

Awas! Minum Soda Setiap Hari Bahaya untuk Kesehatan

Satu kaleng soda diperkirakan mengandung 10 hingga 12 sendok teh gula tambahan.

JAKARTA (IM) - Menurut Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit (CDC) di Amerika Serikat (AS), sebanyak 63 persen orang dewasa di negara itu menyatakannya mereka mengonsumsi setidaknya satu minuman soda setiap hari.

Jika paham betul apa efek negatifnya, mungkin mereka akan mengubah kebiasaan tersebut.

Sebenarnya, seberapa besar pengaruh minuman tinggi gula dan kalori ini terhadap tubuh jika dikonsumsi setiap hari?

“Soda menimbulkan banyak risiko kesehatan karena komposisinya,” kata y Costa, ahli diet terdaftar dan spesialis penelitian kesehatan yang berbasis di AS, baru baru ini.

Soda mengandung tambahan gula, biasanya dalam bentuk sirup jagung fruktosa tinggi. Kebanyakan kaleng

soda yang memiliki berat 1,2 kilogram mengandung 10-12 sendok teh (39-49 gram) atau lebih gula tambahan.

Itu kira-kira sebesar dua kali lipat dari batas harian yang direkomendasikan untuk tambahan gula. “Asupan gula tambahan yang tinggi dikaitkan dengan banyak dampak buruk bagi kesehatan, mulai dari peningkatan berat badan dan risiko peradangan hingga kondisi kesehatan mental dan kanker,” kata Costa menjelaskan.

Bayangkan jika mengonsumsi soda setiap hari, berarti asupan tahunan sekitar 29,4 kilogram gula tambahan hanya dari minuman tersebut. Itu jelas merupakan jumlah berlebihan dan merupakan keadaan yang harus dihindari agar tidak berdampak buruk pada kesehatan secara keseluruhan.

Berikut dampak buruk yang terjadi pada tubuh jika minum soda setiap hari:

1. Peningkatan berat badan

Setiap kaleng soda mengandung sekitar 150 hingga 200 kalori, terutama dari tambahan gula. Hal ini dapat menyebabkan surplus kalori jika tidak diimbangi dengan aktivitas fisik, yang mengakibatkan penambahan berat badan seiring berjalannya waktu. Pada Mei 2020, International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity menerbitkan penelitian yang menemukan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan saat waktu senggang tidak mampu mengimbangi kenaikan berat badan akibat mengonsumsi minuman bersoda.

2. Peningkatan risiko diabetes tipe 2

Costa mengatakan, konsumsi soda secara teratur menyebabkan lonjakan gula darah dan kadar insulin secara berulang-ulang. Dalam jangka waktu tertentu, hal ini dapat mengakibatkan resistensi insulin, yang memainkan peran penting dalam timbulnya diabetes tipe 2. Studi terkait diterbitkan dalam jurnal Diabetes Care pada Agustus 2010 dan melalui penelitian

Diabetes Care pada bulan Desember 2019.

3. Ganggu kesehatan tulang

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa asam fosfat yang ditemukan dalam banyak minuman bersoda dapat mengganggu penyerapan kalsium sehingga melemahkan tulang. The American Journal of Clinical Nutrition menerbitkan penelitian pada September 2014 yang menunjukkan setiap soda yang dikonsumsi partisipan sepanjang hari meningkatkan risiko patah tulang pinggul sebesar 14 persen.

4. Masalah gigi

Gula dan asam dalam soda dapat mengikis enamel gigi, lapisan terluar gigi, sehingga menyebabkan gigi berlubang dan kerusakan gigi. Risikonya jadi lebih tinggi bagi mereka yang minum soda setiap hari.

5. Peningkatan risiko penyakit hati berlemak

Konsumsi gula rafinasi dan sirup jagung tinggi fruktosa berlebihan, seperti pada asupan soda sehari-hari, dapat membebani hati secara berlebihan. Itu

bisa mengakibatkan penumpukan lemak ekstra, yang dapat menyebabkan penyakit hati berlemak non-alkohol.

6. Risiko penyakit jantung

Penyakit jantung menjadi penyebab utama kematian di Amerika Serikat, menurut CDC. Meskipun ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan jantung, minum soda setiap hari meningkatkan risiko penyakit jantung akibat asupan gula berlebihan, yang dapat menyebabkan obesitas, diabetes, dan tekanan darah tinggi.

