

# Waspada! Minum Obat Diet Sembarangan Bisa Picu Masalah Ginjal

Masih banyak orang yang tergiur pada produk obat-obatan diet demi bisa menurunkan berat badan.

**JAKARTA (IM)** - Memiliki badan yang ideal dan sehat menjadi impian banyak orang. Baik pria maupun wanita berlomba-lomba untuk bisa mendapatkan tubuh yang ideal.

Namun sayang, masih banyak orang yang tergiur pada produk obat-obatan diet demi bisa menurunkan berat badan. Bahkan tak jarang orang-orang asal melakukan program diet tanpa memperhatikan kebutuhan tubuh.

Dokter Spesialis Gizi dr. Christopher Andrian, M.Gizi,

Sp.GK menjelaskan, pada sebagian besar kasus, banyak orang memilih untuk mengurangi porsi makan menjadi lebih sedikit.

Namun, mereka tidak memperhatikan berapa banyak kalori yang keluar di dalam tubuh. Alhasil tubuh menjadi lemas dan mudah lelah karena asupan nutrisinya tidak sesuai dengan kalori yang dikeluarkan.

"Meskipun diet tetapi kebutuhan kalori, lemak, serat, dan protein tubuh itu tetap harus dipenuhi. Jangan sampai diet malah bikin lemas,

lelah, gampang capek," kata dr. Christopher saat ditemui di kawasan Menteng, Jakarta, belum lama ini.

Dokter Christopher mengungkapkan, diet berlebihan dan tidak dikonsultasikan pada dokter gizi bisa membuat tubuh menjadi tidak sehat. Sebab, setiap orang memiliki persentase lemak, otot, dan kandungan air yang berbeda dalam tubuhnya.

"Karena setiap orang itu punya persentase lemak, otot, dan kandungan air yang berbeda. Supaya berat badan turunnya itu sehat, maka harus turunkan kadar lemak dalam tubuh," ujarnya.

Menurut dr. Christopher, diet untuk menurunkan berat badan harus berfokus pada penurunan kadar lemak, bukan menurunkan kadar otot

dan air dalam tubuh.

Namun, beberapa obat diet yang dijual di pasaran kerap kali membuat konsumsi air kecil dan diare.

Hal ini karena obat tersebut lebih cenderung mengeluarkan air dalam tubuh, bukan lemaknya.

Alhasil tubuh menjadi dehidrasi dan kehilangan banyak cairan dalam tubuh. Efek dari obat diet seperti ini menjadi pertanda yang bisa membahayakan tubuh.

"Bukan malah menurunkan otot dan airnya, karena banyak sekali obat-obatan diet yang dijual di luar sana yang bikin pipis dan diare. Tapi, yang keluar itu air, bukan lemak," jelas dr. Christopher.

Dokter Christopher menyatakan, benar apabila berat

badan menjadi turun usai mengonsumsi obat diet dengan efek tersebut. Akan tetapi, jika terus dikonsumsi, maka bisa memicu gangguan ginjal yang serius.

"Benar bikin turun beratnya karena dehidrasi, air yang keluar. Ketika minum air putih lagi di kondisi kayak gitu bikin masalah kondisi ginjal muncul," tandasnya.

Oleh karena itu, dr. Christopher menyarankan untuk melakukan konsultasi dengan dokter gizi agar mengetahui program diet yang tepat beserta jenis olahraga yang sesuai untuk tubuh.

"Makanya sebelum program diet baiknya dikonsultasikan ke dokter gizi, supaya bisa diberikan treatment yang pas untuk kebutuhan badan pasien," pungkasnya. ● **tom**

## DARI HAL 1

## Sri Mulyani Mulai Siapkan APBN 2025...

dengan presiden terpilih Prabowo Subianto. Sebagaimana diketahui, pemerintahan Jokowi akan berakhir pada 20 Oktober 2024.

"Kita akan terus berkolaborasi (dengan presiden terpilih) dan tentu saja dari sisi politik akan terus berproses, sedangkan dari sisi ekonomi

dan terutama dari sisi penyusunan anggaran kita harus menyiapkan sesuai dengan siklus anggaran yang diatur oleh undang-undang," jelasnya.

