

Dokter Gizi: Jangan 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) - Punya bentuk tubuh yang ideal, sesuai pas dengan tinggi badan dan juga sehat menjadi impian banyak orang. Baik pria maupun wanita berlomba-lomba untuk bisa mendapatkan tubuh yang ideal.

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

Dokter Spesialis Gizi dr. Christopher Andrian, M.Gizi, Sp.GK menjelaskan bahwa banyak kalori yang keluar di dalam tubuh. Hasilnya? Tubuh menjadi lemas dan

mudah lelah karena asupan nutrisinya tidak sesuai dengan kalori yang dikeluarkan.

"Meski pun diet tetapi kebutuhan kalori, lemak, serat, protein tubuh itu tetap harus dipenuhi. Jangan sampai diet malah bikin lemas, lelah, gampang capek," kata dr. Christopher saat ditemui MNC Portal di kawasan Menteng baru-baru ini.

Lebih lanjut ia menjelaskan, bahwa diet berlebihan dan tidak dikonsultasikan ke dokter gizi bisa membuat tubuh menjadi tidak sehat. Sebab setiap orang punya 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," tuturnya.

Menurutnya, diet untuk menurunkan berat badan harus



ILUSTRASI

berfokus pada penurunan kadar lemak, bukan menurunkan kadar otot dan air dalam tubuh. Namun beberapa obat diet yang dijual di pasaran, sering kali membuat mudah buang 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 inilah, yang menjadi sinyal 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.

Ia tak menampik, berat badan memang bisa 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," tegasnya.

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

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

SAMBUNGAN

9,9 Juta Gen Z Tak Bekerja, Pemerintah...

hanya fokus pada penyerapan tenaga kerja di sektor formal saja. Sebab kenyataannya, sektor informal justru lebih banyak menyerap tenaga kerja.

"Kenyataannya ya, bahkan dari sensus dari kapan pun itu selalu sektor informal lah yang menjadi katup pengaman," kata Imam Prasadjo dalam program Sapa Indonesia Malam di Kompas TV, Minggu (19/5).

"Kenyataannya sektor informal, ini sekitar, sensus aja kan sekitar 74 juta (pekerja) sedangkan sektor formal hanya 57 juta. Artinya, di

bawah 50 persen yang sektor formal," paparnya.

Ke depan seharusnya dipikirkan bagaimana memfasilitasi angkatan kerja milenial yang tidak bisa terserap pada sektor formal karena permasalahan ijazah atau akses pendidikan. Salah satu inovasi yang bisa dilakukan adalah mempertemukan angkatan kerja yang mayoritas lulusan sekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP) atau sekolah menengah kejuruan (SMK) dengan para pekerja kreatif untuk mendapatkan pendampingan.

"Justru dana-dana pemerintah, menurut saya ya, itu perlu juga menghubungkan dengan para champion ini, orang-orang kreatif yang ada di akar rumput. Mereka lah yang harusnya diberi kesempatan untuk ikut serta jadi pendamping-pendamping anak-anak milenial ini," kata Imam.

"Kalau hal itu dilakukan artinya training-training itu tidak selalu harus training formal ya, yang harus dilakukan Kemenaker. Tetapi bisa jadi itu adalah anak-anak yang ikut terlibat dalam aktivitas-aktivitas unit-unit kerja kreatif para

champion, para usahawan muda," ujarnya.

Imam menyebut, pelatihan tidak hanya melalui jalur formal yang disediakan Kementerian Tenaga Kerja (Kemenaker) tetapi bisa melibatkan orang-orang kreatif atau usahawan muda.

"Saya lihat datanya sejak sensus itu di bidang pertanian, kehutanan, perikanan itu justru yang paling banyak sekarang dibanjiri oleh tenaga kerja. di sinilah peran-peran sinergi antara pemerintah dengan para champion ini," ujarnya. ● **mar**

DARI HAL 1

Selain untuk Kesehatan Mata, Wortel Juga Bermanfaat untuk Kulit Anda

JAKARTA (IM) - Selama ini, wortel dikenal luas karena berbagai manfaat untuk kesehatan, khususnya mata. Faktanya, selain baik untuk mata, ada beragam kandungan gizi lainnya dalam wortel seperti vitamin B karoten, senyawa antioksidan, mineral, serat, kalium, vitamin K, folat, magnesium, serta vitamin E yang dapat menyehatkan kulit.

Jadi, spa saja kira-kira manfaat wortel untuk kulit?

1. Memperbaiki skin barrier dan melembapkan kulit

Wortel mengandung banyak antioksidan yang membantu untuk memperbaiki skin barrier pada kulit.

Skin barrier menjadi pelindung bagi kulit dari berbagai masalah, seperti kulit kering, gatal, dan iritasi.

Dengan mengonsumsi wortel secara rutin, kondisi skin barrier kulit dapat membaik, kelembapan kulit semakin terjaga, hingga kondisi kulit yang akan terlihat semakin glowing.