7. Potensi bahaya pada ginjal

Minuman dengan fruktosa tinggi dalam soda dapat meningkatkan kadar asam urat dalam tubuh yang dapat menyebabkan asam urat dan batu ginjal. Asam urat adalah suatu kondisi yang menyakitkan di mana kristal asam urat menumpuk di persendian. Sedangkan batu ginjal adalah endapan keras yang terbuat dari mineral dan garam yang terbentuk di dalam ginjal dan bisa sangat menyakitkan untuk dikeluarkan. ● tom

DARI HAL 1

Pengusaha Keberatan Angkutan Barang...

Tambahan produksi ini dinilai akan menghamburkan biaya, mulai dari kenaikan harga bahan baku, operasional produksi, upah lembur, hingga kenaikan ongkos truk.

Padahal pemerintah dapat melakukan rekayasa lalu lintas untuk mencegah terjadinya kemacetan di jalan. Mahendra menilai, cara ini akan lebih efektif diterapkan sekaligus menjaga pasokan barang dibanding pelarangan angkutan logistik.

“Jadi, enggak perlu la-

rangan pada H-3 atau H-1 itu, karena larangan itu malah akan sangat kontra produktif,” katanya.

Hall serupa juga diutarakan Ketua Gabungan Importir Nasional Seluruh Indonesia (GINSI) Subandi, yang juga tidak setuju dengan adanya pelarangan terhadap angkutan logistik pada momen Nataru nanti. Hal itu bertujuan agar pasokan dan produksi pelaku usaha bisa tetap terjaga sehingga tidak terjadi kelangkaan.

“Industri itu kan enggak boleh terhenti hanya gara-gara ada libur panjang seperti Nataru ini,” ucap Subandi.

Subandi juga meminta pemerintah untuk mengajak industri dalam merumuskan aturan pengaturan lalu lintas selama libur panjang seperti Nataru dan Lebaran.

Hal itu diperlukan guna merumuskan kebijakan yang tidak merugikan dan bisa mengakomodir kepentingan semua pihak.

Dia mengungkapkan, ada

efek domino yang dihasilkan apabila aturan yang dibuat pemerintah nantinya tidak juga berpihak pada industri. Dia mencontohkan, apabila kendaraan logistik sektor ekspor dan impor dilarang melintas maka industri manufaktur atau apapun yang menerima pasokan bahan baku akan terhenti.

Pabrik tidak akan bisa melakukan aktivitas karena angkutan logistik yang membawa bahan baku produksi kesulitan atau bahkan tidak

bisa melintas. Kalau sudah begitu, kerugian yang dirasakan tidak hanya pada sektor ekspor-impor tapi menjangar ke industri lainnya.

“Jadi kerugiannya panjang, sementara karyawan tetap harus dibayar. Nanti ada kontrak-kontrak supplier dengan distributor tidak bisa dipenuhi. Jadi, efeknya bukan hanya di industri saja tapi ke para supplier dan distributor yang memang betul ada kerjasama dengan industri itu,” jelasnya. ● mar

Seberapa Penting Indonesia...

Peradilan yang berada dibawahnya, tidak memiliki petugas keamanan yang khusus. Selama ini, pengamanan eksekusi, pengamanan persidangan dan sebagainya, sangat tergantung kepada institusi kepolisian.

“Oleh karena itu, diperlukan suatu unit kepolisian yang bertugas khusus untuk kepentingan lembaga peradilan yang disebut dengan police justice,” ungkapnya.

Haswandi mengungkapkan, kendala dalam pelaksanaan putusan pengadilan bisa berasal dari berbagai faktor, baik yang bersifat teknis yuridis maupun non-teknis. Proses eksekusi dilakukan secara paksa dan pihak yang kalah diwajibkan mematuhi putusan pengadilan.

“Jika pihak tersebut menolak melaksanakan putusan, pengadilan dapat me-

minta bantuan kepada pihak berwenang. Eksekusi pada umumnya terkait dengan putusan pengadilan yang bersifat penghukuman atau Condemnatoir, di mana putusan tersebut memuat sanksi atau penghukuman kepada pihak yang kalah di persidangan,” ujarnya.

