

Kesehatan | 11

Tiap Hari Ada 200 Warga DKI Positif Covid-19

Mayoritas penderita Covid-19 kini bergejala ringan atau bahkan tanpa gejala.

JAKARTA(IM)- Dinas Kesehatan DKI Jakarta menyebutkan kasus positif Covid-19 di Jakarta pada pekan ini tercatat sekitar 200 kasus per hari. Hampir 90 persen di antaranya merupakan orang tanpa gejala (OTG) dan bergejala ringan.

“Isolasi mandiri (isoman) tiga hingga lima hari di rumah akan sembuh,” kata Kepala Seksi Surveilans Epidemiologi dan Imunisasi Dinas Kes-

ehatan (Dinkes) DKI Jakarta Ngabila Salama di Jakarta, Minggu (17/12).

Ngabila menyebut kasus Covid-19 di Jakarta masih terkendali. Itu bila dilihat dari persentase pemakaian tempat tidur di rumah sakit.

“Pemakaian tempat tidur rumah sakit sekitar lima persen dari total tempat tidur yang disediakan atau sekitar 50-60 pasien yang sedang dirawat inap di rumah sakit (10

persen dari kasus aktif positif di Jakarta),” ujarnya.

Ngabila pun mengimbau kepada masyarakat untuk melengkapi vaksinasi Covid-19 mengingat kasus Covid-19 terus merangkak naik. Hingga Ahad (17/12) ini total vaksinasi di Jakarta untuk dosis pertama sebanyak 12.592.988 (134,2 persen), dosis kedua sebanyak 10.955.959 (116,77 persen), dosis ketiga sebanyak 5.546.155 (74,99 persen), dan dosis empat sebanyak 724.553 (9,8 persen).

Sementara itu, vaksinasi dosis kelima baru 52 orang. Saat ini, untuk vaksinasi yang tersedia di Puskesmas Keca-

matan di Jakarta, RSUD Tarakan, dan Klinik Balai Kota DKI Jakarta adalah Inavac.

“Vaksinasi di RSUD Tarakan dibuka pada Senin-Sabtu jam 08.00 WIB-12.00 WIB, Klinik Balai Kota DKI Jakarta Senin-Jumat jam 13.00 WIB-16.00 WIB, dan seluruh Puskesmas Kecamatan DKI Jakarta di jam kerja,” kata Ngabila.

Bagi masyarakat yang ingin mendapatkan vaksin Covid-19 dapat langsung datang ke lokasi tanpa harus mendaftar sebelumnya. Ngabila menyerukan agar tidak pilih-pilih vaksin.

“Tidak perlu memilih

merek vaksin lagi karena merek apapun yang tersedia bisa untuk menyuntikkan dosis 1,2,3,4,5 tanpa melihat merek yang sudah disuntikkan sebelumnya,” ujarnya.

Semua layanan vaksinasi DKI Jakarta, menurut Ngabila, siap memberikan vaksinasi Covid-19 dosis ke-5 gratis untuk seluruh warga KTP Indonesia berusia 18 tahun ke atas. Itu sesuai SE Kemenkes RI pada 15 Desember 2023.

“Fokus pemerintah saat ini melindungi kelompok rentan dengan melengkapi vaksinasi 5 kali dan deteksi dini,” ujar Ngabila. ● **tom**

Ilmuwan Temukan Cara Penyembuhan Mual dan Muntah Selama Hamil

JAKARTA(IM) - Mual dan muntah atau morning sickness merupakan gejala yang sangat umum dialami oleh ibu hamil. Kemunculan morning sickness pada ibu hamil ternyata disebabkan oleh sensitivitas terhadap hormon yang diproduksi oleh janin pada plasenta.

Sekitar tujuh dari 10 ibu hamil pasti mengalami mual dan muntah selama kehamilan. Selain itu, dua dari 100 ibu hamil mengalami muntah dan mual atau morning sickness pada ibu hamil dipengaruhi oleh sensitivitas sang ibu terhadap hormon GDF15. Seperti diketahui, hormon GDF15 akan mengalami peningkatan yang signifikan selama masa kehamilan.

Menurut tim peneliti, setiap ibu hamil memiliki sensitivitas yang

berbeda terhadap GDF15. Perbedaan inilah yang membuat ibu hamil mengalami gejala mual dan muntah dengan tingkat keparahan yang beragam.

Tim peneliti mengungkapkan bahwa sensitivitas wanita terhadap GDF15 dipengaruhi oleh kadar hormon GDF15 yang mereka miliki sebelum hamil. Wanita dengan kadar hormon GDF15 yang rendah sebelum hamil cenderung menjadi lebih sensitif terhadap hormon tersebut selama kehamilan.

