

Tips Sehat Menjalani Puasa Ramadhan

Puasa dapat membantu menstabilkan tekanan darah, gula darah, kolesterol, serta memiliki efek antioksidan dan anti peradangan.

JAKARTA(IM)- Sebelum memasuki bulan suci Ramadan, Praktisi Kesehatan Masyarakat dan staf di bidang Teknis Komunikasi Transformasi Kesehatan Kementerian Kesehatan (Kemenkes) Ngabila Salama, memberikan pandangan penting terkait aktivitas puasa.

Dalam webinar bertajuk Tips Puasa ala CERDIK yang digelar oleh Kemenkes, Ngabila mengungkapkan bahwa puasa memiliki manfaat kesehatan yang signifikan, bahkan

bagi penderita penyakit. "Puasa dapat meningkatkan kesehatan tubuh. Orang yang sudah sehat akan semakin sehat dengan berpuasa, dan bagi mereka yang memiliki penyakit bersamaan, puasa juga bisa memberikan manfaat kesehatan," kata Ngabila.

Dia menjelaskan bahwa puasa dapat membantu menstabilkan tekanan darah, gula darah, kolesterol, serta memiliki efek antioksidan dan anti peradangan.

Meskipun demikian, individu tertentu perlu mem-

perhatikan kesehatan mereka sebelum memulai puasa, terutama selama bulan Ramadhan yang melibatkan puasa sepanjang sebulan.

Penderita penyakit disarankan untuk berkonsultasi dengan dokter atau fasilitas kesehatan untuk menilai kondisi kesehatan mereka. Dokter akan memberikan rekomendasi apakah perlu melanjutkan penggunaan obat dan memberikan panduan dosis serta waktu pengonsumsiannya.

Ngabila menekankan bahwa ini penting karena puasa dapat mengubah metabolisme tubuh, mempengaruhi pola makan, minum, dan istirahat seseorang. Ibu hamil dan menyusui juga disarankan untuk berkonsultasi dengan dokter, memerlukan supervisi khusus untuk memenuhi

kebutuhan nutrisi janin.

Dalam konteks waktu sahur, Ngabila menyarankan agar sesuai dengan waktu yang ditentukan agar puasa berjalan lancar. Ia juga mencatat bahwa masyarakat seringkali melakukan sahur dini hari untuk istirahat dan pekerjaan esok hari, yang dapat memperpanjang waktu puasa.

Pada saat berbuka, Ngabila menyarankan konsumsi makanan dan minuman sehat dengan kadar gula terkontrol. Beberapa jenis makanan, seperti gorengan, minuman manis berpengawet, dan air soda, perlu dihindari atau dibatasi konsumsinya. Sebaliknya, makanan dan minuman yang dianjurkan adalah sesuai dengan kebutuhan nutrisi harian, termasuk nasi pu-

ti, lauk pauk, sayur, buah-buahan, dan cukup air putih.

"Batasi gula, garam, dan lemak. Konsepnya harus seimbang antara karbohidrat, protein, dan lainnya," tambah Ngabila.

Selain itu, ia mendorong masyarakat untuk tetap beraktivitas fisik dengan berolahraga ringan, seperti berjalan kaki selama 20 hingga 30 menit atau sekitar 6.000 langkah per hari. Poin terakhir yang disampaikan adalah menjalankan pola hidup bersih dan sehat, termasuk kebersihan diri dan lingkungan, untuk mencegah penyakit. "Kita harus tetap semangat menjalani aktivitas sehari-hari tanpa merasa lemas, sehingga bisa fokus beribadah di bulan Ramadhan," pungkash Ngabila. ● tom

Kemenkes Imbau Masyarakat Cegah dan Deteksi Dini Obesitas

JAKARTA(IM)- Obesitas merupakan gangguan malnutrisi yang masih bisa dicegah sejak anak masih berada di dalam kandungan. Obesitas pada anak dicegah dengan memastikan ibu hamil menerima nutrisi yang baik sebelum dan selama periode kehamilan.

Menurut Praktisi Kesehatan Masyarakat sekaligus Staf Teknis Komunikasi Transformasi Kesehatan Kementerian Kesehatan (Kemenkes) RI, Ngabila Salama, calon ibu hamil harus menjaga asupan nutrisi yang baik sesuai isi piringku agar mencegah malnutrisi baik underweight (gizi kurang) ataupun overweight (gizi berlebih).

"Deteksi dini bisa dilakukan dengan mengukur Indeks Massa Tubuh (IMT) secara berkala mandiri minimal per enam bulan dengan menggunakan rumus berat badan dalam Kg dibagi dengan tinggi badan dalam meter dikuadratkan atau $BB/(TB \times TB)$," kata Ngabila dikutip dari keterangan tertulisnya yang didapat MNC Portal Indonesia, Minggu (10/3).