Lambatnya pelaksanaan eksekusi juga menjadi perhatian Mahkamah Agung, yang berusaha melakukan perbaikan melalui regulasi internal terkait prosedur eksekusi sebagai solusi jangka pendek. Namun, perbaikan yang lebih holistik dan komprehensif yang melibatkan Pemerintah, DPR, dan Lembaga Yudikatif juga diperlukan.

“Antara lain pembuatan peraturan perundang-undangan yang khusus tentang eksekusi, serta pembentukan unit khusus eksekusi

di Mahkamah Agung yang berfungsi sebagai Central Authority pelaksanaan eksekusi,” ucapnya.

Praktisi Hukum, Juniver Girsang menilai gagasan Haswandi sangat tepat, terutama soal keberadaan police justice dalam pelaksanaan eksekusi dan lainnya. Sebab pelaksanaan putusan itu merupakan ending bagi masyarakat yang mencari keadilan hukum.

“Karena permasalahan di dalam pelaksanaan putusan sebagai wujud akhir masyarakat mencari keadilan, selalu menjadi hambatan dalam pelandaan eksekusi, yang membuat masyarakat pencari keadilan merasakan tidak ada kepastian hukum,” kata Juniver, Ketua Umum Peradi SAL.

Sementara itu, Guru Besar Hukum Universitas Tarumanagara, Gunawan

Widjaja juga mengau bahwa eksekusi selalu menjadi kendala. Kendala eksekusi tidak hanya putusan perdata yang berkekuatan hukum tetap, tapi juga meliputi eksekusi putusan Tata Usaha Negara (TUN).

“Masalah eksekusi memang selalu jadi kendala. Tidak hanya putusan perdata yang berkekuatan hukum tetap, masalah sama juga meliputi hal eksekusi putusan TUN. Kalau eksekusi putusan pidana memang sudah ada kejaksaan yang bertindak,” kata Gunawan.

Hanya saja, Gunawan menyarankan untuk pelaksanaan eksekusi soal keperdataan sebaiknya kolaborasi dengan instansi pemerintah terkait.

“Misal, kalau tanah dengan BPN, pengurusan dengan Polisi, untuk masalah keuangan dengan BI atau

OJK. Demikian juga untuk TUN misalnya dengan BAKN, atau kepegawaian,” ujarnya.

Hal yang sama juga diamin Pakar Hukum Universitas Islam Indonesia (UII), Mudzakir.Ia menyebut adanya kendala-kendala eksekusi putusan pengadilan. Dia mengapresiasi gagasan untuk pembentukan police justice atau polisi peradilan seperti yang disampaikan Hakim Mahkamah Agung Haswandi. Dia menyebutkan, kendala eksekusi memang nyata adanya.

Mudzakir mewanti-wanti, soal kemungkinan ketidakoptimalan eksekusi putusan ini harus juga diperhitungkan. Jangan sampai, pembentukan police justice seperti pembentukan polisi wisata, yang menurutnya tak sebegitu optimal. ● mar

korban saudari NA,” tutur Yossi.

Kompol Yossi mengatakan, anie Darham menjalani serangkaian pemeriksaan tindakan operasi sedot lemak dilakukan. Sekitar pukul 15.00 WIB, Nanie Darham memasuki ruang operasi. Namun, saat operasi berlangsung, kondisi Nanie tiba-tiba tidak stabil.

“Dalam proses pelaksanaan operasi yang sedang berjalan ini, kemudian terjadi

informasi bahwa kondisi korban dalam kondisi yang tidak stabil,” kata Yossi kepada wartawan, Jumat (24/11).

Saat itu pihak klinik menghubungi ambulans dan mengantarkan Nanie ke IGD salah satu rumah sakit. Namun sayang, nyawa Nanie Darham tak tertolong dan dinyatakan meninggal dunia.

“Selanjutnya, korban dibawa ke rumah sakit. Ditangani di IGD di rumah sakit di daerah Barito dan dinyatakan korban

meninggal dunia,” ujarnya.

Dokter Diperiksa

Yossi sebelumnya menjelaskan bahwa pehak kepolisian telah memeriksa 11 saksi, termasuk dokter yang menangani Nanie Darham.

“Selanjutnya kami saat ini sudah melakukan pemeriksaan terhadap 11 orang saksi,” kata Yossi.

Yossi menjelaskan, 11 saksi yang sudah diperiksa, termasuk dokter yang

melakukan operasi sedot lemak terhadap Nanie Darham. Selain itu, keluarga Nanie Darham uga sudah diperiksa.

