

Pentingnya Pantau Komposisi Tubuh dan Tekanan Darah Selama Puasa

Pemantauan komposisi tubuh dan tekanan darah penting dilakukan pada kondisi tertentu dan pada seseorang yang berisiko berat jika menjalankan puasa.

JAKARTA (IM) - Dokter spesialis gizi RS Pondok Indah Jakarta Juwalita Surapsari mengatakan pemantauan komposisi tubuh dan tekanan darah penting dilakukan selama puasa untuk mewaspadai tanda bahaya yang memberatkan puasa.

"Waspada ketika puasa, jika sakit kepala berat, mual, muntah, dehidrasi berat, buang air kecil berwarna gelap sekali, dan berdebar-debar. Kalau ada kecugangan itu dibutuhkan pemantauan tekanan darah di rumah secara mandiri," ucapnya dalam diskusi daring, dikutip Senin (3/4).

Pemantauan komposisi tubuh dan tekanan darah penting dilakukan pada kondisi tertentu dan pada seseorang yang berisiko berat jika menjalankan puasa seperti ibu hamil, penyandang diabetes, dan penyandang hipertensi yang baru mendapatkan obat atau penyesuaian obat.

Itu menjelaskan komposisi tubuh yang perlu dipantau adalah masa otot yang tidak boleh berkurang selama puasa.

"Tubuh kita akan terjadi metabolik switch kalau maknanya sesuai, harusnya masa otot tidak akan mengala-

mi penurunan ketika berpuasa asalkan pola makan benar selama sahur dan berbuka," jelasnya.

Selama berpuasa, kata Juwalita, tubuh tidak akan mengambil protein dari otot untuk bertahan hingga waktu berbuka.

Justru tubuh akan mengambil cadangan lemak sehingga akan menurunkan masa lemak dalam tubuh. Dikatakannya melalui data penelitian, puasa selama satu bulan penuh dapat menurunkan masa lemak sebanyak 0,5 kg.

Selain itu, puasa juga dapat menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL) dalam tubuh.

"Cadangan tubuh harus terpenuhi agar bisa digunakan secara baik. Dengan makan yang benar dan nutrisi seimbang dapat menjaga masa otot tidak turun dan sistem imun terjaga," kata dia.

Untuk memenuhi cadangan energi yang akan dipakai tubuh selama berpuasa, Juwalita memberikan tips agar nutrisi tetap terpenuhi.

La mengatakan saat sahur usahakan mengonsumsi karbohidrat kompleks agar gula darah naik perlahan dan tidak cepat turun.

Konsumsi sayur, buah, kacang-kacangan, susu dan yogurt juga bisa mencegah kita dari konstipasi atau sembelit.

Juwalita juga mengingatkan untuk selalu memenuhi cairan dengan mengonsumsi air mineral 8 gelas sehari yang dibagi saat sahur dan berbuka, dan tidak banyak mengonsumsi teh atau kopi karena bisa merangsang dehidrasi akibat sering buang air kecil.

"Sahur dan berbuka itu waktu yang krusial untuk mencukupi cairan. Sahur hindari makanan berlemak

karena susah dikeluarkan dari tubuh, hindari minuman kafein teh atau kopi karena bisa merangsang buang air kecil banyak sehingga jadi dehidrasi, dan hindari makanan terlalu asin karena lebih menimbulkan rasa haus," saran dokter lulusan Universitas Indonesia itu.

La mengatakan, selama berpuasa, penting juga untuk memperbaiki pola tidur paling sedikit empat jam sebelum sahur untuk memperbaiki metabolisme tubuh.

Dia juga mengingatkan agar mengusahkan tetap berolahraga di waktu tertentu seperti setelah berbuka.

Namun, hindari olahraga dengan intensitas tinggi dengan heart rate di bawah 80%.

Konsumsi makanan ringan saat berbuka dan beri jeda sekitar satu jam jika ingin berolahraga dengan intensitas lebih tinggi. ● **tom**

Jangan Asal Minum, Suplemen Vitamin B3 Bisa Tingkatkan Risiko Diabetes

JAKARTA (IM) - Suplemen kerap dikaitkan dengan manfaat positif bagi kesehatan tubuh. Akan tetapi, penelitian terbaru mengungkap bahwa suplemen tertentu seperti niasin bisa berdampak buruk bagi penderita diabetes.

