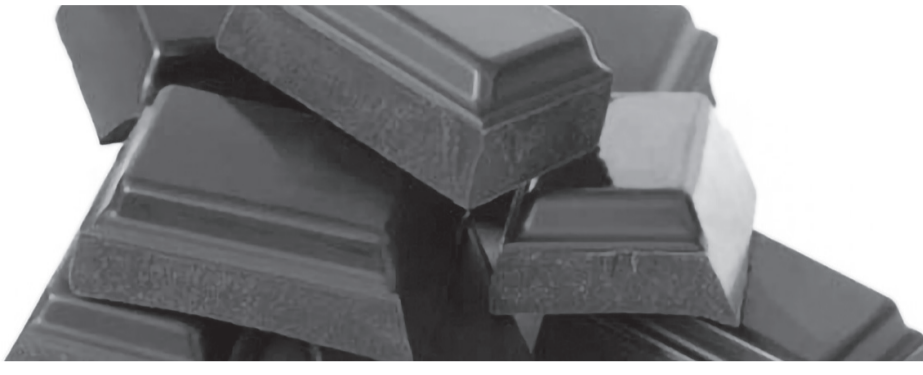


Cokelat Hitam Mampu Cegah Diabetes, Demensia dan Penyakit Kardiovaskular



Cokelat hitam merupakan salah satu alternatif camilan sehat.

JAKARTA (IM) - Tidak cuma menawarkan cita rasa yang kaya, cokelat hitam juga menawarkan sejumlah khasiat untuk kesehatan. Kudapan yang terbuat dari padatan kakao itu disebut dapat membantu mencegah

beberapa masalah kesehatan yang mengancam usia.

Ahli nutrisi Rohini Bajekal menjelaskan alasan cokelat hitam merupakan salah satu alternatif camilan sehat yang bisa disantap.

Pasalnya, cokelat hitam

tanaman itu punya manfaat perlindungan untuk jantung. "Kakao adalah sumber magnesium, besi, tembaga, mangan, dan antioksidan yang sangat baik yang mengurangi kerusakan sel," ujar Bajekal, dikutip dari laman Express, Selasa (4/7).

Mengonsumsi satu porsi bubuk kakao memberikan banyak asupan antioksidan flavonoid untuk tubuh. Semakin tinggi persentase kakao, semakin banyak senyawa aktif yang bisa memberikan manfaat kesehatan bagi orang yang menyantapnya.

Untuk manfaat optimal, Bajekal menyarankan memilih cokelat hitam dengan persentase padatan kakao yang tinggi, setidaknya antara 70 hingga 90 persen. Rutin menikmati cokelat

hitam dengan kategori itu bisa mengurangi risiko masalah kardiovaskular dan diabetes.

Mengutip sebuah studi jangka pendek, Bajekal mengatakan asupan flavanol dapat meningkatkan sensitivitas insulin sehingga mengurangi risiko diabetes tipe dua.

Ada korelasi signifikan antara konsumsi kakao dan penurunan risiko penyakit kardiovaskular, termasuk stroke, demensia, diabetes tipe dua, dan kematian secara keseluruhan.

"Para peneliti berteori bahwa itu karena sifat pelindung dari antioksidan yang ditemukan dalam kakao, namun penelitian yang lebih besar tentu diperlukan," ucap Bajekal. **● tom**

Air Rebusan Jahe dan Susu tanpa Lemak Dapat Redakan GERD Ringan

JAKARTA (IM) - Penderita gastroesophageal reflux disease (GERD) sebaiknya tak mengabaikan penyakitnya. Sebab, jika sudah parah, kerongkongan dapat mengalami penyempitan sehingga orang jadi sulit menelan.

Dokter Dedy Gunawanji Sudrajat SpPD-KGEH menjelaskan GERD yang dibiarkan juga dapat mengakibatkan luka terbuka atau tukak di dinding kerongkongan. Ujungnya, akan terjadi pendarahan, nyeri, dan makin sulit menelan.

"GERD juga menyebabkan Barrett's esophagus yang dapat meningkatkan risiko terkena kanker esofagus," jelas dr Dedy yang juga konsultan gastroentero hepatologi di Eka Hospital BSD.

