

# Donor Darah Tiga Bulan Sekali Sehatkan Tubuh

Donor darah juga dapat menurunkan risiko terkena penyakit jantung.

**JAKARTA (IM)** - Rutin donor darah dua hingga tiga bulan sekali ternyata dapat meningkatkan kesehatan tubuh. Selain itu, donor darah tentunya juga akan membantu orang yang membutuhkan.

“Rutin donor darah 2-3 bulan sekali sesuai usia dari sel darah merah, selain menyehatkan badan, juga membantu yang membutuhkan,” kata praktisi kesehatan masyarakat, dr Ngabila Salama kepada wartawan di Jakarta, Sabtu (19/4).

Ajakan tersebut untuk merespons meningkatnya kebutuhan darah, khususnya trombosit, imbas eskalasi kasus demam berdarah dengue (DBD) di Jakarta. Per 16 April

2024 ada 3.875 kasus DBD.

Dokter Ngabila menyebut bahwa donor darah juga dapat menurunkan risiko terkena penyakit jantung dan pembuluh darah, menurunkan risiko kanker, membantu menurunkan berat badan, dan mendeteksi penyakit serius. Donor darah juga dapat membuat tubuh lebih sehat secara psikologis serta memperpanjang usia.

“Donor darah itu menyeimbangkan zat besi dalam darah, sehingga mencegah penyakit jantung, stroke, dan penyakit pembuluh darah lainnya,” ujar dia.

Selain itu, menurut dr Ngabila, donor darah dapat menurunkan kadar hemoglo-

bin dalam darah, memperbaiki sel darah merah rutin untuk mencegah penuaan dini, dan membakar kalori secara teratur.

Lebih lanjut, sebelum melakukan donor darah masyarakat dianjurkan untuk tidur cukup minimal tujuh jam selama tiga hari sebelum melaksanakan donor.

“Jangan minum obat-obatan apa pun satu hari sebelum donor, pakai baju yang nyaman, terutama pada lengan untuk penusukan jarum donor,” kata Ngabila.

Selanjutnya memperbanyak minum air putih terutama 24 jam sebelum donor. Minum sekitar 2-3 liter per hari atau setara 10 gelas per hari.

“Untuk Muslim bisa minum air putih satu gelas sebelum dan sesudah sholat,” kata dr Ngabila.

Selain itu, dr Ngabila menganjurkan untuk mengasup makanan yang bernutrisi dan tinggi zat besi, namun hindari terlalu banyak konsumsi daging merah. Lalu, hindari minuman bersoda dan alkohol.

“Minum air putih tiga gelas sebelum donor disarankan. Jangan melakukan olahraga berat sebelumnya,” kata dia.

Lebih lanjut, dr Ngabila menyebut bahwa sebelum donor usahakan sudah makan. Pastikan mengisi perut tiga sampai empat jam sebelum donor.

Pendonor juga perlu memastikan agar kadar hemoglobinnya memenuhi syarat untuk donor darah. Jika hemoglobin Anda terbiasa tinggi, maka selama beberapa hari sebelum donor sebaiknya kurangi sayuran hijau, santan dan daging karena mengand-

ung zat besi tinggi.

“Sebaliknya, jika hemoglobin terbiasa rendah, di bawah 12, makanlah makanan dengan zat besi tinggi,” kata dr Ngabila.

Sebelum donor darah, menurut dr Ngabila, pendonor harus memastikan kondisi tubuh sehat, bugar, dan fit. Jangan melakukan donor jika tubuh merasa lelah.

“Setelah donor, istirahat 10 menit sebelum melakukan aktivitas lain, jangan membuka plester dalam beberapa jam,” kata dia.

Apakah tangan bisa bengkok setelah donor darah? Dokter Ngabila menyebut untuk menghindari bengkok akibat bekas jarum, hindari mengangkat benda berat selama 12 jam.

“Perbanyak minum air putih sesudah donor,” kata dr Ngabila. ● **tom**

## Hindari Diabetes, Dokter Anjurkan Konsumsi Kue Kering Maksimal 4-5 Keping per Hari

**JAKARTA (IM)** - Dokter Spesialis Penyakit Dalam Rumah Sakit Umum Pusat Nasional dr Cipto Mangunkusumo (RSCM) Jakarta dr Farid Kurniawan menganjurkan masyarakat untuk mengonsumsi kue kering maksimal empat hingga lima keping per hari guna menghindari bahaya diabetes.

“Seusai Lebaran, konsumsi kue kering maksimal empat sampai lima keping per hari,” katanya dalam diskusi men-

genai diabetes seusai Lebaran yang diikuti secara daring di Jakarta, Sabtu (20/4).

