

# Cara Cepat Turunkan Kadar Gula Darah Bagi Pengidap Diabetes

Pengidap diabetes harus memantau kadar gula darahnya secara rutin.

**JAKARTA (IM)** - Dokter Deborah Lee dari Dr Fox Online mengatakan kadar glukosa darah bisa di luar kendali karena berbagai alasan. Ini bisa terjadi akibat makan terlalu banyak karbohidrat, stres, terlalu banyak minum alkohol, atau lupa minum obat.

Lee menyarankan agar pengidap diabetes selalu memantau kadar glukosa darahnya secara rutin.

Mereka perlu mengambil tindakan tepat jika kadar gula darahnya terlalu tinggi atau

rendah.

"Jika glukosa darah Anda 15mmol/L atau lebih, Anda perlu mengambil tindakan segera untuk mencegah timbulnya ketoasidosis," kata Lee.

Lee mengingatkan orang untuk selalu mengikuti rencana perawatan mereka. Sejumlah pengidap diabetes mungkin diberikan insulin ketika mereka memiliki kadar glukosa tinggi.

"Ini akan bekerja sangat cepat, dalam waktu 15 menit. Tapi periksa kembali kadar glukosa Anda dalam 15-30

menit setelahnya untuk memastikan tidak turun terlalu rendah," ujar dia.

Selain insulin, Lee menyebut olahraga juga dapat menurunkan kadar glukosa darah. Efek penurunan glukosa dari olahraga berlanjut selama 24 jam setelah selesai.

Namun, olahraga harus dihindari jika terdapat keton dalam urine yang dapat menjadi keadaan darurat medis.

Dikutip dari laman Express, Minggu (16/4), bagi pengidap diabetes secara umum, Lee memiliki sejumlah tip dalam mengontrol kadar glukosa darah.

Pertama, hitung selalu karbohidrat yang masuk dan konsumsi makanan yang tepat.

Utamakan mengonsumsi makanan dengan indeks glikemik (IG) rendah yang melepaskan energi secara perlahan. Jangan lupa untuk memperbanyak asupan serat.

"Makanan kaya kromium dan magnesium sangat ideal untuk pengidap diabetes," kata Lee.

Mineral ini mendukung aksi insulin, sementara defisiensi kromium dan magnesium tidak jarang terjadi. Mineral tersebut dapat ditemukan dalam sayuran berdaun hijau, biji-bijian, daging, ikan, makanan laut, dan kacang-kacangan.

Selain itu, orang juga harus berusaha untuk memiliki indeks massa tubuh (BMI) yang sehat dengan memiliki

olahraga teratur dan tidur secara teratur. Setidaknya, tidurlah tujuh jam dengan kualitas yang baik setiap malam.

"Cobalah dan kurangi stres dan jaga kesehatan mental. Jika Anda menerapkan gaya hidup sehat dan mengikuti aturan, ini dapat menurunkan kadar glukosa secara signifikan dalam dua hingga tiga pekan," kata Lee.

Gejala kadar gula darah tinggi dapat diakibatkan oleh berbagai alasan diantaranya, lupa minum obat atau minum insulin, makan terlalu banyak karbohidrat, dilanda stres, memiliki infeksi seperti flu, infeksi paru, atau infeksi kandung kemih dan minum terlalu banyak alkohol. ● tom

## SAMBUNGAN

sehingga belum bisa berkomunikasi dengan aparat keamanan yang berada di lokasi tersebut. Kendati demikian upaya-upaya memberikan bantuan dan evakuasi tetap dilaksanakan.

## Nduga Siaga Tempur, 9 Prajurit Disandera...

"Semoga Prajurit TNI yang melaksanakan tugas negara dan juga melakukan pencarian Pilot Susi Air diberikan keselamatan, perlindungan dan kekuatan, sehingga dapat kembali ber-

tugas," ujarnya.

Penyanderaan terhadap Pilot Susi Air Kapten Philips Mark Mahtrens oleh Kelompok Kriminal Bersenjata (KKB) pimpinan Eganus Kogoya di belantara Papua

sudah lebih dari dua bulan. Warga Negara Selandia Baru tersebut ditangkap KKB pada Selasa, 7 Februari 2023.

