

Berenang Dapat Bantu Cegah Penyakit Kardiovaskular

Studi menunjukkan bahwa olahraga berbasis air memiliki banyak manfaat, termasuk meningkatkan gaya berjalan, keseimbangan, dan mobilitas.

JAKARTA (IM) - Berenang, aqua-aerobik, dan olahraga berbasis air lainnya populer bagi orang berusia 55 tahun ke atas agar tetap bugar tanpa membebani sendi.

Studi menunjukkan bahwa olahraga berbasis air memiliki banyak manfaat, termasuk meningkatkan gaya berjalan, keseimbangan, dan mobilitas. Ini juga dianggap menawarkan manfaat sebagai bagian dari program rehabilitasi untuk penyakit arteri perifer, di mana arteri di kaki, perut, lengan dan kepala menyempit.

Tetapi meskipun olahraga berbasis air terbukti memiliki manfaat untuk aspek kesehatan lainnya, hingga saat ini hanya

ada bukti terbatas tentang apakah itu bermanfaat dalam mengurangi risiko penyakit kardiovaskular untuk kelompok lanjut usia (lansia) dan meningkatkan kesehatan jantung mereka.

Studi terbaru ini mengeksplorasi efek jangka panjang dari latihan aerobik berbasis air yang teratur terhadap kesehatan jantung. Peneliti membuktikan untuk kali pertama bahwa olahraga ini sama efektifnya dengan jenis olahraga aerobik lainnya untuk menurunkan risiko penyakit kardiovaskular bagi orang tua.

Studi ini melibatkan 80 orang yang berusia di atas 55 tahun dengan tekanan darah normal dan tanpa kondisi

klinis yang sudah ada sebelumnya, seperti diabetes. Peneliti menghindari perekrutan orang yang secara teratur melakukan olahraga intensitas tinggi, seperti crossfit. Ini untuk memastikan bahwa semua pola olahraga yang dibandingkan semirip mungkin, dan karena latihan intensitas tinggi bisa sulit dilakukan di dalam air.

Peserta berolahraga rata-rata empat kali seminggu, setidaknya selama enam bulan. Peneliti membandingkan orang-orang yang berolahraga di dalam air dengan mereka yang berolahraga di gym atau mengikuti kelas olahraga, dan mereka yang melakukan campuran dari kedua jenis olahraga tersebut. Peneliti juga membandingkan data ini dengan kelompok referensi yang tidak berolahraga sama sekali.

Seperti dilansir The Independent, Rabu (23/12), untuk melihat efek olahraga terhadap kesehatan jantung, peneliti mengukur seberapa efisien lapisan vena dalam (endotel) dari vena kecil dan arteri besar

mereka. Endotelium sangat penting untuk meminimalkan risiko penyakit kardiovaskular pada usia berapa pun.

Peneliti menemukan bahwa ketiga mode olahraga menawarkan manfaat serupa untuk arteri dan vena kecil. Mekanisme di balik temuan ini tidak terlalu jelas. Namun, kemungkinan ini karena olahraga dapat meningkatkan produksi oksida nitrat dalam tubuh. Ini adalah komponen kunci untuk menjaga fungsi endotel di vena kecil dan arteri. Jadi, semakin besar produksi oksida nitrat, semakin baik arteri dan vena kecil dapat bekerja.

Penyakit kardiovaskular tetap menjadi penyebab utama kematian bagi orang tua. Meskipun olahraga baik sendiri atau bersama dengan diet sehat dapat melindungi dari penyakit kardiovaskular, orang lanjut usia sering kali tidak berolahraga sebanyak yang seharusnya. Misalnya, statistik menunjukkan bahwa hanya 13% wanita di atas 75 tahun yang memenuhi reko-

mendasi aktivitas fisik harian untuk kelompok usia mereka.

Ada banyak alasan mengapa lansia mungkin tidak berolahraga, termasuk takut cedera dan kurang percaya diri dalam menggunakan alat olahraga. Tapi ini bisa berarti bahwa mereka kehilangan manfaat jantung penting yang dapat melindungi dari penyakit kardiovaskular.