Menurutnya, klasifikasi orang Asia dan

Indonesia dikatakan obesitas jika IMT lebih dari 25, overweight jika IMT 23-24,9, normal jika IMT 18,5-22,9, dan underweight jika IMT kurang dari 18,5. Untuk itu, dia mengatakan pencegahan obesitas harus dilakukan. Karena jika tidak diatasi, maka obesitas dapat berimbas pada komplikasi berbagai penyakit kronis lainnya.

"Cegah komplikasi obesitas untuk mencegah berbagai komplikasi penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes melitus, sakit jantung, stroke, gagal ginjal kronis, dan lain-lain," ucap Ngabila.

Tidak hanya itu, Ngabila juga menambahkan ada beberapa upaya lainnya yang dapat dilakukan masyarakat sebagai langkah pencegahan obesitas, ia menyebut cara itu dengan pola hidup sehat CERDIK

Pola CERDIK yang dimaksudkan oleh Ngabila yaitu Cek kesehatan rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin olahraga minimal stretching per dua jam selama 5-10 menit,

Diet seimbang dengan menggunakan konsep isi piringku dari Kemenkes, Istirahat yang cukup minimal tujuh jam dalam sehari, dan kelola stress dengan baik lewat upaya seperti pembagian tugas dan tim work. ● tom

SAMBUNGAN

Isu Jokowi Gabung ke Partai Golkar...

pak Presiden kalau ingin masuk ke Golkar Alhamdulillah. Tapi ini pasti pembicaraan sangat politis, pembicaraan nya pasti langsung ke Ketua Umum. Yang mengetahui hanya pak Ketum, pak Jokowi dan Allah SWT," jelas Doli.

Doli juga menjelaskan hubungan kedekatan Golkar dengan Jokowi sangat baik, karena Golkar

konsisten sebagai partai pendukung dan pendukung dari awal.

"Kami terdepan dalam mengamankan kebijakan Jokowi dan Ma'ruf Amin. Kami lebih Jokowi dibanding partai lainnya. Visi, program pak Jokowi sama dengan Partai Golkar, sehingga kami mendukung penuh dan pak Jokowi juga nyaman dengan hal tersebut," kata Doli.

Sebagaimana diketahui sebelumnya, ketika hendak berangkat ke Tokyo Jepang dari Lanud Halim Perdanakusuma, Jakarta Timur, pada Sabtu (16/12) lalu, Presiden Jokowi sempat disorot awak media karena menggunakan dasi kuning.

Sejumlah petinggi Golkar yang mengatakan dasi kuning Jokowi menandakan kepala negara nyaman dengan partai tersebut.

"Pak, memakai dasi kuning maknanya apa? Tumben, Pak, pakai dasi kuning," tanya wartawan saat itu.

Mendengar pertanyaan wartawan, Presiden Jokowi yang sudah akan mengakhiri sesi keterangan pers mendadak memegang dasinya. Jokowi pun tersenyum dan memberikan jawaban. "Masa enggak tahu (artinya)?" ujar Jokowi.

DARI HAL 1

Jokowi juga sempat merespons kabar dirinya akan bergabung dengan Partai Golkar dengan kelakar. Mantan Gubernur DKI Jakarta tersebut mengatakan bahwa dirinya setiap hari masuk Istana. "Saya setiap hari masuk Istana," kata Jokowi sembari tersenyum usai menghadiri Rapim TNI-Polri di Cilangkap Jakarta Timur pada Rabu 28 Februari 2024. ● mar

Viral Ratna Sarumpaet 'Tertangkap'...

Wartana mengatakan Ratna awalnya melaju dari selatan ke utara. Ada sejumlah pecalang adat yang saat itu berpatroli tak jauh dari po-

sisi mobil Ratna. Pecalang adat lalu memberhentikan dan mendekati mobil Ratna.

Wartana mengatakan

tidak ada perdebatan antara pecalang dengan Ratna. Ratna saat itu langsung meminta maaf dan kembali ke tempat

tinggalnya. Ibunda aktris Atiqah Hasiholan itu juga tidak dikenai sanksi adat yang berat.

"Karena jawaban beliau

tidak tahu sekarang Nyepi makanya kami berikan sanksi adatnya kembali ke tempat tinggalnya," ungkap Wartana. ● mar

Banjir dan Longsor Melanda Sumbar...

but akan dilangsungkan di Kantor Gubernur Sumatera Barat. Kota Padang pada pukul 13.00 WIB,"katanya.

Usai memimpin rapat koordinasi, Kepala BNPB dijadwalkan meninjau lokasi terdampak banjir dan longsor yang berada di Kabupaten Padang Pariaman. Selain itu, Kepala BNPB juga akan menyerahkan dukungan berupa Dana Siap Pakai (DSP)

maupun logistik dan peralatan guna mendukung percepatan penanganan banjir dan longsor di wilayah Sumatera Barat.