Satgas Operasi Damai Cartenz yang dipimpin Brigjen JO Sembiring terus

melakukan pencarian dengan menyisir belantara Papua. Pasukan elite gabungan TNI-Polri itu berhasil menyekat pergerakan kelompok teroris Papua tersebut sehingga tidak bisa bergerak bebas. ● lus

## DARI HAL 1

## Jaksa Tak Boleh Lagi Ajukan PK...

perkara pokoknya tiba-tiba sudah diputus, makanya kita pelajari dulu, walaupun dari sisi aturan putusan MK itu adalah putusan yang tidak bisa dilakukan upaya hukum," katanya.

"Namun demikian kita akan melaksanakan putusan dimaksud, karena sifatnya telah mengikat ketika diputusan," sambungnya.

Sebelumnya, Mahkamah Konstitusi (MK) memutuskan menghapus Pasal 30C huruf h UU Kejaksaan.

Jadi, kini jaksa tidak boleh mengajukan PK.

Gugatan itu diajukan no-

taris Hartono.

"Menyatakan Pasal 30C huruf h dan Penjelasan Pasal 30C huruf h Kejaksaan Republik Indonesia bertentangan dengan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 dan tidak mempunyai kekuatan hukum mengikat," demikian bunyi putusan MK yang dibacakan Ketua MK dalam sidang yang disiarkan di YouTube, Jumat (14/4).

Pasal 30C huruf h UU Kejaksaan yang dihapus berbunyi: Selain melaksanakan tugas dan wewenang sebagaimana dimaksud dalam

Pasal 30, Pasal 30A, dan Pasal 30B Kejaksaan mengajukan Peninjauan Kembali.

MK menilai pasal di atas telah ternyata tidak sejalan dengan semangat yang ada dalam empat landasan pokok untuk mengajukan PK sebagaimana diatur dalam norma Pasal 263 ayat (1) KUHP yang telah dimaknai secara konstitusional bersyarat oleh Mahkamah Konstitusi.

"Artinya, adanya penambahan kewenangan Jaksa dalam pengajuan PK sebagaimana diatur dalam Pasal 30C huruf h dan Penjela-

san Pasal 30C huruf h UU 11/2021 bukan hanya akan mengakibatkan adanya disharmonisasi hukum dan ambiguitas dalam hal pengajuan PK, namun lebih jauh lagi, pemberlakuan norma tersebut berakibat terlanggarnya hak atas pengakuan, jaminan, perlindungan kepastian hukum yang adil sebagaimana telah dijamin dalam Pasal 28D ayat (1) UUD 1945," ucap MK.

Menurut MK, dengan disisipkannya Pasal 30C huruf h beserta Penjelasan dalam UU 11/2021 berarti telah menambah kewenangan ke-

jaksaan, in casu kewenangan untuk mengajukan PK tanpa disertai dengan penjelasan yang jelas tentang substansi dari pemberian kewenangan tersebut.

"Menurut Mahkamah, penambahan kewenangan tersebut bukan hanya akan menimbulkan ketidakpastian hukum, namun juga akan berpotensi menimbulkan penyalahgunaan kewenangan oleh Jaksa khususnya dalam hal pengajuan PK terhadap perkara yang notabene telah dinyatakan bebas atau lepas dari segala tuntutan hukum," beber MK. ● mar

## Singapura Kembali Diterjang...

Menteri Ong seperti dikutip media setempat melanjutkan, 30 persen kasus Covid-19 diidentifikasi sebagai infeksi kedua, lebih tinggi dari 20-25 persen pada gelombang sebelumnya.

Sama seperti gelombang yang melanda sejak awal 2022, kehidupan sehari-hari Singapura tidak berubah banyak, tetap normal seperti biasa.

Menteri Ong menuturkan, sejauh ini tidak ada yang perlu dicemaskan dari meningkatnya kembali angka Covid-19

di Singapura.

Walau jumlah pasien yang dirawat di rumah sakit naik dari 80 bulan lalu menjadi saat ini 220, angkanya tidak mengkhawatirkan karena sangat rendah dibandingkan ketika puncak pandemi melanda pada 2021.

Bahkan angka ini lebih kecil daripada jumlah pasien yang diopname karena penyakit yang tidak terkait dengan Covid-19.

Angka-angka itu menurut Ong hanya akan menjadi sekedar statistik, karena Sin-

gapura telah sukses hidup berdampingan dengan Covid-19 yang endemik sejak Maret 2022.

