

Kanker Serviks Penyebab Kematian Tertinggi, Wanita Diminta Skrining sejak Dini

Kanker serviks umum terjadi pada perempuan di Indonesia. Mengatasinya, wanita diminta untuk skrining sedini mungkin.

JAKARTA (IM) - Kanker serviks merupakan kanker kedua yang paling umum terjadi pada perempuan di Indonesia. Akan tetapi, kebanyakan perempuan terdiagnosis kanker serviks ketika sudah memasuki stadium lanjut.

Pada, jika pengobatan dilakukan pada stadium ini menjadi kurang efektif. Akibatnya, sekira 50 Persen perempuan yang terdiagnosis bisa meninggal dunia karena penyakit tersebut.

Menyikapi kondisi itu, Wakil Menteri Kesehatan RI, dr Dante Saksiono Harbuwono menjelaskan salah satu cara untuk mengatasi hal tersebut ialah dengan melakukan deteksi dini atau skrining sedini mungkin, sehingga angka kematian juga dapat ditanggulangi.

“Salah satu penyebab kematian tertinggi untuk kanker wanita di Indonesia adalah kanker serviks. Skrining kanker serviks sebagai salah satu modalitas utama untuk menanggulangi tingginya kematian kanker serviks di Indonesia,” kata dr Dante dikutip dalam keterangan resmi Kementerian Kesehatan (Kemkes), Minggu (4/2).

Kemkes pun melakukan upaya strategi dalam mengatasi masalah tersebut, yaitu dengan melakukan vaksinasi HPV kepada anak-anak perempuan usia sekolah dan melakukan skrining deteksi kanker serviks sedini mungkin untuk perempuan masyarakat Indonesia.

Tidak hanya itu, bahkan pemerintah juga sudah mulai melakukan pilot project vaksinasi HPV gratis di sekolah-



sekolah Jakarta, dengan ditambah melakukan treatment atau perawatan pada kanker serviks di Indonesia.

Rencananya pada prioritas aksinya, skrining kanker serviks akan ditargetkan sebanyak 75 Persen dari total seluruh perempuan berusia 30-69 tahun. Skrining ini menggunakan metode pemeriksaan DNA HPV yang memiliki

kualitas mutu terjamin.

Metode ini juga dilakukan dengan berpacu terhadap pedoman dan protok klinis yang sesuai termasuk transportasi untuk pengujian tersentralisasi serta memperkuat kemampuan laboratorium, maka Kemkes mempertimbangkan strategi tersebut di tempat layanan kesehatan dan metode pengambilan sampel yang dilakukan mandiri.

“Untuk mencapai target skrining dalam upaya mengeliminasi kanker serviks, penting bagi Indonesia untuk menerapkan metode, alat, dan teknologi skrining yang efisien. Untuk mencapai tujuan ini, RAN menyerukan peninjauan kembali bukti-bukti ilmiah internasional dan praktik terbaik,” ucapnya. ● tom

Kemkes Ingatkan Masyarakat Lakukan Pembatasan Konsumsi Gula, Garam dan Lemak, Ini Manfaatnya!

JAKARTA (IM) - Kementerian Kesehatan (Kemkes) kembali mengingatkan masyarakat agar melakukan pembatasan konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL) pada tubuh.

Hal itu karena kebiasaan masyarakat yang membuat dirinya berisiko terkena Penyakit Tidak Menular (PTM).

Adapun beberapa permasalahan yang dialami seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan jantung.

Menilik dari keterangan resmi milik Kemkes, setidaknya seseorang disarankan membatasi konsumsi gula, garam, dan lemak yakni 50 gram atau empat sendok makan gula, 2000 miligram natrium atau lima gram atau satu sendok teh garam, serta lemak yang hanya 67 gram atau setara dengan lima sendok makan minyak goreng.

Lebih lanjut, obesitas juga saat ini menjadi salah satu faktor risiko PTM sehingga peningkatannya juga ber-

iringan dengan peningkatan PTM di Indonesia, dengan prevalensi obesitas anak yang menunjukkan angka kejadian paling tinggi.

Mirisnya, menurut data The Global Burden of Disease 2019 and Injuries Collaborators 2020, PTM merupakan penyumbang dari 80 Persen penyebab kasus kematian di Indonesia.

Untuk itu, pemerintah melakukan upaya mengatasi peningkatan obesitas dan PTM salah satunya melalui

pembatasan konsumsi minuman berpemanis dalam kemasan (MBDK).

Pembatasan ini dapat dicapai melalui implementasi kebijakan cukai pada produk tersebut.