British Medical Journal (BMJ) menyatakan, niasin atau vitamin B3 telah terbukti menyebabkan metabolisme insulin negatif. Niasin dapat memperburuk kontrol glukosa dan sensitivitas insulin.

"Salah satu efek samping dari niasin adalah peningkatan kadar glukosa pada pengidap diabetes," kata

peneliti BMJ, seperti dikutip dari Express, Sabtu (2/4).

Temuan dari satu analisis Coronary Drug Project menunjukkan bahwa efek tersebut juga dapat terjadi pada individu yang bukan pengidap diabetes karena berpotensi meningkatkan risiko diabetes. Dalam satu meta-analisis, BMJ melakukan tinjauan terhadap 11 uji coba yang melibatkan lebih dari 26.340 peserta nondiabetes.

Para peneliti menemukan bahwa niasin dikaitkan dengan risiko relatif 1,34 untuk diabetes yang baru muncul. Ini setara dengan satu kasus diabetes tambahan per 43 orang yang diobati selama

lima tahun. Dengan kata lain, mengobati 43 pasien nondiabetes dengan suplemen selama lima tahun akan menghasilkan satu kasus diabetes tambahan.

"Hasilnya konsisten terlepas dari apakah partisipan menerima terapi statin sebelumnya," kata peneliti.

Penelitian lain juga telah mengonfirmasi bahwa penurunan kontrol glukosa meningkatkan secara substansial pada konsumsi niasin. Studi HPS2-THRIVE, misalnya, menemukan adanya peningkatan 55 persen dalam gangguan serius pada kontrol glukosa pasien diabetes.

Terlebih lagi, sebagian

besar pasien ini memerlukan perawatan di rumah sakit sebagai akibatnya. Namun, mekanisme yang menjelaskan efek merugikan niasin pada kontrol gula darah dan diabetes masih belum jelas.

Suplemen niasin paling terkenal dengan efeknya yang menguntungkan pada metabolisme lipid dan lipoprotein. Bahkan, Mayo Clinic menyatakan bahwa niasin dapat menurunkan trigliserida sebesar 25 persen dan meningkatkan kolesterol HDL lebih dari 30 persen.

"Kadar trigliserida lebih dari 150 miligram per desiliter atau 1,7 milimol per liter (mmol/L) telah dikaitkan

dengan risiko penyakit jantung yang lebih tinggi," jelas Mayo Clinic.

WebMD menilai, suplemen ini umumnya aman bagi setiap orang bila dikonsumsi dengan dosis yang lebih rendah.

Namun, mungkin ada risiko yang terkait dengan penggunaan niasin dosis tinggi untuk mengobati kondisi medis.

"Karena alasan itu, anak-anak dan ibu hamil atau menyusui tidak boleh mengonsumsi suplemen niasin secara berlebihan, kecuali jika direkomendasikan oleh dokter," kata WebMD. ● **tom**

SAMBUNGAN

Karyoto kini dipercaya sebagai Kapolda Metro Jaya menggantikan Irjen Fadil Amran.

Setelah ditolak KPK, ternyata Kapolri kembali mengirimkan surat yang ditujukan kepada pimpinan KPK terkait dengan jawaban pengembalian anggota Polri di lingkungan KPK.

Surat itu bernomor: B/2725/IV/KEP./2023, yang ditandatangani oleh Kapolri Jenderal

Setelah Ditolak KPK, Kapolri Kirim Surat lagi...

DARI HAL 1

Listyo Sigit Prabowo per tanggal, 3 April 2023. Dalam surat itu, Polri memutuskan untuk tetap mempertahankan atau menugaskan Brigjen Ender Priantoro sebagai Direktur Penyelidikan di KPK.

"Sehubungan dengan rujukan di atas, bersama ini disampaikan kepada Pimpinan terkait penghadapan kembali Brigjen Pol Ender Priantoro, S.H., S.I.K., M.Si. yang melaksanakan penugasan sebagai Direktur Penyelidikan Komisi

Pemberantasan Korupsi," demikian surat Kapolri.

Masih termaktub pada surat itu, penugasan Brigjen Ender Priantoro sebagai Direktur Penyelidikan KPK berdasarkan semangat dari Polri yang terus berkomitmen untuk mendukung penguatan KPK dalam penanganan kasus-kasus korupsi.