Dokter Dedy mengingatkan, masalah kesehatan lambung seperti GERD memang memerlukan perhatian khusus. Jika masih dalam tahap ringan, GERD dapat dicegah dan ditangani sementara dengan cara:

1. Mengonsumsi air jahe

Air jahe memang memiliki banyak khasiat, termasuk untuk meredakan GERD. Cara membuatnya mudah, yakni cukup dengan merebus jahe.

Minum rebusan jahe secara perlahan. Walaupun berkhasiat, tetap batasi konsumsinya kurang dari 3 gram per hari karena terlalu banyak mengonsumsi jahe justru akan membuat perut menjadi panas.

2. Minum susu tanpa lemak

Susu mengandung alkal

li. Susu juga disebut sebagai minuman yang mampu meredakan rasa perut mulas akibat GERD.

Hanya saja, susu tidak dapat dikonsumsi semua orang, terutama bagi yang memiliki intoleransi terhadap protein susu. Pilih susu tanpa lemak karena lemak dapat memicu refluks asam lambung.

3. Tidak tidur setelah makan

Bersantai setelah makan memang hal menyenangkan. Tapi tetapkan duduk beberapa menit setelah makan. Usahakan juga berikan jeda sekitar dua sampai tiga jam setelah makan sebelum tidur.

Diagnosis GERD

Masalah kesehatan organ dalam tubuh memang tidak

dapat dilihat secara langsung dengan kasat mata, perlu pemeriksaan khusus untuk dapat memastikan masalah yang terjadi.

Penentuan diagnosis seperti GERD ini dapat dilakukan dengan menggunakan pH Metri Impedance-24 jam, manometri esofagus, dan endoskopi saluran cerna atas (esofagogastroduodenoskopi) oleh dokter.

pH Metri Impedance merupakan metode yang dapat digunakan dokter untuk mengevaluasi refluks asam dan nonasam dari perut pasien. Melalui hidung, dokter akan memasukkan kateter ke kerongkongan untuk melihat seberapa sering asam dari lambung naik kembali ke kerongkongan dan mendiagnosis GERD.

Meski kateter akan tetap

terpasang selama 24 jam, pasien masih dapat makan, minum, tidur, dan melakukan aktivitas normal.

Dokter dapat memperoleh informasi tentang kadar asam dan aktivitas kerongkongan lainnya sepanjang hari selama proses pemeriksaan berlangsung.

"Selalu untuk konsumsi makanan dengan nutrisi gizi seimbang berupa sayuran dan makanan kaya protein serta jangan lupa untuk konsumsi buah yang tidak terlalu asam, seperti semangka, alpukat, dan melon," ujar dr Dedy.

Selain itu, selalu kontrol kesehatan dengan melakukan pemeriksaan fasilitas kesehatan yang memiliki dokter spesialis serta teknologi komprehensif. **● tom**

DARI HAL 1

SAMBUNGAN

Sebagaimana diketahui harga minyak dunia WTI Crude hari ini adalah sebesar USD 70 per barel untuk kontrak bulan Agustus 2023.

Sebelumnya, Direktur Jenderal Minyak dan Gas Bumi (Dirjen Migas) Kementerian ESDM Tutuka Ariadi buka suara soal kemungkinan

Harga Minyak Dunia Lagi Murah,...

turunnya harga BBM jenis Pertalite.

Dia menyebutkan, pemerintah baru akan kembali menghitung harga

BBM subsidi tersebut apabila harga minyak dunia turun ke level USD65 per barel.

Dia pun mengakui bahwa

saat ini harga keekonomian Pertalite tidak jauh lebih tinggi dari harga yang ditetapkan saat ini yakni Rp10.000 per liter. **● mar**

12 Kasus Pelanggaran HAM Berat...

jadi direktur bank masa ayah saya ditembak karena preman, coba. Ini temuan pak, tidak semua orang mau loh," ujar Mahfud.

Kemudian, anak-anak korban peristiwa dukun santet di Banyuwangi juga tidak mau diidentifikasi sebagai korban pelanggaran HAM berat karena malu jika diketahui sebagai keturunan dukun santet. Peristiwa lain yang sulit diadili, kata Mahfud, adalah peristiwa Rumah Geudong di Aceh.

