

# Buah Pepaya Punya Banyak Manfaat untuk Kesehatan

Kandungan vitamin C yang tinggi dalam pepaya mendukung fungsi kekebalan tubuh.

**JAKARTA (IM)** - Buah pepaya dikenal memiliki banyak manfaat untuk kesehatan. Kaya akan kandungan zat gizi, pepaya cenderung mudah didapat dan harganya pun terjangkau.

Apa saja keunggulan buah pepaya? Sameena Ansari, ahli diet senior dan ahli gizi dari CARE Hospitals, Hi-Tec City, Hyderabad, India, berbagi manfaat kesehatan dari pepaya.

Pertama, kaya nutrisi. Dilansir Indian Express, Sabtu (20/5), pepaya adalah sumber vitamin A dan C, folat, dan potasium yang baik.

Kedua, kesehatan pencernaan. Enzim papain dalam pepaya dapat membantu pencernaan dan meringankan sembelit.

Ketiga, sifat antioksidan. Pepaya mengandung antioksidan yang membantu mengurangi stres oksidatif dan peradangan dalam tubuh.

Keempat, dukungan sistem kekebalan. Kandungan vitamin C yang tinggi dalam pepaya mendukung fungsi kekebalan tubuh.

Kelima, kesehatan mata. Vitamin A dan antioksidan lainnya dalam pepaya berkon-

tribusi pada kesehatan mata yang baik.

Keenam, kesehatan kulit. Kehadiran antioksidan dan vitamin C dalam pepaya dapat meningkatkan kesehatan kulit dan penyembuhan luka.

Melihat banyaknya kegunaan pepaya, Anda mungkin bertanya-tanya tentang nutrisi apa saja yang terkandung di dalam buah ini.

Satu buah pepaya ukuran sedang (sekitar 152 gram) biasanya mengandung 60 kalori, 15 gram karbohidrat, 3 gram serat, dan 0 gram lemak. Selain itu, ada juga vitamin C (157 persen dari asupan harian yang direkomendasikan (RDI)), vitamin A (33 persen dari RDI), folat (14 persen dari RDI), dan kalium (11 persen dari RDI).

Didiagnosis diabetes tidak berarti orang harus berhenti mengonsumsi pepaya. Tetapi, penting bagi mereka untuk memantau kadar gula darah dan memastikan buah dikonsumsi secukupnya sebagai bagian dari diet seimbang.

Ansari mengungkapkan pengidap diabetes umumnya aman mengonsumsi pepaya dalam jumlah sedang. Seperti halnya buah apa pun, kontrol



ILUSTRASI

porsi sangat penting karena gula alami yang ada di dalam buah.

“Dianjurkan bagi penderita diabetes untuk berkonsultasi dengan ahli kesehatan atau ahli diet terdaftar untuk menentukan jumlah pepaya yang tepat untuk dimasukkan ke dalam makanan mereka,” ujar Ansari.

Sementara itu, mengonsumsi pepaya matang umumnya dianggap aman untuk ibu hamil. Namun, Ansari menyarankan ibu hamil untuk berkonsultasi dengan penyedia layanan kesehatan sebelum melakukan perubahan

pola makan yang signifikan atau memasukkan makanan baru ke dalam diet mereka.

Menurut Ansari, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan saat mengonsumsi pepaya.

#### Alergi

Beberapa orang mungkin memiliki alergi terhadap pepaya. Jika Anda mengalami reaksi yang merugikan setelah mengonsumsi pepaya, hentikan konsumsinya dan dapatkan bantuan medis.

#### Kematangan

Pilih pepaya matang un-

tuk rasa dan kandungan nutrisi yang optimal.

#### Pestisida

Jika memungkinkan, pilih pepaya organik untuk mengurangi paparan pestisida.

#### Interaksi

Pepaya mengandung enzim yang dapat berinteraksi dengan obat tertentu, terutama obat pengencer darah. Jika Anda mengonsumsi obat apa pun, konsultasikan dengan penyedia layanan kesehatan Anda untuk memastikan tidak ada potensi interaksi. ● tom

## SAMBUNGAN

dibebankan kepada salah satu pihak, khususnya negara berkembang.

Menurutnya, Indonesia telah memiliki komitmen yang sangat nyata untuk mengatasi perubahan iklim. Di antaranya, meningkatkan target penurunan emisi nasional

## Presiden Jokowi Tagih Rp1.493 Triliun...

sebesar 31,89% dengan kemampuan sendiri dan 43,2% dengan dukungan internasional. Sebelum 31 Mei 2023 “Untuk mewujudkan penurunan emisi sebanyak 43,2% dengan dukungan internasional tentunya membutuhkan bantuan pendanaan

yang sebelumnya dijanjikan sebesar USD100 miliar per tahun. Ini belum terpenuhi,” imbuhnya.

