Awas! Wanita yang Konsumsi Gula Berlebihan Bisa Ganggu Kesuburan

Wanita dengan diabetes tipe 2 lebih rentan mengalami gangguan kesuburan.

JAKARTA (IM) - Dokter spesialis obstetri dan ginekologi lulusan Universitas Indonesia Dr dr Gita Pratama mengatakan konsumsi gula berlebihan bisa menyebabkan peningkatan berat badan yang mengarah pada obesitas dan mengganggu kesuburan.

Gita yang tergabung dalam Kelompok Staf Medis Kebidanan dan Penyakit Kandungan RSUPN Dr Cipto Mangunkusumo menyebut, obesitas berisiko mengganggu fungsi hormon dalam tubuh, termasuk hormon yang terlibat dalam kesuburan seperti hormon reproduksi.

Selain obesitas, terlalu banyak mengonsumsi gula juga dapat menyebabkan resistensi insulin yakni kondisi tubuh tidak dapat merespons insulin dengan baik. Hal itu dapat mengganggu peredaran gula darah dalam tubuh dan meningkatkan risiko seseorang menyandang diabetes tipe 2.

"Wanita dengan kondisi resistensi insulin atau diabetes tipe 2 lebih rentan terhadap gangguan kesuburan, seperti gangguan ovulasi," ujar Gita.

Pada wanita hamil, konsumsi gula yang berlebihan juga dapat meningkatkan risiko terjadinya diabetes kehamilan atau diabetes gestasional.

Diabetes gestasional berhubungan dengan peningkatan angka kejadian kelahiran prematur, keguguran, preeklamsia, polihidramnion atau berlebihnya cairan ketuban, persalinan caesar akibat bayi besar dengan berat lebih dari 4 kilogram, serta perdarahan pasca persalinan.

Gia menyarankan wanita dengan kondisi obesitas serta resistensi insulin atau diabetes tipe 2, namun, ingin memiliki keturunan, sebaiknya segera berkonsultasi dengan dokter spesialis obstetri dan ginekologi subspesialis fertilitas endokrinologi reproduksi. Dokter akan menyarankan untuk mengurangi berat badan dengan pola makan yang tepat serta berolahraga secara teratur. Terkadang, imbuh dia, juga diperlukan terapi pengobatan untuk menurunkan kadar insulin atau gula dalam darah.

Kemudian, dalam rangka mencegah gangguan pada kesuburan, dia menyarankan orang-orang untuk menerapkan pola hidup sehat, salah satunya dengan mencukupi asupan gizi seimbang, yaitu cukup karbohidrat, protein, lemak, serta sayur, dan buah.

Selain itu, penting juga untuk mengonsumsi makanan dengan indeks glikemik rendah atau makanan yang tidak cepat diubah menjadi gula dalam darah, seperti whole grains atau biji-bijian utuh, buah-buahan, dan sayuran berserat tinggi.

"Mengacu pada batasan tersebut, artinya dalam sehari orang dewasa dapat mengonsumsi maksimal 50 gram gula per hari atau setara dengan 4 sendok makan," kata Gita.

Bagi penyandang diabetes, batasan gula harian perlu dikonsultasikan kembali dengan dokter yang merawat. Dia mengingatkan pola hidup sehat tidak cukup dengan mengatur pola makan saja, tetapi, juga berolahraga secara rutin, menghindari alkohol dan rokok, mengelola stres dengan baik, serta mencukupi waktu istirahat. "Meski tidak semua makanan atau minuman manis secara langsung berbahaya, konsumsi gula yang berlebihan dan berkelanjutan dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit, termasuk dampak negatifnya terhadap kesuburan," kata Gita. ● **ans**

Kemenkes Optimistis Nol Kematian DBD pada 2030

JAKARTA (IM) - Nyamuk wolbachia menjadi pro dan kontra untuk menangani penyakit DBD di Indonesia. Kemenkes pun menjelaskan hal ini dan optimistis mengatasi masalah ini.

Praktisi Kesehatan Masyarakat sekaligus Staf Teknis Komunikasi Transformasi Kesehatan Kemenkes RI, Ngabila Salama menjelaskan bahwa pada intinya program wolbachia ini baik untuk dijalankan.

