

Makan Biji Pepaya Membawa Banyak Manfaat bagi Kesehatan

Untuk mengonsumsi biji pepaya, Anda bisa melengkapnya langsung atau mengeringkannya dahulu lalu menggilingnya menjadi bubuk.

JAKARTA (IM) - Pepaya merupakan salah satu buah yang mudah ditemui di Indonesia. Buah yang memiliki tekstur empuk dan rasa manis ini menjadi andalan untuk melancarkan pencernaan. Namun pernahkah Anda memakan biji pepaya?

Berukuran kecil dan berwarna hitam, biji pepaya terletak di bagian tengah buah. Sering dibuang begitu saja, sebenarnya biji pepaya menawarkan beberapa manfaat kesehatan bila dikonsumsi dengan benar.

Untuk mengonsumsi biji pepaya, Anda bisa melengkapinya langsung atau mengering-

kannya dahulu lalu menggilingnya menjadi bubuk. Setelahnya, Anda bisa menaburkan bubuk tersebut pada salad, smoothie atau hidangan lainnya.

Lantas apa saja manfaat makan biji pepaya? Berikut dirangkum dari laman NDTV.

1. Mencegah sembelit
Biji pepaya mengandung enzim papain yang membantu memperlancar pencernaan. Sehingga mampu mencegah masalah pencernaan seperti kembung, sembelit, dan gangguan pencernaan lain.

2. Kaya antioksidan dan bersifat antiinflamasi

Kehadiran senyawa flavonoid dan fenolik dalam biji pepaya membantu mengurangi peradangan dan meredakan kondisi peradangan seperti arthritis.

3. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh

Biji pepaya kaya akan vitamin C. Vitamin ini meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan membantu produksi kolagen, meningkatkan kesehatan kulit, rambut, dan kuku.

4. Membantu menurunkan berat badan.
Karena kandungan serat yang

rutin dengan batas wajar bisa membantu menurunkan berat badan.

5. Menjaga kesehatan jantung
Biji pepaya mengandung lemak tak jenuh tunggal dan antioksidan yang menyehatkan jantung, sehingga dapat membantu

mencegah risiko penyakit kardiovaskular. ● tom

Hal tersebut disampaikan oleh Konsultan Aritmia di Heartology Cardiovascular Hospital, Dr. Sunu Budhi Raharjo, SpJP(K), PhD, belum lama ini.

Padahal, kata Sunu, penyakit jantung merupakan penyebab kematian terbesar kedua di Indonesia dan Asia Tenggara, setelah stroke, dengan lebih dari 100.000 jiwa meninggal setiap tahunnya.

“Sayangnya bantuan pencegahan henti jantung masih sangat kurang. Meski kami telah melakukan audiensi dengan pemerintah,” ungkap Sunu saat ditemui awak media di Jakarta.

Menurut penjelasannya, saat ini banyak pasien jantung berisiko tinggi yang harus dipasang alat kardiyak defibrilator implan (ICD) yang digunakan untuk kembali menormalkan denyut jantung sehingga terhindar dari risiko fatal.

Namun sayangnya banyak dari mereka yang terhalang oleh biaya, dan tidak bisa menggunakan alat tersebut.

“Sebenarnya yang memiliki hak untuk dipasang alat (ICD) banyak sekali, tapi karena cover (asuransinya) yang minim membuat pasien tidak melakukan pemasangan alat yang berkisar lebih dari Rp150 juta,” ungkapnya.

Ia pun berharap pemerintah dan pihak asuransi seperti BPJS Kesehatan dapat segera memperhatikan orang-orang yang memiliki penyakit jantung, yang berhak mendapatkan pemasangan alat ICD ini. ● tom

Dokter Ungkap Cara Terbaik agar Tinggi Badan Anak Bisa Melebihi Orangtuanya

JAKARTA (IM) - Melebihi anak dengan dengan pertumbuhan tinggi badan yang pesat menjadi idaman para orangtua. Tak jarang para orangtua dengan genetik yang tak terlalu tinggi merasa khawatir jika si kecil akan menjadi pendek juga. Tapi ternyata, anak-anak dengan genetik orangtua yang pendek tetap bisa memiliki tinggi badan yang ideal apabila tidak terlambat dalam menanganinya lho.

