

Ketahui Manfaat Air Kelapa untuk Asam Lambung



JAKARTA (IM) - Kamu pasti kerap mendengar bagaimana air kelapa memiliki manfaat yang baik bagi kesehatan tubuh. Salah satunya, air kelapa diketahui bermanfaat untuk penyakit asam lambung.

Selain itu, manfaat lain air kelapa untuk gejala asam lambung adalah membantu tubuh memproduksi lendir dalam perut sehingga melindungi iritasi serta mengurangi terbentuknya asam yang berlebihan.

Walaupun memiliki manfaat yang baik bagi penyakit asam lambung, dalam mengonsumsi air kelapa kamu perlu cara yang tepat.

Hal yang perlu kamu perhatikan adalah konsumsi air kelapa murni yang belum tercampur dengan gula atau pemanis lainnya, guna memperoleh manfaat air kelapa untuk asam lambung secara maksimal.

Kamu juga harus membatasi takaran konsumsi air kelapa dengan tepat. Untuk penderita asam lambung, disarankan untuk meminum air kelapa dengan takaran satu gelas atau setara setengah liter dan dikonsumsi 30 menit sesuai makan. Lakukan rutin selama 2-3 bulan agar manfaatnya terasa optimal.

Demikian penjelasan singkat seputar air kelapa dan hubungannya dengan gejala asam lambung. Simak manfaat dan anjuran yang disarankan di atas agar kamu memperoleh hasil yang memuaskan bagi kesehatan tubuh. ● tom

SAMBUNGAN

Korban Kebakaran Pom Bensin...

menyebabkan ledakan menyebar ke pom bensin terdekat, kata para pejabat. "Ini seperti perang di sini," kata seorang saksi sebagaimana dilansir Reuters.

Jumlah korban yang terluka naik menjadi 66 orang, 10 orang di antaranya berada dalam kondisi kritis, kata kantor berita RIA mengutip wakil menteri kesehatan Rusia Vladimir Fisenko.

Tiga belas dari yang terluka adalah anak-anak, Interfax melaporkan mengutip kementerian kesehatan Dagestan.

Butuh petugas pemadam kebakaran lebih dari satu setengah jam untuk memadamkan api yang menyebar ke area seluas 600 meter persegi, TASS melaporkan, mengutip pernyataan dari layanan darurat Rusia. ● osm

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, 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, 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/leks (di luar kota Rp 3.000/leks), 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

Kesehatan | 11

Kenali Gejala Penyakit Jantung Secara Dini

Penyakit jantung dan pembuluh darah (PJP) merupakan penyebab kematian terbesar.

JAKARTA (IM) - Dokter spesialis jantung dr. Berlian Idris, Sp.JP (K), FIHA, MPH, DSc mengatakan secara global, penyakit jantung dan pembuluh darah (PJP) merupakan penyebab kematian terbesar.

"Karena itu gejala penyakit ini harus dikenali secara dini, dan bila terdeteksi pada diri kita, harus segera memeriksa ke dokter, sebelum terkena serangan atau bahkan henti jantung yang mematikan," kata dr. Berlian, baru-baru ini.

"Tahun 2016: 17,9 juta kematian karena PJP, sebanyak 31% dari total kematian global,

sebanyak 85% dari kematian ini karena serangan jantung dan stroke," jelas dr. Berlian dari Rumah Sakit Medika BSD & EMC Alam Sutra, Tangerang.

dr. Berlian Idris mengatakan, mengingat risiko yang sangat besar dari penyakit jantung ini, para lansia diingatkan dokter untuk mengenal gejala serangan jantung setelah itu memeriksakan segera ke rumah sakit.

"Bila henti jantung, resusitasi segera (perlu pelatihan), dan penderita bawa ke rumah sakit, lalu mengetahui secara dini adakah penyakit jantung koroner (PJK), dan mencegah serangan jantung kalau sudah-

diketahui PJK," jelasnya.