Dalam hal ini, Polri juga sedang mempersiapkan calon-calon terbaik untuk pengisian Deputy Bidang Penindakan

dan Eksekusi Komisi Pemberantasan Korupsi.

Pakar Hukum Tata Negara, Margarito Kamis mengatakan, sah-sah saja jika apabila KPK sebagai instansi pengguna memutuskan personel tersebut tidak dapat digunakan kembali dan mengembalikan personel itu kepada korps asalnya.

"Maka instansi pengirim dalam Hal ini Polri tidak dapat memaksakannya. Jadi dia harus kembali ke Polri karena

dia personelnnya Polri," kata Margarito kepada wartawan di Jakarta, Senin (3/4).

Namun yang menarik, KPK harus mengungkap secara terang benderang alasan pengembalian Brigjen Ender ke Polri.

"Saya rasa sifatnya kita mendesak KPK untuk membuka secara terang benderang alasan-alasan yang mereka pakai sehingga mengirim kembali dia ke Kapolri," ujarnya. ● **mar**

India Kekurangan Toilet,...

untuk mempromosikan praktik kebersihan toilet dan menghentikan buang air sembarangan.

Namun, delapan tahun setelahnya India masih tetap kekurangan toilet. Masalah sanitasi India tidak kunjung membaik. Lantas, kenapa di India kekurangan toilet?

Melansir dari CNET, India kekurangan Toilet karena negara tersebut sudah kelebihan populasi. Selain itu, India sering gagal merawat toilet umum setelah diba-

ngun. Perilaku budaya buang air besar sembarangan juga memainkan peran besar.

Orang India menganggap toilet adalah sesuatu yang kotor sehingga mereka membangunnya di luar rumah. Mereka juga masih bergantung pada buang air besar sembarangan sebagai pilihan yang lebih bersih.

Oleh karena itu, setelah toilet umum dibangun banyak dari masyarakat India tidak menggunakannya. Mereka malah mengalihfungsikan toi-

let menjadi gudang.

Itulah mengapa India menjadi negara nomor 1 dengan tingkat buang air besar sembarangan terbesar di dunia. Sekitar 344 juta orang di India tidak memiliki akses reguler ke toilet menurut statistik WHO dan UNICEF tahun 2017.

Berdasarkan hasil laporan WHO dan UNICEF, angka buang air besar sembarangan di India lebih besar pada tahun 2000 yaitu mencapai 764 juta jiwa. Angka buang air

besar sembarangan di India dinyatakan menurut setiap tahun.

Pemerintah India telah menghabiskan lebih dari USD 30 miliar (Rp 44 triliun) selama tujuh tahun untuk memperbaiki sanitasi.

Lebih dari 100 juta toilet telah dibangun terutama di daerah pedesaan.

Program Swachh Bharat sudah bergerak lebih jauh. Mereka memboyong selebriti untuk mengkampanyekan buang air besar pada tempat-

nya. Pemerintah juga memberikan edukasi untuk mengubah perilaku masyarakat.

India sampai membuat film Toilet: A Love Story tahun 2017.

Film tersebut menceritakan tentang permintaan toilet dari seorang istri. Sutradara film tersebut, Shree Narayan Singh, ingin mengubah pemikiran masyarakat bahwa toilet tidak mengotori rumah. Demikian informasi alasan kenapa di India kekurangan Toilet. ● **osm**

Perampok Bank di Cilacap Balik...

karena mencoba merebut pistol rakitan yang dibawa.

"Saya reflek karena korban akan merebut senjata saya juga lihat Iwan dibanting oleh korban mau rebut senjata Iwan kalau tidak gitu saya ngak tembak," kata Sugiono di Mapolda Jateng, Senin (3/4).

Iwan yang dimaksud adalah pelaku yang ikut beraksi di sana. Iwan berusia 40 tahun, warga Dusun V RT2/RW5, Kelurahan Sukamaju, Kecamatan Buay Madang Timur, Sumatera Selatan. Sementara satu pelaku lainnya yakni Saiun alias Buang (39) warga Dusun Pasungari

RT24/RW3, Kelurahan Sida-rahayu, Kecamatan Purwadadi, Kabupaten Ciamis, Jawa Barat.