Rumah Geudong memang sudah diketahui menjadi lokasi penyiksaan terhadap orang-orang yang dicurigai sebagai anggota Gerakan Aceh Merdeka (GAM).

"Tapi pelakunya siapa? Kan kalau pidana harus jelas siapa yang melakukan siapa, senjata apa yang dipakai, apa pisau, apa sangkur, itu harus jelas di pengadilan," katanya.

Diketahui, empat dari 16 pelanggaran HAM berat yang sudah diproses ke

pengadilan adalah peristiwa pasca-jajak pendapat di Timor Timur, peristiwa Tanjung Priok, peristiwa Ateupura, dan peristiwa Painia.

Dalam empat kasus tersebut, ada 35 terdakwa yang diseret ke pengadilan tetapi semuanya dibebaskan karena dianggap tidak terbukti melakukan pelanggaran HAM berat. Kasus-kasus ini sulit dibuktikan karena alat bukti yang hilang seiring berjalannya waktu.

"Kalau mau membuk-

tingan itu dianggap pelanggaran HAM itu akan ditanya oleh hakim, pelakunya siapa? Membunuh dengan apa? Tanggal berapa, jam berapa? visum et revertumnya ke mana? Itu hilang semua, enggak ada," ujar Mahfud.

Berikut daftar 12 kasus pelanggaran HAM berat masa lalu yang diakui pemerintah dan belum dibawa ke pengadilan: Peristiwa 1965-1966, Peristiwa Penembakan Misterius (petrus) 1982-1985, Peristiwa Talangsari, Lam-

pung 1989, Peristiwa Rumah Geudong dan Pos Sattis, Aceh 1989.

Kemudian Peristiwa Penghilangan Orang Secara Paksa 1997-1998, Peristiwa Pembunuhan Mei 1998, Peristiwa Trisakti dan Semanggi I - II 1998-1999, Peristiwa Pembunuhan Dukun Santet 1998-1999, Peristiwa Simpang KKA, Aceh 1999, Peristiwa Wasior, Papua 2001-2002, Peristiwa Wamena, Papua 2003, Peristiwa Jambo Kepok, Aceh 2003. **● mar**

14 WNI Tertahan di RS Luar Negeri,...

Satgas Tindak Pidana Perdagangan Orang (IPPO).

"Berdasarkan data Satgas TPPO, data dari tanggal 5 Juni hingga 3 Juli kemarin, Satgas TPPO Polri, Polda dan jajaran yang mengolah berbagai informasi dari berbagai sumber, terutama dari BP2MI, sampai hari ini, sudah 698 orang dijadikan tersangka. Jdidi dalam satu bulan itu, dari berbagai

daerah di Indonesia," kata Mahfud.

Bersamaan dengan itu, Satgas TPPO berhasil menyelamatkan 1.943 korban, dan kemungkinan masih banyak korban lainnya.

"Langkah ini diikuti dengan penyelamatan terhadap 1.943 korban. Satu bulan itu 1.943 yang bisa diselamatkan. Mungkin masih

rumah tangga (PRT) yang tak digaji.

"Kemudian, Polri juga sudah menerbitkan 605 laporan polisi. Jadi kalau jenis-jenis kejahatannya ada yang online scammer, perjudian, prostitusi, macam-macam. Kemudian, juga ada pekerja kasar di kapal-kapal, bekerja rumah tangga yang tidak digaji tapi tidak bo-

rumah tangga (PRT) yang tak digaji.

"Kemudian, Polri juga sudah menerbitkan 605 laporan polisi. Jadi kalau jenis-jenis kejahatannya ada yang online scammer, perjudian, prostitusi, macam-macam. Kemudian, juga ada pekerja kasar di kapal-kapal, bekerja rumah tangga yang tidak digaji tapi tidak bo-

lel pulang, ada penyiksaan juga di berbagai negara," katanya.