Dokter Spesialis Orthopedi dan Traumatologi, dr. Asa Ibrahim Zainal Asikin, Sp.OT menjelaskan salah satu cara terbaik untuk menunjang pertumbuhan tinggi badan

anak dengan memberikan nutrisi dan gizi yang lebih baik dari orangtuanya.

Kedua, menjadi komponen paling penting dalam pertumbuhan anak. Orangtua sebaiknya memberikan protein yang cukup dalam makanan anak setiap harinya.

“Dari gizi dan nutrisi ini yang paling penting. Anak itu harus cukup protein, dimulai dari sedini mungkin,” kata dr. Asa, dikutip dari akun Instagram @dr.asaibrahim, Kamis (18/4).

Dokter Asa juga mengungkapkan bahwa orangtua harus memastikan bahwa si kecil mengonsumsi makanan den-

gan kandungan kalsium dan vitamin D yang cukup. Selain susu, makanan seperti ikan sarden, salmon, dan ikan teri juga bisa membantu pertumbuhan tinggi anak.

Tak melulu ikan-ikan dan makanan yang mahal, makanan berbahan dasar kedelai dan sayuran juga bisa menjadi sumber kalsium yang baik untuk anak lho.

“Bukan cuma itu, makanan berbahan dasar kedelai, kacang-kacangan, serta sayuran berwarna hijau juga bisa jadi sumber kalsium lain untuk anak,” ujarnya.

Meski begitu, dr. Asa menyatakan pemberian kalsium

harus disertai dengan tes pemeriksaan kadar vitamin D yang dalam tubuh anak. Jika anak kurang vitamin D, maka kalsium yang masuk ke dalam tubuh anak sia-sia.

Jika hasil tes menunjukkan bahwa si kecil kekurangan vitamin D, maka orangtua bisa engejar kekurangannya dengan suplemen vitamin D yang ditunjang dengan makanan yang kaya akan vitamin D. Selain itu, untuk menamb

bah tinggi badan anak, orangtua juga bisa melatih anak dengan memberikan stimulasi melalui olahraga. Sehingga jika anak rajin olahraga makan tulangnya akan terstimulasi

untuk lebih tinggi.

“Yang ketiga adalah stimulasinya. Suruh anak olahraga, kalau rajin olahraga dan dikasih beban itu tulang-tulangnya akan terstimulasi untuk menjadi lebih tinggi lagi,” kata dr. Asa.

Cara-cara tersebut akan memberikan hasil yang optimal apabila disertai dengan waktu tidur anak yang cukup. Sebab pada saat tidur, hormon pertumbuhan anak sedang bekerja.

“Jangan sampai baru dikerjakan saat sudah lewat puncak pertumbuhannya, karena kalo udah lewat maka udah kurang optimal,” katanya. ● tom

SAMBUNGAN

kenaikan dollar AS terhadap APBN pada saat ini relatif lebih manageable karena proporsi utang dalam valas sudah jauh berkurang,” sambungnya.

Sementara menurut Ekonom Center of Reform on Economic (Core) Yusuf Rendy Manilet, pelemahan nilai tukar rupiah terjadi dalam kurun waktu yang panjang, berdampak terhadap meningkatnya harga barang-barang impor. Padahal, sebagian

industri Tanah Air masih bergantung terhadap bahan baku impor.

“Kita tahu bersama bahwa untuk industri di dalam negeri beberapa di antaranya memang tergantung pada bahan baku impor dan bahan baku impor ini dijadikan sebagai alat untuk produksi,” kata Yusuf, Jumat (19/4).

“Dan ketika misalnya bahan baku ini menjadi mahal maka ini tentu akan mempengaruhi perubahan dari harga

pokok produksi suatu produk dari industri tersebut,” katanya menambahkan.

Dekati Rp16.300/Dollar AS
Bank Indonesia (BI) berkomitmen untuk terus melakukan intervensi pasar uang sebagai upaya mendorong stabilitas nilai tukar rupiah, yang tengah tertekan hingga mendekati level Rp 16.300 per dollar AS.

Gubernur BI Perry Warjiyo mengatakan, ekonomi Indonesia termasuk salah satu negara emerging market yang kuat dalam menghadapi dampak rambatan global akibat ketidakpastian penurunan Fed Fund Rate (FFR) dan meningkatnya ketegangan geopolitik di Timur Tengah.