Di sisi lain, adanya penerapan cukai pada MBDK ini juga dilatarbelakangi oleh dampak negatif yang ditimbulkan dari konsumsinya, baik dalam hal kesehatan, khususnya peningkatan prevalensi PTM maupun beban finansial yang ditanggung oleh sistem

kesehatan.

Maka dari itu, cukai melakukan intervensi yang dinilai cukup efektif untuk mengatasi PTM. Apalagi, saat ini sudah 108 negara yang menerapkan kebijakan ini.

Diharapkan, penerapan kebijakan ini dapat memperbaiki perilaku konsumsi masyarakat, dan mendorong reformulasi produk industri yang lebih sehat. ● tom

SAMBUNGAN

Ketua KPU Hasyim Asy'ari Divonis Bersalah,...

DARI HAL 1

(Cawapres).

“Nggak ada (putusan/rekomendasi DKPP yang berkaitan soal pencalonan Gibran), memang tidak ada, dan juga terkait dengan profesional penyelenggara,” kata Ketua Bawaslu RI Rahmat Bagja usai rapat bersama Komisi II DPR, Gedung MPR/DPR/DPD RI, Senayan, Jakarta, Senin (5/2).

Bagja menegaskan bahwa putusan DKPP juga tidak memengaruhi putusan KPU RI secara lembaga atas penetapan pencalonan cawapres

nomor urut 2 Gibran Rakabuming Raka di Pilpres 2024.

“Putusan DKPP itu akan berkaitan dengan pribadi dari penyelenggara pemilu, jadi seharusnya tidak mempengaruhi putusan lembaga, ya. Proses yang telah dilakukan itu yang disalahkan penyelenggara atau KPU, jadi silakan diterjemahkan sendiri,” kata Bagja.

Bagja menjelaskan Bawaslu akan melakukan pengawasan atas putusan DKPP terhadap jajaran KPU itu. Dia mengatakan pihaknya akan

memastikan KPU RI mengeluarkan surat teguran terhadap terlapor sebagaimana yang mengacu pada putusan DKPP.

“Bentuk pengawasannya itu adalah memastikan bahwa nanti ada surat, itu yang harus dibuat surat teguran kepada komisioner KPU,” kata Bagja.

“Tapi yang buat (surat teguran) KPU loh, bukan Bawaslu. Kami hanya melaksanakan, mengawasi pelaksanaan putusan, apakah sudah dilaksanakan atau belum. Kami yang biasanya akan me-

nyurati teman KPU, apakah terhadap putusan ini sudah terlaksana apa belum. Itu yang sanksinya. Proses perjalanan sanksi yang kemudian disampaikan kepada teman-teman di KPU. Demikian juga Bawaslu,” lanjutnya

Sekadar informasi, Ketua dan komisioner KPU diadukan perihal penerimaan pendaftaran Gibran Rakabuming Raka sebagai Bakal Calon Wakil Presiden pada tanggal 25 Oktober 2023 yang dinilai pengaduan hal itu tidak sesuai dengan

Peraturan KPU Nomor 19 Tahun 2023 tentang Pencalonan Peserta Pemilu Presiden dan Wakil Presiden karena KPU belum merevisi atau mengubah peraturan terkait pasca adanya Putusan Mahkamah Konstitusi Nomor 90/PUU-XXI/202.

Atas hal tersebut, pengaduan menduga tindakan para teraduan yang membiarkan Gibran Rakabuming Raka terus menerus mengikuti tahapan pencalonan tersebut telah jelas-jelas melanggar prinsip berkepastian hukum. ● mar

Polisi Inggris Tawarkan Rp396 Juta...

atau natrium karbonat cair. Penyidik meyakini ada pihak yang mengetahui lokasi Ezedi, tetapi belum melapor.

Polisi Inggris juga memperingatkan, siapa pun yang ketahuan menyembunyikan atau membantu Ezedi akan ditangkap. Pencarian kini memasuki hari kelima. Polisi mendesak Ezedi (35) meny-

erahkan diri setelah kabur usai melakukan serangan dengan zat alkali korosif di Clapham, barat daya London, pada Rabu (31/1) lalu.

Sebanyak 12 orang terluka, termasuk seorang ibu berusia 31 tahun dan dua putrinya yang masing-masing berumur tiga dan delapan tahun.

Ketiganya masih dirawat di rumah sakit.

Kerabat tersangka menngatkan kepada Sky News, Ezedi dan ibu tersebut sedang menjalin hubungan. Polisi merilis gambar dari CCTV yang menunjukkan Ezedi memiliki luka parah di sisi kanan wajahnya.

