

# Buah Terbaik untuk Turunkan Tekanan Darah, Mudah Didapat dan Harga Terjangkau

Beberapa buah dipercaya dapat menurunkan tekanan darah tinggi.

**JAKARTA(IM)** - Buah-buahan menjadi bagian tak terpisahkan dari penerapan pola makan sehat. Beberapa jenis buah-buahan memberikan manfaat tambahan bagi penderita hipertensi.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi dikenal sebagai salah satu faktor risiko bagi beragam masalah kesehatan. Sebagian di antaranya adalah stroke dan serangan jantung.

Agar terhindar dari be-

ragam masalah kesehatan tersebut, penderita hipertensi perlu mengelola kadar tekanan darah mereka agar tidak melonjak tinggi.

Salah satu faktor yang berperan penting dalam pengelolaan hipertensi adalah perbaikan gaya hidup, termasuk pola makan. Terkait pola makan, dokter spesialis jantung dr David Sabgir merekomendasikan empat buah yang dapat membantu mengelola tekanan

darah penderita hipertensi.

Berikut ini adalah keempat buah yang dipercaya dapat menurunkan hipertensi, mudah didapat, dan harga terjangkau, seperti dilansir Express pada Senin (18/12):

1. Pisang  
Kalium yang tinggi dalam pisang bisa membantu menekan efek sodium di dalam tubuh. Selain itu, kalium juga dapat meringankan tekanan pada dinding pembuluh darah.

2. Alpukat  
Seperti halnya pisang, alpukat pun kaya akan kandungan kalium. Satu porsi alpukat atau sekitar sepertiga

potong alpukat berukuran sedang dapat memberikan asupan kalium sebesar 250 mg.

3. Buah beri  
Berbagai jenis buah beri, seperti bluberi dan blackberry, bisa membantu upaya pengelolaan tekanan darah. Hal ini bisa terjadi karena buah beri banyak mengandung antioksidan, termasuk anthocyanin. Menurut studi dalam jurnal Molecular Nutrition & Food Research, asupan anthocyanin yang tinggi berkaitan dengan penurunan risiko penyakit jantung. Dr Sabgir juga menerangkan bahwa buah beri dapat membantu menurunkan tekanan darah.

4. Kiwi  
Selain banyak mengandung kalium, buah menyegarkan ini juga merupakan sumber vitamin C yang baik. Asupan vitamin C dapat membantu menurunkan tekanan darah pada individu yang menderita hipertensi primer. Hipertensi primer adalah jenis hipertensi yang tak diketahui penyebabnya.

Menurut studi dalam Nutrients, konsumsi kiwi bisa membantu menurunkan tekanan darah sistolik. Untuk mendapatkan manfaat ini, penderita hipertensi perlu mengonsumsi satu porsi kiwi per hari. ● tom

## SAMBUNGAN

mendatang.  
Menurut Jokowi, diperlukan scaling up pendanaan berkelanjutan sehingga transisi energi dapat mendorong pertumbuhan ekonomi dan bermanfaat bagi rakyat. Selain

## Presiden Jokowi di KTT AZEC Paparkan...

itu, Indonesia juga telah memiliki berbagai pembiayaan inovatif yang kredibel seperti mekanisme transisi energi, sukuk dan obligasi hijau, serta bursa karbon.

"Karena sinergi pemer-

intah, swasta dan perbankan adalah kunci dan harus jadi game changer untuk mempercepat transisi energi sehingga realisasi proyek prioritas untuk dukung inisiatif penguangan emisi penting untuk

terus didorong," ujarnya.  
"Seperti pembangkit listrik geothermal di Muara Laboh, waste to energy di Legok Nangka, dan pengelolaan lahan gambut di Kalimantan Tengah," lanjut Jokowi.

## DARI HAL 1

Melalui panduan tersebut, Jokowi berharap AZEC dapat menjadi platform yang dengan semangat kolaborasi dapat mengambil bagian konkret dalam upaya pengurangan emisi. ● mar

## Korban Penipuan "Preorder" iPhone Gugat...

tentang Perubahan Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2008 tentang Informasi dan Transaksi Elektronik (ITE).

Majelis hakim menjatuhkan Rihana dengan pidana selama empat tahun dipotong masa tahanan dan juga divonis hukuman denda sebesar Rp 1 miliar subsider delapan

bulan kurungan penjara.

Sementara itu, majelis hakim menyatakan, terdakwa Rihana terbukti secara sah dan meyakinkan bersalah melakukan penipuan dalam kasus penipuan preorder iPhone terhadap para reseller-nya.

