknya orang tua minimal sehari bisa menghabiskan 15 hingga 20 menit melakukan kegiatan apa yang

disukai anak secara langsung. Jadi kadang-kadang idenya dibiarkan dari dia. Nanti kita mengikuti dia mau apa?" jelasnya.

Sakhya menyebutkan anak yang ketergantungan gawai biasanya mengalami keterlambatan perkembangan. Seperti kemampuan bicara, konsentrasi, atau kemampuan kesabaran yang minim karena teknologi gawai yang serba cepat dan tantrum usai menggunakan gawai.

Anak juga perlu dibatasi penggunaan gawai di jam-jam tertentu. Ini membantunya untuk membangun rutinitas disiplin agar tidak keablasan menggunakan gawai. ● tom

SAMBUNGAN

Mario Dandy Satriyo (20), anak salah satu pejabat teras di Direktorat Jenderal Pajak, Rafael Alun Trisambodo, terhadap David (17), anak salah satu pengurus pusat GP Gansor, di Pesanggrahan, Minggu (20/2).

Akibat penganiayaan itu, David hingga kini masih ter-

Sri Mulyani: Kelakuan Pegawai Kemenkeu Ini...

baring koma di rumah sakit hingga saat ini.

Rafael adalah pejabat eselon III, Kepala Bagian Umum Kantor Wilayah Direktorat Jenderal Pajak Jakarta Selatan II.

Dicopot dan Harta Diperiksa

Sri Mulyani telah mengintruksikan Inspektorat Jenderal Kementerian Keuangan untuk memeriksa harta Rafael.

Harta kekayaan Rafael menjadi viral setelah anaknya, Mario Dandy Satrio, kerap pamer harta dengan mobil mewah.

"Saya sudah menginstruksikan kepada Inspektorat Jenderal untuk melakukan pemeriksaan harta kekayaan dan dalam hal ini kewajaran dari harta RAT," kata Sri Mulyani.

Adapun dalam situs resmi LHKPN KPK, laporan harta kekayaan Ra-

DARI HAL 1

fael terakhir di 2021 sebesar Rp56.104.350.289 atau Rp56,1 miliar.

Untuk memudahkan proses pemeriksaan, Sri mencobot jabatan RAT sebagai Kepala Bagian Umum Kantor Wilayah Direktorat Jenderal Pajak Kementerian Keuangan II. ● mar

Wamena Rusuh, 10 Orang Tewas...

dia harus bisa membaca situasi dengan tepat. Tetapi memang sebagaimana yang terjadi di lapangan sesuai yang dilaporkan Kapolres karena saat kejadian ada yang memprovokasi sehingga bisa terjadi seperti itu. Namun tentunya ini bagian yang harus saya evaluasi," katanya.

Kerusuhan di Wamena, selain menewaskan 10 kor-

ban, dilaporkan juga 13 rumah warga dan 2 unit ruko hangus dibakar.

Sebelum itu, aktivis Pembela HAM Papua, Theo Hesegeg mengungkapkan kerusuhan di Wamen mengakibatkan 17 orang mengalami luka tembak. Dia mengaku sudah melihat para korban.

"Saya juga sudah melihat korban luka-luka sebanyak

17 orang yang rata-rata mengalami dugaan luka tembak di bagian dada, punggung, kaki dan di bawah lengan dan bagian lainnya," ungkap Theo kepada wartawan, Jumat (24/2).

Kericuhan maut yang terjadi di Wamena, Papua Pegunungan, akibat massa terprovokasi isu penculikan anak.

Kabid Humas Polda Papua Kombes Ignatius Benny Ady Prabowo saat dimintai konfirmasi, Kamis (23/2), mengatakan, isu penculikan anak membuat warga emosi. Massa dengan cepat berkerumun hingga melakukan pembakaran.

Emosi warga kian menjadi-jadi pada saat mereka mendengar seorang yang

diduga pelaku penculikan anak diamankan di Polres Jayawijaya. Massa mendesak agar pelaku dikeluarkan untuk dihakimi.

"Orang yang diduga menculik anak itu sedang di Polres dan sudah diamankan. Tapi masyarakat ini mau orang itu dikeluarkan dan dihakimi. Malah polisi yang diserang," katanya. ● mar

Jokowi: Di Luar Ruang...

masker di dalam ruangan tetap diperbolehkan demi alasan kesehatan. Meski begitu, dirinya juga tidak mewajibkan penggunaan masker di luar ruangan.