Polisi Metropolitan Lon-

don terus menganalisis rekaman CCTV bersama banyak opsi penyelidikan lainnya untuk menemukan Ezedi. Mereka juga bekerja sama dengan Kementerian Dalam Negeri, Pasukan Perbatasan Inggris, Visa dan Imigrasi Inggris, Badan Kejahatan Nasional, Polisi Transportasi Inggris, dan beberapa pasu-

kan polisi lainnya.

Komandan Jon Savell berkata, “Saya sangat berterima kasih kepada masyarakat atas banyaknya panggilan telepon yang kami terima.”

“Jalur penyelidikan kami dikelola 24 jam setiap hari oleh detektif spesialis yang terus melakukan penyelidikan,” lanjutnya. ● osm

Pertumbuhan Ekonomi Indonesia Melambat...

menjadi 4,85 persen. Lalu, sektor usaha pertanian dengan kontribusi 12,94 persen, hanya tumbuh 1,3 persen.

“Dari sisi produksi ekonomi tahun 2023 disumbang industri manufaktur, perda-

ganggan dan, transportasi perlambatan ekonomi kita sedikit jika dibandingkan tahun lalu,” ujar Amalia.

“Dipengaruhi perlambatan ekonomi global dan fenomena El Nino yang ber-

dampak pada pertumbuhan lapangan usaha pertanian yang melambat di 2023 terutama di paruh kedua,” sambungnya.

Meskipun terjadi perlambatan, namun pencapaian per-

tumbuhan ekonomi Indonesia sebesar 5,05 persen tetap merupakan sebuah prestasi.

Pasalnya, perekonomian global masih menunjukkan perlambatan, disertai pelemahan aktivitas perdagangan

dunia.

“Di tengah perlambatan ekonomi global dan menurunnya harga komoditas unggulan, ekonomi Indonesia tetap tumbuh solid 5,05 persen,” ucap Amalia. ● mar

Rem Blong, Pesawat Smart Air ...

Punia menyebut, pesawat bertolak dari Bandara Moez Kilangin Timika hingga akhirnya pesawat mengalami kecelakaan saat mendarat di Bandara Amingguru akibat rem blong.

“Kejadian tragis ini ber-

mula saat pesawat hendak menuju apron, mengalami kegagalan rem pada roda belakang sebelah kanan,” ujar Kompol Punia dalam keterangannya, Senin (5/2).

“Akibatnya, pesawat secara spontan belok ke kiri,

ke luar dari jalur runway, menabrak pagar bandara, dan sebagian pesawat dikeluarkan asap,” terangnya.

Warga dan aparat keamanan yang menyaksikan insiden itu segera berlanar ke pesawat untuk membantu evakuasi penumpang

dan awak pesawat. Saat ini, situasi di bandara dalam keadaan aman dan lancar.

Menurut Punia, pesawat itu dipiloti oleh Kapten Pilot Ilman A dan Kopilot Ilham. Sementara para penumpang masing-masing bernama dokter

Yofri, Putu, Obet K, Melinus Tabuni, Erina Murib, Denius, Yulius, Innce, Melince, Weta, Julius, dan Kior.

“Selain itu, pesawat juga membawa cargo dengan berat kurang lebih 2,6 kuintal,” katanya. ● osm

Kebakaran Hutan Chile Menewaskan...

meninggal karena mereka tidak bisa mengeluarkannya.

Sementara itu, Presiden Chile Gabriel Boric mengumumkan keadaan darurat

dan akan mengerahkan semua sumber daya yang diperlukan untuk mengatasi situasi tersebut.

Pada Sabtu (3/1/2024), jam malam diberlakukan bagi

mereka yang berada di Viña del Mar, Limache, Quilpué dan Villa Alemana.

Boric mengatakan jam malam akan membantu membebaskan rute dan memung-

kinkan kendaraan darurat mencapai daerah yang terkena dampak.

Kebakaran ini diyakini sebagai kebakaran hutan paling mematikan yang pernah

terjadi di Chile.

Banyak dari mereka yang terkena dampak mengunjungi wilayah pesisir selama liburan musim panas. ● mar

Jangan Konsumsi Jeruk setelah Makan, Ini Efeknya bagi Kesehatan

JAKARTA (IM) - Apakah Anda suka makan jeruk setelah makan? Ini menjadi kebiasaan yang dilakukan banyak orang. Namun, ternyata konsumsi jeruk usai makan tidak disarankan.