Sebaliknya, wanita dengan kadar GDF15 yang tinggi sebelum kehamilan tidak akan menjadi terlalu sensitif terhadap GDF15 selama kehamilan. Salah satu faktor yang membuat wanita tidak hamil memiliki kadar GDF15 sangat tinggi adalah gangguan darah

genetik bernama beta thalassemia. Di sisi lain, News Medical mengungkapkan bahwa hormon GDF15 pada wanita yang tidak hamil juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain. Salah satunya, hormon tersebut diproduksi oleh tubuh sebagai respons terhadap stres.

Potensi Pencegahan

Melalui studi yang mereka lakukan, tim peneliti juga menemukan dua cara yang berpotensi dapat mengatasi masalah sensitivitas ibu hamil terhadap GDF15. Bila masalah ini bisa diatasi, maka ibu hamil mungkin bisa terbebas dari keluhan mual dan muntah yang sangat mengganggu selama kehamilan, terutama HG.

Menurut tim peneliti, salah

satunya adalah memaparkan GDF15 pada wanita sebelum hamil.

Berdasarkan studi pada tikus, cara ini dinilai cukup menjanjikan. Cara kedua yang bisa dilakukan adalah memberikan terapi antibodi. Terapi antibodi ini bertujuan untuk memblokir GDF15 atau reseptor GDF15 di dalam tubuh ibu hamil.

“Studi ini memberikan bukti kuat bahwa salah satu dari dua metode tersebut akan efektif dalam mencegah atau mengobati HG,” kata peneliti marlena Fejzo PhD dari University of Southern California Keck School of Medicine, seperti dilansir WebMD pada Sabtu (16/12). ● **tom**

sebuah studi menunjukkan bahwa hormon GDF15 pada wanita yang tidak hamil juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain. Salah satunya, hormon tersebut diproduksi oleh tubuh sebagai respons terhadap stres.

Potensi Pencegahan

Melalui studi yang mereka lakukan, tim peneliti juga menemukan dua cara yang berpotensi dapat mengatasi masalah sensitivitas ibu hamil terhadap GDF15. Bila masalah ini bisa diatasi, maka ibu hamil mungkin bisa terbebas dari keluhan mual dan muntah yang sangat mengganggu selama kehamilan, terutama HG.

Menurut tim peneliti, salah

SAMBUNGAN

BI Diprediksi Turunkan Suku Bunga

jika langkah The Fed memproyeksikan angka inflasi yang stabil. “BI/DRR bisa ikut menurun seiring dengan penurunan suku bunga Fed apalagi angka inflasi diproyeksikan juga relatif stabil tahun depan,” kata David kepada

wartawan, Kamis (14/12).

Menurut David, minat investor positif karena adanya Pemilu dan pasar biasanya bergerak positif. Setelah pertemuan The Fed yang memutuskan untuk mempertahankan suku bunga, fokus pasar tertu-

ru pada ekspektasi kapan The Fed memangkas suku bunga.

Poin penting Ketua The Fed Jerome Powell ketika ia menekankan bank sentral kini berada pada titik di mana ada dua mandat yang dinilai sama-sama penting.

Dua hal yang dimaksud tersebut adalah pejabat yang sensitif dengan risiko yang berlebihan, dan mendorong ekonomi ke perlambatan dengan lebih cepat dari yang diperlukan.

Sebelumnya, Powell me-

DARI HAL 1

nurturekan bahwa pengetatan yang bersejarah tersebut akan berakhir karena inflasi yang menurun lebih cepat dari yang diperkirakan. Lalu, terdapat diskusi yang muncul mengenai pemotongan biaya pinjaman. ● **mar**

Presiden Jokowi Bersama PM Jepang...

muan tingkat menteri AZEC.

“Dan mohon dukungan percepatan tiga proyek prioritas, pembangkit listrik geothermal di Muara Laboh, waste to energy di Legok Nangka dan pengelolaan lahan gambut di Kalimantan Tengah,” katanya.

Pada pertemuan tersebut, Presiden Jokowi dan

PM Kishida juga membahas kerja sama di bidang mineral kritis serta maritim. Jokowi berharap Jepang dapat mendukung kemajuan hilirisasi industri mineral Indonesia dan kontribusi Indonesia sebagai bagian penting rantai pasok baterai kendaraan listrik (electric vehicle/EV) dunia.

