Minum Air Putih untuk Cegah Diabetes

Mereka yang minum lebih dari satu liter air putih per hari memiliki penurunan risiko diabetes tipe dua.

JAKARTA (IM) - Selain menyegarkan dan dapat menghidrasi tubuh, air putih ternyata dapat membantu mencegah terjadinya diabetes tipe 2. Efek pencegahan ini bisa dirasakan bila air putih diminum lebih dari satu liter per hari.

"Minum lebih banyak air putih merupakan cara terbaik untuk membantu ginjal menurunkan kadar gula darah dan mencegah dehidrasi," jelas dr Deborah Lee dari Dr Fox Online Pharmacy.

Dokterr Lee mengatakan, kadar gula yang tinggi di dalam darah dapat membuat ginjal bekerja lebih keras untuk membuang kelebihan gula darah atau glukosa. Kondisi ini dapat membuat penderitanya berkemih lebih sering dan merasa lebih haus dari biasanya.

'Individu dengan kadar glukosa darah yang tinggi cenderung lebih mungkin mengalami dehidrasi, itu bisa semakin meningkatkan konsentrasi glukosa di aliran darah," tutur dr Lee.

Oleh karena itu, meningkatkan asupan air putih bisa membawa manfaat bagi pengelolaan kadar gula darah. Selain itu, konsumsi air putih yang cukup setiap hari juga bisa membantu menurunkan risiko terjadinya diabetes tipe 2.

Pernyataan ini didasarkan pada sebuah studi yang dipublikasikan dalam jurnal Diabetes Care pada 2011. Studi ini melibatkan 3.614 pria dan wanita berusia paruh baya sebagai partisipan.

Seluruh partisipan memiliki kadar gula darah yang sehat di awal studi. Para peneliti lalu memantau kadar gula darah para partisipan selama sembilan tahun.

Dari pemantauan ini, tim peneliti menemukan bahwa 565 orang partisipan jadi memiliki kadar gula darah yang tinggi atau hiperglikemia selama pemantauan berlangsung. Kondisi hiperglikemia merupakan kondisi yang umum ditemukan pada penderita diabetes.

Para partisipan juga diminta untuk melaporkan jumlah air putih yang mereka konsumsi per harinya. Setelah menganalisis beragam data, tim peneliti menemukan bahwa konsumsi air putih berkaitan dengan penurunan risiko terjadinya hiperglikemia.

"Studi pada 2011 ini menunjukkan bahwa mereka yang minum lebih dari satu liter air putih per hari memiliki penurunan risiko diabetes tipe 2 sebesar 28 persen, dibandingkan mereka yang hanya minum air putih 500 ml per hari atau lebih sedikit," ungkap dr Lee.

Untuk mendapatkan manfaat penurunan risiko diabetes tipe 2 dari air putih, dr Lee mengatakan, ada beberapa hal yang perlu dilakukan. Hal yang pertama adalah meminum air putih tanpa menambahkan pemanis, meski pemanis tersebut adalah pemanis buatan dan nol kalori.

Bila tak menyukai rasa tawar dari air putih, dr Lee mengatakan orang-orang bisa memberikan perisa alami, seperti potongan buah. Menambahkan es batu ke dalam air putih juga dapat membuat air putih terasa lebih enak untuk diminum.

"Air dengan teh dan kopi bisa dihitung sebagai asupan air putih harian, tapi jangan tambahkan gula atau pemanis buatan," ujar dr Lee.

Secara umum, wanita dewasa membutuhkan sekitar delapan gelas air putih per hari dan pria membutuhkan sekitar 10 gelas per hari. Namun, kebutuhan asupan air putih tiap individu bisa berbeda-beda, tergantung pada usia, kondisi medis, hingga aktivitas sehari-hari. ● **tom**

Jahe Bermanfaat untuk Kesehatan

JAKARTA (IM) - Studi mahasiswa Program Doktor Ilmu Biomedik Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (FKUI), dr. Shirly Gunawan, Sp.FK, mencatat bahwa kandungan senyawa jahe dapat menjadi obat baru bagi tubuh. Efek kandungan senyawa pada jahe dapat menjadi bahan alami dalam pengobatan Sindrom Metabolik (MetS).

