

# Puasa Bisa Jadi Kunci Pengobatan Diabetes

Puasa intermiten adalah pengaturan pola makan dengan jendela makan dan puasa.

**JAKARTA (IM)** - Intermitent fasting atau puasa intermiten merupakan sebuah pengaturan pola makan yang banyak dimanfaatkan orang untuk menurunkan berat badan. Siapa sangka, metode diet ini juga berpotensi membantu terapi pengobatan pasien diabetes tipe 2.

Puasa intermiten merupakan pengaturan pola makan yang terdiri atas jendela makan dan jendela puasa. Orang-orang yang menerapkan puasa intermiten hanya dapat mengonsumsi makanan dan minuman berk kalori pada jam tertentu atau jendela makan yang ditentukan. Sedangkan minuman tak berk kalori seperti air putih atau teh tanpa gula dapat diminum sepanjang waktu.

Salah satu pembagian jendela makan dan jendela puasa yang populer dalam puasa intermiten adalah 8 jam makan dan 16 jam puasa. Sebagai contoh, jendela puasa berlaku dari jam 18.00-10.00 lalu jendela makan berlaku pada jam

10.00-18.00 dalam satu hari.

Durasi waktu makan yang lebih pendek dapat membuat orang-orang mengonsumsi lebih sedikit makanan. Dengan begitu, penurunan berat badan bisa terjadi.

Menurut studi terbaru dalam jurnal JAMA, penerapan puasa intermiten dengan jendela makan selama delapan jam sehari juga bisa bermanfaat bagi penyandang diabetes tipe 2. Studi ini melibatkan orang dewasa penyandang diabetes tipe 2 dan obesitas sebagai partisipan.

Sebagian partisipan diminta untuk menjalani puasa intermiten dengan jendela puasa selama 16 jam dan jendela makan selama delapan jam per hari. Selama enam bulan, para partisipan ini hanya diperbolehkan untuk makan dari 12.00 siang hingga jam 20.00 malam.

Ada pula partisipan yang diminta untuk menjalani diet restriksi kalori tanpa menjalani puasa intermiten. Sedangkan partisipan lainnya merupakan kelompok kontrol

yang tidak menerapkan puasa intermiten atau pun pengurangan asupan kalori.

Selama studi berlangsung, tim peneliti melakukan sejumlah pengukuran dan tes terhadap seluruh partisipan. Beberapa pengukuran dan tes yang dilakukan adalah pengukuran berat badan dan tes gula darah.

"Sebelum studi kami, sangat sedikit (studi) yang berfokus pada diet ini dan penyandang diabetes tipe 2," ujar profesor di bidang ilmu gizi dari University of Illinois, Prof Krista Varady PhD, seperti dilansir //WebMD// pada Senin (13/11/23).

Hasil studi menunjukkan bahwa para partisipan yang menjalani puasa intermiten mengonsumsi kalori lebih sedikit dari biasanya. Asupan kalori harian mereka berkurang sekitar 300-500 kalori per hari. Sebagai perbandingan, partisipan yang menerapkan diet restriksi kalori hanya mengurangi asupan kalori harian mereka sekitar 200 kalori per hari.

Kabar baiknya, partisipan yang menjalani puasa intermiten maupun diet restriksi kalori sama-sama menunjukkan perbaikan pada hasil

tes gula darah mereka. Tes HbA1c mereka umumnya mengalami penurunan sekitar 1 poin, dari 8 poin menjadi 7 poin. Penyandang diabetes bisa mencapai remisi bila kadar HbA1c mereka di bawah 6.5.

Tim peneliti juga mengungkapkan bahwa para penyandang diabetes tipe 2 umumnya memiliki tubuh obesitas.

Dalam studi ini misalnya, rerata indeks massa tubuh para partisipan adalah 39.

"Itu sangat tinggi, sehingga penurunan berat badan menjadi bagian dari terapi yang direkomendasikan untuk kelompok ini," jelas associate program directo sekaligus endocrinology fellow dari Johns Hopkins University, Dr Daisy Duan MD.

Menurut Dr Duan, penyandang diabetes tipe 2 yang obesitas bisa memperoleh manfaat yang besar dengan menurunkan berat badan. Menurut Dr Duan, penurunan berat badan pada kelompok ini dapat membantu mengontrol kadar gula darah dan mengurangi jumlah obat yang perlu dikonsumsi oleh penyandang diabetes tipe 2.