“Saya harapkan dukun-

gan yang lebih besar bagi pembangunan ekonomi pulau terluar Indonesia, termasuk pengembangan industri perikanan serta hibah kapal patroli dan ikan,” ujar Jokowi.

Dalam pertemuan itu, Presiden Jokowi dan PM Kishida juga membahas isu terkait Palestina. Presiden

Jokowi menegaskan komitmen Indonesia untuk terus mengupayakan genjatan senjata permanen, merancang bantuan kemanusiaan yang berkelanjutan, dan mendorong dimulainya proses damai untuk mencapai penyelesaian dua negara secepatnya.

“Dan dukungan Jepang sangat diharapkan,” kata

Jokowi.

Turut mendampingi Presiden Jokowi dalam pertemuan tersebut antara lain Menteri Koordinator Bidang Perekonomian Airlangga Hartarto, Menteri Luar Negeri Retno Marsudi, Sekretaris Kabinet Pramono Anung, dan Duta Besar RI untuk Jepang Heri Akhmadi. ● **mar**

Puncak Kasus COVID-19 di Indonesia...

segera melakukan pemeriksaan di fasilitas kesehatan terdekat. Tidak hanya itu, ia juga meminta masyarakat untuk melengkapi vaksin Covid-19 untuk mencegah keparahan dan fatalitas dari penyakit tersebut.

DKI 200 Kasus Per Hari
Kasus Cobviod-19 di DKI Jakarta dalam sepekan terakhir

kembali meningkat rata-rata 200 kasus per hari. Padahal pada pekan sebelumnya jumlahnya rata-rata 100 kasus per hari.

Meski begitu, Kepala Seksi Surveilans Epidemiologi dan Imunisasi Dinas Kesehatan DKI Jakarta Ngabila Salama memastikan total orang yang membutuhkan perawatan di rumah sakit tidak terlampau

tinggi seperti gelombang varian Covid-19 sebelumnya. Saat ini “hanya” 10 persen dari total kasus aktif.

“Kasus positif Covid-19 di DKI Jakarta minggu ini sekitar 200 per hari,” terang dr Ngabila kepada wartawan, Minggu (17/12).

“Kondisi masih sangat terkendali. Pemakaian tem-

pat tidur RS sekitar 5 persen dari total tempat tidur yang disediakan atau sekitar 50-60 pasien yang sedang dirawat inap di RS, sekitar 10 persen dari kasus aktif positif di DKI Jakarta,” lanjutnya.

Dokter Ngabila menyebutkan varian EG.5 atau ‘Eris’ mendominasi dari total keseluruhan pasien Covid-19

di DKI Jakarta. Belum ada catatan varian baru.JN.1 yang belakangan dilaporkan Singapura.

Meski varian baru bermunculan, gejala pasien yang terpapar tidak lebih berat dari varian sebelumnya. Sebanyak 90 persen dari total kasus tidak memerlukan perawatan intensif di rumah sakit. ● **mar**

Penembak Jitu Israel Tembak Mati...

Patriarkat Latin Yerusalem mengatakan bahwa tank Pasukan Pertahanan Israel juga menargetkan Biara Suster Bunda Teresa, yang menampung 54 penyandang disabilitas dan merupakan bagian dari kompleks gereja.

Generator di gedung tersebut – yang merupakan satu-satunya sumber listrik saat ini – dan sumber bahan bakarnya, panel surya, dan

tangki air telah hancur, katanya, dan roket IDF telah membuat biara tersebut “tidak dapat dihuni.”

Pada Jumat (15/12), anggota parlemen Inggris Layla Moran mengatakan anggota keluarganya yang berlindung di dalam gereja sangat putus asa dan ketakutan karena kondisinya terus memburuk.

“(Keluarga saya) melaporkan fosfor putih dan

tembakan ke dalam kompleks mereka,” katanya.

“Pengumpul sampah dan petugas kebersihan telah ditembak dan mayat mereka tergeletak di luar dan belum dikumpulkan,” lanjutnya.

CNN tidak dapat memverifikasi secara independen kondisi di dalam dan sekitar gereja, maupun tuduhan penggunaan amunisi pembakar, yang dalam beberapa

keadaan bisa dianggap ilegal.

Mengutip anggota keluarganya, anggota parlemen Oxford West dan Abingdon itu menambahkan bahwa generator listrik telah berhenti berfungsi di gereja.

Pada 15 November lalu, Moran mengatakan kepada House of Commons Inggris bahwa salah satu anggota keluarganya yang berlindung di gereja telah meninggal.

Sebelumnya, Israel menembak mati tiga sandera Israel secara keliru sambil memegang kain putih.