Shirly menjelaskan MetS merupakan sekumpulan gangguan metabolik yang berkaitan erat dengan peningkatan risiko penyakit jantung dan diabetes melitus tipe 2 (DMT2). Seseorang dikatakan menderita MetS apabila mengalami sedikitnya tiga dari lima kondisi, yaitu tekanan darah tinggi (hipertensi), abnormalitas kadar lemak dalam darah (dislipidemia), kadar trigliserida tinggi (hipertrigliseridemia), kadar gula darah tinggi (hiperglikemia), dan obesitas dengan penumpukan lemak di perut.

Shirly memandang prevalensi MetS secara global kian meningkat ditilik dari data dari National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES). Dari 35% populasi dewasa di Amerika Serikat, sebanyak 50–60% mengalami MetS.

Di Tiongkok Cina, MetS dialami oleh sekitar 58,1% dari populasi berusia >60 tahun. Sementara itu, di Indonesia, prevalensi MetS mencapai angka 23%. Tingginya angka prevalensi MetS lalu banyak yang tak diimbangi dengan pengobatan yang adekuat.

"Hingga saat ini, belum ada obat tunggal untuk mengatasi MetS, dan pada umumnya, pasien dengan MetS mendapat pengobatan yang bersifat polifarmasi (penggunaan beberapa obat secara bersamaan) sehingga memengaruhi kepatuhan (compliance) pasien dalam berobat," kara Shirly dalam sidang promosi doktornya beberapa waktu lalu, dikutip dari siaran pers Humas UI pada Rabu (5/7).

"Hal inilah yang kemudian mendorong kami untuk menganalisis efek modulasi salah satu senyawa aktif yang terkandung dalam jahe, yaitu 6-gingerol, terhadap MetS dengan fokus pada jalur endoplasmic reticulum stress atau ER stress," lanjut dia.

ER stress adalah kondisi akumulasi unfolded atau misfolded protein pada lumen retikulum endoplasma (RE). Kondisi ini akan mengaktivasi jalur sinyal Unfolded Protein Response (UPR) dengan target utama pada organ hati, jaringan lemak, usus, dan otot rangka.

UPR mampu meredakan ER stress, menjaga keseimbangan RE, serta meningkatkan kemampuan adaptasi dan daya tahan sel. Apabila sel dapat menghadapi ER stress, ia akan bertahan hidup. Sebaliknya, jika sel tidak mampu mengatasi ER stress, akan terjadi disfungsi dan kematian sel, sehingga terjadi kelainan metabolik, seperti DMT2, dislipidemia, dan obesitas. "Jalur ER stress berperan penting terhadap terjadinya MetS," ujarnya.

Dalam penelitiannya, menggunakan model tikus jantan Sprague-Dawley dan melakukan pemberian 6-gingerol pada 5 kelompok tikus selama 8 minggu. Pemberian 6-gingerol dosis 100–200 mg/kg/hari menunjukkan adanya kemampuan modulasi jalur ER stress pada model tikus MetS.

Senyawa ini dapat mengurangi berat badan, menurunkan kadar gula darah puasa, dan memperbaiki resistensi insulin. Dengan demikian, 6-gingerol berpotensi menjadi kandidat obat baru untuk kelainan metabolik.

Selama ini, jahe dikenal sebagai tanaman obat yang memiliki keunggulan sebagai antioksidan, antiinflamasi, antiobesitas, antidiabetes, antimikroba, antikanker, neuroproteksi, proteksi kardiovaskuler, dan proteksi terhadap gangguan saluran napas. ● **tom**

SAMBUNGAN **DARI HAL 1**

Sempat Diberhentikan, Brigjen Endar...

hal ini kemudian dibantah oleh Wakil Ketua KPK Alexander Marwata.

"Enggak ada ngancam-ngancam. Saya yakinkan kita enggak pernah mengancam pegawai KPK," kata Alex.

Juru Bicara Penindakan dan Kelembagaan Komisi Pemberantasan Korupsi (KPK) Ali Fikri membenarkan Brigjen Endar Priantoro kembali duduk sebagai Direktur Penyelidikan (Dirlidik) KPK.

"Benar, kembali bertugas berdasarkan SK Sekjen KPK tertanggal 27 Juni 2023," ujar Ali saat dihubungi, Rabu (5/7).