Inilah sebabnya mengapa temuan ini sangat penting, karena ini adalah penemuan pertama yang secara langsung menunjukkan bahwa olahraga berbasis air sama baiknya untuk kesehatan kardiovaskular seperti berolahraga di gym, untuk lansia. Artinya, orang dapat memilih jenis olahraga yang mengurangi rasa sakit, stres, atau ketegangan pada persendian, tetapi tetap bermanfaat bagi kesehatan jantung mereka. Ini kabar baik terutama bagi orang-orang yang lebih lemah, atau bagi mereka yang takut menggunakan peralatan gym. ● tom

SAMBUNGAN

Pemprov DKI saat ini kekurangan ribuan tenaga kesehatan untuk penanganan Covid tersebut. Pemprov DKI Jakarta sudah meminta penambahan jumlah tenaga medis sebanyak 2.767 tenaga kesehatan ke Kementerian Kesehatan.

Ariza menegaskan, rem darurat untuk memperketat kembali pembatasan sosial berskala besar (PSBB) di DKI Jakarta akan dilakukan apabila

kasus aktif terus meningkat.

“Kalau nanti memang sudah melebihi standarnya terkait R not-nya (angka reproduksi) kasus aktif dan lain semuanya, ya bisa saja emergency break ditarik kembali,” kata Ariza.

Mendengar kembali kata “rem darurat” membuat para pengusaha di DKI Jakarta ikut angkat bicara lantaran khawatir dunia usaha mengalami tekanan hebat karena kebijakan tersebut.

Wacana Tarik “Rem Darurat”...

Ketua DPD Himpunan Pengusaha Pribumi Indonesia (HIPPI) DKI Jakarta Sarman Simanjorang mengatakan, kebijakan kembali menarik rem darurat membuat pengusaha frustrasi. Sarman meminta Pemprov DKI Jakarta bijak dalam menerapkan kembali PSBB ketat dan rem darurat agar tidak membebani pelaku usaha.

“Karena sudah 10 bulan dunia usaha tertekan dan terpuruk,

nyaris frustrasi,” ucap Sarman.

Kebijakan tersebut bukan hanya membuat pengusaha makin frustrasi, tetapi juga akan menurunkan rasa optimisme pengusaha memasuki tahun 2021. Bisa tambah PHK dan melumat UMKM Sarman juga mengkhawatirkan akan terjadi peningkatan jumlah pemutusan hubungan kerja (PHK) dan pengangguran apabila Pemprov DKI Jakarta

kembali menarik rem darurat.

Kebijakan tersebut bukan hanya membuat pengusaha makin frustrasi, tetapi juga akan menurunkan rasa optimisme pengusaha memasuki tahun 2021. Bisa tambah PHK dan pengangguran apabila Pemprov DKI Jakarta kembali menarik rem darurat. ● mar

DARI HAL 1

sional Indonesia, Kepolisian Negara Republik Indonesia, aparat hukum, dan petugas pelayanan publik lainnya.

Setelah itu, ada pula tokoh masyarakat/agama, pelaku perekonomian strategis, perangkat daerah kecamatan, perangkat desa, dan perangkat rukun tetangga/rukun warga. Untuk prioritas berikutnya adalah guru/tenaga pendidik dari PAUD/

TK, SD, SMP, SMA, atau setingkat/ sederajat, dan perguruan tinggi, aparatur kementerian/ lembaga, aparatur organisasi perangkat Pemerintah Daerah, dan anggota legislatif.

Prioritas berikutnya adalah masyarakat rentan dan aspek geospasial, sosial, ekonomi dan masyarakat pelaku perekonomian lainnya

Sementara itu, Presiden Joko Widodo mengungkapkan dirinya

Urutan Penerima Vaksin Covid-19

siap menjadi penerima pertama vaksin Covid-19 setelah vaksin mendapatkan izin penggunaan darurat dari Badan Pengawas Obat-obatan dan Makanan (BPOM). Di sisi lain, Jokowi juga memastikan bahwa vaksinasi yang diberikan kepada masyarakat semuanya gratis.

“Insya Allah vaksinasi Covid-19 akan dilakukan pada Januari 2021. Semua akan

mendapatkan vaksinasinya,” kata Jokowi. “Semuanya gratis. Tetapi ini butuh waktu untuk disuntikkan karena data terakhir yang divaksin 182 juta orang,” ujar Presiden Jokowi.