Alasannya, program ini dapat menyebabkan semua nyamuk aedes aegepty menjadi mandul dan tidak menularkan DBD lagi. "Ketika menggigit seseorang, orang yang sakit DBD nantinya akan jauh berkurang bahkan nol, dan komitmen bersama untuk nol kematian dengue tahun 2030 akan dapat terwujud," kata Ngabila kepada MNC Portal Indonesia, Sabtu (18/11). Dijelaskannya, kegiatan matode wolbachia terbilang baik dilakukan karena sudah terbukti efektif dan dapat dipertanggungjawabkan.

Hal itu dibuktikan dengan beberapa penelitian yang telah dilakukan oleh banyak anak bangsa.

Selain itu, wolbachia juga tidak ada hubungannya sama sekali dengan vaksin DBD. Karena untuk vaksin itu sendiri sudah ada sejak lama di Indonesia dan dilakukan berbayar guna untuk mengurangi risiko perawatan di rumah sakit dan kematian akibat dengue.

"Diberikan dua kali selang waktu tiga bulan pada usia 6-45 tahun. Harga dua kali pemberian total 600 ribu silahkan saja bagi yang tertarik untuk melakukan mandiri ke fasilitas kesehatan terdekat," ucapnya.

Meskipun belum dijadikan program pemerintah, tetapi organisasi profesi PAPDI dan IDAI sudah merekomendasikan untuk diberikan pada 2023 ini dengan skema berbayar.

Untuk itu, dengan terselenggaranya program tersebut maka akan membantu masyarakat Indonesia lebih siap melawan DBD. ● **ans**

Peneliti: Dialog Antargenerasi Tekan Gangguan Kesehatan Jiwa Anak Muda

JAKARTA (IM) - Peneliti Antropologi Universitas Indonesia (UI) Seniarto Aji mengungkapkan, untuk menekan kasus gangguan kesehatan jiwa pada anak muda (17-27 tahun) dapat dilakukan dengan menciptakan aktivitas berdialog antargenerasi secara berkesinambungan.

"Dialog tersebut bisa dilakukan dengan lawan bicara yang lebih muda atau yang diprioritaskan kepada lawan bicara yang usianya lebih tua," kata Seniarto.

Melalui dialog tersebut, menurut dia, anak muda tidak hanya mendapatkan pertukaran informasi tetapi juga mendapatkan pengalaman baru dari lawan bicaranya.

Dia mengemukakan pengalaman tersebut penting untuk menjaga perubahan sikap, perilaku, dan cara pikir anak muda dari waktu ke waktu.

Ia mencontohkan tentang perubahan tersebut terlihat bahwa saat ini anak-anak muda tidak lagi membudayakan panggilan abang, adik, dan sebagainya sehingga menimbulkan kesenjangan antara mereka.

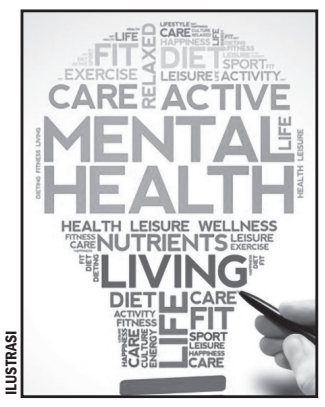
Padahal, kata dia, pengaruh panggilan seperti itu tidak sederhana tapi maknanya menunjukkan strata usia yang menentukan norma kesopanan dan etika bersosial.

Ia mendapati perubahan-perubahan tersebut dipengaruhi revolusi teknologi dan informasi yang termasuk di dalamnya pemanfaatan sosial media tak terkontrol oleh anak muda. "Kesenjangan yang tak kasatmata ini berimplikasi pada kesehatan jiwa generasi muda. Mereka menjadi penyendiri, mudah sedih, putus asa, masa bodoh dengan lingkungan dan semacamnya," kata dia.

Seniarto yang juga Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP) UI itu, menjelaskan dampak kesenjangan terhadap gangguan kesehatan jiwa anak muda tidak bisa dianggap enteng.

Hal tersebut dibuktikan melalui hasil skrining kesehatan jiwa pada mahasiswa baru FISIP UI yang dilakukan sejak 2019 menunjukkan tak sedikit dari mereka tumbuh niat bunuh diri. Interpretasi hasil skrining kesehatan jiwa mahasiswa baru menunjukkan keinginan bunuh diri berada di angka 10,8 persen per tahun.