"Jadi apa lagi di luar ruangan itu sudah tidak wajib pakai masker tapi kalau di dalam ruangan kalau ada yang masih pake masker juga tetap diperbolehkan demi

kesehatan," kata Jokowi.

Diketahui Rakernas AP-PSI 2023, Kepala Negara meminta para gubernur untuk mendorong belanja masyarakat dalam rangka meningkatkan pertumbuhan ekonomi nasional.

"Kita harus mendorong masyarakat agar belanja itu bisa sebanyak-banyaknya, untuk men-trigger pertumbuhan

ekonomi kita," ucap Presiden.

Presiden menyebut bahwa pada tahun 2023 akan terdapat lebih dari 3.000 pagelaran seni budaya dan olahraga di Indonesia yang dapat memberikan dampak positif bagi perekonomian nasional. Oleh karenanya, Presiden meminta jajarannya untuk mempermudah dan mempercepat pemberian izin

penyelenggaraan.

"Saya sudah tips Kapolri, sekarang saya ketemu para gubernur, wakil gubernur, dan sekda untuk izin-izin masalah ini jangan ada yang dihambat karena menyangkut belanja masyarakat," tegasnya.

Lebih lanjut, Kepala Negara menilai dengan adanya kemudahan dan kecepatan dalam pemberian izin terse-

but, maka dapat membantu penyelenggara dalam mempromosikan acaranya dengan lebih baik.

"Izin itu harus sebulan sebelumnya sudah harus keluar, syukur bisa 2 bulan sebelumnya sudah dikeluarkan sehingga yang memiliki acara itu bisa mempromosikan acaranya dengan baik," ucapnya. ● osm

Dosen UII yang Hilang Sudah Ditemukan

pulang ke Jakarta.

Pesan terakhir AMRP yang diterima keluarga hanya berisi "menunggu boarding" pada tanggal 12 Februari 2023, sebelum menaiki pesawat menuju Istanbul dari Norwegia.

Menindaklanjuti hal itu, Kepolisian RI segera melaku-

kan penelusuran. Lalu, Polri menemukan bukti bahwa AMRP sudah memesan tiket ke Boston, Amerika Serikat, sejak masih di Jakarta.

Divisi Hubungan Internasional (Kadiv Hubinter) Irjen Krishna Murti mengatakan, berdasarkan penelusuran je-

jak digital, Ahmad Munasir memesan tiket ke Boston sebelum dirinya berangkat ke Istanbul, Turkiye.

Hal ini diungkap Krishna setelah keberadaan Ahmad Munasir terdeteksi di Boston, AS. Informasi ini didapat setelah pihaknya melakukan

koordinasi dengan tiga KBRI, yakni KBRI Oslo, KBRI Ankara, dan KBRI di Amerika Serikat.

Akhirnya, ditemukan bukti otentik bahwa AMRP masuk Boston pada tanggal 13 Februari 2023 jika dilihat dari Custom and Border Pro-

tection (CPB) AS.

"Ada bukti elektronik yang bersangkutan memesan pesawat Istanbul-Boston sebelum berangkat dari Jakarta, baru ditemukan, setelah katanya hilang," ucap Krishna kepada wartawan, Selasa (21/2). ● mar

Kini Klinik BP3IP Jakarta Terbuka untuk Masyarakat Umum yang Berobat

JAKARTA (IM) - Setelah berhasil mendapatkan kategori Klinik Utama dari yang sebelumnya Klinik Pratama, fasilitas kesehatan yang di miliki oleh Balai Besar Pendidikan, Penelitian dan Pengkajian (BP3IP) Jakarta menjadi terbuka untuk umum dan dapat digunakan dan melayani masyarakat yang ingin berobat.

Direktur BP3IP Jakarta Ahmad mengatakan dengan tempat yang strategis di jalan raya Danau Sunter Utara Jakarta Utara, Klinik Utama BP3IP juga dapat menjadi pilihan bagi masyarakat yang ingin berobat.

Hal ini karena Klinik Utama BP3IP terbuka untuk umum selain melayani para peserta diklat, pelaut serta taruna dan taruni.

"Di Klinik Utama ini membuka banyak layanan yang bisa dimanfaatkan oleh masyarakat sekitar. Diantaranya layanan spesialis, layanan poli umum, poli gigi, medical check up, vaksin internasional dan layanan labolatorium," kata Ahmad dalam sebuah keterangan tertulis, Kamis (23/2).

Bahkan, tambahannya, pihak BP3IP Jakarta juga membuka kerjasama bagi pihak lain yang ingin membuka layanannya kesehatan di lingkungan Klinik Utama tersebut.