Satu hal yang pasti adalah Covid-19 tidak akan hilang begitu saja dan tetap akan berseliweran di tengah populasi manusia sama seperti virus flu.

Ketika tingkat kekebalan terhadap virus menurun dan imunitas vaksin memudar, maka wajar terjadi peningkatan jumlah penderita yang memicu gelombang baru.

Menteri Ong mengatakan,

Singapura tetap fokus memantau kemunculan varian XBB.1.16. atau yang disebut Arcturus.

Sejauh ini mereka tidak mendeteksi varian Arcturus atau varian lain menyebabkan kondisi infeksi Covid-19 yang lebih parah.

Kemenkes Singapura tetap mengategorikan Covid-19 saat ini sebagai penyakit ringan yang tidak berbahaya.

Singapura telah mengakhiri tiga tahun status siaga hingga darurat pandemi Covid-19 pada 13 Februari 2023.

Protokol kesehatan dan pembatasan sosial terakhir yaitu aturan wajib bermasker di kendaraan umum dicabut pada hari yang sama.

Satu-satunya tempat yang masih mengharuskan pemakaian masker adalah fasilitas kesehatan seperti rumah sakit.

Mayoritas besar warga negara kota ini memilih tidak lagi memakai masker, menandai kehidupan sehari-hari di Singapura telah kembali ke masa sebelum Covid-19. ● osm

## KPK Bekerja sama Bareskrim Polri...

KPK, Jakarta, Minggu (16/4).

Asep mengungkapkan, hingga kini pihaknya masih terus melakukan koordinasi untuk dapat menghadirkan Dito Mahendra dalam pemeriksaan di KPK maupun di Bareskrim.

Bahkan, KPK telah meminta Direktorat Jenderal (Ditjen) Imigrasi, Kementerian Hukum dan HAM (Kemkumham) untuk mencegah Dito Mahendra bepergian keluar negeri.

"Jadi, sedang kami cari,

koordinasi dengan Bareskrim, bersama-sama, kami sedang mencari yang bersangkutan sampai saat ini," kata Asep.

Sebelumnya diberitakan, Direktur tindak Pidana Umum (Dirtipidum) Bareskrim Polri Brigjen Djuhandani menyatakan, jajarannya saat ini tengah memburu Dito Mahendra.

"Penyidik sedang mencari yang bersangkutan dengan dilengkapi surat perintah membawa," kata Djuhandani

saat dikonfirmasi, Jumat (14/4).

Penyidik KPK telah menggeledah rumah Dito di Kebayoran Baru, Jakarta Selatan pada Senin (13/3). Dalam upaya paksa itu, penyidik tidak sengaja menemukan 15 pucuk senjata api berikut amunisinya.

Adapun 15 senjata tersebut terdiri dari delapan senjata api laras panjang, lima pistol berjenis Glock, satu pistol S & W, dan satu pistol Kimber Micro.

KPK kemudian berkoordinasi dengan pihak Badan Intelijen dan Keamanan (Baintelkam) Polri sebagai pihak yang berwenang menerbitkan izin kepemilikan senjata.

Sedangkan Nurhadi merupakan terpidana kasus suap pengurusan perkara di Mahkamah Agung (MA).

Nurhadi dan menantunya, Rezky Herbiyoni dinyatakan terbukti menerima suap dari Direktur Utama PT Multicon Indrajaya Terminal

(MIT) 2014-2016 Hiendra Soenjoto, terkait pengurusan dua perkara Hiendra.

Selain itu, Nurhadi dan Rezky terbukti menerima gratifikasi Rp13,787 miliar dari sejumlah pihak yang berperkara di tingkat pertama, banding, kasasi hingga peninjauan kembali (PK).

KPK lantas mengembangkan kasus ini dan mengungkap dugaan TPPU.

Sejumlah anggota keluarga Nurhadi diperiksa sebagai saksi. ● mar

## Suap Wali Kota Bandung Pakai Kode...

ditunjuk sebagai pelaksana pengadaan jaringan internet di Dishub Kota Bandung.

"Walaupun keikutsertaan PT Cifo dalam proyek tersebut melalui aplikasi e-catalogue," ujar Ghuftron.

