

Hati-hati! Pakai Minyak Jelantah Bahaya untuk Kesehatan

Penggunaan minyak jelantah sangat berbahaya bagi kesehatan, mulai dari meningkatkan risiko kanker hingga menjadi sumber berbagai penyakit lainnya seperti obesitas.

JAKARTA(IM)-Guru Besar Institut Pertanian Bogor (IPB) Prof. Dr. Ir. Sedarnawati Yasni, M. Agr mengatakan bahwa penggunaan minyak jelantah sangat berbahaya bagi kesehatan, mulai dari meningkatkan risiko kanker hingga menjadi sumber berbagai penyakit lainnya seperti infeksi bakteri, obesitas, hingga penyakit degeneratif," kata Sedarnawati

melalui keterangannya kemarin.

La menjelaskan, minyak jelantah dapat menjadi media penyerapan radikal bebas yang akan ikut terserap ke dalam makanan yang digoreng. Zat tersebut kemudian akan menjadi karsinogen penyebab kanker yang akan menyerang sel tubuh seseorang yang mengonsumsi makanan tersebut.

Penelitian para ahli dari University of the Basque Country di Spanyol menunjukkan minyak jelantah mengandung senyawa organik aldehyd yang dapat berubah

menjadi zat karsinogen yang memicu penyakit degeneratif, seperti penyakit jantung, alzheimer, dan parkinson.

Sedarnawati juga mengatakan, minyak goreng yang sudah dipakai berkali-kali juga menjadi sarang untuk perkembangbiakan berbagai jenis bakteri. "Bakteri tersebut hidup dan berkembang dengan memakan remah-remah sisa gorengan yang mengendap di minyak jelantah atau yang menempel pada wajan," ujar Sedarnawati.

Selain itu, minyak jelantah juga mengandung kadar kalori dan lemak trans yang akan terus meningkat. Ini lah yang akan memicu obesitas, yang akhirnya dapat berujung pada berbagai komplikasi serius seperti diabetes atau penyakit jantung.

Di samping aspek kesehatan, Sedarnawati yang juga

merupakan auditor senior Lembaga Pengkajian Pangan Obat-obatan dan Kosmetika Majelis Ulama Indonesia (LPPOM MUI) itu mengatakan, minyak jelantah juga perlu dicermati aspek kehalalannya.

Menurutnya, risiko mengonsumsi minyak jelantah yang tidak halal menjadi lebih tinggi ketika masyarakat membeli gorengan dari para penjaja makanan yang belum bersertifikat halal.

"Pedagang jenis ini umumnya menggunakan minyak jelantah yang dibeli dari restoran kemudian dimurnikan kembali. Memang lebih hemat, namun sangat diragukan kehalalannya, karena tidak diketahui minyak goreng tersebut sebelumnya digunakan untuk menggoreng makanan halal atau tidak," jelas Sedarnawati.

"Jika minyak goreng di restoran tadi digunakan untuk memasak makanan yang tidak halal, maka jelantahnya juga menjadi tidak halal," lanjutnya.

Untuk itu, ia pun mengingatkan masyarakat untuk selalu membeli minyak goreng yang telah bersertifikat halal, kemudian hindari gunakan minyak goreng secara berulang-ulang.

"Maksimal penggunaan cukup dua sampai tiga kali penggorengan sambil dicermati perubahan warnanya," katanya.

Kemudian, ia menambahkan, hindari membeli minyak goreng jelantah yang tidak jelas sumbernya dan jika ingin membeli gorengan, pastikan pedagang menggunakan minyak goreng yang bersertifikat halal dan bukan minyak jelantah. ● tom

Mengenal DASH, Diet yang Dirancang untuk Pasien Hipertensi atau Tekanan Darah Tinggi



JAKARTA(IM)- Diet tak hanya dilakukan oleh orang yang ingin menurunkan berat badan, tapi juga untuk menangani penyakit tertentu.

Salah satu jenis diet yang tujuannya mengontrol penyakit adalah DASH yang merupakan singkatan dari Diet Approach to Stop Hypertension. Sesuai namanya, DASH adalah pola diet yang memang dirancang untuk pasien hipertensi atau tekanan darah tinggi.

