

# Gula Darah Pengidap Diabetes Bisa Normal Lagi, Bagaimana Cara Menurunkannya?

Diabetes memang tidak bisa disembuhkan, namun kadar gula darah bisa dikendalikan.

**JAKARTA (IM)** - Diabetes melitus tipe 2 merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah dalam tubuh. Kondisi ini memengaruhi cara tubuh menggunakan gula (glukosa) sebagai sumber energi.

Diabetes memang belum bisa disembuhkan, tetapi orang bisa secara alami mengembalikan kadar gula darah dan insulinnya menjadi normal, seperti sebelum terdiagnosis diabetes tipe 2. Dokter Jason Fung, yang juga dikenal sebagai The Fasting Doctor, menjelaskan perubahan pola makan utama

dapat mengatasi "masalah inti" diabetes.

Penyakit tersebut dipicu oleh kadar gula darah tinggi yang berbahaya. Hal ini dapat terjadi karena tubuh tidak menghasilkan cukup insulin atau sel-sel tidak merespons insulin dengan baik, yang juga dikenal sebagai resistensi insulin.

Kabar buruknya, kondisi gula darah tinggi menjadi semakin umum terjadi. Dokter Fung mengatakan, sejak tahun 1970-an, ada peningkatan obesitas disusul dengan diabetes tipe 2 di Kanada.

Tetapi, menurut saya, hal yang paling menarik, paling menjanjikan, yang pernah

saya dengar sejak lama adalah bahwa Anda dapat mulai membalikkan keadaan dengan mengubah pola makan Anda," kata dr Fung.

Dokter Fung menjelaskan bahwa diabetes tipe 2 sebagian besar merupakan penyakit akibat makanan. Artinya, jika orang hanya mengobatininya dengan obat-obatan, tentu itu tidak akan menyelesaikan masalah.

Menurut dr Fung, orang tidak bisa cuma mengandalkan obat untuk mengatasi suatu penyakit akibat pola makan. Sebab, itu belum mengidentifikasi masalah intinya.

Dokter Fung menyarankan dua cara alami, yaitu mengubah pola makan dengan fokus mengurangi karbohidrat dan/atau memilih puasa intermiten. Puasa intermiten mengacu pada diet yang mengharuskan untuk menjalani puasa dalam jangka

waktu tertentu.

Beberapa pendekatan populer termasuk puasa 5:2, di mana seseorang mengonsumsi makanan normal lima hari sepekan dan berpuasa dua hari sepekan.

Bisa juga dengan puasa dengan waktu terbatas setiap hari, di mana orang makan secara normal, tetapi hanya dalam jangka waktu delapan jam setiap hari.

"Jika Anda tidak makan, glukosa darah Anda akan terkurus habis dan diabetes Anda akan membaik," kata dr Fung.

Terlebih lagi, efek dari diet populer ini bahkan didukung oleh penelitian. Sebuah penelitian yang diterbitkan dalam The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism menemukan bahwa puasa intermiten dapat "seperuhnya melawan" diabetes tipe 2.

Untuk sampai pada kesimpulan tersebut, peneliti

memeriksa 72 orang berusia antara 38 hingga 72 tahun. Penderita diabetes tipe 2 kemudian dibagi menjadi dua kelompok.

Para ilmuwan menemukan bahwa 17 dari 36 peserta dalam kelompok yang berpuasa mengalami remisi diabetes dibandingkan dengan hanya satu orang dalam kelompok kontrol. Namun, seseorang harus selalu berkonsultasi dengan dokter sebelum melakukan perubahan pola makan secara drastis.

Mengenai pengurangan karbohidrat, dr Fung mengatakan American Diabetes Association berikut jurnal nutrisinya telah mengungkap tentang bukti paling ilmiah untuk "memulihkan" diabetes tipe 2 dengan mengurangi karbohidrat. Langkah keduanya ialah melalui puasa yang dapat membakar gula. ● tom

## DARI HAL 1

## SAMBUNGAN

kurang diminati masyarakat. Sekali pun frekuensi perjalanan KA Argo Parahyangan sudah berkurang drastis, ternyata tak membuat masyarakat langsung beralih ke Whoosh.

Adanya jalan tol Jakarta-Bandung, membuat pemilik mobil tetap dengan kendaraan pribadi kalau mau ke Bandung, atau menggunakan angkutan travel yang harga tiketnya jauh lebih murah dan lebih dekat ke tujuan, ter-

## Kereta Cepat Whoosh Masih Kesulitan...

utama bagi masyarakat yang akan menuju kawasan dalam Kota Bandung.