Ia menjelaskan kue kering tidak boleh dikonsumsi secara berlebihan karena mengandung kalori yang tinggi meskipun memiliki ukuran yang kecil.

Ia menyebutkan beberapa jenis kue kering dan kalornya, di antaranya kue nastar dengan 75 kilokalori (kkal) per keping, kastengel 40 kkal, kue cokelat 41 kkal, sagu keju 35

kkal, lidah kucing 28 kkal, dan putri salju 43 kkal.

“Bayangkan kalau makan 10 nastar saja, kalornya 750 (kkal) atau sama seperti porsi makan berat pagi dan siang,” ujarnya.

Ia menyebutkan, kue kering memiliki indeks glikemik yang 9 tinggi, yang dapat meningkatkan gula darah, karena merupakan produk olahan tepung.

Untuk itu, ia mengimbau masyarakat untuk mem-

batasi konsumsi kue kering. Adapun sebagai camilan, ia menganjurkan buah-buahan dan kacang-kacangan untuk dikonsumsi.

Selain itu, ia mengimbau masyarakat untuk menahan diri saat pertemuan lain seusai Lebaran, seperti saat halalbi-halal, dengan tidak meminum minuman manis yang umumnya disajikan.

“Lebih baik minum air putih karena kalau halalbi-halal biasanya disajikan minuman

manis yang menggunakan gula biasa, bukan gula khusus,” ucapnya.

Untuk mengimbangi kalori dan gula yang dikonsumsi, Farid juga mengimbau masyarakat untuk melakukan olahraga, seperti latihan aerobik tiga hingga lima kali per minggu, dengan waktu 30-45 menit per sesi, ditambah dengan latihan beban ringan setidaknya dua kali seminggu untuk menstabilkan massa otot dan gula darah. ● **tom**

## SAMBUNGAN

didasarkan pada UU, sementara pilpres terkait langsung dengan pengaturan dalam konstitusi,” ujar Yusril saat diminta konfirmasi wartawan pada Sabtu (20/4) malam.

“Kepala daerah jika didiskualifikasi bisa ditunjuk plt sampai terpilih kepala daerah definitif. Untuk presiden, tidak ada lembaga apapun, bahkan MPR yang berwenang menunjuk penjabat presiden atau memperpanjang masa jabatan presiden,” papar Yusril.

Yusril menyampaikan, jika belum ada presiden baru sam-

## Waspada, Potensi “Chaos” Jika Sampai...

pai 20 Oktober 2024, maka kevakuman pemerintahan bisa terjadi. Kekosongan kekuasaan berpotensi terjadi chaos atau kekacauan.

“MK tak akan berani mengambil risiko sebesar itu,” ucap Yusril.

Yusril mengakui bahwa diskualifikasi paslon kepala daerah memang pernah terjadi.

“Misalnya di Boven Digoel dilakukan MK setelah ada putusan Bawaslu dan PTUN yang menyatakan calon tidak memenuhi syarat, namun tidak

dipedulikan KPU. Pilkada jalan terus dan akhirnya calon yang tidak memenuhi syarat terpilih. Maka MK menghentikan calon tersebut dengan cara mendiskualifikasinya,” katanya.

Kasus Gibran yang ingin didiskualifikasi dari cawapres, jelas sangat berbeda dengan penggantian calon di level kepala daerah. Dia mengungkit kubu Anies-Muhaimin yang tidak keberatan ketika Gibran dicalonkan untuk Pilpres 2024.

“Bahkan Anies ucapkan

selamat pada Prabowo-Gibran atas pencalonannya. Baik Anies-Muhaimin maupun Ganjar-Mahfud terlibat aktif dalam debat capres bersama Prabowo-Gibran dan ditonton jutaan rakyat melalui TV “Memang ada yang menolak keabsahan Prabowo-Gibran ke Pengadilan Negeri dan PTUN, tetapi yang mengajukannya pihak lain, bukan Anies maupun Ganjar,” ujarnya.

Berdasarkan alasan tersebut, Yusril berpendapat kemungkinan MK akan mendis-

## DARI HAL 1

kualifikasi Gibran sangat kecil. Sebelumnya, Tim Hukum pasangan calon (paslon) nomor urut 1 Anies Baswedan-Muhaimin Iskandar, Sugito Atmo Prawiro mengatakan, pihaknya optimistis Mahkamah Konstitusi (MK) akan mendiskualifikasi calon wakil presiden (cawapres) nomor urut 2 Gibran Rakabuming Raka dari pemilihan presiden (Pilpres) 2024.