Meski demikian, ia menyebutkan persentase tersebut masih di bawah kategori seriously considered suicide yang dipatok pada angka 18,8 persen-25,5 persen per tahun. "Namun hal itu tidak mengurangi peringatan untuk memperhatikan isu kesehatan jiwa pada generasi muda yang salah satunya dapat ditekan melalui dialog antargenerasi tadi," kata dia. ● **tom**



ILUSTRASI

SAMBUNGAN DARI HAL 1

Perangkat Desa Harus Netral di Pemilu,...

dengan calon wakil presiden nomor urut 2 Gibran Rakabuming.

"Pasangan (calon presiden -wakil presiden) yang mau menegakkan, yang mestinya hendaknya juga menegakkan pemilu beritegritas, menolak hadir, mempelajari, menolak hadir. Kalau enggak kan berarti dia tidak menjaga pemilu berintegritas karena kepala desa tidak boleh berpolitik praktis," kata Djohan kepada wartawan, Senin (20/11).

Djohan menjelaskan, netralitas kepala dan perangkat desa wajib dijaga demi menghindari perpecahan di antara warga desa karena keberpihakan kepala desa ke salah satu calon.

"Kalau misalnya desa A dibawa ke capres B, desa B dibawa ke capres nomor sekian, beda-beda kan, itu kan menimbulkan pengaruh yang juga berbahaya kepada kerukunan keguyuban masyarakat," katanya.

Djohan menyakatan, pemerintah seharusnya tegas melarang kepala desa dan perangkat desa mengikuti kegiatan politik praktis karena hal itu dilarang oleh undang-undang.

Sebelumnya, anggota Bawaslu Totok Hariyono mengingatkan agar seluruh perangkat desa tidak menjadi tim kampanye pasangan calon presiden – calon wakil presiden pada Pemilu 2024. Hal itu sebagaimana tertuang dalam Pasal 280 UU Pemilu.

Selain dalam UU Pemilu, kata Totok, larangan kepala desa terlibat kampanye juga telah dituangkan dalam UU Nomor 6 Tahun 2014 tentang Desa. Dalam UU tersebut, kepala desa dilarang menjadi pengurus partai politik dan dilarang untuk ikut serta dan/atau terlibat dalam kampanye pemilu.

Totok mencontohkan salah satu kasus kepala desa di Mojokerto, Jawa Timur, yang menjadi tim kampanye saat tahapan Pemilu 2019 yang berujung pada pidana kurungan penjara.

"Setiap kepala desa atau sebutan lain yang dengan sengaja membuat keputusan dan/atau melakukan tindakan yang menguntungkan atau merugikan salah satu peserta pemilu dalam masa kampanye, dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 tahun dan denda paling banyak 12 juta rupiah," ujarnya saat membacakan Pasal 490 UU Pemilu. ● **mar**

Negosiator Hampir Sepakat dengan Hamas...

terakhir, Hamas telah menunda perundingan setidaknya sekali. Salah satu dari banyak isu yang diangkat oleh kelompok teroris tersebut, dan yang tampaknya telah menyebabkan Hamas tiba-tiba menjadi gelap di tengah perundingan tersebut, adalah serangan Israel terhadap rumah sakit Al-Shifa di Gaza. Namun diskusi akhirnya kembali terjadi.

Salah satu masalah utama yang belum diselesaikan adalah bagaimana menerapkan kesepakatan tersebut, termasuk seputar pengiriman bantuan ke Gaza.

Hal ini diungkapkan salah satu sumber yang mengetahui perundingan tersebut pada Minggu (19/11), setelah pertemuan antara Perdana Menteri (PM) Qatar dan Brett McGurk, koordinator Gedung Putih untuk Timur Tengah. Qatar telah berperan sebagai lawan bicara utama dalam pembicaraan tersebut.

Menurut sumber tersebut, diskusi terbaru telah mengusulkan pembebasan sandera sipil secara bertahap, dengan jeda yang berpotensi meningkat setelah Hamas mengizinkan pembebasan awal sejumlah besar sandera yang ditangkap.

Salah satu sumber mengatakan kepada CNN, Israel telah mengajukan daftar sekitar 100 sandera sipil yang ingin dimasukkan dalam perjanjian tersebut.