2. Memudarkan jerawat dan mengurangi redness

Kandungan beta karoten dan vitamin A dalam wortel diketahui mampu mengontrol produksi sebum dan mengurangi timbulnya jerawat.

Untuk hasil yang lebih efektif, disarankan juga untuk minum jus wortel sembari mengoleskannya pada kulit. Langkah ini direko-

mendasikan untuk dilakukan secara konsisten, agar jerawat semakin berkurang dan kulit akan tampak lebih glowing dalam beberapa bulan.

3. Menghambat proses penuaan

Adanya kandungan vitamin A dan C dalam wortel juga bersifat sebagai antioksidan yang dapat membantu menghambat proses penuaan.

Antioksidan yang ada dalam wortel ternyata efektif melawan radikal bebas yang merusak sel-sel dalam tubuh. Mengonsumsi wortel sebagai masker membantu mencegah kerutan pada wajah, serta menanggulangi warna kulit wajah yang tidak merata sehingga kulit menjadi semakin glowing.

Dengan segenap kandungan baik yang dimilikinya untuk kulit, tidak heran jika wortel tidak hanya diolah sebagai bahan masakan, namun juga menjadi masker wajah alami hingga berbagai produk kecantikan lainnya.

Dokter spesialis kulit dan kelamin Eddy Karta mengatakan, "Pada umumnya, skincare berbasis dasar dari tumbuhan atau vegan lebih ringan di kulit sehingga tidak akan menyumbat pori-pori dan sebabkan komedo/jerawat. Untuk penanganan masalah jerawat yang lebih efektif, disarankan untuk menggunakan skincare dengan kandungan dasar vegan/tumbuhan, mineral, dan bahan sintesis lab yang bukan turunan dari hewan." ● **tom**

Duka Pemimpin Dunia untuk Presiden Iran...

Presiden Suriah Bashar al-Assad juga menyatakan, solidaritasnya dengan sekutu dekatnya, Teheran, yang telah mendukungnya selama bertahun-tahun perang di negaranya.

Assad "menegaskan solidaritas Suriah dengan Republik Islam Iran dan dengan keluarga mendiang almarhum serta rekan-rekannya," kata kepresidenan Suriah tersebut dalam sebuah pernyataan atas kematian Presiden Ebrahim Raisi.

"Kami telah bekerja sama dengan mendiang Presiden untuk memastikan bahwa hubungan strategis antara Suriah dan Iran berkembang selalu," imbuhnya.

Perdana Menteri India Narendra Modi juga mengatakan dirinya "sangat sedih dan terkejut dengan kematian tragis" Presiden Iran Ebrahim Raisi dalam kecelakaan helikopter. "Saya turut berduka cita yang tulus kepada keluarganya dan rakyat Iran," tulis Modi di

platform media sosial X.

"India berdiri bersama Iran di masa duka ini," ujarnya.

Perdana Menteri Irak Mohammed Shia Al Sudani turut menyampaikan duka cita usai Raisi meninggal.

"Irak menyampaikan dukungan untuk warga dan pemimpin Iran di situasi yang sulit ini," demikian pernyataan resmi PM Irak, dikutip Reuters.

Ucapan duka cita juga disampaikan Presiden Venezuela

Nicolas Maduro.

"Peluk hangat dari Republik Bolivarian Venezuela. Anda, Iran, merupakan contoh dari kehormatan, moralitas, dan perlawanan," kata Maduro dikutip Al Jazeera.

Informasi yang didapat menyebutkan, helikopter yang membawa Presiden Iran Ebrahim Raisi dan menteri luar negerinya jatuh pada Minggu (19/5) saat melintasi daerah pegunungan dalam kabut tebal.

Helikopter yang mem-

bawa sembilan orang mengalami masalah di tengah kabut tebal saat kembali dari perjalanan ke perbatasan Iran-Azerbaijan.

Kecelakaan itu memicu operasi pencarian dan penyelamatan selama berjam-jam dengan bantuan dari Uni Eropa dan Turki, namun kru darurat terhambat oleh kabut dan suhu yang turun drastis.

Seorang pejabat Iran mengatakan kepada Reuters tim penyelamat kesulitan mencapai lokasi kejadian. ● **mar**

OJK Ungkap 47 Persen...

terhadap kesediaan financial individu yang lebih baik dan semua negara punya fokus terhadap guru dan tenaga pendidik," ujar Friderica.

Di saat pembukaan acara, beberapa guru diundang maju dan membagikan pengalaman "pahit" dan kurang baik mereka atas produk jasa keuangan ilegal secara langsung atau sering disebut pinjol.

Salah satu guru bernama Arlin, membagikan pengalaman di saat ia ditagih uang asuransi, namun Arlin dengan tegas sudah menolak dan

membatalkan asuransi tersebut. ia juga sempat mendapatkan telepon disaat sedang mengajar yang menyebut ia telah mendaftarkan asuransi kesehatan.