Diketahui, MK akan membacakan putusan terkait sengketa Pilpres 2024 pada hari ini, Senin (22/4). ● **mar**

## MK Terima 52 “Amicus Curiae”,...

sejumlah aktivis dan eks pimpinan KPK, yakni Busyro Muqoddas, Saut Situmorang, Feri Amsari, Usman Hamid, dan Abraham Samad.

Sementara itu, di antara 19 surat *amicus curiae* yang tidak didalam, di dalamnya termasuk pendapat yang diserahkan lima tokoh, yakni eks pimpinan FPI Muhammad Rizieq Shihab atau Habib Rizieq, mantan Ketua Umum PP Muhammadiyah Din Syamsuddin, KH. Ahmad Shabri Lubis, Yusuf Muhammad Martak, dan

Munarman.

Fajar berlasan, MK terpaksa harus memberi batasan bagi surat-surat *amicus curiae* yang masuk karena banyaknya animo masyarakat untuk melakukannya.

Sengketa Pilpres 2024 sendiri mencatatkan fenomena surat *amicus curiae* terbanyak yang pernah diterima MK dan menjadi kali pertama MK menerima surat *amicus curiae* di luar pengujian undang-undang.

Pada sengketa Pilpres 2004 hingga 2019, tidak ada

pengajuan surat *amicus curiae* seperti sekarang, kata Fajar.

Sebagai informasi, MK akan memutuskan sengketa Pilpres 2024 pada Senin (22/4). Namun, hingga Minggu (21/4) MK masih melaksanakan Rapat Permusyawaratan Hakim (RPH). RPH menjadi proses hakim konstitusi mengambil keputusan.

“Masih RPH hari ini,” kata Fajar kepada wartawan, Minggu (21/4).

Sebelumnya diberitakan, RPH memng sudah diren-

canakan terselenggara hingga Minggu. Sebab itu ia menampilkan berita yang menyebut putusan MK sudah bocor sebagaimana diklaim beberapa akun-akun di media sosial belakangan ini.

Fajar menegaskan bahwa RPH tidak bisa diakses sembarangan sehingga tidak mungkin bocor.

“RPH itu karena kita tidak bisa akses ya, RPH itu kita tertutup, jadi saya nanti tahunya sama seperti teman-teman (jurnalis), hasil RPH itu nanti ketika diucapkan itu kita

juga baru tahu,” kata Fajar.

“Kita sudah punya mekanisme untuk mensterilkan RPH. Kita punya teknologi, kita punya mekanisme, kita punya sumpah, semua petugas kita tersumpah, ruang RPH juga restriktif tidak semua orang bisa melintas atau bahkan masuk. Semua mekanisme untuk mencegah kebocoran informasi apa pun dari RPH sudah kita lakukan. Jadi kami memastikan kalau ada bocor-bocor itu tentu bukan dari Mahkamah Konstitusi,” ungkapnya. ● **mar**

## Dampak Mengerikan Perang Iran-Israel...

Di sisi lain, Indonesia juga dibayangi risiko dan tekanan terhadap inflasi khususnya pada barang inputs karena rupiah terdepresiasi. Inflasi masih menjadi tantangan khusus yang cukup besar.

Menurut Kepala Center of Digital Economy and SMEs INDEF Eisha Maghfirah, Indonesia memiliki target inflasi 2,5% yang menurutnya masih dapat diproyeksikan dan bisa dikendalikan. Namun, membutuhkan intensitas tinggi khususnya bagi Bank Indonesia dan para pemangku kebi-

jakan terkait untuk membahas tuntutan eskalasi terhadap nilai tukar rupiah.

Menteri Koordinator Bidang Perekonomian, Airlangga Hartarto, sebelumnya mengatakan, pemerintah selalu menyiapkan skenario untuk meredam dampak gejolak geopolitik global ke perekonomian Indonesia terutama bagi sektor riil.

“Skenario, pemerintah selalu siapkan. Namun sekarang kita masih menunggu perkembangan (konflik Iran-Israel),” kata Airlangga saat

konferensi pers dikutip *Antara*, Kamis (18/4) lalu.

Airlangga menyebut, sejauh ini potensi eskalasi antara Iran dan Israel belum terlihat signifikan. Pemerintah Indonesia juga masih mencermati perkembangan arah gejolak geopolitik di antara dua negara itu. Dia menjelaskan bahwa pernyataan yang dikeluarkan para pemimpin dunia sejauh ini cenderung sama, yaitu ingin menghindari eskalasi.

Beberapa negara barat menyatakan tidak ingin terlibat dalam konflik Iran-Israel.