Cara terbaik bagi penyan-

dang diabetes tipe 2 untuk menurunkan berat badan adalah mengombinasikan pengaturan pola makan dan olahraga rutin. Pengaturan pola makan ini bisa berupa puasa intermiten, diet restriksi kalori, atau jenis pengaturan pola makan lainnya.

Sebagian penyandang diabetes mungkin akan lebih cocok dengan metode puasa intermiten, namun sebagian lainnya tidak.

Yang terpenting, jenis diet atau pengaturan pola makan yang mereka jalani aman dan tidak membahayakan. "Secara klinis, kami menyatakan bahwa diet terbaik untuk penyandang diabetes adalah diet yang mampu mereka jalani dengan tertib," ujar Dr Duan.

Terkait keamanan, tim peneliti sempat merasa khawatir metode puasa intermiten akan membuat penyandang diabetes tipe 2 lebih rentan terhadap hipoglikemia. Akan tetapi, tingkat kejadian hipoglikemia di antara partisipan yang menjalani puasa intermiten tidak berbeda dengan partisipan yang menjalani diet restriksi kalori dan partisipan dalam kelompok kontrol. ● tom

## DARI HAL 1

## Seruan Boikot Produk Pro Israel,...

semuanya kita siap, dan tadi barang substitusinya juga banyak, kita bisa substitusi," ujarnya.

Sementara itu Sekretaris Jenderal Aprindo Solihin mengatakan, pihaknya mengamati dampak seruan boikot produk pro Israel terhadap pasar ritel. Ia mengatakan, saat ini masyarakat sudah banyak yang mengetahui beberapa produk-produk pro Israel.

"Hari ini kita masih komunikasi seperti apa yang terjadi di market, karena masyarakat semakin tahu bisa membaca semua. Tapi seperti apa dampaknya kita baru bisa melihatnya beberapa hari ke depan. Karena ini juga menjadi atensi bagi peritel atas hal

tersebut," kata Solihin saat dihubungi, Senin (13/11).

Solihin belum dapat memastikan seruan MUI tersebut akan berdampak signifikan terhadap bisnis ritel. Hal tersebut akan berbeda apabila pemerintah langsung mengeluarkan larangan atas produk pro Israel.

"Itu hal yang lain ya, karena bagaimana pun pemegang otoritas bisa saja mengeluarkan larangan, ini beda dari seruan tadi. Ini kan Fatwa Mui ini diyakini berdampak atau tidak kita lihat beberapa hari ke depan. Lain halnya kalau pemerintah memerintahkan larangan-larangan akan terjadi seperti itu," ujarnya.

Sebelumnya, Ketua MUI Bidang Fatwa Asrorun Niam

Sholeh menyampaikan, fatwa haram mengenai membeli produk dari pendukung agresi Israel merupakan komitmen mendukung kemerdekaan Palestina.

Salah satu produk yang sempat diserukan untuk di-boikot adalah produk Danone di Indonesia, seperti air mineral Aqua. Menanggapi hal ini, Corporate Communication Director Danone Indonesia Arif Mujahidin mengatakan, Danone tak punya pabrik dan tidak beroperasi di Israel.

Sebagai entitas swasta, kata dia, Danone tidak memiliki afiliasi dengan politik di mana pun.

"Misi Danone adalah meningkatkan kesehatan melalui makanan dan minuman.

Danone merupakan entitas bisnis yang tidak memiliki keterkaitan atau melibatkan diri dalam pandangan politik ataupun hal-hal di luar wilayah bisnis," kata Arif kepada wartawan, Minggu (12/11).

Awalnya, Arif mengatakan Danone merupakan perusahaan publik yang beroperasi di 120 negara dengan karyawan dari beragam latar belakang etnis dan budaya.

"Sebaliknya, Danone berkomitmen untuk menjadikan bisnis sebagai kekuatan untuk mengalirkan kebaikan kepada masyarakat," kata Arif.

Danone tidak memiliki afiliasi politik dengan konflik yang terjadi di Timur Tengah. Justru, sebut Arif, perusahaan-

nya sudah banyak berinvestasi di Indonesia dan membuka banyak lapangan kerja.

"Danone tidak memiliki pabrik dan tidak beroperasi di Israel. Di Indonesia, Danone memiliki 25 pabrik dengan 13.000 karyawan dan melayani lebih dari 1 juta pedagang di seluruh negeri," kata Arif.

Selain Aqua, mengutip laman resminya, beberapa merek Danone yang beredar di Indonesia antara lain susu formula SGM, Nutricia, Nutrilan, dan Bebelac.