“Dari pihak klinik yang antara lain para dokter yang saat itu turut melaksanakan kegiatan operasi, kemudian beberapa perawat yang juga ada di dalam klinik tersebut, baik yang terlibat langsung dalam kegiatan operasi maupun yang menerima pendaftaran si korban,” ujarnya.

Yossi menyebut pihaknya

segera memeriksa tenaga medis ambulans yang mengantar Nanie Darham ke rumah sakit, petugas IGD dan saksi lainnya. Pihak kepolisian, lanjut Yossi, juga berkoordinasi dengan Ikatan Dokter Indonesia (IDI) terkait adanya peristiwa tersebut.

“Kami juga telah berkoordinasi dengan ikatan dokter untuk melakukan pemeriksaan dan ikatan dokter di sini sebagai ahli dalam perkara tersebut,” ujarnya. ● mar

New York Times, mengutip dua orang yang mengetahui situasi tersebut, juga melaporkan bahwa dia diserang.

Chauvin, yang berkulit putih, menjalani beberapa hukuman atas kematian pria kulit hitam tersebut, yang memicu protes besar-besaran terhadap kebrutalan polisi dan rasisme.

Biro Penjara mengkonfirmasi dalam sebuah pernyataan bahwa seorang narapidana di penjara federal di kota Tucson ditikam pada pukul

12:30 waktu setempat pada Jumat (24/11).

Badan tersebut mengatakan para karyawan menahan insiden tersebut dan “tindakan penyelamatan jiwa” dilakukan terhadap narapidana tersebut, yang kemudian dibawa ke rumah sakit.

Nama tahanan itu tidak disebutkan.

Diperkirakan tidak ada orang lain yang terluka dan Chauvin dilaporkan selamat dari serangan tersebut.

Jaksa Agung Minnesota

Mantan Polisi Pembunuh...

Keith Ellison, dikutip CNN, membenarkan bahwa Chauvin telah ditikam dan mengatakan dia dalam kondisi stabil.

“Saya sedih mendengar Derek Chauvin menjadi sasaran kekerasan,” kata Ellison kepada CNN, dalam sebuah pernyataan dari kantornya.

“Dia telah dihukum atas kejahatannya dan, seperti halnya individu yang dipenjara, dia harus dapat menjalani hukumannya tanpa takut akan pembalasan atau

kekerasan.”

Kantor jaksa agung negara bagian telah menuntut Chauvin dalam kasus George Floyd, menurut laporan BBC.

Insiden yang dilaporkan ini terjadi beberapa hari setelah Mahkamah Agung menolak bandingnya, yang menyatakan bahwa dia tidak menerima persidangan yang adil atas pembunuhan Floyd – yang meninggal setelah Chauvin menekan lehernya dengan lutut selama lebih dari sembilan menit pada 2020.

Pembunuhan di Minneapolis – yang terekam kamera ponsel seseorang – memicu kemarahan global dan gelombang demonstrasi menentang ketidakadilan rasial dan penggunaan kekerasan oleh polisi.

Chauvin kemudian dinyatakan bersalah atas pembunuhan Floyd dan dijatuhi hukuman 22 tahun penjara.

Dia dijatuhi hukuman 20 tahun lagi pada Juli 2022 karena melanggar hak-hak sipil Floyd. ● osm

WHO Rekomendasikan Wolbachia untuk Atasi DBD, Efektif Turunkan Angka Kejadian dan Perawatan Rumah Sakit

JAKARTA (IM) - Inovasi nyamuk berwolbachia dalam mengurangi demam berdarah dengue. Inovasi ini berhasil menurunkan angka kejadian DBD hingga 77 persen dan angka perawatan di rumah sakit sebesar 86 persen.

Kajian tersebut diajukan ke Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), dan pada 2021 nyamuk berwolbachia mendapatkan rekomendasi dari WHO. Dengan rekomendasi ini, penerapan teknologi wolbachia untuk mengatasi demam berdarah kian melengkap Strategi Nasional Penanggulangan Dengue di 2021-2025.