Selain itu, komitmen Indonesia juga dapat dilihat melalui upaya untuk menekan deforestasi hingga titik terendah dalam 20 tahun, melaku-

kan rehabilitasi 600.000 hektare hutan mangrove yang akan selesai pada tahun 2024, merehabilitasi 3 juta hektare lahan kritis, menurunkan kebakaran hutan hingga 88%, membangun 30.000 hektare kawasan industri hijau dan mendorong pengembangan

ekosistem kendaraan listrik (electric vehicle/EV).

“Pertemuan tersebut juga membahas pentingnya kolaborasi, khususnya dalam menjaga keanekaragaman hayati, perlindungan hutan, dan penanganan polusi laut,” tandasnya. ● mar

## DARI HAL 1

## RI Bayar Utang Rp 1.000 Triliun Setahun...

lebih penting saat ini adalah perubahan agar utang negara ini tidak berdampak pada masalah sosial yang semakin meluas di Indonesia.

“Masalah sosial sekarang

sudah mulai berbahaya, ibu-ibu (flexing) pakai tas bagus jadi musuh masyarakat, apalagi pakai tas Hermes, bukan dia yang salah suaminya yang ditawan,” ucap JK.

“Ada anak pakai motor besar jadi musuh masyarakat,” katanya. Masalah sosial yang terjadi saat ini menandakan adanya kondisi sosial yang buruk di negeri ini, khususnya

pada pemerataan ekonomi. Dia khawatir, apabila pemerataan dan keadilan sosial tidak segera terlaksana, maka peristiwa kerusuhan Mei 1998 bisa terulang kembali.

“Satu langkah ini apabila tidak diselesaikan keadilan akan jadi lagi tahun 98. dan kita tidak ingin, kita harus hindari itu dengan pemerataan,” ujar JK. ● mar

## Ternyata Tidak Ada Larangan LGBT...

dipertunjukkan kepada orang lain, itulah tidak boleh,” ucapnya.

Akhirnya, menurut Mahfud, dalam KUHP itu dibuat larangan kepada hubungan seksual di luar nikah

dengan anak di bawah umur. “Ya, rumusnya (di KUHP), barang siapa yang melakukan hubungan seksual di luar nikah dengan anak di bawah umur, Kan, LGBT itu bisa tercantum ke situ meski

tidak semua,” katanya. Namun, untuk larangan hubungan seksual sesama orang dewasa, sulit pembuktiannya.

Mahfud mengemukakan bahwa penolakan KUHP yang baru. Namun, pemerintah akan

pembuktiannya. Kan harus disaksikan, kan orang nggak mau LGBT disaksikan orang, dan seterusnya,” katanya.

Mahfud mengemukakan bahwa penolakan KUHP yang baru. Namun, pemerintah akan

terus menjelaskannya kepada masyarakat.

“Banyak hal yang belum dimengerti masyarakat sehingga setelah diundangkan juga diprotes, kita jelaskan semuanya,” katanya. ● mar

## Presenter TV Rusia Ajak Duel...

Bahkan ia menyebut Zelensky ‘kecil, keji dan jahat’.

Ia mengklaim Zelensky merupakan penonton acara malamnya. Solovyov mengatakan Zelensky pernah menginstruksikan kepala in-

telijen Ukraina untuk membunuhnya.

“Dia menjadi histeris dan mengamuk,” kata Solovyov seperti dikutip dari Newsweek, Minggu (21/5).

Solovyov kemudian mem-

berikan sarannya tentang bagaimana menyelesaikan perselisihan antara dirinya dengan pemimpin Ukraina itu.

“Ayo bertemu seperti laki-laki. Aku punya senjataku, kamu punya senjatamu, ayo

pergi,” tantangnya “Zelensky, kamu bisa terus berteriak bahwa kamu bisa menembak,” kata Solovyov. “Ayolah,” katanya.

Solovyov kemudian mengatakan Zelensky dan

Budanov merupakan pengecut yang tidak mengerti bahwa pahlawan tidak pernah mati. “Mereka abadi, tetapi Anda, bukan siapa-siapa, akan berubah menjadi abu,” katanya menambahkan. ● osm

## Taufik yang Hilang di Gunung Gelis...

dilaporkan tiba-tiba hilang di Gunung Geulis Kecamatan Baleendah secara misterius saat berkemah.

Kapolsek Baleendah, Kompol Tedi Rusman, membenarkan pihaknya bersama tim rescue gabungan menemukan pemuda bernama Mochammad Taufik Hidayat yang beberapa hari ini viral

karena hilang di Gunung Geulis.

“Menurut keterangan orang tuanya, korban (Taufik Hidayat) berpamitan akan berangkat camping (berkemah) ke Gunung Geulis hari Rabu (17/5/2023) pukul 23.00 WIB,” ucap Tedi saat dikonfirmasi, Minggu (21/5).

