

Pria Usia di Atas 55 Tahun Dianjurkan tak Banyak Minum Saat Malam

Bagi pria 55 tahun ke atas, banyak minum malam menimbulkan risiko prostat.

JAKARTA (IM)- Pria yang berusia di atas 55 tahun disarankan tidak banyak minum air pada malam hari. Guru Besar Bidang Urologi Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia Prof Dr dr Nur Rasyid Sp.U(K) mengatakan jika dilakukan, aktivitas tersebut dapat memunculkan risiko prostat.

"Laki-laki 55 tahun ke atas minum banyak dari pagi sampai Magrib saja, karena dia sudah punya masalah prostat, kalau mi-

num malam bolak balik bangun tidur, belum tentu bangun bisa tidur lagi nanti kualitas tidurnya jadi jelek," kata Prof Rasyid dalam acara edukasi mengenai pengobatan batu ginjal Retrograde Intratrenal Surgery (RIRS) di Jakarta, Rabu (5/6).

Prof Rasyid mengatakan pada usia di atas 55 tahun biasanya pria sudah mengalami masalah gangguan berkemih, seperti berkemih yang selalu tidak tuntas. Ia menyarankan pada malam hari minum secukupnya saja yaitu saat



makan atau saat minum obat dan tidak minum banyak menjelang tidur.

Masalah berkemih juga bisa dialami oleh anak karena masalah kurang gizi dan dehidrasi. Maka baik anak-anak maupun dewasa

disarankan hidup sehat dan banyak bergerak agar tidak terjadi masalah berkemih seperti pengendapan batu di ureter atau batu ginjal karena pengerasan urin.

Ia juga mengatakan volume berkemih yang sehat adalah 2,5 liter sehari dengan intensitas minum lebih dari 2 liter.

Hal itu untuk mencegah pembentukan batu di ginjal yang diakibatkan karena kurangnya cairan sehingga cairan urin mengeras dan menetap di ginjal.

Ketika memasuki usia 40 tahun ke atas Prof Rasyid juga menyarankan untuk melakukan check up kesehatan minimal setahun sekali dan sebaiknya juga melakukan USG un-

tuk mengetahui adanya batu ginjal atau tidak.

"Begitu orang masuk 40 tahun ke atas setahun sekali check up, dan baiknya di USG karena batu ukuran dua milimeter dengan USG ketemu loh, sayangnya check up kan seringnya dengan lab, itu ga ketemu," katanya.

Dokter yang berpraktik di kluster urologi RSCM Kencana ini mengatakan USG bisa memperlihatkan masalah baik di ginjal maupun ureter untuk melihat sumbatan yang menyebabkan masalah. Disarankan juga menggunakan USG tanpa kontras karena penggunaan kontras bisa berisiko mengganggu fungsi ginjal. ● tom

SAMBUNGAN

saya tidak sakit ya saya enggak bisa manfaatnya, tapi saya ikhlas buat orang-orang yang sakit, (kalau) rumah (Tapera) enggak bisa prinsipnya kayak gitu, harus lewat mekanisme tertentu," ujarnya.

Iuran Tapera sebesar 2,5 persen dari gaji sangat membebani pekerja dan lima kali lipat lebih besar dari korporasi. Selain itu, program iuran Tapera akan sia-sia apabila pemerintah tidak mengatur harga tanah yang setiap tahun harganya terus meroket.

"Jadi Tapera tidak ada gunanya atau kurang berguna

Program Iuran Tapera Wajib Dibatalkan...

kalau tidak diatur harga tanahnya, caranya gimana? Lewat bank tanah, tanah untuk public housing bukan diberikan untuk investor," ujarnya.

Rumah Tapera Dekat Kota Lewat program Tapera, pemerintah berencana menyiapkan ekosistem kepemilikan rumah dengan pembiayaan yang lebih terjangkau. Lantas, di mana lokasi rumah Tapera bakal dibangun?

Direktur Jenderal Pembiayaan Infrastruktur dan Perumahan Kementerian Pekerjaan Umum dan Pe-

rumahan (PUPR) Herry Tri-saputra Zuna mengatakan, lokasi rumah Tapera bakal disesuaikan dengan kebutuhan peserta program. Namun, ia berjanji, lokasi rumah Tapera disiapkan dengan jarak tempuh 1 jam dari pusat perkotaan.