Menurut dokter spesialis gizi klinik Eka Hospital BSD, Oki Yonatan, hipertensi merupakan pengertian dari gangguan medis tekanan darah tinggi. Kondisi ini merupakan gejala yang timbul akibat dari beberapa faktor, salah satunya adalah pola makan yang tidak sehat.

Jika tidak ditangani dengan benar, hipertensi dapat menyebabkan beberapa masalah kesehatan serius seperti:

1. Penyakit jantung koroner
3. Penyakit stroke
3. Gagal ginjal.

"Oleh karena itu, jenis diet DASH dirancang untuk penderita hipertensi. Diet yang satu ini memfokuskan Anda pada makanan dengan kandungan potasium, kalsium, magnesium, serat, serta protein, dan mengurangi makanan yang tinggi akan kandungan lemak dan garam untuk mengontrol tekanan darah," kata Oki, baru baru ini.

Oki menambahkan bahwa DASH adalah salah satu jenis diet yang aman dan telah terbukti memiliki manfaat.

Oki lalu mengingatkan bahwa di era modern sekarang banyak jenis diet yang menjadi populer karena dijilani oleh artis atau figur publik. Namun, tidak semua orang akan cocok dengan program diet yang dijalani orang lain.

"Ada banyak jenis diet yang sudah dikenalkan pada era modern ini. Itulah mengapa sebelum memulai suatu program diet ada baiknya untuk mencari tahu dan memilih pola diet yang sehat serta aman untuk tubuh Anda," kata Oki.

Jika DASH dikenal sebagai jenis diet untuk pasien hipertensi, lantas apakah orang sehat juga perlu menjalankan program diet? Terkait hal ini Oki menjelaskan bahwa program diet dapat dilakukan oleh siapa saja tergantung

dengan tujuan masing-masing.

"Sebenarnya tergantung dengan preferensi serta tujuan Anda, karena program diet sebenarnya dapat dilakukan oleh siapapun asalkan dilakukan dengan benar," katanya.

"Namun sayangnya, masih banyak program diet yang berakhir gagal atau tidak bekerja dengan maksimal karena tidak direncanakan dengan benar," Oki menambahkan.

Kenyataannya, masih banyak orang yang salah dalam menentukan program diet yang akan mereka lakukan, karena mereka masih salah dalam mengartikan tujuan utama dari diet.

Diet sendiri, kata Oki, memiliki tujuan untuk menjaga atau mencapai berat badan ideal dan bukan hanya untuk menurunkan berat badan.

Itulah mengapa pentingnya mengetahui kondisi tubuh sebelum menentukan program diet yang akan dijalankan.

"Jika salah langkah, program diet justru dapat menyebabkan masalah kesehatan yang serius karena kekurangan nutrisi yang seharusnya dibutuhkan setiap hari," katanya.

Oki mengingatkan agar tidak terlalu membatasi makanan meski sedang dalam program diet. Sebab, asupan nutrisi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan serat tetap dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari.

"Oleh sebab itu, pastikan Anda tetap mendapatkan sumber nutrisi cukup sehingga diet yang Anda lakukan tidak berakhir sia-sia atau bahkan membahayakan di kemudian hari," ujarnya.

Guna menentukan program diet seperti apa yang baik untuk tubuh pribadi, maka konsultasi dengan dokter gizi adalah cara yang tepat.

"Dalam menentukan program diet, ada baiknya jika Anda mengkonsultasikan diri dengan dokter gizi terlebih dahulu untuk mencegah terjadinya masalah kesehatan yang serius," ujarnya.

Dengan konsultasi kepada ahlinya, maka program diet yang dijalankan akan aman hingga mencapai keberhasilan.

Dokter akan memperhitungkan keseimbangan gizi dan membantu merancang pola makan. Baik untuk diet biasa maupun diet dibutuhkan khusus seperti obesitas, diabetes, hingga gizi anak. ● tom

SAMBUNGAN

dinyatakan inkonstitusional oleh Mahkamah Konstitusi, hingga disulap menjadi perppu yang distempel DPR.

Mereka tetap berpijak pada pendiriannya bahwa beleid ini memuat aneka kebijakan dan aturan yang tidak demokratis, berpotensi menindas pekerja, berdampak buruk pada pelestarian lingkungan, dan sebaliknya bakal menguntungkan kelompok elite saja.