Pejabat militer Israel mengatakan bahwa kasus tersebut melanggar aturan keterlibatan Israel dan penyelidikan sedang dilakukan di “tingkat tertinggi”. Para sandera – Yotam Haim, 28, Samer Talalka, 22, dan Alon Shamriz, 26 – dibunuh di Shejaya pada Jumat. ● **osm**

Pengakuan Sopir Bus Kecelakaan...

menginginkan musibah tersebut terjadi. Dia juga menegaskan tidak sengaja mengakibatkan kecelakaan yang merenggut 12 korban jiwa.

“Semua itu nggak disengaja, yah mungkin memang kelalaian dari saya,” ujar Rinto, Minggu (17/12).

Rinto mengakui kesalah-

annya dalam berkendara. Dia lalai ketika memasuki tikungan di sekitar TKP, namun ia menyebutkan jika selama perjalanan, kecepatan kendaraan yang ia kemudian sesuai standar dalam tol.

“Memang jelas tanda batas kecepatan, tapi memang kondisi itu menarik hingga hilang

kendali, saya udah beberapa kali lewat jalur itu, selama perjalanan kecepatan standar operasional di jalan tol,” katanya.

Rinto merupakan sopir kedua atau sopir pengganti. Dia menggantikan Rio, sopir utama yang sudah berkendara sejak dari wilayah Yogyakarta sampai Kendal. Dari

Kendal sampai terjadi kecelakaan, Rinto adalah sang pengemudinya. “Alhamdulillah saat berkendara dalam kondisi sehat. Kondisi mobil juga normal semua, tidak ada permasalahan,” katanya.

Saat ditanya terkait minim melakukan pengereman sesuai fakta yang diungkap polisi,

Rinto mengaku sudah berusaha, namun karena oleng jadi minim pengereman.

“Sempat melakukan pengereman juga tapi ya mungkin karena oleng mas. Saya jadi sopir di PO Handoyo sudah setahun, sebelumnya kerja serabutan di rumah,” ujarnya. ● **osm**

Geger Mayat Pria Dikubur di Kediri...

Saat itu Muchozin hendak membuang bangkai ayam di belakang rumahnya.

Saat di ke belakang rumah ini melihat ada seperti kaki dan tangan manusia. Awalnya ia mengira boneka terpendam tanah dan dedaunan. Namun

setelah didekati, ternyata itu adalah mayat yang terkubur tapi masih terlihat tangan, kaki kanan, dan perut. Mayat itu dikubur dalam lubang sedalam betis orang dewasa.

Muchozin, yang kaget, kemudian menghubungi per-

angkat desa dan ketua RW yang kemudian melaporkannya ke Polsek Banyakan.

“Kami mendatangi lokasi kejadian dan menghimbau Tim Inafis Satreskrim Polres Kediri Kota dan ambulans RS Bhayangkara Kediri,” ujar Kapolsek

Banyakan Iptu Umar Said, kepada wartawan, Sabtu (16/12).

Sementara itu, Kasat Reskrim Polres Kediri Kota AKP Nova Indra mengatakan pihaknya sudah menemukan identitas pria tersebut. Pria itu adalah Asrori yang ternyata

warga sekitar yang rumahnya tak jauh dari lokasi tempat ia dikubur.

“Mayat meninggal dalam kondisi tak wajar. Selain karena dikubur dalam tanah, juga hal lainnya yang masih dalam penyelidikan kami,” ujar Nova dalam penjelasannya. ● **osm**

Ini Strategi yang Perlu Dilakukan Agar Gula Darah Tak Meningkat Selama Liburan Akhir Tahun

JAKARTA (IM)-Momen liburan akhir tahun identik dengan berpesta dan berkumpul bersama orang terdekat. Hal ini biasanya tidak lepas dari makanan dan minuman yang mengandung kalori tinggi dan banyak gula.

Tentu saja, makanan berkalori tinggi dan berlebih dapat mempengaruhi tingkat energi dan tentu membuat gula darah melonjak tinggi. Sayangnya, saat gula darah turun dengan cepat, keinginan tubuh untuk mengonsumsi lebih banyak gula akan meningkat.

Senior Director, Worldwide Nutrition Education and Training Herbalife, Susan Bowerman mengingatkan penting untuk mengatur kebiasaan sehat selama musim liburan akhir tahun ini untuk membantu mengendalikan keinginan makan manis sebelum menjadi sulit dikendalikan sepanjang tahun.

Berikut adalah beberapa strategi yang dapat dilakukan untuk lebih baik menghadapi makanan pada liburan akhir tahun.