Dalam perancangan APBN, pemerintah sedang menyiapkan Kerangka Ekonomi Makro dan Pokok-Pokok Kebijakan Fiskal

(KEM-PPKF) yang akan menjadi dasar. Dokumen itu rencananya akan mulai dibahas di DPR RI pada Mei 2024 ini. ● **mar**

## Kejagung Kembali Periksa Sandra Dewi,...

penyidikan perkara korupsi," katanya.

Sebagai informasi, Kejagung menjadwalkan pemeriksaan Sandra Dewi pada 09.00 WIB, namun ia tiba satu jam sebelumnya dengan mengenakan pakaian serba hitam.

"Yang bersangkutan

sudah datang, sekitar jam 8 pagi," kata Ketut Sumedana kepada wartawan, Rabu (15/5).

Pada Kamis (4/4) lalu, Kejagung telah memeriksa istri Harvey Moeis (HM) itu. Diketahui HM merupakan salah satu tersangka dalam kasus tersebut.

Adapun pemeriksaan bulan lalu dilakukan guna mendalami soal rekening suaminya yang sudah diblokir oleh penyidik.

"Kami lakukan pemanggilan terhadap saksi SD dalam rangka untuk meneliti terhadap beberapa rekening yang telah kami blokir beberapa

tempo hari," kata Direktur Penyidikan (Dirdik) Jampidsus Kejagung Kuntadi, di Kejagung, Jakarta, Kamis (4/4) lalu.

Pemeriksaan Sandra Dewi juga diperlukan untuk mengetahui rekening mana saja yang terindikasi dan tidak dengan tindak pidana korupsi yang

dilakukan suaminya.

Hal itu dilakukan, guna meminimalisir kesalahan dalam penyitaan aset.

"Mana yang diduga ada kaitannya dengan tindak pidana yang dilakukan oleh saudara HM dan mana yang tidak terkait," katanya. ● **mar**

## AS Ultimatum Georgia, Jangan Jadi...

oleh 84 anggota parlemen dan 30 anggota parlemen yang menentang demonstrasi yang telah menyebabkan ratusan ribu orang turun ke jalan di Tbilisi.

Di luar gedung parlemen, polisi antihuru-hara menggunakan gas air mata dalam upaya sia-sia untuk mem-

bubarkan salah satu protes terbesar yang terjadi sejauh ini. Sementara di dalam gedung parlemen, para anggota parlemen bertengkar mengenai masa depan negara.

Protes damai berlanjut setelah malam tiba, dengan kerumunan demonstran berbaris menuju Lapangan Pahl-

wan, sekitar 2 km dari gedung parlemen, dan memblokir jalan-jalan di sekitarnya.

Berdasarkan undang-undang tersebut, media atau kelompok masyarakat sipil di Georgia yang menerima lebih dari 20 persen pendanaan mereka dari luar negeri harus mendaftar sebagai organisasi

yang melayani kepentingan kekuatan asing.

Kementerian Luar Negeri AS menyebut rancangan undang-undang tersebut terinspirasi oleh Kremlin.

Undang-undang tersebut mirip dengan yang diperkenalkan Rusia pada 2012 oleh Vladimir Putin, yang men-

rut banyak orang digunakan untuk membungkam para kritikus.

O'Brien mengatakan hubungan strategis dengan Georgia telah terancam oleh undang-undang baru dan meningkatnya retorika anti-Barat dalam beberapa hari terakhir. ● **mar**

## Lalin di Tanjung Priok Sudah 2 Hari...

Pengendara cari jalur alternatif Polisi mengimbau masyarakat yang hendak melintas di sekitar Pelabuhan Tanjung Priok, Jakarta Utara, untuk mencari jalur alternatif guna menghindari kemacetan.

"Kami mengimbau kepada masyarakat yang tidak ada keperluan untuk tidak lewat jalan sekitar Pelabuhan

Tanjung Priok dan mencari jalan alternatif," kata Edy.