Jeruk, lemon, limau atau grapefruits atau kelompok buah-buahan yang termasuk dalam keluarga rutaceae dan kaya akan vitamin C. Ini adalah antioksidan kuat yang mendukung sistem kekebalan tubuh, membantu pembentukan kolagen dan membantu penyerapan zat besi.

Jeruk mengandung serat makanan sehingga meningkatkan kesehatan pencernaan dengan mencegah sembelit dan mendukung mikrobioma usus yang sehat. Kalium dalam buah jeruk dapat berkontribusi menjaga tingkat tekanan darah yang sehat, mengurangi risiko penyakit kardiovaskular.

Vitamin C dalam buah jeruk berkontribusi terhadap kesehatan kulit dengan melindungi dari stres oksidatif dan meningkatkan sintesis kolagen.

Kandungan serat dalam buah jeruk dapat membantu pengelolaan berat badan dengan meningkatkan rasa kenyang dan mengatur nafsu makan. Buah jeruk memiliki kandungan air yang tinggi sehingga berkontribusi terhadap hidrasi, terutama bila dikonsumsi sebagai buah utuh atau dalam bentuk jus segar. Dikutip Health Shots, berikut efek konsumsi jeruk setelah makan. Efek konsumsi jeruk setelah makan

1. **Dampak asam pada pencernaan**

Buah jeruk bersifat asam, dan mengonsumsinya segera setelah makan siang dapat mengganggu pencernaan bagi sebagian orang. Keasaman dapat menyebabkan ketidaknyamanan, gangguan pencernaan, atau muals, terutama pada mereka yang rentan terhadap reflus asam.

2. **Tertundanya penyerapan nutrisi**

Adanya senyawa tertentu pada buah jeruk dapat menghambat penyerapan nutrisi tertentu bila dikonsumsi langsung setelah makan. Hal ini dapat mempengaruhi ketersediaan hayati mineral dan vitamin esensial. Senyawa dalam buah jeruk yang dapat mempengaruhi penyerapan nutrisi antara

lain polifenol, tanin, dan ok-salat.

Senyawa-senyawa ini, meskipun secara umum menyehatkan dan kaya akan antioksidan, dapat membentuk kompleks dengan mineral seperti kalsium dan zat besi, sehingga berpotensi mengurangi penyerapannya bila dikonsumsi dalam jumlah banyak segera setelah makan.

Meskipun efek ini mungkin tidak signifikan bagi kebanyakan orang dengan pola makan seimbang, mereka yang memiliki masalah atau kekurangan nutrisi tertentu mungkin perlu memperhatikan komposisi makanan mereka secara keseluruhan dan waktu konsumsi buah jeruk.

3. **Fluktuasi gula darah**

Meskipun buah jeruk mengandung gula alami, memakannya setelah makan siang dapat menyebabkan lonjakan cepat dan penurunan kadar gula darah. Hal ini dapat berkontribusi pada perasaan lelah atau mengidam camilan tambahan.

4. **Potensi penambahan berat badan**

Buah jeruk, meski memiliki manfaat kesehatan, mengandung kalori. Mengonsumsinya secara berlebihan, terutama setelah makan, dapat menyebabkan asupan kalori melebihi pengeluaran energi, sehingga berpotensi menyebabkan penambahan berat badan seiring berjalannya waktu.

5. **Ketidakhnyamanan saluran cerna**

Beberapa orang mungkin mengalami ketidaknyamanan pencernaan, seperti kembung atau gas, saat mengonsumsi buah jeruk setelah makan, terutama jika mereka memiliki sistem pencernaan yang sensitif.

6. **Interaksi dengan obat-obatan**

Buah jeruk dapat berinteraksi dengan obat-obatan tertentu, sehingga memengaruhi penyerapan atau efektivitasnya, kata sang ahli. Mengkonsumsinya setelah makan siang tanpa mempertimbangkan potensi interaksi dapat berdampak pada efek terapeutik obat yang diharapkan. Buah jeruk, khususnya jeruk bali, dapat berinteraksi dengan berbagai obat.

Memasukkan buah jeruk ke dalam makanan Anda dapat memberikan banyak manfaat kesehatan, namun pastikan untuk tidak memakannya segera setelah makan. Tunggu selama 30 menit atau satu jam, lalu makan jeruk. ● tom



ILUSTRASI

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, Ratumas Sabar Riah, Rts Zuchriah.
HARGA ECERAN: Rp 2.500,-/leks (di luar kota Rp 3.000,-/leks), 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