"Kalau melihat perkembangan hari ini urbanisasi sangat tinggi tentunya kita ingin masyarakat tadi bisa bertempat tinggal dalam waktu tempuh yang terjangkau terkadang 1 jam dari tempat tinggal," katanya, dalam konferensi pers, di Kantor Tapera, Jakarta, Rabu (5/6).

Rumah Tapera bakal didorong dalam bentuk rumah susun atau rusun. Akan tetapi, yang menjadi permasalahan, pembiayaan rumah susun lebih mahal dibanding rumah tapak. Untuk mengatasi permasalahan itu, pemerintah bakal menyiapkan tenor pinjaman yang lebih panjang.

"Bisa sampai 35 tahun, tapi subsidiannya nanti kita lihat," ujarnya.

Pada kesempatan yang sama, Komisioner Badan Pengelola Tapera (BP Tapera), Heru Pudyo Nugroho mengakui, permasalahan yang dihadapi dalam menyediakan rumah di

pusat kota ialah ketersediaan tanah. Sebab, harga tanah yang berada di pusat kota sudah jauh di atas kemampuan pembiayaan kepemilikan rumah MBR. "Tanahnya sudah tidak terjangkau," katanya.

Heru pun sependapat dengan Herry untuk mendorong tingkat okupansi rusun. Untuk itu, BP Tapera bakal melakukan sosialisasi kepada para peserta agar lebih terbiasa dengan rusun. "Mindset untuk membiasakan masyarakat hidup di rumah vertikal itu juga menjadi tantangan," ucapnya. ● mar

DARI HAL 1

Sekjen PDI-P Hasto Kristiyanto akan...

Harun Masiku sendiri berhasil lolos dalam Operasi Tangkap Tangan (OTT) KPK. Dia berhasil melarikan diri saat tim KPK hendak menangkapnya. Dia kemu-

dian ditetapkan sebagai buronan KPK pada Januari 2020.

Harun juga telah dicegah untuk bepergian ke luar negeri. Bahkan, Harun telah ditetapkan sebagai buronan internasi-

onal. KPK telah meminta Interpol untuk menerbitkan red notice atas nama Harun Masiku. Kendati demikian, hingga kini belum diketahui keberadaan Harun Masiku.

Sementara itu, Hasto memastikan dirinya akan memenuhi panggilan KPK pada Senin (10/6) sebagai saksi dalam perkara yang menyangkut eks kader PDI-P Harun Masiku. Namun ia mengaku

belum menerima undangan pemanggilan itu dari KPK. "Saya akan datang dengan tanggung jawab sebagai warga negara. Siap memenuhi panggilan," katanya, Kamis (6/6). ● mar

Pemanasan Global Akibat...

Adapun Festival buku Hay dan Edinburgh baru-baru ini menanggulung sponsor dari perusahaan investasi Baillie Gifford menyusul kontroversi mengenai kaitannya dengan perusahaan bahan bakar fosil.

Olahraga adalah salah satu bidang perkulanan dan sponsorship bahan bakar fosil terbesar, dan sepak bola memiliki hubungan yang lama dengan produsen minyak dan gas.

Kekhawatiran terhadap kesehatan manusia telah menyebabkan alkohol dan tembakau dilarang dalam sepak bola di masa lalu, dan para penggiat lingkungan hidup berharap bahwa dukungan dari Guterres akan membuat bahan bakar fosil berdampak

sama.

Sementara itu, dalam pidatonya, Sekretaris Jenderal Perserikatan Bangsa-Bangsa (Sekjen PBB) Antonio Guterres menekankan bahwa waktu adalah hal yang sangat penting karena dampak kenaikan suhu sudah mulai terasa. Seperti gelombang panas mematikan yang baru-baru ini terjadi di Asia atau banjir di Amerika Selatan.

Banjir mematikan melanda Brasil bulan lalu, dan para ilmuwan di kelompok Atribusi Cuaca Dunia mengatakan hujan lebat dua kali lebih mungkin terjadi akibat perubahan iklim.

Menurut data Copernicus, panas global yang memecahkan rekor berarti bahwa suhu

rata-rata selama 12 bulan terakhir adalah 1,630C di atas "tingkat pra-industri" pada akhir tahun 1800-an.

"Kita hidup di masa yang belum pernah terjadi sebelumnya," kata Carlo Buontempo, direktur Copernicus, dikutip Reuters.

Ini bukan merupakan pelanggaran terhadap perjanjian iklim Paris, di mana hampir 200 negara berjanji untuk berusaha menjaga kenaikan suhu di bawah 1,50 C, untuk menghindari dampak terburuk perubahan iklim.