"Danone terus berkomitmen untuk mengembangkan investasinya di Indonesia demi turut membantu ekonomi, sosial dan kesehatan bangsa Indonesia," lanjutnya. ● mar

## Biadab, KKB Bakar Sekolah...

mendatangi Pos Gome Satgas 300/Bjw karena merasa terancam dengan apa yang dilakukan oleh KSTP wilayah Puncak Ilaga," kata Dan-satgas 300/Bjw, Letkol Inf Afri Swandi Ritonga, Senin (13/11).

Afri mengatakan, warga datang ke Pos Gome untuk melapor pada Minggu (12/11/2023).

Kemudian, pihaknya pun langsung mencari tempat perlindungan sementara bagi warga yang aman dari ancaman KKB.

"Saya sudah komunikasi langsung dengan masyarakat dan telah perintahkan Danpos Gome dan Pasiter untuk membantu saudara kita yang mengadu ke Pos TNI, kita akan lindungi mereka dari teror KKB," ucapnya.

Sementara, Kepala Staf Kogabwilhan III Marsda TNI Deni Hasoloan Simanjuntak mengungkapkan para warga yang melapor diungsikan ke Gereja Bethel Jenggernok.

"Mereka untuk sementara telah ditempatkan di

Gereja Bethel Jenggernok yang berada dekat di depan Pos serta Honai Honai sekitar Pos Gome, sehingga masih terpantau, TNI juga telah menyediakan makan untuk mereka," ungkapnya.

Kemudian, Kepala Suku Besar Kabupaten Puncak Abelom Kogoya mengatakan para warga memilih untuk mengungsi lantaran takut akibat ancaman dari KKB.

"Kami takut bapak, mereka ancam bunuh kami, tolong bapak-bapak TNI, kami takut bekerja, takut berladang,"

jelasnya.

Sebelumnya, Polda Papua menyebutkan keamanan di Kabupaten Puncak, Papua Tengah, kembali terganggu dengan aksi KKB membakar Honai di Kampung Kunga, Distrik Ilaga, dan Gedung SMPN 1 Gome.

Kabid Humas Polda Papua, Kombes Pol Ignatius Benny Ady Prabowo mengatakan, insiden tersebut terjadi pada Jumat 10 November 2023 setelah menerima laporan dari Kapolres Puncak Kumpul I Nyoman Punia yang berada

di lapangan.

Kejadian bermula sekitar pukul 17.15 WIT, ketika gedung SMPN 1 Gome dilaporkan terbakar, diikuti oleh tembakan flare berwarna merah sebanyak 10 kali dari tiga arah yang berbeda.

Laporan terbaru menyebutkan bahwa satu Honai juga telah menjadi korban pembakaran, dugaan kuat dilakukan oleh kelompok yang sama.

Hingga saat ini, pihak kepolisian dan TNI masih melakukan penyesiran di lokasi. ● osm

## Kasus Pencemaran Nama Baik Luhut,...

adanya kelemahan yang signifikan dalam pendekatan pembelaan yang diajukan," jelas JPU.

Diketahui, sidang tuntutan Haris Azhar dan Fatia Maulidiyanti dilakukan secara tidak berbarengan.

Permintaan sidang pembacaan tuntutan secara terpisah ini diajukan oleh tim JPU.

"Izin yang mulia, dikarenakan ini pembacaan tuntutan terpisah terdakwa Haris dan Fatia, menurut hemat kami Haris dulu baru kemudian terdakwa Fatia," ujar JPU yang bernama Sandy Sandika.

Sekadar informasi, Menteri Koordinator Bidang Maritim dan Investasi (Menko Marves) Luhut Binsar

Pandjaitan mengakui tidak menerima kerugian materil dalam sidang Haris Azhar dan Fatia Maulidiyanti atas dugaan pencemaran nama baik, di Pengadilan Negeri Jakarta Timur (PN Jaktim), Kamis (8/6).

Namun dirinya tak terima dipanggil sebagai 'lord'. Menurutnya, panggilan tersebut dapat menjadi sebuah

kerugian moral bagi dirinya, terutama terhadap para cucu-cucunya kelak.

Luhut juga menyesalkan Haris Azhar yang menayangkan program NgeHAMtam berjudul "Ada Lord Luhut di balik Relasi Ekonomi-Ops Militer Intan Jaya!! Jendral BTN Jugal Adal!!" di akun channel youtube tanpa konfirmasi kepada Luhut sebe-

lumnya.