Ada sejumlah titik jalan yang mengalami kemacetan total yakni Jalan Yos Sudarso menuju ke Pelabuhan Tanjung Priok, lalu Pelabuhan Tanjung Priok ke Jalan Raya Cilincing dan sebaliknya.

Polisi menyatakan, semakin sedikit pengendara

yang melintas di jalan sekitar Pelabuhan Tanjung Priok, maka kemacetan sedang ditangani dapat segera teratasi.

Pelabuhan didesak cari solusi Pihak Pelabuhan Tanjung Priok diminta untuk segera bekerja sama dengan perusahaan yang menjalankan bisnis di kawasan itu.

Edy mengatakan, kema-

cetan di sekitar Tanjung Priok disebabkan karena antrean kendaraan yang hendak masuk ke pelabuhan.

"Jadi, penyebab utamanya adalah kendaraan masuk ke pelabuhan. Penyelesaian masalah ini dengan cara duduk bersama para stakeholder terkait, seperti Pelindo (BUMN PT Pelabuhan Indonesia)," kata Edy.

Menurut Edy, pihak pelabuhan juga mestinya mengatur arus lalu lintas kontainer di dalam pelabuhan agar tidak menumpuk dan menyebabkan kemacetan sampai ke jalan raya.

"Di dalam, upaya pelabuhan itu seperti apa dalam mengatasi penumpukan kontainer agar tidak berimbas ke luar," ucap Edy. ● **mar**

## Eks Camat Hilang di Makkah,...

akun TikTok @bangmajam hingga Rabu (15/5) sekitar pukul 14.00 WIB.

Warganet prihatin sekaligus bertanya-tanya dengan kondisi Abbas, mantan camat itu.

Pun demikian, kebingungan Abbas yang menyebutkan berasal dari provinsi Sumatera Selatan, namun mengatakan asalanya dari Pamenang, Kabupaten Merangin yang berada di Jambi.

Terkait hal ini, Camat Pamenang, Abdullah Alamudi

memberikan jawabannya. Bilangnya, setelah kabar ini mencuat, Ia langsung menemui Kepala Desa Jelatang, asal Abbas itu sendiri.

"Memang Abbas warga Jelatang, rumahnya di pinggir jalan lintas Sumatera," jelas Abdullah.

Dari informasi Pj Kades Jelatang, Tugino, sambung mengatakan asalanya dari Pamenang, Kabupaten Merangin yang berada di Jambi.

Pihak keluarga juga men-

getahui sudah ditemukannya mantan camat tersesat di Mekkah itu.

Sementara itu Pj Bupati Merangin, Mukti Said turut prihatin dan berupaya berkomunikasi dengan camat Pamenang.

Terkait dengan kebingungan yang terlihat dari raut wajah Abbas, maupun jawabannya saat ditanya perekam video yang salah menandai beragam komentar.

"Orang sini macam dak pecayo (Percaya,red) Abas

tu bisa macam tu," komentar warga Pamenang.

"Tiap pagi ngantar bini blango ke pamenang, waraslah. Pas di mekkah kok lain," katanya lagi pada sosok yang dikenal dengan panggilan mantri Abbas itu.

Kondisi Mantan Camat terkait hal ini, Camat Pamenang mengatakan bahwa kondisi ini kata kades Jelatang lantaran faktor usia. Memang, sambung Alamudi, Abbas sudah linglung atau mungkin pikun.

Mulai dari menyebutkan Sumsel, padahal Jambi. Kemudian soal Ia menjabat camat di 3 kecamatan yakni Pamenang, Sungai Manau dan Renah Pamenang.

"Tidak, cuma pernah jadi Camat Pamenang Barat. Di video itu disebutkan Pamenang, Sungai Manau itu tidak," katanya lagi.

Yang pasti, sambungnya, Abbas sudah ditemukan dan saat ini sudah bersama istri, namun mereka pulang dari ibadah umroh. ● **osm**

## Kepala BKKBN Sebut ASI yang Dibekukan Lebih Baik dari ASI Bubuk

**JAKARTA (IM)** - Kepala Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) Hasto Wardoyo menyebut Air Susu Ibu (ASI) yang dibekukan lebih baik dari ASI bubuk. Ia juga mengatakan penyimpanan ASI sudah ada prosedurnya.