Setelah pertemuan itu, Kepala Dinas Perhubungan (Kadishub) Pemkot Bandung, Dadang Darmawan diduga menerima uang melalui Khairul Rijal. Kemudian,

Yana diduga menerima uang melalui sekretaris pribadinya yang bernama Rizal Hilman. Uang itu diduga bersumber dari Sony.

"Setelah Dadang dan Yana menerima uang, Khairul Rijal menginformasikan kepada Rizal Hilman dengan mengatakan 'every body happy,'" tutur Ghuftron.

KPK menduga, atas pemberian uang itu, PT Cifo

ditetapkan sebagai pemenang proyek penyediaan jasa internet pada Dishub Pemkot Bandung. Nilai proyeknya mencapai Rp 2,5 miliar.

Selain itu, Dadang juga diduga menerima uang melalui Khairul Rijal yang bersumber dari Andreas selaku Manager PT SMA. Suap diberikan terkait perintah Dadang mengubah termin pembayaran kontrak pekerjaan jasa inter-

net senilai Rp 2,5 miliar dari 3 menjadi 4 termin.

Setelah perintah itu disepakati adanya pemberian uang guna menyambut lebaran tahun 2023.

"Diperoleh informasi, penyerahan uang dari Sony dan Andreas untuk Yana memakai istilah 'nganter musang king,'" ujar Ghuftron.

Dalam perkara ini, KPK menduga Yana dan Dadang

menerima suap sebesar Rp 924,6 juta melalui perantara Khairul Rijal. Penerimaan uang tersebut, yang juga menjadi barang bukti operasi tangkap tangan (OTT) ditetapkan sebagai bukti permulaan. KPK menduga Yana menerima suap dari sejumlah pihak di luar perkara ini.

"Masih akan terus di dalam lebih lanjut," kata Ghuftron. ● mar

tempuran meletus pada Sabtu.

Selain itu, puluhan personel militer juga tewas, katanya tanpa memberikan jumlah spesifik karena kurangnya informasi langsung dari banyak rumah sakit tempat para korban itu dirawat. ● osm

## Studi Sebut Aroma Mobil Baru Bisa Tingkatkan Risiko Kanker

**JAKARTA (IM)** - Mobil baru pasti memiliki aroma yang khas, dan sebagian orang menyukai aroma khas tersendiri ini.

Apalagi bagi orang yang membeli mobil baru tersebut, aroma khas tersebut rasanya memang memberikan kepuasan tersendiri.

Namun, tahukah Anda ternyata bau aroma mobil baru itu disebut bisa berbahaya bagi kesehatan.

Hal ini diungkap lewat suatu studi penelitian yang dipublikasikan dalam Jurnal Cell Reports Physical Science.

Menurut studi penelitian yang dilakukan para ilmuwan dari Universitas Harvard dan Institut Teknologi Beijing itu, disebutkan bahwa aroma mobil baru dapat meningkatkan risiko penyakit kanker, mengutip New York Post, Minggu (16/4).

Penelitian digelar tim ilmuwan dengan melakukan pemeriksaan udara di dalam mobil baru yang ditinggalkan di luar selama 12 hari berturut-turut dengan menggunakan sensor untuk memantau 20 senyawa kimia yang umum diproduksi.

Hasilnya? Para peneliti menemukan ada tingkat bahan kimia yang melebihi

standar keamanan (read: standar keamanan nasional Tiongkok) untuk kualitas udara di dalam mobil.

Bahan kimia tersebut meliputi senyawa formaldehida sebesar 35 persen yang diketahui menyebabkan kanker. Sedangkan, karsinogen berbahaya lainnya, asetaldehida melebihi standar sebesar 61 persen.

Selain itu, suhu yang lebih hangat juga dapat meningkatkan kadar senyawa kimia.

Meskipun banyak studi biasanya fokus pada suhu udara, penelitian baru ini menunjukkan bahwa pengaruh terbesar berasal dari suhu permukaan bahan-bahan di dalam mobil.

Lewat hasil dari studi penelitian tersebut, tim peneliti menekankan hanya dengan menghabiskan waktu 30 menit sehari di dalam mobil bisa menyebabkan seseorang terpapar cukup banyak karsinogen.

Sehingga berisiko melebihi standar keselamatan yang ada.

"Pengamatan ini meningkatkan pemahaman kita tentang transportasi bahan kimia di dalam kabin dan mekanisme emisi," tulis para peneliti.