Israel secara terbuka menuntut agar semua sandera dibebaskan. Hamas mengindikasikan pihaknya bersedia membebaskan 50 sandera dalam jeda beberapa hari. Lebih banyak sandera, sekitar 20 hingga 25 orang, dapat dibebaskan setelah itu seiring dengan perpanjangan jeda.

Hamas mengatakan pihaknya memerlukan jeda dalam pertempuran untuk mengumpulkan para sandera yang ditahan di berbagai tempat dan oleh berbagai kelompok sekutu Hamas di Gaza.

Dewan Keamanan Nasional dan kedutaan Israel di AS menolak berkomentar mengenai cerita ini. Kedutaan Besar Qatar untuk AS tidak segera menanggapi permintaan komentar.

Masih ada rincian yang harus diselesaikan mengenai bantuan tersebut, dimana Israel menyatakan kekhawatirannya bahwa bantuan tersebut akan digunakan untuk membantu Hamas dan bukan untuk warga sipil.

Salah satu sumber mengatakan Hamas awalnya meminta 500 truk bantuan per hari. Hingga saat ini belum ada kesepakatan yang dicapai mengenai berapa banyak truk bantuan yang dapat memasuki Gaza, namun jumlah lebih dari 200 truk merupakan tantangan logistik.

Ada juga pertanyaan tentang cara memeriksa truk dan titik masuk mana yang akan digunakan.

Bantuan tersebut, termasuk bahan bakar dan minyak goreng untuk toko roti, akan terus mengalir setelah gencatan senjata. ● **mar**

Kereta Api Probowangi Tabrak Minibus...

kereta Probowongi yang tengah melaju dari arah timur.

"Mobilnya kencang, keretanya kencang juga, langsung ditabrak," kata Suyid. Kapolres Lumajang AKBP Boy Jeckson Situmorang mengatakan, jumlah korban meninggal dunia sebanyak 11 orang.

"11 orang meninggal dunia, 4 luka berat sedang di Puskesmas," jelasnya. Sampai berita ini ditulis, polisi tengah melakukan olah TKP untuk menemukan korban lainnya.

Perlintasan Sebidang

PT Kereta Api Indonesia (Persero) menyatakan turut berduka cita dan menyesalkan terjadinya tabrakan antara mobil minibus dengan KA Probowangi 266 yang menewaskan 11 orang penumpang mobil elf.

"KAI prihatin dan menyesalkan kejadian tersebut, serta menyampaikan ucapan turut belasungkawa kepada para keluarga korban," ujar Direktur Utama KAI Didiek Hartantyo dalam keterangannya, Senin (20/11).

Seluruh penumpang KA 266 Probowangi dalam kondisi selamat. Kendati begitu, KA Probowangi mengalami keterlambatan 13 menit karena harus berhenti di pelintasan tempat lokasi kejadian tersebut.

Didiek mengatakan, KAI meminta seluruh pihak sesuai dengan kewenangannya masing-masing agar lebih peduli dan memberikan perhatian untuk meningkatkan sistem keselamatan di pelintasan sebidang.

Kereta api memiliki jalur tersendiri dan tidak dapat berhenti secara tiba-tiba, sehingga pengguna jalan harus mendahulukan perjalanan kereta api.

Hal tersebut sesuai dengan Undang-Undang 23 tahun 2007 tentang perkeretaapian pasal 124 dan Undang-Undang 22 tahun 2009 tentang Lalu Lintas dan Angkutan Jalan pasal 114.

"Seluruh pengguna jalan wajib mendahulukan perjalanan kereta api saat melalui pelintasan sebidang," imbuhnya.

Pengelolaaan untuk pelintasan sebidang yang berada di jalan nasional dilakukan oleh menteri, dan gubernur untuk pelintasan sebidang yang berada di jalan provinsi, dan bupati/wali kota untuk pelintasan sebidang yang berada di jalan kabupaten/kota dan desa.

KAI pun menghimbau agar pemerintah daerah, Kemenhub, dan PUPR untuk lebih peduli serta lebih perhatian terhadap kelaikan keselamatan di pelintasan sebidang dengan melengkapi peralatan keselamatan bagi pengguna jalan raya seperti rambu-rambu, penerangan, palang pintu, dan penjaga pelintasan sebidang. ● **mar**

Tragis, Ibu Rumah Tangga Tewas...

berusaha mengevakuasi tubuh korban dari sungai ke daratan.