"Tak hanya Gopar (Argo Parahyangan) saja yang sekarang (sebagian keretanya) dipakai untuk perpanjangan sampai Banjar (KA Pangan-daran) dan Garut (KA Pandayan), tapi juga bersaing dengan travel dan jalan tol," ucap Djoko.

General Manager Corporate Secretary PT Kereta Cepat Indonesia China

(KCIC) Eva Chairunisa, menjelaskan, tidak ada kaitan antara pengurangan frekuensi Argo Parahyangan dengan upaya mendorong jumlah penumpang Whoosh.

Sebab, banyak penumpang Kereta Cepat Whoosh berasal dari masyarakat yang selama ini adalah pengguna kendaraan pribadi dalam melakukan perjalanan dari Bandung ke Jakarta atau sebaliknya.

Seperti diketahui, Kereta

Cepat Whoosh masih menerapkan tarif diskon.

Pada awalnya sesuai keekonomian dan pengembalian investasi, tarif terminal ditetapkan sebesar Rp 300.000, namun guna menarik antusias masyarakat, diberlakukan tarif promo diskon 50 persen sebesar Rp 150.000 hingga akhir November 2023.

Kemudian, Per Desember 2023, tarif promo mengalami penyesuaian men-

jadi Rp 200.000 untuk tarif termurah.

Belakangan, KCIC kini mulai menerapkan skema tarif dinamis (dynamic pricing) alias harga tiket bisa naik turun menyesuaikan dengan kondisi.

Staf Khusus Menteri BUMN, Arya Sinulingga, menyebut, naik-turun jumlah penumpang adalah hal yang umum pada transportasi massal, tak terkecuali Whoosh. ● mar

## AS Lancarkan Serangan ke 85 Sasaran...

Populer Irak (PMF), pasukan keamanan negara termasuk kelompok yang didukung Iran, mengatakan 16 anggotanya tewas termasuk pejuang dan petugas medis. Pemerintah sebelumnya mengatakan warga sipil termasuk di antara 16 orang yang tewas.

Di Suriah, serangan tersebut menewaskan 23 orang yang menjaga lokasi yang menjadi sasaran, kata Rami

Abdulrahman, direktur Observatorium Suriah untuk Hak Asasi Manusia, yang melaporkan perang di Suriah.

Pentagon mengatakan bahwa pihaknya tidak ingin berperang dengan Iran dan, mereka pun tidak yakin Teheran juga menginginkan perang.

Sebuah pernyataan pemerintah Irak mengatakan, daerah-daerah yang dibom

oleh pesawat AS termasuk tempat-tempat di mana pasukan keamanan Irak ditempatkan di dekat lokasi-lokasi sipil. Dikatakan 23 orang terluka dan 16 orang tewas.

Gedung Putih mengatakan Amerika Serikat telah memberi tahu Irak sebelum melakukan serangan.

Seperti diketahui, pasukan AS telah diserang lebih dari 160 kali di Irak, Suriah dan

Yordania sejak 7 Oktober, biasanya dengan kombinasi roket dan drone serang satu arah, sehingga mendorong AS melancarkan beberapa serangan balasan bahkan sebelum serangan terbaru terjadi.

Amerika Serikat menilai bahwa pesawat tak berawak yang menewaskan tiga tentaranya dan melukai lebih dari 40 orang lainnya, di Yordania adalah buatan Iran, kata para

pejabat AS kepada Reuters.

"Respon kami dimulai hari ini. Ini akan berlanjut pada waktu dan tempat yang kami pilih," kata Biden.

Pejabat tinggi Partai Republik di Komite Angkatan Bersenjata Senat, Roger Wicker, mengkritik Biden karena gagal memberikan dampak yang cukup besar terhadap Iran, dan terlalu lama menanggapi. ● mar

## 25 Persen Pemilih Belum Tentukan Pilihan,...

mendatang. "Di survei nasional kami yang terakhir dengan 2600 responden itu, masih ada 25 persen pemilih yang akan memutuskan setelah semua debat mereka tonton, akhirnya, setelah 4 Februari, itu kan sudah mepet, 10 hari lagi pencoblosan," katanya.

"Lalu, kemudian (ada yang menentukan pilihan) setelah kampanye selesai, itu

10 Februari, tinggal 4 hari lagi hari H (pencoblosan) di masa tenang 11, 12, 13, dan yang terbesar justru di hari H, 14 persen lebih, gabungannya 25 persen," jelasnya.