Untuk memperkuat ketahanan eksternal RI, bank sentral berkomitmen untuk stabilisasi nilai tukar, yang dinilai menjadi bagian penting di tengah kondisi global saat ini.

Indonesia termasuk salah satu negara emerging market yang kuat dalam menghadapi dampak rambatan global akibat ketidakpastian penurunan Fed Fund Rate (FFR) dan meningkatnya ketegangan geopolitik di Timur Tengah.

Untuk memperkuat ketahanan eksternal RI, bank sentral berkomitmen untuk stabilisasi nilai tukar, yang dinilai menjadi bagian penting di tengah kondisi global saat ini.

Selain BTC, para kor-

SAMBUNGAN

Sebagai seorang yang juga bekerja di bidang pendidikan, Aloysius tidak serta merta percaya dengan program beasiswa yang dibuka BTC.

“Saya juga enggak langsung mentah-mentah tertarik, saya juga dari dunia pendidikan, saya cari informasi dulu nih terutama saya cek

di website penyetaaran ijazah luar negeri dikti,” ucapnya.

Aloysius melanjutkan, program beasiswa S3 angkatan sebelumnya berjalan dengan mulus. Tidak ada keanehan ataupun keraguan. Pada angkatan 5 yang merupakan kloter Aloysius dan ratusan orang lainnya itu, mulai ada

kecurigaan karena BTC mengundurkan waktu perkuliahan.

“Jadi mungkin angkatan 1, 2 dan 3 berjalan mulus, angkatan 4 itu ada 137 (mahasiswa) juga tapi saya enggak tahu bagaimana status mereka, tapi di angkatan ke-5 ini lah yang bermasalah,” ujarnya.

Diketahui, Aloysius telah

membayar Rp 30 juta kepada agensi BTC pada Desember 2023. Namun hingga sekarang, perkuliahan tak kunjung terlaksana. Aloysius menuntutur, saat dia meminta uangnya kembali, BTC berdalil bahwa uangnya sudah digunakan untuk trading.

Selain BTC, para kor-

ban lainnya yang tersebar di berbagai wilayah di Indonesia menuntut pertanggungjawaban pengembalian uang.

Aloysius telah melaporkan BTC ke Polres Metro Bekasi Kota dengan nomor registrasi LP/B/IV/2024/SPKT/Polres Metro Bekasi Kota, Senin (8/4). ● me

SAMBUNGAN

damkar masih berjibaku melakukan pendinginan atas kebakaran ruko 4 lantai tersebut. Sementara arus lalu Jalan Raya Mampang Prapatan mengarah ke Ragunan masih dilakukan penutupan.

Sebelumnya, sebanyak 12 orang menjadi korban dalam peristiwa kebakaran hebat toko figura dan frame di Jalan Mampang Prapatan Raya RT 1 RW 3, Kel Mampang Prapatan, Kec Mampang Prapatan, Jakarta Selatan pada Kamis (18/4) malam. Adapun tujuh diantaranya dinyatakan meninggal dunia terdapat satu anak dan balita perempuan.

“Korban luka bakar 5

orang dirujuk ke RSPP dan RSUD Mampang. Korban meninggal 7 orang diantaranya 2 wanita dewasa, 3 pria dewasa, 1 anak perempuan, dan 1 balita perempuan,” kata Kepala Dinas Gulkarmat DKI Jakarta, Satriadi Gunawan dalam keterangannya, Jumat (19/4).

Satriadi menduga kebakaran dipicu dari ledakan sebuah kompresor dan terjadi kebakaran besar.

“Terjadi ledakan di kompresor toko Figura dan terjadi kebakaran besar,” ucapnya.

Lebih lanjut, Satriadi mengatakan sebanyak 31 unit damkar dan 100 personil

dikerahkan dan situasi terkini masih dalam proses pendinginan atau kuning.

Wakil Kasat Reskrim Polres Metro Jakarta Selatan, Kompol Henrikus Yossi mengatakan, pihaknya mengevakuasi para korban pukul 07.30 WIB. Total itu ada 12 korban, 7 dinyatakan meninggal dunia.