Selain Presiden Jokowi, Gubernur Jawa Timur (Jatim) Khofifah Indar Parawansa juga meniatkan diri menjadi penerima pertama vaksin Covid-19. Adapun Vaksin Covid-19

diprediksikan bakal tiba di Jawa Timur pada pekan awal pertama 2021. Khofifah berjanji dan siap menjadi orang pertama yang disuntik vaksin itu di Jawa Timur.

“Kalau secara nasional, Pak Presiden Jokowi menjadi orang yang pertama disuntik vaksin, maka saya di Jawa Timur juga siap menjadi orang pertama yang disuntik vaksin Covid-19,” kata Khofifah. ● mar

Terancam 12 Tahun Penjara, Apakah...

paling sedikit Rp250 juta dan paling banyak Rp6 miliar.

Usai penetapan tersangka, Gisel dan MYD memang belum ditahan. Namun, Penyidik Polda Metro Jaya akan menjadwalkan pemanggilan terhadap Gisel sebagai tersangka kasus ini.

Kabid Humas Polda Metro Jaya, Kombes Pol Yusri Yunus mengatakan, penyidik akan menjadwalkan pemeriksaan terhadap Gisel dan MYD. Namun, dia tidak merinci kapan pemanggilan akan dilakukan. Dia menegaskan, Gisel

menyebut MYD bukan berprofesi sebagai figur publik. Berdasarkan keterangan sementara, MYD diketahui sebagai seorang pekerja wiraswasta.

“Kerjanya dia (pemerian) itu wiraswasta ya, bukan (figur publik),” terang Yusri tanpa merinci mengenai identitas MYD.

Dibuat 2017 di Medan

Kabid Humas Polda Metro Jaya Kombes Pol Yusri Yunus mengatakan, GA dan MYD telah mengukui membuat video porno pada tahun 2017 sehingga saat mereka video Gisel masih berstatus istri sah Gading Martin. Dalam pemeriksaan, Gisel mengakui jika video itu diambil pada tahun 2017. Video itu diambil di sebuah hotel di kawasan Medan.

“Saudari GA mengakui dikuatkan lagi dengan ahli forensik yang ada, ahli IT yang ada dan juga GA mengakui dan MYD mengakui memang itu yang ada di video yang beredar di medsos itu adalah dirinya

Menkes: Varian Baru Covid-19...

Covid-19 ini sudah ada di Indonesia atau belum. Untuk bisa mengetahui hal tersebut harus dilakukan genome sequencing. Ia pun akan mengoordinasikan dengan sejumlah laboratorium yang dimiliki.

“Sampai sekarang kita belum tahu. Karena untuk bisa mendeteksi strain virus ini harus dilakukan whole genome

sequencing, harus di sequence genetic information dari virus ini. Apa yang kami lakukan di Kementerian Kesehatan? kami akan mengoordinasikan beberapa lab,” tuturnya.

Kasus Positif

Kasus positif Covid-19 di Tanah Air kembali bertambah. Hingga Selasa (29/12) jum-

lah penambahan kasus baru positif tercatat 7.903 kasus. Sehingga sevara akumulasi jumlah total 727.122 orang.

Jumlah ini merupakan hasil tracing melalui pemeriksaan sebanyak 65.143 spesimen yang dilakukan dengan metode real time polymerase chain reaction (PCR) dan tes cepat molekuler (TCM). Selain itu, juga dilaporkan

kasus yang sembuh dari Covid-19 pada hari ini tercatat bertambah 6.805 orang. Sehingga total sebanyak 596.783 orang sembuh.

Sementara jumlah yang meninggal kembali bertambah 251 orang. Sehingga meninggal menjadi 21.703 orang.

Sementara itu, saat ini sebanyak 68.181 orang menjadi

suspek Covid-19. Saat ini kasus tersebar di 510 kabupaten Kota di 34 Provinsi.

Kemarin, total kasus positif Covid-19 di Indonesia per tanggal 28 Desember 2020 berjumlah 719.219 orang. Untuk kasus yang sembuh sebanyak 589.978 orang, sedangkan jumlah yang meninggal sebanyak 21.452 orang. ● mar

Sadis, Aktivistik Lingkungan Honduras...