"Nah, sekarang mulai tertangani, dan BP2MI sudah melakukan pengawasan betul untuk lebih memperbanyak keberangkatan yang legal, karena banyak yang ilegal dan kita tidak tahu, sesudah peristiwa baru turun tangan," ujarnya. **● han**

Wanita Hilang Usai Akad Nikah,...

sekitar seribu undangan resepsi ngundh mantu dyang akan digelar rumah pengantin pria. Bahkan sang suami sudah melaporkan kasus hilangnya sang istri pada Polsek Rancabungur.

Menghilangnya pengantin wanita itu sontak menghebohkan warga di Kampung Sukajadi, Desa Mekarsari, Kecamatan Rancabungur, Ka-

bupaten Bogor. Hingga saat ini sang pegantin wanita tak kunjung ditemukan. Hal itu membuat ibu dari mempelai pria menngis tersedu karena pengantin wanita hilang.

Kecadian ini bermula saat Fahmi Husaeni, pria yang baru menikah kekasih pujaan hatinya yang dikenal lima bulan bernama Anggi Angraeni. Sayang, istrinya hilang setelah

sehari dinikahinya. Saat itu, Angi berpamitan kepada sang suami untuk pergi menemui penjual ayam geprek yang sebelumnya sudah dipesan melalui telepon. Setelah suaminya mengizinkan, Anggi yang sebelumnya masih sempat berkomunikasi melalui telepon selulernya kemudian hilang kontak.

Pihak keluarga baik dari

pengantin pria maupun wanita kemudian berusaha mencari keberadaan Anggi, Namun hingga tengah malam sang pengantin wanita tak kunjung ditemukan. Keesokan harinya pencarian dilakukan melalui rekan-rekan Anggi. Setelah dua hari pencarian, sang suami melaporkan hilangnya sang istri kepada Polsek Rancabungur, Kabupaten Bogor.

Fahmi mengungkapkan, pihak keluarganya sudah melangsungkan pernikahan di rumah mempelai wanita dan akan kembali menggelar resepsi pernikahan di rumah orangtua Fahmi paa 15 Juli 2023.

"Seribu lebih kartu undangan telah disebar, bahkan persiapan sudah siap seratus persen," ucap Fahmi. **● osm**

Lagi, Pria Berbobot 200 Kg akan...

hanya tergeletak di lantai dengan penyangga di bahunya. Dia pun terlihat kesulitan bernafas. Camat Pinang, Syarifuddin mengatakan, pihaknya telah melakukan pengecekan kesehatan Cipto. Rencananya, dia akan dievakuasi ke RSUD Kota Tangerang.

"Sudah kita cek dengan tim kesehatan, dengan

RT RW kelurahan dan kita sudah koordinasikan dengan RSUD kota Tangerang, kota akan fasilitasi dengan kesihatannya dengan dibawa ke RSUD," ujarnya kepada wartawan, Selasa, (4/7).

Cipto memiliki luka. Namun demikian, dia belum ingin mengungkapkan luka tersebut.

"Ada sih luka, tapi nanti deh lihat hasil pemeriksaan takut salah, saya juga belum detail," katanya.

Cipto rencananya akan dievakuasi sore ini oleh tim Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD) Kota Tangerang.

"Kita dengan mobil ambulans BPBD sudah koordi-

nasi. Iya rencananya sih (sore ini), karena dari RSUD sudah siap," ungkapnya.

Sebelumnya, di Kota Tangerang juga pernah terjadi kasus obesitas yakni Muhamad Fajri. Kala itu, almarhum Fajri harus dievakuasi menggunakan forklift untuk melakukan pengobatan.

Evakuasi pun dilakukan

oleh BPBD Kota Tangerang dengan dibantu oleh warga sekitar, Rabu, 7 Juni 2023. Mulanya, Fajri dirawat di RSUD Kota Tangerang sebelum akhirnya dirujuk ke RSCM.

Namun demikian, Fajri kini telah wafat. Dia disemayamkan di kawasan Jakarta Selatan. **● osm**

Masyarakat Diingatkan Jaga Kesehatan Otot Agar tidak Terkena Sarkopenia



JAKARTA (IM) - Perhimpunan Gerontologi Medik Indonesia (Pergemi) mengingatkan masyarakat untuk senantiasa menjaga kesehatan otot demi mencegah timbulnya penyakit sarkopenia ketika menginjak usia lanjut.