Sebelumnya, Kepala Pelaksana Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD) Kabupaten Pesisir Selatan, Doni Gusrizal, saat dihubungi pada Minggu (10/3) pagi mengatakan, situasi terkini terkait pengungsi di wilayah Pesisir Se-

latan sudah kembali ke rumah karena air telah surut.

"Jumlah pengungsi turun, beberapa warga sudah kembali ke rumah namun dengan kondisi rumah mereka terjebak lumpur. Sebagian yang lainnya masih bertahan di pengungsian," ujar Doni.

Meskipun air telah surut, warga masih terkendala dengan kebutuhan permakanan, air ber-

sih serta aliran listrik yang masih padam. Adapun tempat pengungsian yang dimaksud adalah beberapa masjid dan kantor Wali Nagari. Kebutuhan mendesak yang dibutuhkan warga antara lain tenda, permakanan, selimut, dan matras tidur.

Operasi pencarian dan penyelamatan akan dilakukan bersama dengan tim Basarnas dari Medan, Sumatera Barat, Jambi,

dan Bengkulu, TNI, Polri, serta para relawan. BPBD Kabupaten Pesisir Selatan mengimbau warga untuk selalu waspada akan potensi bencana susulan mengingat cuaca di wilayah Pesisir Utara terpantau mendung masih turun hujan ringan. Warga diharap segera mencari tempat yang lebih aman jika turun hujan dengan intensitas tinggi lebih dari satu jam. ● mar

Ukraina Tolak Seruan Paus Fransiskus...

harus berani bernegosiasi," katanya.

Pernyataan tersebut memicu rentetan kritik. Dalam pidato video malamnya pada Minggu (10/3), Presiden Zelensky tidak secara langsung merujuk pada Paus, namun malah memuji pekerjaan para pendeta Ukraina di garis depan.

Zelensky, menolak komentar tersebut dan menyebutnya sebagai "mediasi virtual". "Mereka

berada di garis depan, melindungi kehidupan dan kemanusiaan, mendukung dengan doa, percakapan, dan perbuatan," terangnya.

"Inilah yang dimaksud dengan gereja - ia bersama dengan orang-orang, tidak berjarak dua setengah ribu kilometer dari suatu tempat, sebenarnya menjadi perantara antara seseorang yang ingin hidup dan seseorang yang ingin menghancurkan Anda,"

lanjutnya.

Menteri Luar Negeri Ukraina mengatakan pihaknya tidak akan pernah mengibarkan bendera lain selain warna biru dan kuning negara itu.

"Bendera kami berwarna kuning dan biru. Ini adalah bendera yang dengannya kami hidup, mati, dan menang. Kami tidak akan pernah mengibarkan bendera lain," terang Menteri Luar Negeri Ukraina

Dmytro Kuleba di media sosial pada Minggu (10/3).

Untuk meredakan masalah ini, seorang juru bicara Vatikan kemudian mengatakan Paus berbicara tentang menghentikan pertempuran melalui negosiasi, bukan kapitulasi.

Juru bicara Vatikan Matteo Brunni mengatakan Paus telah mengambil gambar bendera putih, yang diusulkan oleh pewawancara, untuk menunjuk-

kan gencatan senjata yang dicapai dengan keberanian negosiasi.

Dia menambahkan Paus telah menegaskan bahwa negosiasi tidak pernah berarti menyerah.

Sementara itu, Duta Besar Ukraina untuk Vatikan membandingkan komentar Paus dengan mereka yang menganjurkan pembicaraan dengan Adolf Hitler selama Perang Dunia Kedua. ● osm

Dua Korban Longsor Bertahan Hidup...

ngalami longsor dan menimpa bangunan yang digunakan sebagai dapur salah satu lokasi wisata di bawahnya.

"Yang dimana pada saat itu ada karyawan atas nama Rizal dan Doni," kata Kompok Eddy Santos dalam keterangannya, Senin (11/3).

Kedua korban berada di dalam dapur tersebut dan tertimpa material longsor.

Dalam kejadian ini, korban Rizal tidak lama dapat terselamatkan namun mengalami luka dan dibawa ke rumah sakit. "Sementara untuk korban Doni tidak dapat langsung terselamatkan," jelasnya.

Tim SAR gabungan yang mendapat laporan bergesah menuju lokasi untuk mengevakuasi. Diketahui, korban Doni masih hidup karena terdapat

benda yang menghalangi dan memberi celah untuk bernafas.

"Pada 10.40 WIB material longsor yang menghalangi Doni dapat disingkirkan dan dibawa ke RSPG Cisarua untuk perawatan medis," terangnya.