Ia juga menyoroti bahwa

BEM UI Unggah Meme "Puan Berbadan..."

penguasa membuat akal-akalan belaka sebagai latar belakang penerbitan perppu yang seharusnya didasari kegentingan memaksa. Tidak ada kegentingan memaksa itu, ujar Melki, sehingga tak ada alasan DPR RI menggolkan aturan inkonstitusional yang diusulkan Presiden RI Joko Widodo itu.

Terlebih, dalam menangani perppu usulan pemerintah, DPR punya opsi untuk menolaknya.

Sebelumnya politikus senior PDIP, Hendrawan Supratikno khawatir BEM UI dimanfaatkan kelompok tertentu untuk berkegiatan yang ke luar dari koridor dan etika akademik

"Saya khawatir ada yang memanfaatkan BEM-UI untuk melakukan ekspresi kegiatan yang keluar dari koridor dan etika akademik. Mahasiswa seharusnya menenangkan krida-krida yang analitik-

solutif. Menantang diskusi dan debat yang rasional-argumentatif. Bukan mengumbar umpatan dan narasi yang mendegradasi esensi tugas pokoknya," kata Hendrawan kepada wartawan.

Hendrawan menyebut DPR melalui Badan Legislasi DPR mengadakan rangkaian acara untuk menyerap aspirasi para pihak yang relevan. Menurutnya, sejumlah guru besar dilibatkan untuk

DARI HAL 1

melakukan asesmen akhir, termasuk guru besar dari UI.

"Untuk mengantisipasi eksis yang tak diinginkan (unwanted effects) dari UU Ciptaker, kita harus membangun ekosistem dunia usaha yang lebih berkeadilan di masa depan. Di F-PPID sedang dipikirkan dan diperdebatkan kemungkinan menggulirkan RUU Cipta Keadilan dengan metode omnibus," imbuhnya. ● mar

Ayah David Tarik Kata Maaf ke Mario Cs...

maafnya pada penganiaya anaknya, Mario Dandy CS dihadapan anaknya.

Pasalnya, perkataan maafnya itu diduga hendak meringankan hukuman Mario Cs. Penarikan kata maaf itu dilakukan Jonathan dihadapan anaknya yang sampai sekarang masih belum sadar dan masih terus berjuang karena kerusakan berat pada syaraf otaknya.

Dia juga menjelaskan ten-

g kondisi anaknya yang masih belum sadarkan diri dan harus bernafas serta makan menggunakan selang.

Oleh karena itu, pengurus GP Ansor ini memastikan, tak ada ampunan pada para pelaku penganiayaan anaknya tersebut.

"Di hari ke 30 ini, ular2 beludak itu mau pake permaafan saya saat itu untuk meringankan mereka kelak. Saya tarik ucapan

itu," tulis Jonathan di Twitternya sebagaimana dilihat pada Kamis (23/3).

"Saya tulis disini, didepan anak saya yang detik ini belum sadar, mash berjuang karena kerusakan berat pada syaraf otaknya, bernafas melalui trakestomi dengan luka lubang di kerongkongannya dan ditanam infus vena besar di bahu kirinya, menggunakan selang NGT untuk makan dan

minumnya. Catat ini ya, saya tidak rela dan tidak ada ampunan apapun. Mintalah pada tuhan kalian pengampunan itu," tutupnya.

Sebelumnya, perwakilan Keluarga David Ozora korban penganiayaan Mario Dandy Satriyo, Alto Luger mengatakan bahwa terkini kondisi David telah mulai membaik dari hari-hari sebelumnya. Bahkan, saat ini

kondisinya telah mulai fokus.

"Tadi pagi itu melek dan sesuai dengan pengamatan keluarga ya, bukan dari dokter, tapi keluarga, matanya David sudah lebih fokus," kata Alto kepada wartawan, Rabu (22/3).

Alto menerangkan pagi ini juga David telah menjalani pretreatment kedua setelah sebelumnya menjalani terapi. ● mar

Hari Pertama Bulan Ramadan...

bertahan selama Ramadhan. "Perkiraan nanti akan turun setelah Hari Raya Idul Fitri," katanya.