Terdakwa Rihani dijatuhi pidana penjara selama tiga

tahun. Dia terbukti telah melanggar Pasal 372 juncto Pasal 64 Ayat (1) Kitab Undang-Undang Hukum Pidana tentang penggelapan.

Kasus penipuan yang dilakukan si kembar Rihana dan Rihani telah dilaporkan sejak tahun lalu oleh para korban, yakni pada Juni-

Oktober 2022. Setidaknya, terdapat lebih dari 18 laporan polisi soal tindak pidana yang dilakukan si kembar. Para korban melapor di berbagai tempat, mulai dari Kepolisian Resor (Polres) Tangerang Selatan, Polres Metro Jakarta Selatan, hingga Polda Metro Jaya.

Rihana-Rihani melancarkan aksi penipuannya dengan modus menjual iPhone kepada reseller. Keduanya menggunakan sistem preorder untuk mendapat pelanggan. Para korban dijanjikan mendapat iPhone dengan harga lebih murah dari pasaran. ● mar

## Ditjen Perhubungan Laut Kemenhub...

tiket biar lebih meringankan. Tapi ada persyaratan-nya umurnya 58 tahun, ada surat-surat tidak mampu, biar jangan semuanya nanti kan kurang baik," ucapnya.

Dia menyebut, untuk rute mudik gratis angkutan laut Nataru yang disediakan difokuskan untuk rute-rute di Indonesia bagian Timur sebanyak 8 rute dan 1 rute untuk Indonesia bagian Barat.

Dengan demikian total rute

rudik gratis angkutan laut ini sebanyak 9 rute, yaitu Kupang-Ende, Balikpapan-Parepare, Makassar-Surabaya, Bitung-Sorong, Batam-Belawan, Makassar-Baubau, Makassar-Baubau, Ambon-Tual, dan Jayapura-Biak.

"Ada 9 lokasi karena kami menilai memang di kawasan Timur paling banyak saudara kita yang Kritis yang merayakan Natal. Kalau di Batam-Belawan hanya itu saja kalau di kawasan Barat hanya satu

rute," tuturnya.

Mengutip akun Instagram resmi PT Peln, pendaftaran mudik gratis angkutan laut Nataru saat ini sudah dibuka. Pendaftaran dapat dilakukan secara online melalui website <https://linktr.ee/mutisnata1203kemenhub>.

Adapun keberangkatan kapal dilakukan selama 18-25 Desember 2023, dengan rincian sebagai berikut:

1. KM Binaiya (Kupang-

Ende keberangkatan 18 Desember 2023.

2. KM Gunung Dempo (Makassar-Surabaya) keberangkatan 20 Desember 2023.

3. KM Bukit Siguntang (Balikpapan-Parepare) keberangkatan 20 Desember 2023.

4. KM Sinabung (Bitung-Sorong) keberangkatan 21 Desember 2023.

5. KM Kelud (Batam-

Belawan) keberangkatan 22 Desember 2023.

6. KM Nggapulu (Makassar-Baubau) keberangkatan 22 Desember 2023.

7. KM Tidar (Makassar-Baubau) keberangkatan 23 Desember 2023.

8. KM Nggapulu (Ambon-Tual) keberangkatan 24 Desember 2023 - KM Sinabung (Jayapura-Biak) keberangkatan 25 Desember 2023. ● mar

## Mobil Konvoi Joe Biden Ditabrak...

diwitakan Associated Press.

Menurut laporan kumpulan pers Gedung Putih, pada saat tabrakan terjadi, keluarga Biden sedang ke luar dari markas Biden-Harris 2024 di pusat kota Wilmington di tengah hu-

jan lebat di kota tersebut setelah makan bersama anggota tim pemilihan ulanginya.

Saat Joe Biden sedang berjalan dari kantor kampanye menuju SUV-nya, sebuah sedan menabrak

kendaraan Dinas Rahasia AS yang digunakan untuk menutup persimpangan dekat markas besar keberangkatan Presiden.

Sedan itu kemudian mencoba masuk ke persimpangan yang tertutup, sebelum perso-

nel Dinas Rahasia berkumpul di sekitar SUV tersebut, meminta pengemudi untuk ke luar.

Presiden Amerika itu terlihat terkejut dengan suara tersebut, sebelum ia dilarikan ke dalam kendaraan, di

mana istrinya sudah duduk. Keluarga Biden kemudian diminta meninggalkan lokasi tabrakan.