Meski serangan jantung dapat menyebabkan kematian jantung mendadak dan kerusakan otot jantung, dr. Berlian mengatakan bahwa serangan jantung bisa dikenali gejalanya dan serangan jantung terjadi pada PJK.

"Karena itu PJK bisa dicegah dengan menjalankan pola hidup sehat," tambahnya.

Sementara itu Dirjen Tenaga Kesehatan, Kemenkes, drg. Arianti Anaya mengatakan, agar kelompok lanjut usia atau lansia yang jumlahnya hampir 11% atau 29,5 juta jiwa dari seluruh penduduk Indonesia yang 275 juta orang, untuk menerapkan pola hidup sehat yang disingkat "Cerdik".

Penerapan pola hidup sehat ini supaya di usia lansia ini menjadi manusia yang bermanfaat

bagi keluarga dan masyarakat.

"Kegiatan atau pola hidup sehat Cerdik itu cek kesehatan rutin, enyahkan asap rokok, rajin aktivitas fisik, diet seimbang, istirahat cukup, kelola stres," ujar Arianti Anaya

Lebih lanjut Arianti mengemukakan, untuk mewujudkan lansia smart, perilaku hidup sehat harus dimulai sejak muda.

Karena itu, Arianti menyebutkan sejumlah tips yakni: mendekatkan diri pada Tuhan, diet seimbang, terataut memeriksakan kesehatan, memelihara kesehatan gigi dan mulut, melakukan aktivitas fisik, tidak merokok, dan tidak minum minuman keras, mengembangkan hobi, istirahat, dan mengasah otak.

Menurut Arianti, secara alamiah, para lansia akan mengalami penurunan fungsi

tubuh, seperti kekuatan tubuh, daya ingat, pendengaran penglihatan, keseimbangan, kekebalan, tubuh, dan fungsi pencernaan.

Seringkali, penurunan fungsi tubuh ini berpotensi menimbulkan penyakit pada lansia yang umumnya teka-kem darah tinggi, hipertensi, diabetes mellitus, stroke, penyakit paru-paru obstruktif (PPOK), penyakit jantung coroner, pengeroposan tulang, depresi, dan demensia atay pikun.

La mengungkapkan program kesehatan lanjut usia yang bertujuan meningkatkan kualitas hidup lansia, agar sehat, mandiri, aktif dan produktif serta berdaya guna bagi keluarga dan masyarakat, dengan pendekatan siklus hidup. ● tom

DARI HAL 1

Karyawan KAI Tersangka Teroris...

menyatakan, DE pada tahun 2010 telah bergabung ke jaringan Mujahidin Indonesia Barat (MIB).

"Awalnya yang bersangkutan pada tahun 2010 pernah bergabung dengan jaringan mujahidin Indonesia Barat itu pimpinan yang sudah pernah ditangkap," katanya.

Kemudian, yang bersangkutan pada tahun 2014 melakukan baiait atau sumpah setia ke organisasi ISIS.

"Pada 2014 pertama kali menyatakan baiait kepada Amir," ujar Aswin.

Sejak saat ini, menurut Aswin, pelaku mulai aktif melakukan aktivitas terkait

dengan tindak pidana terorisme.

"Sudah dari situ kalau mulai dia melakukan aktivitas-aktivitas persiapan-persiapan jadwal jadi yang bersangkutan melakukan latihan kemudian bank melakukan pengumpulan peralatan-peralatan yang dibutuhkan yang bersangkutan itu memang sangat aktif di sosial media sampai beberapa akun sebelumnya itu sudah di report dan ditutup oleh Facebook maupun YouTube karena diduga mempropaganda aksi teror," ucap Aswin.

Sebelumnya, Detasemen Khusus (Densus) 88 Antiteror Polri menangkap tersangka

teroris di Bekasi berinisial DE yang merupakan seorang karyawan BUMN di PT. KAI, pada Senin, 14 Agustus 2023.