Sudarnya berharap, pemerintah dapat memastikan suplai cabai yang cukup untuk permintaan pasar. Salah satu caranya dengan mendorong peran aktif pemerintah melalui Badan Usaha Milik Negara (BUMN) untuk ikut menyediakan pasokan ko-

moditi penting masyarakat. "Sehingga pemerintah memiliki kendali akan ketersediaan beberapa barang komoditi penting itu," katanya.

Selain cabai, di awal Ramadhan 2023 ini terjadi juga kenaikan harga pada telur yang mencapai Rp 32.000 per kg. Tak hanya itu, harga daging sapi juga terpantau naik mencapai Rp 130.000 per kg.

Beras, meskipun pemerin-

tah sudah mengimpor harga masih tetap mahal yakni beras kualitas super II dibanderol Rp 13.550 per kilogram, beras kualitas bawah II naik menjadi Rp 11.850, beras kualitas super I tembus Rp 14.150 per kilogram, dan beras kualitas medium II Rp 13.150 per kilogram.

Pemerintah pun sudah menetapkan HET beras. Namun sayangnya, upaya terse-

but belum bisa menekan harga beras. Penetapan HET dibagi berdasarkan pembagian wilayah yakni zonasi wilayah 1 untuk Jawa, Lampung, Sumatera Selatan, Bali, NTB, dan Sulawesi. Kemudian untuk zona 2 untuk Sumatera selain Lampung, Sumsel, NTT, dan Kalimantan. Sementara zona 3 untuk Maluku dan Papua.

Untuk HET beras me-

dium zona 1 Rp 10.900, untuk zona 2 Rp 11.500, zona 3 Rp 11.800. Kemudian untuk beras premium zona 1 Rp 13.900, zona 2 Rp 14.400, dan zona 3 Rp 14.800 per kilogram. Kemudian bawang putih naik menjadi Rp 33.850 per kilogram, minyak goreng curah juga naik tembus Rp 16.050, dan minyak goreng kemasan naik menjadi Rp 20.500 per kilogram. ● mar

Bule Polandia Adu Mulut di Pantai...

Barbara Karina Walczak (25). "Dikarenakan WNA tersebut tidak memiliki tempat tinggal, selanjutnya kedua orang tersebut diamankan di Mapolsek Sukawati," kata Satake Bayu kepada wartawan, Kamis (23/3).

Kedua WNA itu membangun tenda di atas bale bengong atau bangunan bertiang empat yang dibangun oleh Desa Adat Sukawati.

Mereka kepergok kemah saat Pecalang Desa Adat Sukawati berpatroli di wilayah Pura Erjeruk dan Pantai Purnama sekitar pukul 09.30 Wita.

"Pada saat ditanya, kedua orang asing tersebut menyatakan bahwa dirinya mengetahui saat ini adalah perayaan Hari Raya Nyepi, namun kedua orang asing tersebut beralasan bahwa tidak akan

mengganggu perayaan Hari Raya Nyepi," ujar Satake Bayu.

Sementara itu, Kapolsek Sukawati Kopol Decky Hendra Wijaya mengatakan petugas pecalang yang berjaga di Pantai Purnama saat Nyepi melaporkan kedua bule tersebut kepada Bhabinkamtibmas Desa Sukawati.

"Disusul laporan Perbekel Desa Sukawati bersama

prajuru desa datang ke Polsek Sukawati," kata Decky dalam keterangannya, Kamis (23/3/).

Decky mengungkapkan kedua bule Polandia tersebut sempat adu mulut dengan pecalang karena merasa tidak mengganggu perayaan Nyepi. Pecalang juga sempat menjelaskan bahwa masyarakat tidak diperkenankan ke luar dan beraktivitas di

luar rumah selama Nyepi berlangsung

Karena tidak menemukan penyelesaian, Polsek Sukawati yang dipimpin oleh Pelaksana Panit 3 Intelkam Aipda IB Prawida mendatangi lokasi dan mengamankan sepasang warga Polandia tersebut ke Polsek Sukawati. Setelah diberi penjelasan, keduanya menyadari kesalahannya. ● osm

Mengubah Substansi Putusan Perkara...

integritas karena telah mengubah substansi putusan perkara nomor: 103/PUU-XX/2022. Herman menilai, pemberian sanksi teguran tertulis bagi Guntur kurang tepat karena perbuatannya dinilai telah merendahkan, mencoreng dan mempermainkan marwah MK yang dapat berakibat pada menurunnya kepercayaan publik.