Ia menjelaskan, tujuh korban tewas terjebak di dalam gedung yang terbakar.

“Tujuh korban baru bisa dievakuasi pada pagi tadi pukul 7.30 artinya yang ketujuhnya tidak bisa keluar dari TKPnya tidak bisa keluar dari TKP dan baru ditemukan

jenazahnya pagi tadi,” kata Henrikus di lokasi, Jumat (19/4).

Lebih lanjut dia mengatakan, korban meninggal berada di lantai 2 gedung yang memiliki loma lantai. Saat lantai dasar terbakar para korban berada di lantai 2 dan terjebak sehingga tidak dapat keluar.

“Korban ini dipastikan berada di dalam TKP, aktivitas yang dilakukan masing-masing berbeda beda. Ada yang memang sedang melakukan aktivitas usaha, terkait dengan frame ini khususnya para pegawai, ada juga yang melakukan aktivitas rumah tangga seperti umumnya,

karena ada juga korban yang berasal dari keluarga pemilik toko,” jelasnya.

Seluruh korban tewas sebanyak 7 orang dilarikan ke RS Polri Kramatjati, Jakarta Timur untuk diidentifikasi lebih lanjut. Berikut identitas tujuh korban tewas berinisial TT (75) laki-laki, H (39) perempuan, R (2), A (8), T (25) perempuan, S (20) perempuan dan perempuan (18).

“Jenazah di bawa ke rumah sakit RS. Polri Kramat Jati,” kata Kapusdatin BPBD DKI Jakarta, Yohan dalam keterangannya, Jumat (19/4). ● mar

SAMBUNGAN

yang dilakukan AS ini mengkhianati aspirasi bersama untuk perdamaian.

“Veto ini sekali lagi mengkhianati aspirasi bersama untuk menciptakan perdamaian jangka panjang di Timur Tengah,” kata Kemenlu.

Diketahui, Indonesia kembali memberikan dukungan terhadap keanggotaan penuh Palestina di PBB. Keanggotaan penuh akan memberikan Pa-

lestina kedudukan yang patut di antara negara-negara dan kedudukan yang setara dalam proses perdamaian menuju pencapaian solusi dua negara dengan Israel.

Sebelumnya diberitakan, AS memveto rancangan resolusi DK PBB terkait upaya Palestina untuk menjadi anggota penuh PBB. Rancangan resolusi ini diperkenalkan oleh Aljazzir. Rancangan

resolusi yang merekomendasikan kepada Majelis Umum PBB agar Palestina diterima sebagai anggota PBB tersebut mendapat 12 suara setuju, dua abstain, dan satu menolak dalam pemungutan suara pada Kamis (18/4) sore waktu New York.

Otoritas Palestina mengancam Amerika Serikat karena memveto upaya mereka untuk menjadi anggota penuh PBB.

Mereka menyebutnya sebagai “agresi” yang mendorong Timur Tengah menuju “jurang yang dalam”.

“Kebijakan AS merupakan agresi terang-terangan terhadap hukum internasional dan dorongan untuk melanjutkan perang genosida terhadap rakyat kami... yang mendorong wilayah ini semakin jauh ke tepi jurang,” kata kantor pemimpin Pales-

tina Mahmud Abbas dalam sebuah pernyataan, dikutip dari AFP.

Selain itu, veto tersebut disebut sebagai kontradiksi kebijakan Amerika. Otoritas Palestina mengungkapkan, AS sebelumnya mengklaim mendukung solusi dua negara untuk konflik Israel-Palestina, tetapi pada saat yang sama mereka mencegah implementasi resolusi tersebut. ● mar

Bantuan Alat ICD untuk Pasien Jantung Masih Minim



JAKARTA (IM) - Bantuan pencegahan henti jantung untuk penderita berisiko tinggi di dalam negeri dianggap masih kurang diperhatikan oleh pemerintah dan pihak asuransi kesehatan.

Hal tersebut disampaikan oleh Konsultan Aritmia di Heartology Cardiovascular Hospital, Dr. Sunu Budhi Raharjo, SpJP(K), PhD, belum lama ini.

Padahal, kata Sunu, penyakit jantung merupakan penyebab kematian terbesar kedua di Indonesia dan Asia Tenggara, setelah stroke, dengan lebih dari 100.000 jiwa meninggal setiap tahunnya.