Seorang juru bicara penegak hukum mengatakan kepada Reuters bahwa pembunuhan itu sedang diselidiki.

“Otoritas polisi segera memutuskan untuk memulai penyelidikan terkait... kami berharap mendapatkan jawaban segera,” kata petugas polisi Kevin Hernandez kepada wartawan.

Honduras adalah salah satu negara paling berbahaya di dunia bagi para aktivis. Menurut data dari kelompok advokasi Global Witness, 14 pembela tanah dan lingkungan tewas tahun lalu, meningkat dari empat orang pada 2018.

Vasquez, anggota komunitas adat Lenca yang tinggal

di wilayah pegunungan dekat perbatasan dengan El Salvador, bermaksud mencalonkan diri sebagai anggota partai oposisi LIBRE pada pemilu 2021 di Kongres.

Organisasi non-pemerintah, Koalisi Menentang Impunitas (CCI) mengatakan bahwa sejak 2017, Vasquez telah mengajukan pengaduan ke

otoritas nasional atas dugaan penganiayaan politik karena pekerjaannya dalam aktivis lingkungan.

“Negara bertanggung jawab langsung atas pembunuhannya karena kelalaiannya dalam menghadapi risiko serius yang sepatutnya disadari,” kata CCI.

Pemerintah Honduras ti-

dak segera membalas permintaan komentar.

Pembunuhan Vasquez terjadi empat tahun setelah pembunuhan aktivis asli Lenca, Berta Caceres, seorang veteran pembela hak tanah yang memimpin pertempuran melawan bendungan besar di tanah leluhur sebelum dia ditembak mati di rumahnya. ● osm

Kemendes Keluarkan Izin untuk GeNose UGM, Hanya Berlaku Selama Pandemi

JAKARTA (IM) - Kementerian Kesehatan mengapresiasi GeNose atau alat pendeteksi Covid-19 buatan Universitas Gadjah Mada (UGM). Menurutnya, sampai sekarang ‘gold standar’ pemeriksaan Covid-19 masih Swab PCR.

“Gold standar pemeriksaan Covid-19 untuk mendiagnosa sampai sekarang masih menggunakan Swab PCR,” kata Direktur Jenderal Pelayanan Kesehatan Kementerian Kesehatan, Prof. Dr. Abdul Kadir, PhD, Sp.THT-KL(K), MARS, di Webinar Kemendes, Senin (28/12).

Namun demikian, juga dengan menggunakan Rapid Antigen validitasnya bisa didapat 85 persen. Tapi, GeNose UGM, itu masih dalam proses uji klinik dan sudah keluar. Sedangkan, izin edar yang dikeluarkan (Kemendes RI AKD 2040102288, dikeluarkan 24 Desember 2020) itu bersifat ‘Emergency Use Authorization’.

“Izin tersebut maksudnya adalah alat itu diberikan izin hanya untuk masa pandemi saja. Namun, pada saat pengunaannya nanti harus dilakukan evaluasi yang disebut dengan clinical trial fase 4,” terang Prof Kadir.

Uji klinik fase 4 itu untuk melihat sejauh mana efikasi, validitas, sensitivitas, dan spesifitas alat tersebut. Data itu yang kemudian akan dibandingkan dengan Swab PCR.

“Jadi, GeNose masih taraf penggunaan dengan izin ‘Emergency Use Authorization’ dan masih memerlukan uji klinik fase 4 untuk memastikan apakah alat buatan UGM tersebut bisa dipakai atau tidak,” terang Prof Kadir.

GeNose buatan UGM ini pun rencananya baru mulai diproduksi pada Januari 2021 dan diharapkan pada minggu ke-3 Januari 2021, barang sudah siap. GeNose sendiri sekarang sudah diproduksi dalam skala terbatas di PT Swayasa Prakarsa dan sudah ada 100 unit yang siap digunakan. ● tom

Ahli Epidemiologi Sarankan 3 Hal Ini untuk Cegah Sebaran Covid-19 Jenis Baru

JAKARTA (IM) - Covid-19 jenis baru yang muncul di Inggris dan Afrika telah menyebar ke 14 negara. Di antaranya Filipina, Malaysia, Singapura, Australia, Jerman, Italia, Prancis, Denmark, Belanda, Israel, Spanyol, Kanada, Irlandia Utara, dan Gibraltar.