"Keputusan MKMK ini telah menunjukkan adanya pelanggaran yang fatal oleh Guntur Hamzah karena telah mengubah bukan saja kata dari putusan MK, tetapi menyebabkan adanya perubahan substansial atas putusan MK," ucap Herman.

Herman juga menilai perbuatan yang dilakukan oleh Guntur sebagai kejahatan konstitusi. Sebab menurut dia, Guntur yang sudah bekerja sekian tahun sebagai Sekretaris Jenderal

MK dan kemudian diangkat sebagai Hakim Konstitusi sangat memahami makna setiap kata dalam putusan MK.

Maka dari itu, menurut Herman, Guntur sebaiknya segera diberhentikan dari jabatannya.

"Sehingga sangat rasional untuk menyimpulkan apa yang dilakukannya adalah kesengajaan. Bahkan patut diyakini adanya maksud tertentu yang mengandung unsur kejahatan," ucap Herman.

Sebelumnya, MKMK menyatakan kasus pelanggaran etik ini terjadi pada hari pertama Guntur bertugas sebagai hakim konstitusi, yaitu 23 November 2022, menyusul pencopotan sepihak eks hakim konstitusi Aswanto secara inkonstitusional.

Guntur, yang sebelumnya merupakan Sekretaris

Jenderal MK dan kandidat yang diajukan oleh DPR buat menggantikan Aswanto baru dilantik pagi itu. Akan tetapi, MKMK tidak mengantongi bukti cukup kuat untuk mengonfirmasi dugaan motif Guntur mengubah substansi putusan demi mengafirmasi keabsahan pengangkatan dirinya sebagai hakim konstitusi.

MKMK menilai ada beberapa hal yang memberatkan sehingga Guntur dianggap layak disanksi. Pertama, tindakan Guntur terjadi saat publik belum reda menyoal isu keabsahan pemberhentian Aswanto, dan memunculkan spekulasi upaya untuk menyelamatkan diri walau hal itu tidak didukung bukti kuat.

Kedua, Guntur seharusnya bisa mencegah tindakannya itu karena ia belum jadi hakim saat perkara diputus

oleh RPH pada 17 November 2022. Ketiga, Guntur sebagai hakim anyar yang ikut bersidang seharusnya bertanya soal tahapan perubahan putusan.

Di sisi lain, MKMK menilai ada beberapa hal meringankan bagi Guntur. Pertama, Guntur dianggap berani bersikap transparan kepada MKMK dan mengakui perbuatannya mencoreng serta mengubah frasa dalam putusan itu.

Kedua, MKMK menyoroti bahwa praktik sebagaimana terjadi dalam kasus Guntur sebelumnya merupakan hal lazim sepanjang beroleh persetujuan para hakim lain dan tidak dilakukan diam-diam.

Ketiga dan keempat, belum terdapat prosedur baku atas kelaziman di atas, dan MK dinilai lamban merespons tindakan Gun-

tur yang sebetulnya sudah mereka ketahui beberapa hari sebelumnya.

Selain itu, MKMK menyatakan tidak menemukan persekongkolan yang dilakukan oleh Guntur terkait perubahan putusan itu. MKMK berpendapat, jika MK bergerak cepat, persoalan ini tak perlu berlarut-larut, menimbulkan kontroversi, dan bahkan MKMK mungkin tak perlu dibentuk.

"Sesungguhnya telah diketahui oleh beberapa orang Hakim dan telah sejak awal diakui oleh Hakim terduga serta telah pula diberitahukan kepada panitera untuk dibicarakan dalam RPH," kata Ketua MKMK I Dewa Gede Palguna.

"Namun RPH dimaksud tidak pernah dilaksanakan dengan alasan yang lebih bersifat teknis psikologis," ujarnya. ● mar

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Bambang Suryo Sularso.
PANGKALAN: Prayan Purbas.
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, 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, 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
 Tel : 021-6265566
 Twitter: International Media @redaksi_IM