Dengan penelitian yang dilakukan Polmark Indonesia, Eep meyakini Pilpres 2024 berlangsung dalam 2 putaran. Terlebih, dalam proses pemilihan umum (pemilu) yang

demokratis terdapat tiga kelompok yang berperan. Satu bintang, dua penentu, tiga wasit atau penyelenggara.

Yang dimaksud dengan bintang adalah kandidat yang disorot kamera, tampil di panggung debat, terpampang di balihho dan banner serta muncul di televisi. Tetapi, penentu dari kemenangan pemilu yang sesungguhnya

adalah yang kedua, atau setiap orang yang datang ke tempat pemungutan suara (TPS).

"Jadi TPS itu adalah tempat yang paling aman dan nyaman buat pemilih di Indonesia dan di manapun karena ketika masuk ke bilik suara, kita praktis tidak berhadapan dengan presiden, dengan polisi, dengan tentara, bansos sudah lewat," kata Eep.

"Ini pemilih ini enggak bisa keputusannya dirumuskan sekarang, merekalah yang akan menentukan," ucapnya.

Diketahui, Pilpres 2024 diikuti oleh pasangan calon nomor urut 1, Anies Baswedan-Muhaimin Iskandar; nomor urut 2, Prabowo Subianto-Gibran Rakabuming Raka; dan nomor urut 3, Ganjar Pranowo-Mahfud MD. ● mar

## Taman Hang Tuah di Jaksel Dihiasi...

koper-koper itu ternyata bukan koper baru. Koper yang dipanjang di Taman Hang Tuah itu hanya koper bekas yang didaur ulang oleh Samsonite sebagai bagian corporate social responsibility (CSR) mereka.

Berdasarkan informasi yang tertera di pintu masuk taman, setidaknya ada 300 koper bekas yang diubah

menjadi material high density polyethylene (HDPE). Material HDPE berukuran 1x1 meter itu lalu dipasang di beberapa sudut taman dan bisa langsung dirasakan manfaatnya oleh masyarakat.

Sebab, material HDPE tersebut disulap menjadi sebuah meja, alas untuk duduk, dan media untuk bermain anak. "Sebanyak 760 kg plas-

tik yang setara dengan 300 koper berhasil didaur ulang, dibersihkan, dilelehkan, dicetak kembali menjadi HDPE berukuran 1x1 meter, dan telah diinstalasikan di Taman Hang Tuah," demikian info ditulis di salah satu papan informasi yang ada di taman.

Koper-koper bekas itu didapatkan Samsonite melalui program "Luggage Trade-In".

Program tersebut mengajak masyarakat untuk menukar koper lamanya dengan garansi diskon spesial saat membeli koper keluaran terbaru.

"Melalui program ini, pelanggan telah berpartisipasi dan mendapatkan penawaran khusus diskon 40 persen untuk koleksi tertentu dari Samsonite, seperti Cube, Enow, Upscape, Evoa, dan

Lite-Frame, dengan cara menukarkan koper lama yang tidak terpakai," ujar Nadya Pertiwi, Country Head PT Samsonite Indonesia dalam keterangannya.

Sebagai informasi, harga koper Samsonite dilihat dari situs resmi mereka, samsonite.co.id, koper termurahnya Rp 2.872.000 dan yang termahal di harganya Rp 9.900.000. ● osm

## Cegah Stunting, Masyarakat Diajak Pahami Pentingnya Pemenuhan Gizi Seimbang

**JAKARTA (IM)** - Memperingati Hari Gizi Nasional, masyarakat diajak untuk lebih memahami tentang pentingnya asupan gizi yang berkualitas dalam upaya pencegahan dan penanganan stunting.

Kali ini, PT Nestlé Indonesia menggelar Diskusi Multisektoral: Implementasi Model Pentahelix dalam Upaya Penurunan Angka Stunting, yang bertujuan membahas mengenai pentingnya memenuhi gizi seimbang, upaya pencegahan stunting, sekaligus program '100 Hari Pendampingan Gizi' yang merupakan hasil kolaborasi multisektor di sepuluh fokus area di 12 provinsi prioritas penurunan stunting pemerintah Indonesia.

Mengacu pada hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022 menunjukkan bahwa prevalensi stunting di Indonesia telah mengalami penurunan dari 24,4 persen menjadi 21,6 persen. Meskipun begitu, angka tersebut masih tergolong tinggi dari ketetapan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) yang mengharuskan angka stunting di bawah 20 persen.

Guru Besar Pangan dan Gizi IPB, Prof. Ali Khomsan mengatakan gizi menjadi salah satu komponen penting bagi tumbuh kembang anak, terutama pada masa 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Di Indonesia, permasalahan gizi yang terjadi akibat tidak seimbang asupan energi dan zat gizi lainnya dapat menyebabkan masalah gizi di antaranya kurus (gizi kurang), gemuk (gizi lebih), dan stunting (gizi kurang kronis).