Insiden tersebut tidak berdampak apa pun pada jadwal Joe Biden sepanjang hari. ● osm

## Zuckerberg Habiskan Rp1,5 T...

kang listrik, dan kontraktor lainnya terikat dengan perjanjian kerahasiaan. Demikian menurut laporan minggu ini oleh outlet media Amerika Serikat (AS), Wired.

"Ini klub pertarungan, kami tidak membicarakan klub pertarungan ... Apa pun yang diposting dari sini, mereka langsung mengetahuinya," kata seorang mantan karyawan kepada Wired yang identitasnya dirahasiakan.

Kompleks tersebut membentang seluas sekira 1.400 hektar, di atas tanah yang dibeli

Zuckerberg pada Agustus 2014. Juru bicara miliarder tersebut mengatakan kepada Wired bahwa dia dan istrinya, Priscilla Chan, menghabiskan USD170 juta untuk membeli properti tersebut, yang mereka anggap sebagai rumah keluarga.

Dikenal sebagai Peternakan Koolau, kompleks tersebut dilaporkan menghasilkan energi dan pasokan air sendiri, dan peternakan serta pertanian di lokasi dapat menyediakan makanan tersebut. Properti itu akan mencakup lebih dari selusin bangunan dengan seti-

daknya gabungan 30 kamar tidur dan 30 kamar mandi, tiga Wired, mengutip catatan properti dan wawancara dengan kontraktor yang tidak disebutkan namanya.

Dua rumah besar di tengah kompleks akan memiliki luas ruang hidup sekira 57.000 kaki persegi, dan 11 rumah pohon berbentuk cakram akan dihubungkan dengan jembatan tali. Properti ini akan dipenuhi dengan wisma dan akan mencakup sebuah bangunan besar dengan gym, kolam renang, sauna, hot tub, dan lapangan tenis.

Bunker tersebut akan memiliki ruang tamu, ruang mekanis, dan pintu besi yang diisi beton. Banyak pintu kompleks yang kedap suara dan dioperasikan dengan papan tombol. Beberapa bagian, seperti pintu "buta" di perpustakaan, akan didesain menyerupai dinding. Puluhan kamera akan ditempatkan di sekitar properti. Satu gedung operasi kecil saja akan memiliki lebih dari 20 kamera.

Wired mendasarkan perkiraan biaya sebesar USD100 juta pada izin mendirikan

bangunan, dan mengatakan bahwa angka sebenarnya kemungkinan akan lebih tinggi.

"Biayanya menyaingi proyek konstruksi swasta terbesar dalam sejarah manusia," kata outlet tersebut sebagaimana dilansir RT.

Tembok setinggi enam kaki dilaporkan menghalangi pemandangan properti, serta laut, dari jalan di depan kompleks tersebut. Penjaga keamanan ditempatkan di gerbang masuk dan berpatroli di pantai terdekat dengan kendaraan segala medan. ● osm

## 40 KK Paksa Tempati Kampung...

permohonan pertemuan untuk membahas kelanjutan polemik ini tidak digubris pihak terkait.

"Kalau mempertanyakan ada izin, pertama ya kan ini bukan satu alasan, ini darurat, kita membuat surat pertemuan dengan Pj (gubernur DKI) sampai kita sambangi ke Balai Kota, tidak pernah digubris," ujarnya.

"Begitu juga JakPro, kita menanyakan hal surat pernyataan untuk menyalin surat kontribusi pada 1 Januari 2023 yang seharusnya warga sudah menempati di sini. Itu juga tidak ada respons, cuma hanya seperti perkataan akhir Pak Iwan sebagai Direktur Utama JakPro pada tanggal 16 Oktober di Gedung DPRD. Kita undang Pj Gubernur, ASN yang berkaitan dengan harusnya bertanggung jawab ruang hidup Kampung Bayam itu tidak hadir semua,

cuma Pak Iwan Takwin yang hadir," lanjutnya.

Furqon mengatakan polisi sempat mendatangi Kampung Susun Bayam.

"Yang pertama kami tidak menyadari pas tanggal 10 jam 9.30 WIB, entah itu orang-.., badan pengelola JakPro, kita nggak tahu, berbondong-bondong penuh dengan keamanan. Di situ lah mereka menyatakan 'kasihin banget belum ada penerangan' artinya rasa haru mereka lah. Jadi kita nggak curiga juga pas tanggal 10 itu malam jam 9.30 WIB," ucapnya.