Dengan lokasi yang strategis ditambah fasilitas serta sarana dan prasarana yang ada dan sangat memadai, para dokter yang ingin membuka tempat layanan bisa mulai dari sore hingga malam hari, bahkan bisa juga berpakte pada hari Sabtu dan Minggu.

Jika pagi hingga sore hari dari Senin hingga Jumat pelayanan dilakukan oleh para dokter dari Klinik Utama BP3IP.

Ahmad juga me-

ngatakan bahwa layanan yang diberikan di Klinik Utama BP3IP Jakarta diutamakan untuk para peserta diklat namun hal ini tidak menutup kemungkinan untuk masyarakat umum seperti Layanan yang ada poli umum, poli gigi lengkap dengan spesialis gigi, apotik medical checkup, cek buku pelaut, cek narkoba, laboratorium dan vaksin internasional untuk keperluan para pelaut yang ingin belajar.

"Untuk jam operasional klinik mengikuti jam buka BP3IP Jakarta yaitu dari jam 08.00 hingga jam 16.00 dan dengan tarif layanan bersaing dan sesuai yang ditetapkan oleh Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta," jelas Ahmad.

"Dan saat ini Klinik Utama BP3IP memiliki 13 orang petugas yang terdiri dari Dokter, Perawat, Analis Lab, Petugas Administrasi, dan Apoteker," katanya.

Sementara itu, Koordinator Dokter Klinik Utama BP3IP Jakarta, dr Mutiara Haryani menjelaskan juga mengatakan bahwa pada bulan ini hingga akhir Februari Klinik Utama BP3IP Jakarta memberikan promo spesial Hari Kasih Sayang bagi masyarakat yang ingin melakukan pemeriksaan cek laboratorium.

"Tidak hanya itu, kata dr Mutiara, masih dengan promo Hari Kasih Sayang maka bagi masyarakat yang ingin memeriksakan giginya di Poli Gigi Klinik Utama BP3IP Jakarta akan mendapatkan diskon 20 persen untuk layanan penambalan gigi, scalling gigi dan bleaching.

"Kami ingin sampaikan juga bahwa intuk peralatan yang ada di Klinik Utama BP3IP Jakarta ini juga lengkap sehingga dapat melayani keperluan pemeriksaan para pelaut. Seperti peralatan laboratorium dan apotik sesuai dengan standar dari Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta," tutup Mutiara. ● tom

SAMBUNGAN

Polisi Ultimatum DPO Debt Collector...

terus dilakukan.

"Keberadaan di mana ini secara teknis tidak bisa disampaikan di sini. Yang jelas penyidik sudah bekerja kita tunggu hasilnya," ujarnya.

Dirkrimum Polda Metro Jaya Kombes Hengki Haryadi sebelumnya mengultimatum para DPO debt collector agar segera menyerahkan diri.

"Oleh karena pada kesempatan ini kamiimbau kepada empat orang ini agar segera serahkan diri karena kami akan kejar terus. Dan setelah ini kami akan sebar DPO, termasuk foto-fotonya ke seluruh kantor kepolisian untuk sama-sama

menangkap empat orang ini," kata Hengki dalam jumpa pers di Polda Metro Jaya, Kamis (23/2).

Hengki menegaskan, penindakan terhadap mereka merupakan tindak lanjut Polda Metro Jaya dalam merespons keluhan masyarakat. Hengki pun berjanji akan menindak tegas mereka.

"Itu pelajaran kami menciptakan efek jera kepada pelaku, tidak ada preman lagi beraksi di DKI Jakarta.

Pesan kami segera menyerahkan diri, atau kami kejar. Kalau melawan, kami tindak lebih keras lagi sebagai pelajaran. Kami dalam rangka melaksanakan merespons keresahan masyarakat," katanya. ● mar

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Bambang Suryo Sularso.
PENANGGUNG JAWAB: Prayan Purba.
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: SOLO (ABC), BELITUNG (Naskafa Tjen). **PANGKAL PINANG** (Yuliani, John Tanzil), **BALIKPAPAN** dan **SAMARINDA** (Cv Gama Abadi, Alan/Tatang), **MAKASSAR** dan **MANADO** (Jefri/Meike, Jenny), **TARAKAN KALTIM** (Ali), **BALI** (Swasti), **PEKANBARU** (Bob), **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: Beni, Ratusas 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
 Tel : 021-6265566
 Twitter: International Media @redaksi_IM