Saat evakuasi, terdengar warga meneriakkan takbir: "Allahu akbar …" dan "Astagfirullohaladzim …"

Berdasarkan informasi yang dihimpun dari warga setempat, korban keganasan buaya itu bernama Repti Siregar (42).

Setelah ditelusuri ternyata musibah itu terjadi pada Sabtu (18/11) sekitar pukul 17.00 WIB. Saat itu, korban bersama putrinya, Sakinah (11), hendak mandi ke Sungai Bronjong, yang letaknya tidak jauh dari pemukiman warga.

Sesampainya di pemandian Sungai Bronjong, korban yang hendak mandi langsung diterkam buaya dan ditarik ke dalam sungai.

Sakinah yang melihat ibunya diterkam buaya langsung berlari ke rumah untuk meminta tolong kepada ayahnya, Abdullah Hasibuan (45).

Abdullah bersama tetangganya, Erwin Hasibuan, langsung bergegas ke Sungai Bronjong. Namun, mereka tidak menemukan korban.

Abdullah dibantu warga kemudian melakukan pencarian. Selang 2 jam kemudian, korban ditemukan sudah meninggal dunia di dalam air sungai. Ada luka gigitan buaya di tubuhnya.

Saat mengevakuasi korban, warga sempat melihat punggung buaya. ● **osm**

Jack Ma Jual Saham, Nilai Pasar...

Komisi Sekuritas dan Bursa AS terdapat dua perusahaan swasta berencana melepas saham Alibaba senilai USD900 juta.

IPO yang terhenti merupakan tanda kemunduran strategi yang diumumkan pada bulan Mei, ketika Cloud Intelligence Group berencana akan memisahkan diri dari Perusahaan induknya dalam 12 bulan ke depan dan akan terdaftar secara independen.

Unit cloud menghadapi masalah yang lebih mendesak dibandingkan pembatasan ekspor Amerika. Meski, pembatasan ekspor ini merugikan dalam menyediakan produk terkait kecerdasan buatan karena mereka memerlukan chip untuk mengolah data.

Para eksekutif Alibaba mengatakan, bahwa mereka memprioritaskan layanan cloud publik yang lebih mudah untuk ditingkatkan dibanding proyek independen yang tengah dilakukan oleh Cloud Intelligence Group.

Ahli Strategi Sekuritas Everbright Securities Kenny Ng mengatakan, bahwa ada kemungkinan investor akan menunggu beberapa kuartal lagi untuk menilai kembali prospek unit cloud. Pada kuartal kedua, bisnis cloud hanya tumbuh 2 persen dari tahun ke tahun menjadi USD3,8 miliar. Sementara, pendapatan seluruh grup meningkat 9 persen menjadi USD30,8 miliar.

Alibaba mengumumkan, bahwa pembayaran dividen tahunan pertamanya berjumlah sekitar USD2,5 miliar. ● **mar**

Bonceng 4, Tiga Pria dan Seorang Wanita...

Gelam, Candipuro, Lampung Selatan. Keempat korban bonceng empat, saat melintas di lokasi kejadian, tak bisa mengendalikan laju sepeda motor sehingga terjun bebas dari jembatan Way Gelam.

Dari video amatir yang beredat, keempatr korban yang sudah meningeal dunia tergelatak. Mereka mengendarai sepeda motor honda vario bernopol BE 6251 BM.

Berdasarkan informasi, keempat korban melaju dari Arah Candipuro menuju Sidomulyo, setibanya di jalan menikung arah Jembatan Way Gelam, motor yang ditunggangi keempatnya kehilangan kendali dan jatuh ke jurang.

Diduga, keempat korban dalam perjalanan pulang dengan kondisi mabuk sehingga tidak dapat mengendalikan kendaraannya dan terperosok ke dalam jurang dan meninggal di tempat.

Keempat korban dilarikan ke Rumah Sakit Bob Bazar Kalianda untuk proses lebih lanjut.

Keempat korban adalah seorang wanita bernama Susilawati (24) asal Kecamatan Katibung. Kemudian, 3 orang korban laki-laki yaitu Ratiwan (39), Dedi Priyono (39), dan Abdul Majid (35).

"Ketiganya warga Kecamatan Way Sulan," ujar Andi, salah satu kerabat korban, Senin (20/11).

Kasus tesebut ditangani oleh Sat Lantas Polres Lampung Selatan. ● **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: International Media @redaksi_IM