"Memang freezing (yang dibekukan) itu jauh lebih bisa dipercaya, karena ketika dalam bentuk lain, olahan lain, saya kira sudah ada pembawanya, pembawa itu ya partikel lain. Nah oleh karena itu kalau yang ASI dibekukan kan masih pure, murni," ucap Hasto di Jakarta, Selasa (14/5).

Ia menjelaskan penyimpanan ASI sudah ada protap atau protokolnya, menyesuaikan dengan daya tahan, lama penyimpanan, dan suhunya. "Kalau misalkan untuk daya tahan sekian jam itu sekian derajat Celcius. Kalau sekian jam atau sekian lama sekian derajat itu sudah ada. Jadi, sebetulnya protokol penyimpanan atau freezing itu sudah ada, lama freezing-nya, lama menyimpan dan suhunya," kata Hasto.

Untuk ASI yang dibekukan ini, kata dia, layaknya penyimpanan

sperma, perlu dipastikan bagaimana penyimpanannya dan berapa lama.

"Contoh, kalau saya itu menyimpan sperma untuk bayi tabung, saya bisa simpan di bawah suhu 70 derajat, misalnya begitu. Itu kan bisa lama, embrio bisa disimpan di bawah 70 derajat, bisa untuk puluhan tahun. Jadi tentang penyimpanan beku ini tergantung lamanya, sama suhunya, itu saja. Kemudian dipakai untuk berapa lama. Itu saja," ujar Hasto.

Hasto yang juga dokter spesialis kandungan menekankan ASI dalam bentuk bubuk lebih berisiko karena sudah dicampur dengan bahan-bahan yang lain.

Ia mengemukakan masyarakat mungkin sudah sering mendengar tentang saudara sepersusuan, tetapi untuk melakukannya tetap perlu mengikuti aturan-aturan yang ada.

"Ada ketentuan yang khusus, apakah seperti mahram (termasuk sanak saudara) atau bagaimana. Tetapi itu lebih bagaimana yang membutuhkan penjelasan, tentu dari majelis ulama, tetapi saya pikir sejauh ini saya kira itu masih dibolehkan, asal aturannya mengikuti ketentuan yang ada," ucap Hasto Wardoyo. ● **tom**

## Peneliti Temukan Gen Kanker Payudara Baru pada Perempuan Keturunan Afrika

**JAKARTA (IM)** - Dua belas gen kanker payudara diidentifikasi pada perempuan keturunan Afrika. Para ahli menyoroti potensi perbedaan risiko dengan perempuan keturunan Eropa.

Hal itu diungkapkan dalam sebuah penelitian besar yang diterbitkan pada Selasa (14/5) dan mungkin suatu hari nanti dapat membantu memprediksi risiko penyakit ini dengan lebih baik.

Penelitian untuk mengidentifikasi mutasi genetik yang terkait dengan kanker payudara sebelumnya terutama berfokus pada perempuan keturunan Eropa.

Temuan baru ini diambil dari lebih dari 40.000 perempuan keturunan Afrika di Amerika Serikat, Afrika dan Barbados, termasuk 18.034 orang yang menderita kanker payudara.

Beberapa mutasi yang diidentifikasi sebelumnya tidak terkait dengan penyakit ini.

"Atau tidak memiliki kaitan yang kuat seperti dalam analisis baru ini, yang menunjukkan bahwa faktor risiko genetik mungkin berbeda antara perempuan keturunan Afrika dan Eropa," tulis para peneliti di Nature Genetics, dilansir Reuters, Selasa (14/5).

Satu mutasi yang baru diidentifikasi khususnya dikaitkan dengan penyakit dengan kekuatan yang jarang diamati di bidang genetika kanker, kata para peneliti. Laporan itu juga mencatat, gen tertentu lainnya yang diketahui me-

ningkatkan risiko kanker payudara pada perempuan kulit putih tidak dikaitkan dengan penyakit dalam penelitian ini.