Sarkopenia adalah salah satu penyakit yang umum terjadi pada orang lanjut usia saat terjadi pengecilan otot yang disertai dengan menurunnya kualitas dan fungsi otot.

"Penting sekali untuk mempunyai massa otot dan fungsi otot yang baik sejak usia muda, jadi pencegahan akan lebih baik sehingga di usia tua tidak terjadi hal-hal yang demikian," kata Sekretaris Jenderal PP Pergemi Kuntjoro Harimutri, dikutip Senin (3/7).

Seseorang yang mengalami sarkopenia akan mengalami kesulitan dalam melakukan kegiatan sehari-hari terutama aktivitas yang membutuhkan kekuatan otot seperti berjalan atau naik turun tangga.

"Salah satu organ penting yang bisa membuat kita bergerak dengan baik, aktif, dan aman adalah otot, dan otot yang baik yaitu yang jumlah massanya cukup, kualitasnya baik, serta berfungsi dengan baik, merupakan syarat agar kita mampu bergerak dan beraktivitas," ujar dokter spesialis penyakit dalam di RS Cipto Mangunkusumo

itu. Prevalensi penderita

sarkopenia di kalangan lansia di Indonesia ditunjukkan oleh riset yang dilakukan Kuntjoro dan kawan-kawan yang dipublikasikan pada 2023 di jurnal Acta Medica Indonesiana.

Riset tersebut menunjukkan satu dari lima lansia di Indonesia menderita sarkopenia.

Ketua PP Pergemi Nina Kemala Sari menyebut sarkopenia disebabkan oleh kurangnya aktifitas fisik maupun asupan nutrisi tertentu seperti protein.

Lebih lanjut, Nina menjelaskan, gaya hidup sedentary atau gaya hidup dengan intensitas gerak fisik yang sangat kecil menjadi salah satu penyebab utama munculnya risiko sarkopenia.

Ketua PP Pergemi Nina Kemala Sari menyebut sarkopenia disebabkan oleh kurangnya aktifitas fisik maupun asupan nutrisi tertentu seperti protein.

Lebih lanjut, Nina menjelaskan, gaya hidup sedentary atau gaya hidup dengan intensitas gerak fisik yang sangat kecil menjadi salah satu penyebab utama munculnya risiko sarkopenia.

Aktifitas gaya hidup sedentary seperti duduk, bekerja di depan komputer, menyeter, dan kegiatan lain yang minim gerakan fisik tidak dianjurkan berlangsung selama lebih dari enam jam.

Oleh karena itu, Nina mengimbau orang-orang untuk beraktivitas fisik seperti berjalan di sela rutinitas pekerjaan. **● tom**

SAMBUNGAN

Johnny Plate

"Disemprot" Hakim:...

"Jadi penuntut umum itu mendakwa saudara tentu cukup bukti atau bagaimana pembuktiannya nanti," ujarnya.

Sekadar diketahui, mantan Menteri Komunikasi dan Informatika (Menkominfo) Johnny G Plate membantah dakwaan JPU bahwa dirinya memperkaya diri sendiri senilai Rp17,8 miliar dalam kasus korupsi Base Transceiver Station (BTS) 4G BAKTI Kominfo.

Hal tersebut diungkapkan kuasa hukum Johnny dalam sidang

eksepsi di Pengadilan Tindak Pidana Korupsi (Tipikor), Pengadilan Negeri (PN) Jakarta Pusat Selasa (4/7)2023.

"Telah mendakwa terdakwa memperkaya diri atau menguntungkan diri sendiri sebagai terdakwa Johnny G Plate sebesar Rp17,8 miliar. Bahwa selain faktanya, terdakwa tidak pernah menerima maupun fasilitas yang didakwa oleh penuntut umum dan tidak pernah mengetahui adanya pemberian-pemberian uang tersebut," ujar Kuasa hukum Johnny di lokasi. **● 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 Rifi, James Donald, Indra Saputra.
SIRKULASI-PROMOSI: A Susanto, Nurbayin, Ahyar, Ferry, Amir dan Deny.
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