Maka dari itu, pastika kita harus lebih berhati-hati terhadap bahaya senyawa kimia di dalam mobil. ● tom

## Tidur Siang Lebih dari 30 Menit Bisa Memicu Penyakit Jantung

**JAKARTA (IM)** - Sebuah studi selama 13 tahun terhadap 20 ribu orang Spanyol menemukan bahwa orang yang tidur siang lebih lama hampir dua kali lipat berisiko mengalami masalah jantung. Oleh karena itu, tidur siang sebaiknya tidak lebih dari 30 menit.

Analisis menunjukkan waktu optimal untuk tidur siang adalah antara 15 dan 30 menit.

"Studi kami menunjukkan bahwa tidur siang di siang hari harus dibatasi kurang dari 30 menit," kata penulis studi dr Jesus Diaz-Gutierrez dari Rumah Sakit Universitas Juan Ramon Jimenez di Spanyol, dilansir laman Mirror.

Menurut dr Diaz-Gutierrez, tidur siang yang lama dapat mengganggu jam internal tubuh atau ritme sirkadian yang menyebabkan waktu tidur malam menjadi lebih singkat, lebih sering terbangun di malam hari, dan mengurangi aktivitas fisik. Sebaliknya, tidur siang singkat dapat meningkatkan ritme sirkadian, menurunkan tingkat tekanan darah, dan mengurangi stres.

"Orang-orang dengan gangguan tidur malam harus menghindari mengandalkan tidur siang untuk menutupi kekurangannya," ujarnya.

Tim peneliti melacak

20 ribu lulusan universitas yang memiliki usia rata-rata 38 tahun dan melihat risiko fibrilasi atrium. Proyek Tindak Lanjut University of Navarra di Spanyol melakukan analisis kedua untuk mengidentifikasi durasi tidur siang yang terkait dengan risiko terendah dari gangguan irama jantung yang paling umum ini.

Dibandingkan dengan mereka yang tidur siang lebih dari 30 menit per hari, mereka yang tidur siang kurang dari 15 menit memiliki risiko 42 persen lebih rendah terkena fibrilasi atrium. Sedangkan mereka yang tidur siang selama 15 sampai 30 menit memiliki risiko 56 persen lebih rendah.

Temuan ini dipresentasikan pada konferensi ESC Preventive Cardiology di Malaga, Spanyol.

Dr Diaz-Gutierrez mengatakan, studi sebelumnya menunjukkan bahwa pola tidur mungkin berperan dalam perkembangan fibrilasi atrium.

"Tetapi sejauh yang kami ketahui, ini adalah studi pertama yang menganalisis hubungan antara tidur siang dan risiko aritmia. Hasilnya menunjukkan bahwa durasi tidur siang yang optimal adalah 15 hingga 30 menit," ujar dr Diaz-Gutierrez.

"Studi yang lebih besar diperlukan untuk menentukan apakah tidur siang singkat lebih baik daripada tidak tidur sama sekali," kata dia. ● tom

## 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,

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, Jemmy), **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

(16/4)3), seorang saksi mata mengatakan pada Sabtu malam tentara menyerang pangkalan milik paramiliter Rapid Support Forces (RSF) di kota Omdurman yang berbatasan dengan Ibu Kota Khartoum.

Para analis menilai Militer dan RSF berkekuatan 100.000 orang, telah bersaing memperebutkan kekuasaan ketika faksi-faksi politik bernegosiasi untuk membentuk pemerintahan transisi setelah kudeta militer tahun 2021.

Lebih lanjut, pada dini hari di Minggu pagi, seorang saksi mata mendengar suara tembakan artileri berat melintasi Khartoum, Omdurman dan Bahri di dekatnya, dan juga terdengar suara tembakan di kota Laut Merah

Port Sudan, di mana tidak ada laporan pertempuran sebelumnya.

Sementara itu Persatuan Dokter Sudan melaporkan sedikitnya 56 warga sipil tewas dan 595 orang, termasuk pejuang, terluka sejak per-

tempuran meletus pada Sabtu.

Selain itu, puluhan personel militer juga tewas, katanya tanpa memberikan jumlah spesifik karena kurangnya informasi langsung dari banyak rumah sakit tempat para korban itu dirawat. ● osm