Selain itu, imbuhan Airlangga, negara tetangga di sekitar Israel, seperti Yordania, Mesir, ataupun Arab Saudi, juga menekankan untuk pentingnya mengambalikan sikap menahan diri atau deeskalasi.

“Sekjen PBB juga sudah meminta semua pihak untuk menahan diri dan sedang berusaha untuk mengendalikannya eskalasi situasi. Sebelumnya, Iran juga menyatakan masih menunggu statement dari PBB. Jadi para pemimpin relatif statement-nya sama, hindari eskalasi,” katanya.

Menurut Airlangga, investor memiliki tingkat kepercayaan yang baik terhadap ketahanan ekonomi Indonesia. Perekonomian nasional juga diperkirakan tetap tumbuh di kisaran 5 persen pada tahun ini.

“Indonesia jauh di atas perkembangan ekonomi global (yang diperkirakan tumbuh 3,2 persen pada 2024). Ekonomi global diperkirakan flatten atau tetap, sedangkan Indonesia 5,1 persen di 2025. Negara berkembang pun rata-rata (ekonomi tumbuh) di 4,2 persen,” katanya. ● **mar**

## Survei: 40,3 Persen Masyarakat...

31,8 persen yang mengatakan kondisi ekonomi nasional buruk, 8,5 persen sangat buruk. Jadi kalau kita jumlah ada jadi kalau kita jumlah ada 40,3 persen,” ungkap Burhanuddin.

“Yang mengatakan se-

dang, artinya so so gitu ya itu 29 persen. Sementara mereka yang mengatakan kondisi ekonomi nasional baik atau sangat baik itu kurang lebih 29,6 persen hampir 30 persen,” imbuhnya.

Survei ini dilakukan terhadap warga negara Indonesia yang berusia 17 tahun ke atas atau sudah menikah dan memiliki telepon atau cellphone, sekitar 83 persen dari total populasi nasional.

Sampel dipilih melalui metode Random Digit Dialing (RDD) sebanyak 1201 responden. RDD adalah proses pembangkitan nomor telepon secara acak. Margin of error survei dalam survei

ini diperkirakan ± 2,9 persen pada tingkat kepercayaan 95 persen, asumsi simple random sampling. Wawancara dengan responden dilakukan lewat telepon oleh pewawancara yang dilatih. ● **mar**

## Presiden Joe Biden Klaim Pamannya...

terdapat banyak kanibal pada saat itu,” kata Biden kepada wartawan saat kampanye di luar Air Force One di Scranton, Pennsylvania pada Jumat (19/4), sebagaimana dilansir RTI.

“Mereka tidak pernah menemukan jenazahnya, tapi pemerintah kembali ketika saya pergi ke sana dan mereka

memeriksa dan menemukan beberapa bagian pesawat.”

Beberapa jam kemudian, pada pertemuan dengan anggota serikat pekerja United Steelworkers di Pittsburgh, Biden menceritakan kisah yang sama.

“Dia ditembak jatuh di New Guinea (Papua Nugini)

dan mereka tidak pernah menemukan mayatnya karena dulu ada – sebenarnya ada banyak kanibal di bagian New Guinea itu,” kata Presiden berusia 81 tahun itu.

Namun, menurut badan Pentagon untuk tawanan perang dan hilang dalam aksi (POW-MIA), Finnegan tidak

pernah ditembak jatuh. Pesawat tersebut juga bukan dalam misi pengintaian, seperti yang diklaim Biden. Pembom ringan A-20 Havoc sedang dalam “penerbangan kurir” dari Pulau Los Negros ketika mesinnya mati di ketinggian rendah, menurut laporan resmi insiden tersebut.

Pesawat itu jatuh ke laut lepas pantai utara New Guinea dan dua dari tiga awaknya tidak pernah berhasil ke luar dari bangkai pesawat yang tenggelam, dan tidak pernah ditemukan, semenata satu-satunya yang selamat diselamatkan oleh perahu yang lewat. ● **osm**

## Studi: Kebanyakan Makan *Junk Food* Saat Remaja Bisa Bikin Gampang Pikun Loh

**JAKARTA (IM)** - Pikun alias kemampuan mengingat yang menurun bisa terjadi karena pola makan yang buruk. Dalam studi terbaru, remaja yang kebanyakan makan junk food ternyata memiliki penurunan fungsi ingatan di masa depan.

Studi pada tikus yang dilakukan oleh para peneliti dari University of Southern California (USC) menemukan bahwa diet tinggi lemak dan gula karena konsumsi junk food pada remaja dapat menyebabkan kerusakan ingatan jangka panjang. Tikus-tikus juga diketahui mengalami masalah ingatan yang signifikan yang bertahan hingga dewasa bahkan setelah mereka beralih ke diet yang lebih sehat.