"Dia bilang sambil nge-lus anak-anak, 'Sabar ya Pak semua ibu-ibu terutama anak-anak dalam 2-3 hari ini kita usahakan nyala lampu, air semua' karena di sini nggak ada air listrik semua. Tiba-tiba kenapa tanggal 12 bukan perkataan manis mereka, tapi kami dibawa tim forensik

bahwa (seakan) terjadi perampokan atau pembunuhan di sini," sambungnya.

**JakPro Belum Beri Izin**

JakPro selaku pengelola menegaskan pihaknya belum memberikan izin warga Kampung Susun Bayam untuk menempati HPPO (Hunian Pekerja Pendukung Operasional).

"Hingga kini belum memberikan izin bagi eks warga kampung bayam untuk menempati hunian rusun HPPO (Hunian Pekerja Pendukung Operasional). Jakpro bersama stakeholders terkait sedang berupaya mencari konsep pengelolaan yang matang dan secara legal formal tidak menimbulkan masalah di kemudian hari," asal Dirut JakPro, Iwan Takwin, melalui keterangan tertulis yang diterima wartawan, Senin (18/12).

"Jakpro berharap kerjasama seluruh pihak agar menjaga suasana yang kondusif dan tidak memaksakan kehendak tanpa adanya keputusan dari pihak yang berwenang," lanjutnya.

Iwan mengatakan warga Kampung Bayam hanya penggarap lahan Pemprov DKI Jakarta sehingga tidak memiliki hak atas tanah tersebut. Iwan menyebut, mereka juga sudah mendapatkan kompensasi.

"Seluruh masyarakat Kampung Bayam terdiri 642 Kepala Keluarga sudah mendapatkan biaya kompensasi atas penggantian hunian mereka di Kampung Bayam," ucapnya.

"Dalam konteks hukum tersebut, Jakpro sudah menunaikan kewajibannya. Terlebih pergantian ganti untung juga merupakan hasil musyawarah secara berkelompok dengan kelompok-ke-

lompok warga eks Kampung Bayam," jelasnya.

Iwan mengingatkan kepada warga untuk tidak melakukan hal di luar aturan termasuk memaksa masuk area Kampung Susun Bayam yang dikunci. Iwan mengatakan pihaknya sedang berkoordinasi dengan pihak berwenang terkait adanya potensi pelanggaran yang dilakukan warga.

"JakPro menegaskan tidak mentolerir tindakan-tindakan di luar batasan yang berlebihan, seperti perilaku memasuki pekarangan secara ilegal dan memaksakan diri memasuki area yang sudah dikunci. Saat ini sedang berlangsung investigasi dan koordinasi dengan pihak berwenang terkait atas adanya potensi pelanggaran aturan yang terjadi, serta menambah personil pengamanan untuk memastikan hal yang serupa tidak terjadi lagi," imbuhnya. ● mar

## 4,3 Juta Anak Perempuan di Indonesia Sudah Divaksin HPV

**JAKARTA (IM)** - Kanker serviks kini semakin menjadi perhatian sebab penyakit ini menjadi penyebab kematian terbesar pada perempuan di dunia.

Bahkan menurut laporan World Health Organization (WHO) pada tahun 2020, dilaporkan terdapat 604.000 kasus baru dengan kasus kematian karena kanker serviks sebanyak 342.000 diseluruh dunia.

Sedangkan di Indonesia sendiri, kanker serviks menjadi penyakit pembunuh ke-2. Per tahun tercatat sebanyak 38 ribu masyarakat khususnya perempuan yang terinfeksi kanker serviks dan sebanyak 70% dari angka tersebut mayoritas stadium lanjut.

Upaya yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan untuk mengeliminasi kanker serviks pada generasi Indonesia yang akan datang yakni dengan memberikan vaksin HPV (Human papillomavirus). Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin menyatakan, saat ini sudah sebanyak 4,3 juta anak perempuan di Indonesia telah mendapatkan vaksin HPV.

"Imunisasinya di roll out secara nasional mulai dari anak perempuan kelas 5 dan kelas 6. Ini ada sekitar 4,3 juta wanita kelas 5 dan kelas 6. Kita berharap nanti bisa segera ditingkatkan ke wanita umur 15-21 yang belum pernah diimunisasi," kata Menkes Budi dalam acara Launching Rencana Aksi Nasional (RAN) Eliminasi Kanker Leher Rahim di Djakarta Theatre kemarin.