Menanggapi persebaran virus corona jenis baru, pemerintah Indonesia berencana untuk membatasi warga negara asing (WNA) yang masuk ke Tanah Air. Bahkan, beberapa menyebut perlu adanya langkah ekstrem seperti membuat UU karantina.

Sementara itu, Ahli Epidemiologi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia (UT) Pandu Riono kepada wartawan mengatakan, sebenarnya untuk mencegah penularan Covid-19 tidak perlu

sampai menutup negara, tapi cukup dengan melakukan testing.

“Coba lihat negara yang berhasil menangani kasus Covid-19 seperti Australia, Tiongkok, dan lain-lain. Apakah mereka menutup negara? Tentu tidak, tetapi mereka berhasil menangani COVID-19,” katanya pada Minggu (27/12).

Kemudian Pandu Riono menjelaskan, hal yang paling tepat untuk dilakukan pemerintah adalah melakukan testing, pelacakan kasus, serta isolasi. “Menutup negara pun boleh, tetapi bagaimana dengan testing yang dilakukan? Apakah sudah mencakupi?” sambungnya.

Setidaknya, lanjut Pandu, program TLI (Testing, Lacak, Isolasi) ini harus optimal. Misalnya testing dilakukan 1.000 orang per satu juta penduduk per minggu. “Sebenarnya di Jakarta sudah mencakupi, tetapi testing di daerah lain masih jauh dari kata cukup,” pungkasnya. ● tom

SAMBUNGAN

Kolam Ambles, 200 Kg...

kolam langsung surut dan berbagai jenis ikan sebanyak 200 kilogram ikut hilang terbawa hanyut ke lubang.

Rudi Ruskendar (43) salah satu warga bercerita saat kejadian ia dan warga sedang bekerja bakti membangun jembatan di Sungai Ciseureuh. Saat itu ia dan warga sempat melihat air Sungai Ciseureuh keruh dengan arus yang deras.

Rosidin dan warga yang kerja bakti mengira ada banjir bandang. “Saya sama warga yang melihat menduga ada banjir bandang,” ujar Rudi yang sehari-hari sebagai tenaga pendidik.

Dia baru mengetahui ada kolam ikan ambles setelah pulang dari kerja bakti. Rudi dan keluarga pemilik kolam kemudian memastikan jika air keruh Sungai Ciseureuh disebabkan karena kolam yang ambles bukan karena banjir bandang.

“Lokasi jembatan Ciseureuh dengan kolam sekitar 700 meter,” kata Rudi. ● osm

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Prayan Purba.
PENANGGUNG JAWAB: Bambang Suryo Sularto.
KORDINATOR LIPUTAN/FOTO: Sukris Priatmo.

REDAKSI : Frans G, Vitus DP, Berman LR, Bambang Suryo Sularto.

ARTISTIK : M Rifki, James Donald, Indra Saputra.

SIRKULASI-PROMOSI : A Susanto, Nurbayin, A. Sumardi, Slamet, Ahyar, Ferry.

AGEN: JOGJA (Hidup Agency), **PADANG** (Karel Chandra),

PALEMBANG (Angkasa), **SOLO** (ABC), **BELITUNG** (Naskafa Tjen).

PANGKAL PINANG (Yuliani, John Tanzil), **BALIK-**

PAPAN dan SAMARINDA (Cv Gama Abadi, Alan/Tatang),

MAKASSAR dan MANADO (Jeffri/Meike, Jemmy), **TARA-**

KAN KALTIM (Ali), **BALI** (Swasti), **PEKANBARU** (Bob),

LAMPUNG (Kartika), **SURABAYA, MEDAN**

dan **PONTIANAK**.

KEUANGAN/IKLAN: Citta.

BIRO BOGOR : Subagiyo (Kepala Biro), Jaidarman

BIRO TANGERANG: Johan (Kepala Biro), Soar Siringoringo.

BIRO BEKASI: Madong Lubis (Kabiro),

Riston Pardamean Lubis, Kartoni Lubis.

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 : 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

Telp : 021-6265566 pesawat 4000

Fax : 021-639.7652.

Twitter: InternationalMedia @redaksi_IM