Sementara itu, Iwan mengaku menembak saksi Gunawan karena mencoba menolok Nasirun. Tersangka Buang mengatakan berniat merampok setelah

bersama Sugiono mengetahui jika gerai bank pelat merah milik Nasirun itu memiliki uang banyak.

Mereka sempat ke rumah Buang di Ciamis untuk mengambil senpi rakitan.

Tersangka Iwan mengaku uang rampokan ratusan juta

itu sempat tertinggal di TKP.

"Pas jalan pulang, 200 meteran, Buang ini inget uangnya ketinggalan. Saya tanya ketinggalan di mana, Buang jawab ketinggalan di rumah korban, terus balik lagi mengambil, uangnya dibawa Buang," kata Iwan. ● **osm**

Dilantik Jokowi Sebagai Menpora,...

merupakan anak bungsu dari tiga bersaudara. Dua kakak Dito yaitu Aryo Prakoso Ariotedjo dan Dwi Lestari Pramesti Ariotedjo.

Dito menikah dengan

Niena Kirana Riskyana pada 31 Maret 2018 dan kemudian dikaruniai seorang putri cantik bernama Sadia Kiera Nadashana.

Di Partai Beringin, Dito

Ariotedjo menjabat sebagai Ketua Umum DPP Angkatan Muda Pembaharuan Indonesia (AMPI).

Dia juga merupakan pengusaha yang bekerja

sama dengan Raffi Ahmad. Dito menjabat sebagai Chairman Rans Nusantara FC yang berlaga di Liga Satu 2022/2023 dan bagian dari Rans PIK Basketball di

Indonesia Basketball League (IBL).

Selain itu, Dito Ariotedjo juga masuk dalam jajaran tim ahli Menko Perekonomian Airlangga Hartarto. ● **mar**

Bareskrim Naikan Kasus Kepemilikan...

pedak," ucap Djuhandhani. Disisi lain, Dit Tipidum Bareskrim Polri menyatakan bahwa, sembilan

dari 15 senjata api yang ditemukan di rumah Pe-

ngusaha Dito Mahendra, diduga tidak berizin atau ilegal.

"Dari hasil pendataan di dapat sembilan jenis senjata api ilegal atau tidak

dilengkapi dengan dokumen atau surat izin," tutur Djuhandhani.

Adapun ke-semblilan senpi yang diduga tidak berizin itu adalah, satu

pucuk Pistol Glock 17, satu pucuk Revolver S&W, satu pucuk Pistol Glock 19 Zev, satu pucuk Pistol Angstadt Arms, satu pucuk Senapan Noveske Refleworks, satu

pucuk Senapan AK 101, satu pucuk senapan Heckler & Koch G 36, satu pucuk Pistol Heckler & Koch MP 5, dan satu pucuk senapan angin Walther. ● **mar**

Penyakit Jantung Dapat Muncul Tanpa Gejala

JAKARTA (IM) - Penyakit jantung juga dikenal sebagai "silent killer". Menurut Harvard Medical School, diperkirakan 45 persen dari semua serangan jantung datang tanpa gejala.

Sebuah studi baru yang diterbitkan dalam Annals of Internal Medicine menemukan bahwa hampir setengah dari peserta ditemukan memiliki tanda-tanda penyakit jantung koroner atau aterosklerosis, yakni penumpukan plak di arteri yang dapat membatasi aliran darah. Padahal, mereka sebelumnya tidak memiliki gejala.

Para peneliti dari Rumah Sakit Universitas Kopenhagen, Denmark, mempelajari lebih dari 9.000 orang berusia 40 tahun atau lebih yang tidak memiliki gejala dan tidak memiliki riwayat penyakit jantung. Dokter menggunakan angiogram, yaitu gambar medis yang menunjukkan bagian dalam jantung untuk menentukan hasilnya.

Sedikit lebih dari separuh peserta tidak memiliki tanda-tanda penyakit jantung. Namun, 36 persen memiliki "penyakit non-obstruktif", yang berarti ada penumpukan plak di arteri tetapi tidak cukup untuk menyebabkan penyumbatan.

Lalu, 10 persen lainnya memiliki "penyakit obstruktif", yang melibatkan penumpukan plak signifikan yang dapat mempersempit atau menyumbat arteri.

Mereka yang menunjukkan penyakit obstruktif dan ekstsensif berada pada risiko tertinggi serangan jantung di masa depan.