Ia melanjutkan, korban berangkat sendiri dari rumah mengendarai Honda Revo F 3616 ZN.

Kemudian kendaraan roda dua tersebut ditinggalkan ke saudaraanya. Korban lalu berjalan kaki menuju puncak Gunung Geulis.

“Sempat dicari oleh keluarga tapi saat itu hanya ada

tenda dan peralatan camping. Begitu menerima laporan, kami melakukan pencarian dan Sabtu (20/5/2023) pukul 18.00 WIB korban bisa ditemukan,” katanya.

Tedi menerangkan, tim rescue gabungan menemukan korban dalam keadaan sehat, walau tampak lemas. Untuk pertolongan pertama,

pihaknya sudah langsung memberi perawatan medis pada yang bersangkutan.

“(Mochammad Taufik Hidayat) ditemukan dalam keadaan selamat dan sehat. Kami tentu akan meminta keterangan kepada yang bersangkutan, kenapa bisa hilang di kawasan puncak Gunung Geulis,” tutur Tedi. ● osm

## Negosiasi Indonesia - EU CEPA...

Malaysia akan melakukan misi bersama ke Brussels untuk menyampaikan kembali keberatan terhadap berbagai regulasi UE yang merugikan dan menyampaikan data-data konkret yang diharapkan dapat menjadi masukan bagi UE dan dapat dijadikan bahan pembuatan kebijakan yang objektif.

Turut mendampingi Presiden Jokowi dalam pertemuan tersebut yaitu Menteri Koordinator Bidang Kemaritiman dan Investasi Luhut Binsar Pandjaitan, Menteri Koordinator Bidang Perekonomian Airlangga Hartarto, Menteri Luar Negeri Retno Marsudi, Menteri Badan

Usaha Milik Negara Erick Thohir, dan Sekretaris Kabinet Pramono Anung.

#### Bertemu Zelensky

Presiden Jokowi mengadakan pertemuan bilateral dengan Presiden Ukraina, Volodymyr Zelenskyy, di sela-sela Konferensi KTT G7 dan mitra yang digelar di Hotel Grand Prince, Hiroshima, Jepang, pada Minggu (21/5).

“Presiden Zelenskyy, saya ikut terus perkembangan situasi di Ukraina. Turut berduka atas korban yang terus berjatuhan,” ujar Presiden Jokowi dalam pengantarnya. Presiden Jokowi juga menegaskan bahwa Indone-

sia terus mendukung upaya perdamaian di Ukraina dan menyatakan kesiapannya untuk menjadi jembatan perdamaian.

“Indonesia siap jadi jembatan perdamaian antara Ukraina dan Rusia,” imbuhnya.

Sementara itu, Presiden Zelenskyy menyampaikan apresiasi atas peran Indonesia untuk mengupayakan perdamaian di Ukraina. Presiden Zelenskyy masih ingat bahwa Presiden Jokowi adalah salah satu dari pemimpin negara yang pertama berkunjung ke Kyiv di tengah situasi sulit yang dihadapi Ukraina.

“Saya ingat kedatangan

Yang Mulia termasuk yang pertama ke Ukraina. Terima kasih dan kami akan selalu ingat,” ucap Zelenskyy.

Dalam pertemuan tersebut, kedua pemimpin juga berbicara mengenai masalah pangan, sebagaimana yang telah dibahas di Kyiv beberapa waktu yang lalu. Presiden Jokowi menyampaikan dukungan terhadap perpanjangan Black Sea Grain Initiative selama 2 bulan. Ini sangat penting untuk kelancaran rantai pasok gandum dunia,” ungkapnya.

Selain masalah pangan,

pertemuan juga membahas tentang bantuan kemanusiaan. Indonesia telah berkomitmen untuk berkontribusi dalam perbaikan salah satu rumah sakit di Ukraina.

“Pemerintah Indonesia terus koordinasi dengan Bank Dunia dan Kementerian Kesehatan Ukraina terkait hal ini,” tandasnya.

Turut mendampingi Presiden Jokowi dalam pertemuan bilateral dengan Presiden Zelensky yaitu Menteri Koordinator Bidang Kemaritiman dan Investasi Luhut Binsar Pandjaitan, Menteri Luar Negeri Retno Marsudi, dan Sekretaris Kabinet Pramono Anung. ● mar

## Pentingnya Upaya Peningkatan Kualitas Kesehatan Masyarakat

**JAKARTA (IM)** - Indonesia saat ini tengah fokus terus meningkatkan kualitas kesehatan masyarakatnya. Upaya yang dilakukan salah satunya adalah mengemban upaya terapi untuk berbagai penyakit, seperti kanker dan penyakit tidak menular lainnya.