Perempuan kulit hitam di Amerika Serikat memiliki tingkat kanker payudara sebelum usia 50 tahun yang lebih tinggi, insiden kanker payudara yang lebih sulit diobati.

Menurut American Cancer Society, mereka memiliki tingkat angka kematian akibat kanker payudara 42 persen lebih tinggi dibandingkan perempuan kulit putih.

Dengan menambahkan gen yang baru teridentifikasi ke dalam gen kanker payudara yang telah dikenali sebelumnya seperti BRCA1 dan BRCA2 yang terkait dengan penyakit ini di semua populasi, para peneliti mengemukakan skor risiko kanker payudara untuk keturunan Afrika yang secara signifikan lebih akurat dibandingkan alat yang tersedia saat ini.

Enam dari gen abnormal dikaitkan dengan peningkatan risiko kanker payudara triple-negatif, yang merupakan bentuk paling agresif dari penyakit ini.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa perempuan kulit hitam memiliki peningkatan risiko hampir tiga kali lipat terkena kanker payudara jenis ini dibandingkan perempuan berkulit putih.

Namun perempuan kulit hitam di AS lebih kecil kemungkinannya menjalani tes genetik kanker payudara dibandingkan perempuan kulit putih. Hal ini sebagian besar disebabkan oleh perbedaan rekomendasi dokter atau akses terhadap perawatan. ● **tom**

## 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 Rifki, 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/Tatung), MAKASSAR dan MANADO (Jefri/Meike, Jimmy), 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.

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

## Gunung Ibu Kembali Muntahkan Abu Hingga Setinggi 5 Km dari Puncak

**GUNUNG** Ibu di Kabupaten Halmahera Barat, Maluku Utara, kembali mengalami erupsi pada Rabu (15/5) pukul 13:54 WIT.

Berdasarkan laporan Pusat Vulkanologi dan Mitigasi Bencana Geologi (PVMBG), Gunung Ibu memuntahkan abu lebih kurang 5.000 mb (5 Km) di atas puncak atau sekitar 6.325 m di atas permukaan laut.

"Kolom abu teramatii berwarna kelabu dengan intensitas tebal condong ke arah barat. Erupsi ini terekam di seismogram dengan amplitudo maksimum 28 mm dan durasi sementara ini lebih kurang 4

menit 43 detik," kata PVMBG dalam keterangan resminya.

PVMBG menyebut, terdengar suara dentuman dan gemuruh sampai Pos Pengamatan Gunung Api (Pos PGA). Saat laporan sedang dibuat, erupsi masih berlangsung.

Saat ini, Gunung Ibu berada pada Status Level III atau Siaga dengan rekomendasi sebagai berikut:

1. Masyarakat di sekitar Gunung Ibu dan pengunjung/wisatawan agar tidak beraktivitas di dalam radius 3 km dan perluasan sektoral ke arah barat. Erupsi ini terekam di seismogram dengan amplitudo maksimum 28 mm dan durasi sementara ini lebih kurang 4

di luar rumah disarankan untuk menggunakan pelindung hidung, mulut (masker) dan mata (kacamata).

3. Seluruh pihak agar menjaga kondusivitas suasana di masyarakat, tidak menyebarkan narasi bohong (hoax), dan tidak terpancing isu-isu yang tidak jelas sumbernya. Masyarakat agar selalu mengikuti arahan dari Pemerintah Daerah.

4. Pemerintah Kabupaten Halmahera Barat agar senantiasa berkoordinasi dengan Pusat Vulkanologi dan Mitigasi Bencana Geologi di Bandung atau dengan Pos Pengamatan Gunung Ibu di Gam Ici untuk mendapatkan informasi langsung tentang aktivitas Gunung Ibu.



5. Masyarakat, instansi pemerintah, maupun instansi terkait lainnya dapat memantau perkembangan aktivitas maupun rekomendasi Gu-

nung Ibu melalui aplikasi android Magma Indonesia, website Magma Indonesia dan media sosial PVMBG. ● **osm**