Ali mengatakan, alasan pengembalian Endar ke jabatannya adalah untuk menjaga keharmonisan antar lembaga penegak hukum dalam pemberantasan korupsi.

"Pertimbangan antara lain untuk menjaga harmonisasi dan sinergi antar penegak hukum," ujar Ali. ● **mar**

Wamendagri John Wempi Gugat...

Tim Kuasa Hukum Veronica Jennifer berharap John Wempi Wetipo hadir dalam sidang selanjutnya dengan agenda pembacaan jawaban atas gugatan yang diajukan tersebut.

Sebagai pihak tergugat, kubu Veronica Jennifer bakal menjelaskan duduk persoalan hingga alasan somasi tersebut dilayangkan terhadap Bupati Jayawijaya dua periode itu.

"Kami ingin Wempi dihadirkan secara offline, kenapa? Jawaban dari kami akan bacakan, semua orang akan mendengar dan mengetahui," kata Yushernita

Yushernita mengatakan, pihaknya akan membuktikan anak yang dilahirkan oleh Veronica Jennifer adalah anak dari John Wempi Wetipo. Bahkan, Veronica Jennifer siap jika harus dilakukan tes DNA atau tes genetik terhadap anaknya.

Mereka pun heran atas somasi yang dilayangkan dibalas dengan sebuah gugatan perdata di PN Jakarta Pusat.

"Bahwa memang anak yang dilahirkan dari klien kami adalah anak Wempi Wentipo yang memang berhubungan dari 2014 sampai 2018," papar Yushernita.

"Klien kami pun bersedia untuk tes DNA, Jadi agak lucu saja saya enggak bisa berkata-kata lagi surat klarifikasi dan surat somasi disebut sebagai perbuatan melanggar hukum," ujarnya.

Sementara itu, Veronica Jennifer mengaku telah berupaya menjalin komunikasi dengan John Wempi Wetipo. Menurutnya, sudah dua bulan ia berusaha menghubungi Wamendagri tetapi tidak berhasil, Bahkan, dalam enam kali mediasi John Wempi Wetipo tidak hadir di Pengadilan.

"Jadi selama mediasi enggak pernah kami bertemu, bahkan saya mencoba untuk menghubungi dia melalui WhatsApp, lalu diblokir begitu, jadi mediasi enggak berjalan lancar, deadlock, jadi seperti ini," kata Veronica.

"Padahal ini masalah aku bilang masalah internal, masalah pribadi antar pribadi enggak perlu sejauh ini. Saya coba telfon diblokir," imbuhnya.

Sebagai informasi, John Wempi sebelumnya mencabut gugatan terhadap Direktur Rumah Sakit Pondok Indah (RSPI) Jakarta yang dilayangkan ke PN Jakarta Selatan. Dalam gugatan sebelumnya, Wempi menggugat Dirut RSPI untuk mengganti kerugian materiil dan immateriil sebesar Rp 23 miliar.

Putusan dicabutnya gugatan yang diperiksa oleh ketua majelis hakim Samuel Ginting dengan anggota Delta Tamtama dan Raden Ari Muladi diketuk pada 29 Mei 2023.

Adapun gugatan ini sebelumnya dilayangkan Wempi lantaran merasa namanya dicatut RSPI di dalam surat keterangan lahir bayi yang dilahirkan perempuan bernama Veronica Jennifer.

Gugatan itu kemudian teregister dengan nomor perkara: 393/Pdt.G/2023/PN.Jkt.Sel, dengan klasifikasi perbuatan melawan hukum.

Pejabat Humas PN Jaksel Djuyamto mengatakan, gugatan ini sebelumnya dilayangkan Wempi karena merasa terganggu atas dugaan pencatutan namanya di dalam akta lahir bayi.

"Penggugat menggugat tergugat karena tergugat mengeluarkan surat keterangan lahir dengan kop surat tergugat yang mencantumkan penggugat sebagai ayah dari bayi yang dilahirkan seorang perempuan bernama Veronica Jennifer," ungkap Djuyamto kepada wartawan, Rabu (3/5).