Lebih lanjut, Menkes Budi juga mengungkapkan meski yang tercatat sebanyak 38 ribu kasus kanker serviks, tapi jika bercermin berdasarkan pengalaman ketika mengatasi Covid-19 umumnya angka yang tercatat lebih rendah dibandingkan realitas yang ada.

"Pengalaman kami waktu kasus Covid-19 apa yang dicatat itu biasanya jauh lebih rendah dari pada realitas, kira-kira satu per tiganya. Jadi ada 3 kalinya yang belum tercatat. Kalau hal ini juga berlaku di kanker serviks, artinya kanker serviks ada 100 ribu lebih yang terkena," jelasnya.

Menkes Budi juga menjelaskan untuk kasus kanker serviks dengan stadium dini, kemungkinan 80-90% dapat sembuh dari kanker dengan memanfaatkan teknologi medis terkini.

Akan tetapi hal ini dapat berdampak fatal pada nyawa orang yang terkena kanker serviks dengan stadium lanjut. Oleh karena itu, salah satu langkah penanggulangan kanker yang sangat penting yakni dengan deteksi dini.

"Itu mengapa deteksi dini itu penting sekali di kanker. kanker serviks adalah salah satu kanker yang disebabkan karena virus. kalau disebabkan karena virus, sebetulnya kanker itu bisa dieliminasi, sama seperti kita mengeliminasi polio atau penyakit lainnya," tuturnya.

Sementara itu, target global yang dikeluarkan oleh WHO untuk mengeliminasi kanker serviks tahun 2030 yakni akan ada 90% anak perempuan (sebelum berusia 15 tahun) yang sudah divaksinasi HPV, 70% perempuan diskriminasi kanker serviks, dan sebanyak 90% perempuan dengan lesi pra kanker dan kanker leher rahim akan mendapatkan perawatan sesuai standar. ● tom

## Dokter: Penderita Diabetes

### tak Miliki Pantangan Makanan

**JAKARTA (IM)** - Dokter Spesialis Penyakit Dalam dari Rumah Sakit Medistra Dr Gunawan mengatakan bahwa penderita diabetes tidak memiliki pantangan mengenai makanan. Akan tetapi, penderita diabetes perlu menyesuaikan jumlah asupannya dengan kebutuhan tubuh.

"Jadi orang diabetes itu tidak punya pantangan apa-apa, makan apapun boleh akan tetapi jumlahnya disesuaikan dengan kapasitas badan kita," ujar Dr. Gunawan.

Dr Gunawan mengatakan banyak penderita diabetes yang bertanya apakah mereka masih diperbolehkan mengonsumsi nasi putih. Dia mengatakan bahwa penderita diabetes masih diperkenankan makan nasi putih, tetapi dalam porsi yang disesuaikan dengan kebutuhan energi tubuh, terutama bagi mereka yang rutin berolahraga.

"Misalnya ada orang diabetes yang baru terdeteksi, gulanya baru naik, tapi kapasitas insulinnya masih banyak, dianya kurus, masih olahraga rutin. Nah olahraga itu perlu tenaga. Kalau dia tidak makan nasi, dia bisa di tengah jalan lagi olahraga

langsung capek, enggak bisa olahraga lagi. Jadi boleh makan nasi tapi diatur jumlahnya," sarannya.

Namun, Dr. Gunawan mengingatkan pentingnya penderita diabetes untuk berkonsultasi dengan ahli gizi guna menentukan jumlah asupan yang tepat, sesuai dengan kebutuhan individu tersebut. Dalam konteks minuman, Dr. Gunawan menyoroti perbedaan antara jus sayur dan jus buah. Jus sayur memiliki indeks glikemik yang rendah sehingga relatif lebih aman daripada jus buah.

Indeks glikemik adalah ukuran seberapa cepat makanan atau minuman memengaruhi kenaikan gula darah dalam tubuh. Namun, apabila penderita diabetes ingin mengonsumsi jus buah, dia mengingatkan perlunya memilih buah dengan indeks glikemik rendah, seperti apel dan pear, untuk meminimalkan dampak peningkatan gula darah.

Dengan memilih jus sayur yang indeks glikemiknya rendah, penderita diabetes dapat mengatur kadar gula darahnya secara lebih terkendali. "Jadi kita jus buah yang indeks glikemiknya rendah saja," kata Dr. Gunawan. ● tom

## InternationalMedia

**PEMIMPIN REDAKSI:** Osmar Siahaan  
**PELAKSANA HARIAN:** Lusi J, Bambang Suryo Sularso.  
**PENANGGUNG JAWAB:** Prayan Purbu.  
**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