Hal itu karena perjanjian Paris secara umum dipahami sebagai rata-rata 20 tahun untuk memuluskan variabilitas alami. Secara keseluruhan, dekade terakhir ini suhu-

nya 1,2 derajat Celcius lebih hangat dibandingkan suhu pada masa pra-industri.

Grafik garis menunjukkan rata-rata suhu udara global selama 365 hari. Untuk pertama kalinya dalam catatan, suhu ini telah melampaui 1,50 C sepanjang tahun ini, dan sekarang berada pada suhu 1,63 0 C. Suhu telah meningkat sejak tahun 1940-an, ketika pemanasan mencapai sekitar 0,20C.

Namun sebuah studi baru yang dirilis hari ini oleh sekelompok ilmuwan iklim terkemuka menyoroiti betapa dekatnya dunia dengan pelanggaran jangka panjang terhadap angka 1,50C.

Mereka memperkirakan bahwa mulai awal tahun 2024 dunia hanya dapat mengelu-

arkan sekitar 200 miliar ton karbon dioksida (CO2) lebih banyak dengan peluang 50/50 untuk mempertahankan pemanasan hingga 1,5 0C. Angka ini turun dari 500 miliar ton pada awal tahun 2020.

Dengan tingkat emisi saat ini, "anggaran karbon" ini dapat habis pada tahun 2029, meskipun dunia mungkin tidak akan melampaui angka 1,5 0C dalam jangka panjang hingga beberapa tahun kemudian, karena efek pemanasan dari gas rumah kaca selain CO2.

Ada ketidakpastian mengenai bagaimana tepatnya sistem iklim akan bereaksi terhadap faktor-faktor ini, dan tentu saja apakah negara-negara akan segera melakukan pengurangan emisi. ● osm

PBNU Sudah Buat Perusahaan Baru...

NU," kata Gus Yahya.

Penghasilan yang diperoleh dari usaha tambang akan dikelola, dan dipergunakan untuk kebutuhan organisasi.

"Nanti I-nya masuk ke organisasi bukan kepada individu-individu. Sehingga misalnya saya selesai masa baktinya, tidak bisa saya bawa pulang. Perusahaan ini milik NU, sudah kami desain sedemikian

rupa,"ujarnya.

Presiden Joko Widodo sebelumnya menandatangani Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 25 Tahun 2024 tentang Perubahan atas PP Nomor 96 Tahun 2021 tentang Pelaksanaan Kegiatan Usaha Pertambangan Mineral dan Batubara.

Dalam beleid tersebut terdapat aturan baru yang memberikan izin kepada organisasi kemasyarakatan (or-

mas) dan keagamaan untuk mengelola pertambangan. Aturan itu tertuang pada Pasal 83A yang membahas Wilayah Izin Usaha Pertambangan Khusus (WIUPK) secara prioritas.

Pada Pasal 83A Ayat (1) dijelaskan bahwa dalam rangka peningkatan kesejahteraan masyarakat, WIUPK dapat dilakukan penawaran secara prioritas kepada badan usaha yang

dimiliki oleh ormas dan organisasi keagamaan.

Kemudian WIUPK sebagaimana dimaksud pada ayat 1 merupakan wilayah eks Perjanjian Karya Pengusahaan Pertambangan Batubara (PKP2B).

Adapun IUPK dan atau kepemilikan saham organisasi kemasyarakatan keagamaan pada badan usaha tidak dapat dipindahtangkan dan atau dialihkan

tanpa persetujuan menteri. Kemudian disebutkan bahwa kepemilikan saham ormas maupun organisasi keagamaan dalam badan usaha harus mayoritas dan menjadi pengendali.

Kementerian Investasi/Badan Koordinasi Penanaman Modal (BKPM) menyebutkan, saat ini baru PBNU yang sudah mengajukan permohonan IUPK. ● mar

Putin Ancam Persenjatai Negara...

mengirimkan senjata tetapi juga mengendalikannya. Ini adalah langkah yang sangat serius dan berbahaya," kata Putin.

Pemimpin Rusia tersebut menyoroiti Jerman. Dia mengatakan bahwa ketika tank pertama yang dipasok Jerman muncul di Ukraina, hal ini memicu guncangan moral dan etika di Rusia karena warisan Perang Dunia II.

"Ketika mereka mengatakan bahwa akan ada lebih banyak rudal yang akan mencapai sasaran di wilayah Rusia, hal ini jelas menghancurkan hubungan Rusia-Jerman," ujarnya.