"Pencegahan masalah gizi harus dilakukan sedini mungkin, salah satunya dengan adanya kolaborasi yang kuat dari berbagai pihak baik pemerintah, masyarakat, akademisi dan swasta/industri yang dapat mempercepat pencapaian target penurunan stunting di Indonesia menjadi 14 persen pada 2024," tuturnya.

Ketua Bidang Penguatan Ketahanan Keluarga TP PKK Pusat, dr. Ir. Ai Dariah menyampaikan, program '100 Hari Pendampingan Gizi' yang diimplementasikan melalui Rumah Pangan untuk mendukung KIBAS BENTUNG merupakan bentuk dukungan terhadap agenda pemerintah dalam percepatan penurunan stunting di Indonesia. ● tom

## Menkes Ungkap Pentingnya Layanan Pasien Berbayar di Rumah Sakit Vertikal

**JAKARTA (IM)** - Pelayanan kesehatan menjadi hal yang sangat penting bagi masyarakat.

Hal ini karena pelayanan yang baik akan memengaruhi jaminan kesehatan yang baik bagi masyarakat. Namun, tidak bisa dipungkiri, beberapa masyarakat kerap alami kendala saat melakukan layanan kesehatan, termasuk di rumah sakit vertikal.

Beberapa masyarakat kerap mengeluhkan pelayanan kesehatan rumah sakit vertikal yang kurang baik.

Hal ini sendiri juga dirasakan langsung oleh Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin.

Dalam pengalamannya mengunjungi Mayo Clinic, ia merasakan perbedaan yang sangat jelas. Menurutnya, rumah sakit vertikal mirip pemerintah masih banyak kekurangan yang ada.

Bukan hanya Mayo Clinic, Budi mengatakan, perbedaan rumah sakit vertikal pemerintah dengan milik swasta juga sangat berbeda.

Hal ini yang menurutnya menjadi kendala bagi beberapa rumah sakit vertikal pemerintah.

Budi menuturkan, rumah sakit vertikal juga harus berfokus pada pasien-pasien berbayar seperti rumah sakit swasta.

Dengan adanya hal tersebut, keuntungannya

bisa digunakan sebagai subsidi para pasien BPJS.

"Kita harus punya wing executive supaya pasien-pasien yang bisa berbayar itu datang kesini. Karena uang yang nanti kita dapat kan saya nggak ambil untung, kalo di RS swasta jelas ambil untung. Tapi api kita akan pakai untuk subsidi pasien-pasien BPJS kesehatan yang kasusnya rumit," kata Budi.

Hal ini penting dilakukan karena selama ini kasus-kasus berat biaya cover BPJS terbatas sehingga rugi.

Namun, dengan adanya pengobatan eksekutif seperti di rumah sakit swasta dengan dokter terbaik, ini akan memberikan keuntungan.

Dari keuntungan itu digunakan untuk membantu cover BPJS.

"RS vertikal kasusnya rumit-rumit ya, cover BPJS kan masih dibawah biaya kita nah selama ini rugi. Jadi kita hanya bisa cover terbatas jumlahnya. Justru dengan kita mendatangkan pasien-pasien eksekutif yang bisa bayar mahal ke RS vertikal, kita layani dengan dokter-dokternya juga terbaik yang sama dengan swasta keuntungannya kita bisa pakai untuk subsidi," sambungnya.

Sebab hal ini, salah satu rumah sakit vertikal pemerintah, RS Fatmawati membuat Fatmawati Orthopaedic Center (FOC) yang juga diresmikan langsung oleh Kemenkes. Ini adalah transformasi layanan untuk menjadi pusat rujukan ortopedi. ● tom

## 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 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, Ratusas 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

regu pemadam kebakaran menerima informasi kebakaran pada Minggu sekitar pukul 01.47 WIB.

Terdapat 16 unit pemadam dan 80 personel yang dikerahkan untuk mengatasi kebakaran tersebut.

"Proses pemadaman selesai pada pukul 04.30 WIB. Jenazah juga sudah di-evakuasi," terang Gatot.

## Ruko Konveksi di Cakung Terbakar,...

Gatot Sulaeman menyebut korsleting sebagai penyebab kebakaran tersebut.

"Kebakaran ini diduga karena korsleting listrik. Kronologi awal diketahui setelah api membesar, konveksi sedang tidak beroperasi. Melihat api kian membesar, warga lalu melapor," kata Gatot menjelaskan. ● mar