Polisi melakukan penggeledahan pasca-penangkapan DE. Dalam operasi itu, aparat melakukan penyitaan terhadap sejumlah senjata api (senpi) raketan. ● mar

teroris di Bekasi berinisial DE yang merupakan seorang karyawan BUMN di PT. KAI, pada Senin, 14 Agustus 2023.

Polisi melakukan penggeledahan pasca-penangkapan DE. Dalam operasi itu, aparat melakukan penyitaan terhadap sejumlah senjata api (senpi) raketan. ● mar

Aksi Selebgram Oklin Fia Jilat Es Krim...

Berdasarkan laporan, pelapor melaporkan selebgram Oklin Fia buntut konten videonya yang menjilat es krim sambil berjongkok di depan pria. Video itu kemudian diunggah di medsos.

La menyebutkan, pihaknya akan mengumpulkan berbagai keterangan untuk kemudian

melakukan gelar perkara guna menentukan ada atau tidaknya pidana terkait laporan tersebut.

"Masih dilaksanakan proses penyelidikan untuk membuktikan benar atau tidaknya, meskipun kita lihat betul di IG itu seperti itu. Tapi kan kita enggak boleh menilai apakah depan kelamin

pria dalam artian terbuka atau tidak. Kita perlu menyelidiki lebih lanjut," ujarnya.

Sebelumnya, akibat video konten menjilat es krim sambil berjongkok di depan pria, selebgram Oklin Fia dilaporkan ke Polres Metro Jakarta Pusat pada Senin (14/8/2023).

Laporan tersebut dilay-

angkan oleh Pengurus Besar Serikat Mahasiswa Muslimin Indonesia (PB SMMI).

Laporan itu teregister dengan nomor LP/B/ 2020 / VIII / 2023/SPKT/POLRES METRO JAKPUS/POLDA METRO JAJPA.

"Iya barusan kami laporkan Oklin Fia, Alhamdulillah

diterima Llaporan polisinya," ujar Ketua Bidang Hukum dan Hak Asasi Manusia PB SMMI Gurun Arisastra di Jakarta, dikutip Selasa (15/08/2023).

Gurun mengungkapkan pihaknya membuat laporan itu karena menilai tindakan Oklin Fia melanggar kesucilaan dan penodaan agama. ● lus

September, Erick Thohir Bakal Laporkan...

bilang September ya sudah kita enggak bisa dorong," ujar Erick Thohir saat ditemui usai acara Forum Sinergi BUMN-Swasta di Hotel Ritz-Carlton, Jakarta, Senin (14/8).

Kementerian BUMN telah memetakan kondisi setiap dana pensiun perusahaan pelat merah, yang kemudian dilakukan audit oleh BPKP untuk menetapkan dana pensiun mana yang terindikasi korupsi dan mana yang salah kelola.

Setelah hasil audit BPKP tersebut rampung, Kement-

erian BUMN pun akan melanjutkan pelaporan ke Kejaksaan.

"Setelah diaudit kita bisa petakan mana yang fraud atau korupsi dan mana yang mismanagement. Ada dua nih, jangsal salah. Baru didorong ke Kejaksaan," kata Erick.

Pengaduan terkait dugaan tindak korupsi pada dana pensiun BUMN diperlukan untuk memperbaiki tata kelola. Hal ini agar menjamin hak para karyawan terpenuhi untuk mendapatkan dana pensiun di masa depan.

Terlebih berkaca pada

sejumlah kasus korupsi yang terjadi di BUMN, seperti PT Jiwasraya (Persero), PT Asabri (Persero), PT Taspen (Persero), hingga dapan PT Pelabuhan Indonesia (Persero) atau Pelindo.

Erick bilang upaya bersih-bersih BUMN yang saat ini dilakukan sejalan dengan arahan yang diberikan oleh Presiden Joko Widodo (Jokowi).