Dari hasil pengecekan TKP di lokasi, korban Rizal mengalami luka pada bagian kepala dan patah tulang kaki. Sedangkan

Doni luka pada bagian kaki serta indikasi patah bagian punggung.

"Di lokasi kejadian telah dilakukan pemasangan police line, untuk mencegah terjadinya korban tambahan," tutupnya.

Sebelumnya, tanah longsor terjadi di wilayah Kecamatan Cisarua, Kabupaten Bogor. Dilaporkan terdapat korban yang tertimbun material longsor.

Pesawat Tujuan Selandia Baru...

mor LA800 rute Sydney-Auckland itu "mengalami kejadian teknis selama penerbangan yang menyebabkan pergerakan kuat". "Pesawat telah mendarat di Bandara Auckland sesuai jadwal," demikian pernyataan maskapai LATAM Airlines.

"Akibat kejadian tersebut, beberapa penumpang dan awak kabin terkena dampaknya. Mereka segera menerima bantuan dan dievaluasi atau dirawat oleh

staf medis di bandara sesuai kebutuhan," ucap juru bicara LATAM Airlines kepada surat kabar New Zealand Herald.

Berdasarkan data dari layanan pelacakan penerbangan FlightAware, pesawat yang mengalami turbulensi merupakan jenis Boeing 787-9 Dreamliner. Belum ada komentar dari Boeing terkait insiden ini.

Secara terpisah, Gerard Campbell dari Layanan

Ambulans St John Selandia Baru mengatakan, dari puluhan orang yang diperiksa karena mengalami luka-luka, sekitar 12 orang di antaranya telah dirilakan ke rumah sakit setempat dengan ambulans.

"Kami diberitahu pada pukul 15.58 waktu setempat dan merespons dengan lima ambulans," ucapnya.

"Kru ambulans kami memeriksa dan merawat sekitar 50 pasien, dengan

satu pasien dalam kondisi serius dan sisanya dalam kondisi sedang hingga ringan," tutur Campbell.

Beberapa dari penumpang kepada media lokal mengatakan, pesawat dengan cepat kehilangan ketinggian, sehingga membuat penumpang yang tidak memakai sabuk pengaman terlempar di langit-langit kabin pesawat.

Salah satu penumpang menuturkan kepada radio

lokal RNZ bahwa "orang-orang terbang ke udara karena mereka tidak mengenakan sabuk pengaman".

"Beberapa orang terluka parah. Orang-orang juga sangat ketakutan," ucap penumpang yang tidak disebut namanya tersebut.

Maskapai LATAM Airlines mengatakan pihaknya "sangat menyesali ketidaknyamanan yang mungkin ditimbulkan oleh situasi ini". ● osm

Manfaat Air Kelapa Muda untuk Kesehatan

JAKARTA(IM)- Minum air kelapa muda saat cuaca panas akan benar-benar terasa melegakan. Karena itulah air kelapa muda cocok dikonsumsi saat sedang beraktivitas berat dan banyak berkeringat. Selain itu air kelapa muda juga memiliki banyak manfaat untuk kesehatan tubuh manusia, berikut adalah beberapa manfaat dari air kelapa muda.

1. Mengatasi Keluhan Pencernaan.

Manfaat air kelapa muda untuk kesehatan yang pertama adalah mengatasi berbagai keluhan pencernaan. Air kelapa diklaim mampu menjadi obat untuk semua penyakit yang berhubungan dengan pencernaan.

2. Menghilangkan Dehidrasi.

Air kelapa muda memiliki banyak kesamaan dengan cairan yang berada di dalam tubuh kamu. Selain

itu kandungan elektrolit dalam air kelapa muda sangatlah tinggi. Manfaat air kelapa muda yang memiliki kandungan elektrolit yang sangat tinggi dapat menggantikan cairan yang hilang di dalam tubuh ketika sedang beraktivitas.

3. Mengontrol Tekanan Darah

Kandungan kalium yang tinggi dan natrium yang rendah dalam air kelapa dapat membantu menurunkan tekanan darah tinggi.

4. Menurunkan Berat Badan.

Manfaat air kelapa muda juga dipengaruhi oleh kandungan lemak, kadar gula, dan kalori yang sangat rendah. Menggunakan air kelapa muda sebagai obat penurunan berat badan tidak menimbulkan efek samping.

5. Menetralkan Racun di Tubuh.

Manfaat air kelapa muda selanjutnya adalah dapat menetralkan racun di dalam tubuh. ● 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.
ARTISTIK: M Rifki, James Donald, Indra Saputra.
SIRKULASI-PROMOSI: Amir Mahmud, Nurbayin, Akhyar, Ferry S., Fatwa Yuda.
AGEN: SOLO (ABC), BELITUNG (Naskafa Tjen).
PANGKAL PINANG: Yulliani, 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