Sebagai diketahui, sejak 1980-an hingga saat ini, terapi kanker dilakukan melalui imunoterapi. Kendati begitu, meski sudah ada imunoterapi, penyakit kanker masih terus menghantui masyarakat Indonesia. Keadaan ini diperparah dengan faktor risiko.

“Faktor risiko tersebut di antaranya polusi udara, perilaku berisiko, stres serta gaya hidup masyarakat yang kurang sehat akibat mengonsumsi makanan berminyak maupun merokok,” tutur Dokter Spesialis Penyakit Dalam (Herematologi dan Onkologi Medik), dr. Hary Gustian, Sp.PD, KHOM, FINASIM, dalam keterangan tertulisnya, baru-baru ini.

Masyarakat, kata dia, perlu mengenali dan mengelola risiko kesehatan di lingkungannya yang dapat berpotensi menimbulkan

penyakit menular maupun tidak menular.

“Pandemi Covid-19 menjadi pengalaman berharga bagi kita semua untuk belajar menerapkan pola hidup sehat, serta mengelola risiko kesehatan dan menghindari perilaku berisiko,” ujar dr. Hary.

Oleh karenanya, dokter dan tenaga kesehatan didorong untuk mempertimbangkan, mempelajari dan menggunakan pendekatan less risk dibandingkan dengan zero risk.

Pada prinsipnya, pendekatan less risk ini membantu masyarakat mengenali secara sadar risiko dari kebiasaan yang dilakukan dan kemudian secara bertahap mengurangi risiko tersebut. Vaksin, penggunaan masker ketika menumpang kendaraan umum, memakan makanan rendah garam dan gula, hingga produk tembakau alternatif yang memiliki risiko lebih rendah dari rokok, merupakan contoh dari penanganan risiko atau pengurangan bahaya.

Di samping itu, langkah penanganan kesehatan, baik secara promotif, preventif dan kuratif yang dilakukan oleh dokter juga merupakan bentuk dari pengurangan risiko. ● tom

## Penuhi Gizi Anak Saat di Kandungan, Bantu Cegah Stunting Sejak Dini

**JAKARTA (IM)** - Kementerian Kesehatan (Kemkes) menyebutkan di tahun 2017 Indonesia ditempatkan sebagai negara ke-3 yang memiliki angka prevalensi stunting tertinggi di Asia dengan angka mencapai 36,4%.

Dengan angka tersebut Indonesia menjadi salah satu penyumbang terbesar anak penderita stunting yang ditemukan di negara berkembang.

Stunting merupakan sebuah kondisi panjang atau tinggi badan seseorang yang kurang dari normal berdasarkan usia dan juga jenis kelamin.

Terjadinya stunting ini juga menunjukkan status gizi yang kurang (malnutrisi) dalam jangka waktu yang lama (kronis) mulai dari masa kehamilan sampai usia anak 24 bulan (2 tahun) atau 60 bulan (5 tahun).

Menurut Prof. Johannes C. Mose, selaku Dokter Obgyn menjelaskan mengenai berbagai penyebab dari stunting yakni salah satunya adalah kekurangan gizi.

“Maka dari itu, orang tua harus tahu bagaimana cara mengatasi susah makan pada anak yang terkadang menjadi masalah umum pada anak-anak khususnya balita,” kata dia kepada media belum lama ini.

Dijelaskan lebih lanjut, penyebab stunting lainnya yang perlu diketahui yaitu

kurangnya pengetahuan ibu terhadap pentingnya pemenuhan gizi sebelum hamil, saat hamil, dan juga setelah melahirkan.

“Selain itu pula kurangnya persediaan air bersih dan sanitasi, kemudian berat badan ibu yang tidak mengalami kenaikan selama hamil atau pun kenaikan berat badan ibu yang berlebih dan tidak sesuai dengan ketentuan dari dokter obgyn,” sambungnya.

Bahkan salah satu dampak dari pertumbuhan stunting yang terus meningkat di Indonesia kepada masyarakat luas yaitu status masyarakat yang miskin, kurang gizi, lemah dan penyakit, angka kematian yang tinggi, berpendidikan rendah, berpenghasilan rendah, rendahnya daya saing, rendahnya penguasaan sains dan teknologi, kurang produktif dan prestasi, serta rendahnya kemampuan ekonomi, keamanan dan pertahanan bangsa atau negara.

Tidak hanya untuk ibu hamil, tetapi Kehamilan Sehat juga memberikan beberapa edukasi tentang anak stunting.

Bagi bayi yang menderita stunting juga bisa dilakukan beberapa pengobatan dengan cara mengetahui penyebabnya.

Pengobatan tersebut seperti memperbaiki nutrisi, pemberian suplemen berupa vitamin (zat besi, zinc, vitamin A, dan yodium), selain itu pula penting bagi orang tua untuk mengonsumsi makanan tambahan dengan gizi lengkap atau menerapkan gaya hidup sehat. ● 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, 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, 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