Pihak yang menagih sampai mendatangi sekolah tempat Arlin mengajar. Pada akhirnya, karena sudah ditekankan dari berbagai pihak, Hingga akhirnya ia membayar tagihan yang tidak pernah ia lakukan itu.

"Karena itu, kita terpenggal untuk bagaimana kita merangkul guru-guru ini. Kita

didik satu guru, satu kelas, satu sekolah akan menjadi well-literate. Jangan sekadar digital literated gampang akses ke mana-mana, tapi nggak fully literate dalam hal ilmunya, nah itu juga bisa membuka kepada peluang menjadi korban dengan produk jasa keuangan yang nggak tepat untuk dia," ujar Friderica.

Friderica menuturkan guru merupakan sasaran utama OJK dalam konten pengembangan, edukasi, dan literasi keuangan serta perlindungan konsumen Indonesia.

Dia juga mengatakan kemampuan membedakan jasa keuangan yang legal maupun ilegal, harus dimiliki para masyarakat, terutama guru yang memiliki peran edukasi juga kepada masyarakat.

Di sisi lain, Direktur Guru Pendidikan Dasar Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, Rachmadi Widdiharto menjelaskan sebanyak 47% guru banyak terjerat Pinjol ilegal di Indonesia. Dia tidak memungkiri banyaknya guru belum memiliki literasi

keuangan, meskipun tinggal di perkotaan.

"Ini yang tentu menjadi keprihatinan kita. Pentingnya kita untuk mengedukasi rekan-rekan guru bagaimana literasi dengan finansial, bagaimana bisa memprioritaskan memiliki skala prioritas, memiliki keinginan atau kebutuhan," kata Rachmadi.

Dalam upaya ini, OJK menggandeng Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi RI dan Kementerian Agama RI. ● **mar**

rawatan medis dan psikologis.

Seorang juru bicara menggambarkan kejahatan itu sebagai tindakan yang "keji".

Media lokal melaporkan Bin Omran mengatakan kepada tim penyelamatnya bahwa dia beberapa kali bertemu keluarganya dari penjara, namun mengaku dia tidak dapat meminta bantuan karena mantra yang diberikan oleh penculiknya. ● **osm**

26 Tahun Hilang, Pria Ini Ditemukan...

Kini berusia 45 tahun, Bin Omran ditemukan hanya 200 meter dari tempat ia dibesarkan.

Para pejabat mengonfirmasi bahwa mereka telah menangkap seorang pria berusia 61 tahun yang diduga menahannya.

Hilangnya Bin Omran terjadi di tengah konflik yang telah berlangsung selama satu dekade antara pemerintah

Aljazair dan kelompok Islam.

Keluarganya khawatir dia termasuk di antara sekitar 200.000 orang yang terbunuh, atau sebanyak 20.000 orang yang diculik, selama kerusuhan tersebut. Namun dia ditemukan tersembunyi di kandung domba di bawah tumpukan jerami pada 12 Mei lalu.

Kantor kejaksaan menerima pengaduan terhadap seseorang yang tidak disebut-

kan namanya yang mengklaim bahwa Bin Omran berada di rumah salah satu tetangganya, di dalam kandung domba.

"Menyusul laporan ini, jaksa penuntut umum memerintahkan gendarmerie nasional untuk membuka penyelidikan mendalam dan petugas pergi ke rumah tersebut," terang pejabat pengadilan.

"Pada tanggal 12 Mei pukul 8 malam waktu setempat,

[mereka] menemukan korban Omar bin Omran, berusia 45 tahun, di ruang bawah tanah tetangganya, BA, berusia 61 tahun," lanjutnya.

Tersangka dilaporkan berusaha melarikan diri dari tempat kejadian, namun ditahan dan ditangkap.

Kementerian mengatakan penyelidikan masih berlangsung dan Bin Omran sedang dalam proses menerima pe-

namun belum juga dikabulkan meski sudah sesuai ketentuan. Ia ingin tinggal bersama suami dan anaknya yang masih balita di Malang.

Menurut Ghufron, perka-

Ghufron saat ini sedang menjalani sidang dugaan pelanggaran etik karena diduga menggunakan pengaruhnya untuk memutasikan pegawai di Kementan berinisial ADM.

Menurut rencana, Dewas KPK akan membacakan putusan terkait dugaan pelanggaran etik tersebut pada hari ini, Selasa (21/5).

Dalam kasus etik yang men-

jeratnya, Ghufron mengklaim, peristiwa yang menjadi obyek laporan etik itu terjadi pada Maret 2022. Saat itu terdapat pegawai Kementan berinisial ADM yang sudah mengajukan mutasi

ra tersebut tidak bisa ditindak oleh Dewas KPK karena sudah kedaluwarsa. Ia lantas menggugatnya ke PTUN dan uji materi ke Mahkamah Agung (MA). ● **mar**

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