Duduk berhadapan dengan perwakilan dari media termasuk AFP, Putin mengulangi bahwa negaranya tidak memulai perang melawan Ukraina dan malah me-

nyalahkan revolusi pro-Barat pada tahun 2014.

"Semua orang mengira Rusia memulai perang di Ukraina. Saya ingin menekankan bahwa tidak ada seorang pun di Barat, di Eropa, yang ingin mengingat bagaimana tragedi ini dimulai," katanya.

Putin menolak menyebutkan jumlah kerugian Rusia di medan perang

dalam konflik yang berlangsung lebih dari dua tahun tersebut, dan hanya mengatakan bahwa kerugian yang dialami Ukraina lima kali lebih tinggi.

"Saya dapat memberitahu Anda bahwa secara umum, tidak ada yang membicarakannya," kata Putin, ketika ditanya mengapa Rusia belum mengungkapkan angkanya.

Metode RIRS untuk Pengobatan Batu Ginjal, Minim Invasif-Pasien Cepat Pulih

JAKARTA (IM)- Saat ini terdapat beragam metode pengobatan yang bisa dijalani oleh orang yang mengalami batu ginjal. Salah satunya adalah Retrograde Intratrenal Surgery, atau yang dikenal juga dengan sebutan RIRS.

Lantas, apa sih metode RIRS tersebut? Spesialis urologi dari Siloam Hospitals ASRI, Prof Dr dr Nur Rasyid, SpU-K, menjelaskan RIRS merupakan suatu prosedur penanganan minimal invasif yang dapat dilakukan untuk mengatasi batu ginjal. Terutama, batu ginjal yang keras, berukuran hingga 3 cm, dan terletak di lokasi yang sulit dijangkau.

"Pilihan terapi untuk batu ginjal sekarang sudah ada yang baru, di mana pasien sekarang tidak perlu dilukai," ujarnya dalam konferensi pers di Jakarta Pusat, Rabu (5/6).

"Kelebihannya (RIRS) adalah seberapa keras batu itu, di mana letak batu itu, kita bisa mencapai tempatnya dan kita bisa memecahkan sehingga batu itu menjadi pecahan yang kecil. Bahkan jika pasien batunya tidak terlalu keras, kita bisa pecahkan halus sehingga langsung keluar saat itu," sambungnya.

Prof Nur Rasyid menjelaskan prosedur RIRS dilakukan dengan menggunakan alat uteroskop (teropong) fleksibel yang dimasukkan melalui saluran kemih untuk mendeteksi lokasi batu. Setelah lokasi batu terdeteksi, batu dipecahkan menggunakan laser.

Pecahan batu dikeluarkan

langsung melalui saluran kemih bersama urine, atau dikeluarkan langsung menggunakan basket/keranjang kecil. Metode ini juga memungkinkan pasien batu ginjal memperoleh pemulihan yang lebih cepat dan mengurangi risiko komplikasi.

"Kita menggunakan alat dari luar tubuh langsung masuk ke dalam ginjal melalui saluran tubuh kita sendiri tanpa luka dan bisa memecahkan menjadi halus, sehingga pasien hanya dirawat satu atau dua malam saja, bisa bekerja kembali, dan menurunkan risiko infeksi," tuturnya.

Selain tidak meninggalkan bekas sayatan, metode RIRS juga efektif untuk menghancurkan batu ginjal dengan kekerasan tinggi, atau yang tidak berhasil setelah dilakukan Extra-corporeal Shock Wave Lithotripsy (ESWL).

"Adanya Flexible URS single use, menjadi pilihan terapi yang cepat berkembang karena dapat mengatasi masalah pada batu saluran yang sangat keras sekalipun. Demikian pula perkembangan alat bantu dan laser pemecah batu semakin meningkatkan keberhasilan penanganan batu pada ginjal dan menurunkan risiko komplikasi," terang Prof Nur Rasyid.

Prof Nur Rasyid menambahkan melalui RIRS, dokter dapat memperoleh sampel batu ginjal untuk pemeriksaan.