“Kami membandingkan kecenderungan dengue di Yogyakarta mundur 30 tahun, dari situ kami menyimpulkan memang angka kejadian dengue saat ini terendah sejak 30 tahun lalu. Hasil ini menjadi bukti penelitian di Yogyakarta sekaligus rekomendasi ke WHO untuk vector control advisory Group,” kata WHO, dikutip dalam keterangan resmi yang di-

dapat MNC Portal Indonesia, Minggu (26/11).

Tidak hanya itu, dengan penerapan upaya penyebaran nyamuk berwolbachia juga penggunaan fogging atau pengasapan perlahan juga dikabarkan menurun. Tentu saja hal itu jadi menambah nilai positif tentang program ini. Karena itu berarti penyebaran nyamuk berwolbachia disebut juga berhasil menekan anggaran penanganan dengue.

Peneliti Bakteri Wolbachia dan Demam Berdarah dari Departemen Kebijakan dan Manajemen Kesehatan Fakultas Kedokteran Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada, Prof Dr. Adi Utarini, M.Sc, MPH, PhD atau kerap di sapa dengan Prof Ut mengatakan penghematan tersebut bisa sekitar 200-an juta, sehingga biayanya bisa di realokasi untuk hal lain.

“Sekitar tahun 2017-an di satu kabupaten bisa Rp 8-9 miliar untuk dengue. Jadi ini bisa menjadi potensi penghematan yang besar,” tutur Prof Ut. ● tom

SAMBUNGAN

Hamis Bebaskan 17 Sandera Termasuk...

di bawah umur. Beberapa warga Palestina tiba di Al-Birch Municipality Square di Ramallah di Tepi Barat yang diduduki Israel, di mana ribuan warga menunggu mereka, kata seorang saksi mata Reuters.

Sebelumnya, pada Jumat (24/11) Hamas membebaskan 13 sandera Israel, termasuk anak-anak dan orang tua, serta seorang warga negara Filipina dan 10 pekerja pertanian Thailand. Sebagai gantinya, Israel membebaskan 39 wanita dan pemuda Palestina dari penjara Israel.

Seorang pejabat Palestina yang mengetahui

langkah diplomatik tersebut mengatakan Hamas akan melanjutkan gencatan senjata, penghentian pertempuran pertama sejak pejuang Hamas mengaumuk di Israel selatan pada 7 Oktober, menewaskan 1.200 orang dan menyandera sekira 240 orang.

Menanggapi serangan itu, Israel telah berjanji untuk menghancurkan militan Hamas yang menguasai Gaza, menghujani bom dan peluru ke daerah kantong tersebut dan melancarkan serangan darat di utara. Sekitar 14.800 orang, sekira 40% di antaranya anak-anak, telah terbunuh, kata otoritas kesehatan Palestina pada Sabtu. ● mar

Konflik Lahan, Tiga Ekskavator...

menyerang satu alat berat di jalan tanah yang berada di kawasan kebun sawit yang sudah produktif sekitar 8-12 tahun.

Pertama dua alat berat berwarna oranye menyerang satu ekskavator dengan menggunakan pengeruk. Saat duel, satu alat berat tak berkulit setelah kabel winch dan bucket slider dihantam pakai bucket alat berat lawan.

Alat berat yang dikemudikan operator lain tidak terima dan melakukan perlawanan. Sayangnya alat berat berwarna kuning itu ikut keok disertai teriakan orang yang ada di sekitar lokasi.

“Duel alat berat diduga dipicu sengketa lahan kelapa sawit antara 2 perusahaan,” tulis narasi dalam

video yang beredar.

Narasi lain menyebutkan lokasi alat berat konflik terjadi di Siak. Konflik terjadi antara dua perusahaan di Kota Puskaka.

Ketika dikonfirmasi, Kapolres Siak AKBP Asep juga membenarkan peristiwa itu terjadi di wilayahnya. Hanya saja, kejadian sudah 2 minggu lalu.

“Memang ada kejadian ini, 2 minggu yang lalu,” tegas Asep saat dikonfirmasi, Sabtu (25/11).

Asep tak menjelaskan detail soal kejadian tersebut. Ia hanya meminta para pihak untuk sama-sama menahan diri dan tak terprovokasi.

“Alhamdulillah bisa dapat diselesaikan dengan baik. Kita juga sudah mengimbau agar masing-masing menahan diri dan tidak terprovokasi,” katanya. ● osm

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Bambang Suryo Sularso.
PENANGGUNG JAWAB: Prayan Purbas.
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 Tanzi), 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