Atas tindakan tersebut, Luhut melaporkan Haris Azhar dan Fatia dengan Pasal 27 Ayat 3 Jo Pasal 45 Ayat 3 UU RI tentang Informasi dan Transaksi Elektronik dan Pasal 14 atau Pasal 15 UU Nomor 1 Tahun 1986 tentang Peraturan hukum pidana Pasal 310 KUHP atau Pasal 311 KUHP. ● mar

## KPK OTT Pejabat Bupati Sorong,...

pengkondisian temuan dalam pemeriksaan dengan tujuan tertentu BPK untuk wilayah Propinsi Papua Barat Daya tahun anggaran 2023," ujarnya.

Kepada para pihak yang diamankan, Ali menyebutkan saat ini masih dalam pemeriksaan petugas lembaga antirasuah.

"Masih dilakukan pemeriksaan tim KPK dan segera kami sampaikan perkembangan," pungkasnya.

Wakil Ketua KPK, Nurul Ghufron membenarkan bahwa Tim KPK melakukan OTT terhadap Pj Bupati Sorong, Yan Piet Mosso,

"Benar, kami tanggal No-

vember sekitar jam 23 telah melakukan giat tangkap tangan di wilayah Sorong terhadap penyelenggaraan negara," kata Wakil Ketua KPK, Nurul Ghufron kepada wartawan, Senin (13/11).

Namun Ghufron belum menyebutkan terkait kasus dan berapa orang yang

terlibat."Dugaan TPK (tindak pidana korupsi) serta pihak terlibat masih sedang kami dalam," ujarnya.

Punya Haereta Rp49 Juta Merujuk pada Laporan Harta Kekayaan Penyelenggara Negara (LHKPN), Yan Piet hanya tercatat memiliki total kekayaan Rp49,2 juta.

Kecilnya jumlah harta Yan Piet ini dinilai tak lazim.

Harta tersebut terdiri dari harta bergerak lainnya yang berjumlah Rp34,2 juta. Kemudian, kas dan setara kas yang senilai Rp15 juta. Dalam laporan tersebut, Yan Piet tertulis tidak memiliki tanah dan bangunan. ● mar

sekutu dekat Israel.

Selain isu Israel-Hamas, Indonesia dan AS juga akan menjajaki prospek perjanjian pasokan nikel. Indonesia menginginkan akses pasar AS, yang bisa diperoleh apabila Jakarta memiliki perjanjian perdagangan bebas (free trade agreement/FTA) dengan Washington. Meski belum

secara resmi memulai negosiasi, Indonesia terus mendorong terwujudnya perjanjian perdagangan bebas terbatas (limited FTA), seperti yang dijalin AS dengan Jepang.

Saat ini, Indonesia, yang memproduksi dan memiliki cadangan nikel terbesar di dunia, menerima banyak investasi dari China di sektor

mineral kritis tersebut.

Di samping nikel, Jokowi dan Biden juga akan membahas peningkatan status mitra-toran Indonesia dan AS, dari mitra strategis (strategic partnership) menjadi mitra strategis komprehensif (strategic comprehensive partnership), yang diharapkan dapat meningkatkan hubungan dagang

dan ekonomi kedua negara. Hal itu sebagiannya dilakukan untuk meredam pengaruh Tiongkok di kawasan Indo-Pasifik, khususnya Indonesia yang secara ekonomi lebih dekat ke Tiongkok.

Sebagai informasi, Indonesia menjadi negara kedua setelah Pakistan yang menerima investasi China paling

besar dalam Proyek Sabuk dan Jalan (Belt and Road Initiative/BRI).

Di Washington DC, Presiden Jokowi juga dijadwalkan akan berbicara di Universitas Georgetown sebelum bertolak ke San Francisco, California, untuk menghadiri KTT Kerja Sama Ekonomi Asia-Pasifik (APEC). ● mar

## Studi Ungkap Tips Mudah Turunkan Tekanan Darah

**JAKARTA (IM)** - Sebuah studi terbaru mengungkapkan cara mudah untuk menurunkan tekanan darah, yaitu dengan mengurangi asupan garam dalam pola makan harian. Menurut penelitian, metode itu sama efektifnya dengan mengonsumsi obat pengendali tekanan darah.

Hasil penelitian itu diterbitkan pada Minggu (12/11) di JAMA, yang menemukan bahwa pengurangan konsumsi natrium secara signifikan mengendalikan tekanan darah pada sebagian besar peserta. Peneliti melibatkan 213 peserta berusia 50 hingga 75 tahun. Mereka terbagi dalam kelompok yang diminta yang menerapkan pola makan biasa, pola makan tinggi sodium/garam, dan pola makan rendah sodium.