-Puaskan Keinginan Manis

The Centers for Disease Control and Prevention merekomendasikan memilih buah segar atau sayuran daripada semangkuk permen. Seperti waktu di kantor, cobalah buah segar dengan yogurt yang mengandung tinggi protein, atau segeggam trail mix yang terbuat dari kacang dan buah kering.

Buah berry juga merupakan pengganti gula yang baik, karena mereka manis, lezat, dan mudah dimakan. Mengisi perut dengan makanan bergizi ini sebelum menghadiri suatu acara juga dapat membantu menghindari konsumsi berlebihan seperti permen dan camilan - banyak di antaranya mengandung banyak gula, lemak, dan kalori yang dapat menyebabkan penambahan berat badan.

-Makan dengan Penuh Perhatian

Ingatlah untuk makan dengan lambat, dibutuhkan setidaknya 20 menit bagi otak Anda untuk memberi tahu bahwa Anda sudah kenyang, setidaknya luangkan waktu untuk memikirkan apa yang Anda makan.

Tanyakan pada diri sendiri, “Apakah saya lapar untuk permen ketiga ini atau apakah buah atau segelas air menjadi pilihan yang lebih baik?” Makan intuitif atau mendengarkan apa yang diinginkan dan dibutuhkan tubuh dapat membantu pilihan makanan apa yang terbaik waktu itu.

-Hindari Gula

Bagi mereka yang memiliki keinginan makanan manis yang besar, mungkin lebih baik menyimpan permen di lemari, di luar pandangan, di luar pikiran. Anda juga dapat memberikan kepada tamu Anda sisa permen dan camilan manis lainnya atau membekukannya untuk lain waktu.

-Meluangkan Waktu untuk Berolahraga

Pagi dan sore hari adalah “waktu lengah” dalam sehari kita sehingga mudah untuk menginginkan camilan tidak sehat untuk mendapatkan tambahan gula. Alih-alih meraih batang permen atau potongan labu yang tersisa, cobalah untuk mengalihkan perhatian Anda dengan pergi ke luar untuk udara segar yang menyegarkan dan sedikit kardio.

Olahraga mengirimkan oksigen dan nutrisi ke jaringan tubuh dan membantu sistem kardiovaskular bekerja lebih efisien — dan, kemungkinan besar, Anda akan melupakan semua keinginan gula itu.

-Tetapkan Rencana

Pertimbangkan pola harian yang biasa, dan kapan biasanya Anda makan makanan ringan. Jika makanan ringan di pagi hari bukan bagian dari rutinitas harian, seharusnya Anda tidak mencari permen pada pukul 10 pagi.

Pastikan makanan dan camilan Anda mengandung banyak protein yang dapat mengurangi rasa lapar, dan jangan biarkan diri menjadi dehidrasi.

-Utamakan Tidur

Menghadiri banyak pertemuan sosial dan tinggal lebih lama sering berarti mengurangi waktu tidur. Kehilangan tidur dapat membuat lebih sulit untuk mengatur gula darah.

Ketika Anda kekurangan tidur, mungkin cenderung makan lebih banyak dan lebih suka makanan tinggi lemak dan tinggi gula. Upayakan setidaknya 7 jam setiap malam untuk melindungi diri dari makan secara tidak sadar.

-Jangan Jadikan Ini Kebiasaan

Beberapa potong kue atau makanan manis saat liburan pada satu atau dua pesta bukanlah akhir dunia, tetapi jangan biarkan itu menjadi kebiasaan.

Mengonsumsi 100 kalori ekstra sehari di atas kebutuhan Anda dapat berarti penambahan berat badan sepuluh pon selama setahun. Tetaplah berada dalam kendali dan Anda akan memiliki musim liburan yang lebih bahagia dan sehat!

“Meskipun kelebihan makanan manis bisa menjadi tantangan bagi kebanyakan orang selama musim liburan, membekali diri dengan beberapa strategi pasti akan membantu Anda mempertahankan kendali dan mencegah penambahan berat badan. Selain itu, menerapkan strategi ini sepanjang tahun dapat mengarah pada hubungan yang lebih baik dengan gula dan kesehatan secara keseluruhan,” tutup Susan. ● **tom**

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 (Svasti), 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 Juzali (Kepala Biro), Stefano (Koordinator Berita Serang, Pandeglang dan Lebak).
BIRO LEBAK: Nofi Agustina (Kabiro).
BIRO JAMBI: Beni, Ratumas Sabar Riah, Rts Zuchriah.
HARGA CERAN: 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