Sehingga penggugat merasa terganggu dan penggugat mohon agar majelis hakim menyatakan batal demi hukum surat keterangan tersebut," ujar Hakim Pengadilan Tindak Pidana Korupsi (Tipikor) Jakarta itu." ● **mar**

Mahfud MD Sebut Ponpes Al Zaytun Dulu...

adalah tindak pidana umum yang melibatkan personal, bukan institusi. Mungkin nanti masuk ke tindak pidana khusus kalau ditemukan. Tindak pidana khusus apa? Terorisme, pencucian uang, dan lain-lain," ucapnya.

Sementara itu, Kapolri, Jenderal Listyo Sigit Prabowo, memastikan, Bareskrim Polri sudah melakukan pengusutan terkait kasus dugaan penistaan agama Panji Gumilang.

"Saya kira Bareskrim saat ini sedang laksanakan penyelidikan," kata Sigit kepada awak para wartawan di Medan, Rabu (5/7).

Jenderal Listyo Sigit menyebut bahwa ihak Kepolisian terus melakukan pendalaman. Sebab itu ia meminta masyarakat untuk menanti hasil dari proses hukum tersebut.

"Kita tunggu saja hasilnya," ujar mantan Kabareskrim Polri itu.

Sebagai informasi, Direktorat Tindak Pidana Umum Bareskrim Polri teah memeriksa Panji Gumilang pada, Senin (3/7). Usai periksa Panji Gumilang, Dit Tipidum Bareskrim Polri resmi meningkatkan perkara itu ke tahap penyidikan.

Panji Gumilang dilaporkan kepada pihak kepolisian oleh Forum Pembela Pancasila (FAPP) pada, Jumat 23 Juni 2023. Kemudian, NII Crisis Center juga melaporkan Panji Gumilang.

Panji dilaporkan sebagaimana dengan Pasal 156 A Kitab Undang-Undang Hukum Pidana (KUHP) tentang Penistaan Agama. ● **han**

Pengemis di Pati Habiskan Uang...

Usai diamankan Satpol PP, Aris mengaku tak mengetahui siapa yang memviralkan videonya.

Namun, kata dia, perekam dirinya yang berjoget merupakan temannya sendiri.

Aris membenarkan bahwa dirinya kerap mengemis di kawasan lampu merah Puri. Dia bisa mengantongi Rp150 ribu per hari dari hasil meminta-minta di jalanan. Penghasilan dari hasil mengemis itu pun sesekali digunakannya untuk berkaraoke.

"Iya sering mengemis, kadang kalau ramai (pendapatan) Rp150 ribu kalau sepi ya Rp100 ribu. Itu satu hari," kata Aris, Rabu (5/7).

Sebelumnya, viral di medsos sebuah video seorang pria pengemis di Kabupaten Pati, Jawa Tengah, sedang asyik berada di sebuah tempat hiburan malam.

Usai viral, Satpol PP Kabupaten Pati pun langsung melakukan penertiban terhadap pengemis di tempat pelaku biasa mengemis.

"Setelah diamankan dan diperiksa, pengemis itu diketahui bernama Aris, warga Kecamatan Trangkil yang sebelumnya juga pernah terjaring razia petugas," kata Kabid Tibumtranmas Satpol PP Pati, Djuharianto.

Ia menambahkan bahwa untuk efek jera, petugas Satpol PP Pati lantas memberikan sanksi berupa hukuman push up dan lari serta menyita hasil mengemis senilai Rp50 ribu untuk dikembalikan ke kas daerah.

Petugas juga memberi ultimatum jika Aris masih melakukan aktivitas mengemis kembali, maka Satpol PP akan memberikan sanksi yang lebih tegas berupa penempatan di panti sosial. ● **osm**

Indonesia Kekurangan Dokter Spesialis Kanker Tulang

JAKARTA (IM) - Penanganan kanker tulang di Indonesia masih menemui sejumlah hambatan. Salah satu hambatan terbesar ialah keterbatasan dokter spesialis onkologi ortopedi, atau dokter ahli bedah yang memiliki spesialisasi dalam pengobatan tumor tulang jinak maupun ganas.

Ketua Dewan Pakar Perhimpunan Ahli Bedah Ortopedi Indonesia (PABOI) Ferdiansyah mengungkapkan, saat ini, Indonesia hanya memiliki sebanyak 32 orang dokter spesialis onkologi ortopedi.