Diet tinggi sodium mengandung sekitar 2.200 miligram sodium tambahan setiap hari, dan diet rendah sodium hanya mengandung sekitar 500 miligram sodium setiap hari. Semua peserta mencakup gabungan orang-orang dengan dan tanpa masalah tekanan darah.

Setelah sepekan menerapkan pola makan masing-masing, terlihat rata-rata penurunan tekanan darah sistolik sebesar delapan mmHg pada kelompok rendah sodium, dibandingkan dengan diet tinggi natrium. Penurunan tekanan

darah kelompok rendah sodium tercatat sebesar enam mmHg dibandingkan dengan pola makan normal.

Para peneliti mengatakan, manfaat itu sebanding dengan rata-rata manfaat obat yang biasa diresepkan untuk tekanan darah tinggi, yaitu hidroklorotiazid (dosis 12,5 mg). "Diet rendah sodium menurunkan tekanan darah sistolik pada hampir 75 persen individu dibandingkan dengan diet tinggi sodium, tidak tergantung pada status hipertensi dan penggunaan obat antihipertensi, dan umumnya konsisten di seluruh subkelompok," kata peneliti, dikutip dari laman CBS News, Minggu (12/11).

Tekanan darah tinggi atau hipertensi dikenal sebagai silent killer atau pembunuh senyap, sebab jarang menunjukkan gejala sampai sukar diatasi. Kondisi itu pun dapat meningkatkan risiko terkena serangan jantung, stroke, penyakit ginjal kronis, dan kondisi serius lainnya.

Asupan garam berlebihan bukanlah satu-satunya hal yang mungkin berdampak pada tekanan darah. Pada awal tahun ini, penelitian yang diterbitkan dalam jurnal Hypertension milik American Heart Association menemukan bahwa minum alkohol secara rutin (sedikitnya satu gelas sehari) terkait dengan peningkatan tekanan darah. Bahkan, pada orang dewasa tanpa riwayat hipertensi sebelumnya. ● tom

## SAMBUNGAN

## Singa Sirkus Lepas Picu...

lanjut.

Dia menambahkan bahwa buronan tersebut "segera dilacak" dan operasi untuk menangkapnya dipimpin oleh staf sirkus dan polisi. Ladispoli berada di utara Roma di pantai Mediterania.

Sementara itu, penduduk setempat yang terkejut mulai memposting rekaman di media sosial yang menunjukkan singa berjalan santai di jalanan, mengungkapkan ketakutan dan kecemasan.

Setelah hampir enam jam, Grando melaporkan bahwa predator tersebut telah ditenangkan dan dikurung. Menurut surat kabar Italia Il Messaggero, bahkan sebuah helikopter digunakan untuk menemukan singa tersebut.

Hewan tersebut awalnya menolak makan daging yang mengandung obat penenang.

Dokter hewan kemudian berhasil menembaknya dengan tembakan senapan yang berisi obat penenang, media lokal melaporkan, namun hal ini tidak cukup untuk menghentikan singa tersebut dan singa tersebut melarikan diri lagi. Setelah dua jam berikutnya, hewan itu akhirnya ditemukan tertidur dan dibawa kembali

ke sirkus.

Walikota menegaskan bahwa dia tidak mengizinkan sirkus keliling yang menampilkan hewan datang ke kotanya, namun menjelaskan bahwa keputusan tersebut bukan wewenangya, dan menambahkan bahwa dia "tidak dapat melarang sirkus yang menampilkan hewan untuk datang.

Dia mencatat bahwa upaya untuk melarang mereka pada tahun 2017 gagal, karena kota tersebut kalah dalam banding ke Pengadilan Tata Usaha Daerah dan juga harus membayar biaya hukum penggugat. "Sampai regulasinya berubah, kami tidak bisa berbuat apa-apa lagi," dikutip dari RT.

Menyusul insiden tersebut, Organisasi Internasional untuk Perlindungan Hewan (OIPA) mengatakan kasus singa tersebut "menyoroti bahaya sirkus dengan hewan dari sudut pandang keselamatan publik" dan ketidaknyamanan "mahluk malang yang dipaksa di penangkaran untuk digunakan sebagai hiburan."

OIPA menyerukan pelarangan sirkus yang menampilkan binatang, dengan alasan bahwa pertunjukan yang hanya menampilkan akrobat dan badut dapat bersifat mendidik dan menampilkan bakat manusia. ● 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 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: InternationalMedia @redaksi\_IM