Dalam waktu sekitar 3,5 tahun, ada 193 orang yang terlibat dalam penelitian tersebut telah meninggal dan 71 orang mengalami serangan jantung. Dilansir Fox News, Senin (3/4), seorang ahli jantung

preventif di Baptist Health Miami Cardiac & Vascular Institute, Florida Selatan, Amerika Serikat, Adedapo Iluyomade, meninjau hasil temuan tersebut.

Center for Disease and Control Prevention (CDC) mengatakan faktor risiko utama untuk penyakit jantung ialah merokok, tekanan darah tinggi, diabetes, obesitas, kolesterol low-density lipoprotein (LDL) tinggi, diet tidak sehat, gaya hidup, dan paparan asap rokok. Beberapa faktor risiko, seperti jenis kelamin dan usia, tidak dapat diubah. Pria memiliki risiko yang lebih tinggi, begitu pula orang yang berusia di atas 65 tahun.

"Tetapi pada saat yang sama, penelitian telah menunjukkan bahwa proses aterosklerosis dimulai sangat awal dan sangat diam-diam," kata Dr Iluyomade.

Dokter memperingatkan bahwa sejak usia 10 atau 11 tahun, lapisan lemak sudah dapat ditemukan di arteri. Pada akhirnya, ini dapat berkembang menjadi penumpukan plak yang signifikan di arteri.

"Ada beberapa faktor risiko, seperti genetika, aspek lingkungan, dan peradangan kronis yang tidak dapat dengan mudah dimasukkan ke dalam kalkulator risiko atau alat penilaian," kata dia.

"Aterosklerosis koroner sering berkembang tanpa adanya gejala karena faktor risiko yang mendasarinya, seperti tekanan darah tinggi dan kolesterol tinggi, biasanya juga tidak menimbulkan gejala," kata seorang ahli jantung di The Ohio State University Wexner Medical Center, dr Jim Liu.

Penting bagi pasien untuk menemui tenaga medis untuk secara rutin memastikan faktor risiko tersebut ditangani.

Dr Iluyomade berharap peningkatan ketersediaan pemeriksaan kesehatan jantung untuk orang tanpa gejala dapat membantu menyelamatkan nyawa mereka. ● **tom**

SAMBUNGAN

KPK Tahan Rafael Alun Trisambodo...

penyidikan. Nantinya, Rafael akan mendesak di rumah tahanan (Rutan) KPK pada gedung Merah Putih.

KPK menduga Rafael Alun Trisambodo menerima gratifikasi senilai puluhan miliar rupiah. Setelah mengantongi bukti permulaan yang cukup, KPK menetapkan Rafael Alun Trisambodo sebagai tersangka.

Gratifikasi itu diduga diterima terkait posisinya sebagai penyidik atau pemeriksa pajak. Selain itu, gratifikasi yang diterima Rafael diduga mencapai puluhan miliar rupiah. Jumlah itu mengacu pada isi safe deposit box (SDB) yang diblokir Pusat

Pelaporan dan Analisis Transaksi Keuangan (PPATK).

Safe deposit box yang berisi uang senilai Rp 37 miliar itu telah disita KPK. Sejauh ini, penyidik telah melakukan pengeledahan di Perumahan Simprug Golf, Jakarta Selatan, pada Senin (27/3).

Dari upaya paksa itu, tim penyidik mengamankan 70 tas mewah milik istri Rafael Alun Trisambodo, sepeda Brompton, perhiasan, dan uang tunai Rp 40 juta.

Kemudian, penyidik juga mengamankan sejumlah dokumen mulai dari laporan pendapatan kos-kosan yang diterima istrinya hingga bukti penerimaan aset. ● **mar**

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Bambang Suroyo Sularso.
PANGUNG JAWAB: Prayan Purbu.
KORDINATOR LIPUTAN/FOTO: Sukris Priatmo.
REDAKSI: Frans G, Vitus DP, Berman LR, Bambang Suroyo 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 Tanzi), **BALIKPAPAN** dan **SAMARINDA** (C v 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: Subagyo (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 Gao Ji Ribao Lt 3
 Jalan Gunung Sahari XI No. 291 Jakarta Pusat 10720
 Tel: 021-6265566
 Twitter: International Media @redaksi_IM