"Dengan alat ini dapat pula diperoleh contoh batu untuk pemeriksaan analisa batu, agar dapat mengetahui jenis batu dan menentukan pengobatan untuk pencegahan kekambuhan batu saluran kemih," tandasnya. ● tom

Waka MPR RI Dorong Keterlibatan Semua Pihak dalam Pencegahan dan Pengendalian TB

JAKARTA (IM)- Tingkatan penanggulangan informasi terkait Tuberkulosis (TB) agar semua pihak terlibat aktif dalam pencegahan dan upaya pengendaliannya. "Sepanjang tahun, kita menghadapi tantangan dalam penanggulangan TB. Stigma dan diskriminasi terhadap pasien TB masih menjadi tantangan dalam proses pengobatan," kata Wakil Ketua MPR Lestari Moedjati dalam sambutan tertulisnya pada diskusi daring bertema Ada apa di balik kenaikan kasus tuberkulosis (TB) yang sangat tajam? yang digelar Forum Diskusi Denpasar 12, Rabu (5/6).

Diskusi yang dimoderatori Anggiasari Puji Aryatie (Tenaga Ahli Wakil Ketua MPR RI) itu menghadirkan dr Tiffany Tiara Pakasi MA (Ketua Tim Kerja Tuberkulosis /TB, Kemenkes RI), Prof Dr Tjandra Yoga Aditama SpP(K) MARS DTM&H DTCE FISIR (Direktur Pasca Sarjana Universitas YARSI - Direktur WHO SEARO /World Health Organization South East Asia Regional Office 2018-2020) dan Pinky Saptandari Dra MA (Ahli Antropologi Kesehatan - Universitas Airlangga Surabaya) sebagai narasumber.

Selain itu, hadir pula Dr dr Bobby Singh Sp MKes FISIR FAPS (Praktisi Penyakit Tuberkulosis) dan dr Setiawan Jati Laksono (Country Officer WHO Indonesia) sebagai penanggap.

Menurut Lestari, pasien TB juga masih kurang memahami terkait identifikasi dan tahapan pengobatan yang dijalani. Berdasarkan Global TB Report Tahun 2023, ungkap Rerie, sapaan akrab Lestari, Indonesia berada pada posisi kedua dengan perkiraan 1.060.000 kasus dan 134.000 kematian akibat TB per tahun di Indonesia. Catatan tersebut, tegas Rerie yang juga legislator dari Dapil II Jawa Tengah itu, harus

mendorong penguatan komitmen Indonesia dalam mengatasi TB.

Perbaikan sistem deteksi dini dan pelaporan kasus TB, ujar Anggota Majelis Tinggi Partai Nas-Dem itu, harus menjadi bagian dari langkah strategis dalam mewujudkan perlindungan kesehatan masyarakat.

Ketua Tim Kerja TB, Kemenkes RI, Tiffany Tiara Pakasi berpendapat untuk bisa meminimalisir TB kita harus menemukan kasus TB lebih cepat dan memenuhi pengobatan hingga tuntas, memutus rantai penularan, sehingga dapat sembuh dengan baik. Tingkat kesuksesan menemukan kasus TB, menurut Tiffany, harus mampu menemukan 90% dari estimasi, sehingga mampu mencapai 90% sukses rate untuk sembuh.

Kenaikan kasus TB saat ini, jelas Tiffany, disebabkan pada masa pandemi Covid-19 terjadi penurunan notifikasi kasus, under reporting hingga terjadi delay reporting kasus yang terjadi. Berdasarkan kondisi tersebut, tambah dia, upaya deteksi dini dengan portable xray untuk menemukan kasus TB saat ini sedang dikerjakan dengan target menemukan kasus dan pengobatan segera sampai sembuh.

Sejatinya, ungkap Tiffany, kita sudah memiliki Peraturan Presiden No 67 Tahun 2021 tentang Penanggulangan TB dengan enam strategi penanggulangan antara lain penguatan komitmen dan kepemimpinan pemerintah pusat dan daerah, peningkatan akses layanan TB bermutu dan berpihak pada pasien.

Direktur Pasca Sarjana Universitas YARSI, Tjandra Yoga Aditama mengungkapkan pada pembukaan Rapat Tahunan WHO, akhir Mei lalu, diungkapkan bahwa di dunia saat ini sudah ada 87 juta orang berhasil didiagnosis dan terbebas dari TB. Saat ini, tambah Tjandra, WHO juga mencatat 47 negara di dunia mengalami penurunan jumlah kasus TB lebih dari sepertiga. Sangat disayangkan, ujar dia, Indonesia tidak masuk dalam daftar negara itu. ● 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.
ARTISITIK: 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/Tatang), **MAKASSAR** dan **MANADO** (Jefri/Meike, Jenny), **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.

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