"Memang saya dan Pak Tiko (Wamen BUMN) sejak awal, kita bersama Kejaksaan sudah lakukan banyak perbaikan seperti di Jiwasraya, Asa-

bri, ini kan lama sebenarnya dari 2006, tapi kita confidence setelah Pak Presiden ambil posisi," jelasnya.

Sebelumnya, Erick mengungkapkan sebanyak 31 dari 48 dana pensiun BUMN dalam kondisi yang memprihatikan.

Hal ini berdasarkan hasil pemetaan yang dilakukan Kementerian BUMN. Sejak dua tahun lalu pihaknya sudah membuat peta jalan mengenai konsolidasi dapan BUMN. Kemudian diketahui bahwa ada 31 dapan BUMN

yang dalam kondisi memprihatinkan.

Erick Thohir mengatakan, dapan-dapan yang memprihatinkan itu pun didalam lebih lanjut untuk mengetahui apakah permasalahannya disebabkan karena salah kelola atau justru adanya indikasi korupsi.

"Dari 48 dapan BUMN, ini ada 31 yang prihatin. Artinya bukan semua korupsi, tapi prihatin," ujarnya saat ditemui di sela-sela KTT ASEAN di Manggarai Barat, Labuan Bajo, Rabu (10/5) lalu. ● mar

327 Situs Investasi Ilegal Diblokir...

dari kegiatan ilegal bidang PBK.

"Bappebti terus melakukan pengawasan dan pengamatan secara rutin dan berkelanjutan terhadap kegiatan di bidang PBK ilegal. Selain berpotensi merugikan masyarakat, kegiatan ilegal dapat merusak citra industri PBK dan menimbulkan persaingan dunia usaha yang tidak sehat. Jadi, diperlukan langkah untuk meminimalisasi promosi, iklan, dan penawaran entitas ilegal di bidang PBK," ujar Kepala Bappebti Didi Noordiatmoko dalam keterangan resminya, Selasa (15/8).

Meskipun Bappebti telah

memblokir ribuan domain situs web entitas ilegal, hingga kini masih banyak ditemukan promosi, iklan, dan penawaran di bidang PBK ilegal di tengah masyarakat.

Didit menekankan kepada entitas-entitas ilegal yang telah diblokir tersebut agar mengajukan permohonan perizinan kepada Bappebti dan menurunkan konten yang melanggar ketentuan peraturan perundang-undangan yang berlaku. Setelahnya, tidak menutup kemungkinan untuk dilakukan normalisasi dan pencabutan blokir.

Dalam kesempatan yang sama, Kepala Biro Peraturan

Perundang-undangan dan Penindakan Aldison mengingatkan, setiap pihak yang melakukan kegiatan perdagangan berjangka di wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia wajib memiliki izin dari Bappebti. Berikutnya, tindak dan patuh pada ketentuan peraturan perundang-undangan yang berlaku di Indonesia.

"Risiko menanti masyarakat yang bergabung atau bertransaksi di entitas ilegal. Apabila terjadi perselisihan, Bappebti selaku regulator tidak dapat memfasilitasi penyelesaiannya. Demikian sebaliknya. Apabila terjadi perselisihan antara masyarakat dengan pelaku usaha yang telah memiliki izin dari Bappebti, Bappebti dapat memfasilitasi penyelesaian perselisihan sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan yang berlaku," tambah Aldison.

Aldison mengimbau kepada entitas ilegal di bidang PBK untuk mengajukan permohonan perizinan kepada Bappebti serta tunduk dan patuh terhadap ketentuan peraturan perundang-undangan yang berlaku di Indonesia.

Jaksa menyebutkan, Mario Dandy telah membuat korban David mengalami kerusakan pada bagian otaknya hingga terjadi amnesia. Maka itu, Jaksa juga meminta Mario Dandy menayar biaya restitusi terhadap David atas perbuatannya itu, bila tidak diganti dengan kurungan penjara.