Scott Kanoski, dari USC Dornsife College of Letters, Arts and Sciences, mengatakan diet makanan junk food serupa pada remaja dapat mengganggu kemampuan ingatan otak mereka untuk waktu yang lama.

“Apa yang kami lihat bukan hanya dalam makalah ini, tetapi dalam beberapa penelitian kami yang lain, adalah bahwa jika tikus-tikus ini tumbuh dengan diet makanan junk food, maka mereka mengalami gangguan ingatan yang tidak hilang. Jika Anda hanya saja mengubah mereka ke diet sehat, efek-efek ini sayangnya bertahan hingga dewasa,” ujarnya dilansir Medical Daily.

Penelitian sebelumnya menghubungkan pola makan buruk dengan penyakit Alzheimer. Selain itu, penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa orang-orang dengan Alzheimer memiliki kadar neurotransmitter yang disebut asetilkolin yang lebih rendah, yang penting untuk ingatan dan fungsi seperti pembelajaran, fokus, dan gerakan otot.

Para peneliti memutuskan untuk mengeksplorasi hubungan antara diet dan ingatan pada orang muda

ketika mereka mengonsumsi diet yang tinggi lemak dan gula, terutama selama masa remaja ketika otak mereka mengalami perkembangan signifikan.

Untuk memahami hubungan ini, para peneliti membagi tikus-tikus menjadi dua kelompok: satu diberi diet tinggi lemak dan gula dan yang lainnya diberi diet normal. Mereka kemudian melakukan tes ingatan dan menilai kadar asetilkolin mereka.

Tim melacak kadar asetilkolin dalam setiap kelompok dengan menganalisis respons otak mereka terhadap beberapa tugas yang dirancang untuk menguji ingatan mereka. Dengan menggunakan pemeriksaan pasca mortem otak tikus, mereka memperkirakan tanda-tanda gangguan kadar asetilkolin.

Anna Hayes, penulis utama studi ini, menjelaskan sinyal asetilkolin adalah mekanisme yang membantu mereka mengkode dan mengingat peristiwa-peristiwa itu, mirip dengan ‘ingatan episodik’ pada manusia yang memungkinkan kita mengingat peristiwa dari masa lalu kita.

Dalam fase lain dari penelitian ini, tim menguji apakah kerusakan ingatan pada tikus dari diet makanan junk food dapat dibalikkan dengan penggunaan obat-obatan yang dapat merangsang pelepasan asetilkolin. Selama eksperimen, para peneliti memberikan obat-obatan — PNU-282987 dan karbakol — langsung ke hipokampus, area otak yang penting untuk ingatan dan sering terpengaruh oleh penyakit Alzheimer. Mereka mengamati bahwa perawatan ini mengembalikan kemampuan ingatan tikus.

Namun, para peneliti memperingatkan bahwa diperlukan lebih banyak penelitian untuk memahami bagaimana masalah ingatan akibat diet makanan junk food selama masa remaja dapat dibalikkan.

Menurut Kanoski, masa remaja adalah periode yang sangat sensitif bagi otak ketika terjadi perubahan penting dalam perkembangan. ● **tom**

## SAMBUNGAN

### Dampak Erupsi Gunung Ruang...

Sabtu pukul 14.00 WIB, sebanyak 10 desa dan dua kelurahan di Kecamatan Tagulandang, Kabupaten Sitaro, telah terdampak material vulkanik,” kata Muhari dalam siaran pers, Sabtu (20/4) sore.

Desa atau kelurahan yang terdampak di Kabupaten Sitaro meliputi Pumpente, Laingpatchi, Mahangiang, Tulusan Barangka Pehe, Apengsala, Lesh Rendeh, Pahiama, Boto, Lesh dan Kelurahan Bahoi serta Kelurahan Balehumara.

Selain itu, empat kecamatan di Kabupaten Minahasa Utara yaitu Liku-

pang Barat, Wori, Likupang Timur, dan Likupang Selatan juga terdampak abu vulkanik dari aktivitas Gunung Ruang.

Muhari menyebutkan, masyarakat dari wilayah yang terdampak erupsi tersebut sudah mengungsi ke pusat-pusat pengungsian atau rumah kerabat masing-masing di daerah lain.

“Jumlah total pengungsi saat ini masih dalam proses pendataan,” kata Muhari.

Kerugian materi akibat dampak bencana ini meliputi 363 unit rumah, dua gereja, dan satu sekolah dasar yang rusak. ● **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 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, 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 Langgan 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