“Sayangnya bantuan pencegahan henti jantung masih sangat kurang. Meski kami telah melakukan audiensi dengan pemerintah,” ungkap Sunu saat ditemui

awak media di Jakarta.

Menurut penjelasannya, saat ini banyak pasien jantung berisiko tinggi yang harus dipasang alat kardiyak defibrilator implan (ICD) yang digunakan untuk kembali menormalkan denyut jantung sehingga terhindar dari risiko fatal.

Namun sayangnya banyak dari mereka yang terhalang oleh biaya, dan tidak bisa menggunakan alat tersebut.

“Sebenarnya yang memiliki hak untuk dipasang alat (ICD) banyak sekali, tapi karena cover (asuransinya) yang minim membuat pasien tidak melakukan pemasangan alat yang berkisar lebih dari Rp150 juta,” ungkapnya.

Ia pun berharap pemerintah dan pihak asuransi seperti BPJS Kesehatan dapat segera memperhatikan orang-orang yang memiliki penyakit jantung, yang berhak mendapatkan pemasangan alat ICD ini. ● tom

SAMBUNGAN

Israel Lakukan Serangan Balasan,...

mereka disebabkan oleh sistem pertahanan udara yang menghancurkan tiga drone yang terdeteksi di wilayah utara Isfahan. Dlaporkan juga bahwa “tidak ada kerusakan besar” di wilayah Iran.

Secara khusus, Teheran menyebut insiden itu sebagai serangan yang dilakukan oleh “para penyusup”, bukan oleh Israel, sehingga tidak memerlukan pembalasan.

Seorang pejabat Iran, yang tidak disebut namanya, mengatakan kepada Reuters bahwa sejauh ini tidak ada rencana untuk merespons insiden tersebut. Dikatakan oleh pejabat Iran tersebut bahwa belum ada kejelasan soal siapa yang ada di balik

insiden ini.

“Sumber asing mengenai insiden tersebut belum bisa dikonfirmasi. Kami tidak menerima serangan eksternal apa pun, dan diskusi lebih condong ke arah penyesuaian daripada serangan,” sebut pejabat Iran yang berbicara kepada Reuters tersebut.

“Tidak ada rencana untuk melakukan pembalasan segera,” ucapnya.

Kantor PM Israel, saat ditanya secara terpisah, menolak untuk mengonfirmasi apakah Tel Aviv berada di balik rentetan ledakan di Isfahan. Sebelumnya, Israel bersumpah akan membalas serangan drone dan rudal Teheran akhir pekan lalu. ● osm

Festival Songkran yang Kelabu,...

11-16 April. Kebanyakan adalah pekerja yang pulang dari Festival Songkran, sebagian kecil adalah turis.

Dari data ada 1.837 orang yang terluka dan 243 orang tewas. Presentase tertinggi adalah kecelakaan motor dengan cakupan 84,9 persen.

Kecelakaan terbanyak terjadi di Provinsi Chiang Rai dengan 71 korban dan 15 kematian. Kemudian, ada Provinsi Phrae dengan jumlah korban kecelakaan 68 orang.

Pada tanggal 16, terjadi 242 kecelakaan lalu lintas yang mengakibatkan 32 orang tewas dan 237 luka-

luka. Penyebab utamanya adalah ngebut 37,6 persen, konsumsi alkohol 23,9 persen dan menyalip kendaraan lain 21 persen.

Jumlah kematian ini meningkat jika dibandingkan dengan tahun lalu, 200 orang tewas. Meski begitu, jumlah kecelakaan menurun sebesar 10,4 persen, menurut Menteri Kesehatan Masyarakat Cholnan Srikaew.

Terlepas dari popularitasnya, Festival Songkran dijuluki sebagai Tujuh Hari Berbahaya oleh pihak berwenang sekitar satu dekade lalu, karena banyaknya kecelakaan yang terjadi di jalan raya selama perayaan. ● osm

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.
ARTISTIK: M Rifi, James Donald, Indra Saputra.
SIRKULASI-PROMOSI: Amir Mahmud, Nurbayin, Akhyar, Ferry S., Fatwa Yuda.
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