"Banyaknya pasien yang tidak tertangani itu sudah pasti, karena jumlah kita masih sangat terbatas sekali," kata Ferdiansyah dalam media briefing yang diselenggarakan Ikatan Dokter Indonesia (IDI), Rabu (5/7).

Secara rinci, ia menyebut dokter spesialis onkologi ortopedi yang berlokasi di Aceh ada satu orang, di Medan satu orang, Sumatra Barat satu orang, Sumatra Selatan empat orang, Makassar dua orang, Denpasar satu orang dan sisanya tersebar di Jawa.

Selain keterbatasan SDM dan fasilitas, ia menyatakan banyak pasien kanker tulang yang datang terlambat.

Oleh karena itu, penanganan akan menjadi semakin rumit, angka kesembuhan menipis dan pembiayaan menjadi lebih tinggi.

"Pasien kita umunya datang terlambat jadi operasi butuh biaya besar. Meskipun ada paket BPJS, tapi di beberapa rumah sakit ada kebijakan kuota, ada pembatasan layanan," ucapnya.

Berdasarkan data global, prevalensi kanker tulang di dunia ialah 4% sampai 10% per 1 juta penduduk. Dengan demikian, di Indonesia diperkirakan ada sebanyak 2.700 kasus kanker tulang.

Untuk mengatasi permasalahan itu, Ferdiansyah menilai perlu adanya penguatan deteksi dini kanker tulang. Dalam hal ini, diharapkan pemerintah menyediakan fasilitas dan SDM yang memadai.

"Jadi kami mengimbau pemerintah untuk melengkapi sarana fasilitas bagus untuk onkologi ortopedi, terutama RS tipe A. Selain itu, penanganan pembiayaan juga penting agar banyak masyarakat yang semakin bisa ditangani," tandasnya. ● **tom**

SAMBUNGAN

Orangtua di Ciledug Simpan...

kandungan.

S yang bingung tak punya biaya untuk memakamkan anaknya pun menyimpan jasadnya ke dalam kulkas. Keberadaan anak S itu pun terungkap setelah dua hari tersimpan di dalam kulkas.

Saat ditemukan sudah dalam keadaan membeku. Anak S akhirnya kemudian dimakamkan pada Selasa (4/7).

Camat Ciledug, Marwan membenarkan hal tersebut.

Menurutnya, hal itu awalnya dilaporkan ke Kelurahan Sudimara Jaya.

"Bukan penemuan sebenarnya, ini tadi ada laporan dari Lurah Sudimara Jaya bahwa ada yang lapor ke kelurahan kalau ada yang meninggal di RT 3 RW 12," ujarnya.

Mendapatkan laporan tersebut, pihak kelurahan kemudian langsung menuju lokasi. Petugas pun terkejut, sebab sang bayi sudah dalam keadaan beku di dalam kulkas.

"Staf kelurahan mendatangilah kerumah tersebut dan ternyata bayinya ada di dalam freezer kulkas," ujarnya.

Saat dimintai keterangan, S mengaku anaknya telah meninggal dalam kandungan si ibu. Saat ini, istri S pun masih dirawat di rumah sakit.

Marwan menambahkan, S dan istri merupakan warga baru yang tinggal di wilayahnya. Sehingga, belum melaporkan keberadaan ke pihak RT.

"Karena mereka baru tinggal disini, tidak lapor RT bahkan. Tapi kita sudah urus dan sudah kita bantu untuk makamkan di Selapajang, sekarang staf kami juga membantu yang bersangkutan untuk membuat KTP sini agar bisa menggunakan BPJS," katanya. ● **osm**

Taliban Larang Salon Kecantikan yang...

dengan pernyataan dukungan bagi kewirausahaan perempuan," cuit kantor PBB di Kabul.

PBB dan komunitas internasional pada umumnya telah menuntut diakhirinya pembatasan akses perempuan Afghanistan ke kehidupan publik dan pendidikan. Mereka memperingatkan bahwa kebijakan tersebut telah membuat "hampir tidak mungkin" bagi dunia untuk memberi legitimasi kepada pemerintah Taliban.

Akhundzada menolak seruan untuk melonggarkan pembatasan terhadap perempuan. Ia bersikeras pemerintahannya menjalankan negara itu sesuai budaya Afghanistan dan hukum Islam. ● **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 Rifki, 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, 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