"Membayar restitusi Rp120 miliar lebih. Jika tidak mem-

bayar ganti pidana selama 7 tahun penjara," kata Jaksa lagi.

Untuk diketahui, Mario Dandy Satriyo merupakan anak mantan pejabat Direktorat Pajak Kementerian Keuangan RI, Rafael Alun Tri-sambodo. Mario menganiaya korban D (David Ozora pada 20 Februari 2023 di Kompleks Green Permatasari, Pesanggrahan, Jakarta Selatan.

Mario marah karena mendengar kabar dari saksi bernama Amanda (19) yang menyebut AG yang dulu merupakan kekasihnya mendapat perlakuan tidak baik dari korban. Mario lalu menceritakan hal itu kepada temannya, Shane Lukas. Kemudian, Shane memprovokasi Mario sehingga Mario menganiaya korban sampai koma.

bidang PBK.

Aldison mendorong masyarakat selalu memastikan legalitas pialang berjangka yang menawarkan investasi dan jangan mudah tergiur dengan penawaran investasi yang memberikan iming-iming keuntungan pasti di luar batas kewajaran yang didapatkan dalam waktu singkat.

"Sebelum memutuskan untuk berinvestasi, periksa terlebih dahulu profil dan legalitas pelaku usaha di bidang PBK. Caranya, mengakses website resmi Bappebti di tautan https://ceklegalitas.bappebti.go.id/," kata Aldison. ● osm

Shane dan AG ada di TKP saat penganiayaan berlangsung. Shane juga merencanakan penganiayaan yang dilakukan Mario. Kini, Shane dan Mario sudah ditetapkan sebagai terdakwa dan ditahan di ruang Lembaga Pemasyarakatan (LP) Salemba, Jakarta Pusat.

Menurut jaksa, Mario Dandy telah melakukan perbuatan sebagaimana diatur dalam Pasal 355 KUHP Ayat 1 juncto Pasal 55 ayat 1 ke-1 KUHP subsidier 353 ayat 2 KUHP juncto Pasal 55 ayat 1 ke-1 KUHP atau ke-2 Pasal 76 C juncto Pasal 50 ayat 2 Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak juncto Pasal 55 Ayat 1 ke-1 KUHP. ● mar

korban D (17), Tapi Mario juga melakukan tindakan kejam yang menyebabkan korban menderita luka serius.

Mulanya, jaksa menerangkan soal dampak fisik yang diderita D usai dianiaya Mario. Dari serangkaian data yang diterima dari tim dokter, korban berpotensi cacat permanen akibat penganiayaan.

"Dampak yang dilakukan Mario Dandy adalah sangat serius dan merugikan. Dampak yang dihasilkan tidak hanya terbatas pada cedera fisik, tapi juga pada kondisi kesehatan yang berpotensi membuat cacat permanen pada anak korban D," ujar jaksa dalamuntutannya.

"Ini menguatkan argumen bahwa tindakan tersebut bukan hanya sekadar penganiay-

Mario Dandy Dituntut 12 Tahun Penjara...

aan berat, tapi juga mengand- ung unsur perencanaan dan sadisme yang menciptakan dampak yang jauh lebih parah dalam aspek kemanusiaan," lanjut jaksa.

"Dari uraian-uraian tersebut di atas, maka kami penuntut umum berkesimpulan bahwa perbuatan terdakwa Mario Dandy Satriyo telah terbukti secara sah dan meyakinkan serta telah memenuhi rumusan-rumusan perbuatan pidana turut serta melakukan kejahatan penganiayaan berat yang dilakukan dengan rencana lebih dulu sebagaimana yang telah didakwa dalam dakwaan," ujar jaksa di ruang sidang, Selasa (15/8).

Berdasarkan fakta di atas, jaksa kemudian menuntut Mario dengan hukuman maksi-