

Studi: Berpikir Positif Dapat Tingkatkan Kesehatan Kardiovaskular dan Panjang Umur

Sebuah penelitian baru di Amerika Serikat menemukan bahwa orang yang optimistis lebih mungkin untuk hidup lebih lama daripada mereka yang memiliki pendekatan hidup yang lebih negatif.

JAKARTA (IM) - Tetap optimistis setiap hari lebih mudah diucapkan daripada dilakukan, terutama saat pandemi Covid-19 seperti saat ini.

Namun, mereka yang mampu melihat sisi kehidupan yang lebih cerah dan mempertahankan tampilan hidup yang lebih positif dapat meningkatkan umur panjang dibandingkan mereka yang berpikiran negatif.

Sebuah penelitian baru di Amerika Serikat menemukan bahwa orang yang optimistis lebih mungkin untuk hidup lebih lama daripada mereka yang memiliki pendekatan hidup yang lebih negatif. Pada catatan penelitian tersebut, sebagaimana dilansir Daily Express, orang-orang positif lebih mungkin hidup sampai usia 85 tahun atau lebih.

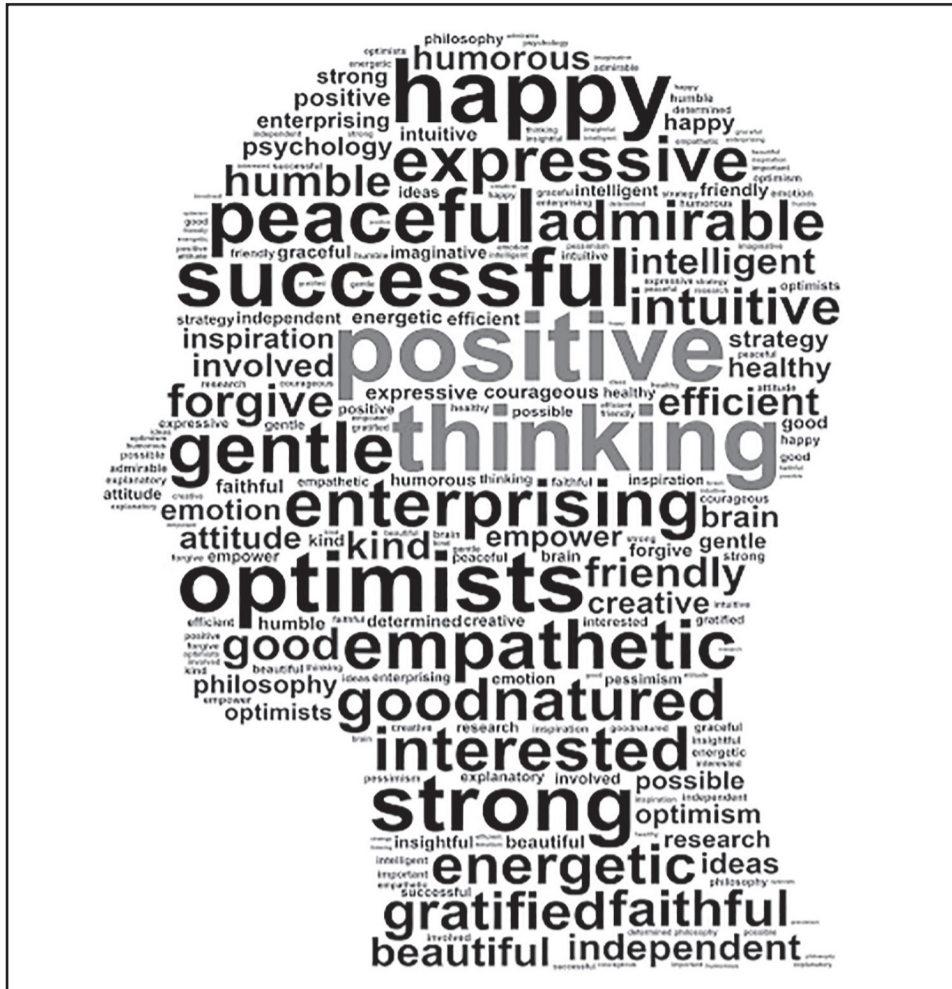
Sampai pada kesimpulan ini dengan menggunakan dua kelompok orang yang berbeda dan termasuk 70.000 wanita dalam Studi Kesehatan Perawat dan 1.500 pria dalam Studi Kesehatan Veteran.

Tingkat optimisme mereka dinilai, serta kesehatan mereka secara keseluruhan dan juga ditanya tentang olahraga dan diet, serta seberapa banyak mereka merokok dan mengonsumsi miras.

Studi tersebut menemukan bahwa rata-rata, pria dan wanita yang paling optimis memiliki umur 11 hingga 15% lebih lama dan secara signifikan lebih mungkin untuk hidup hingga 85 tahun dibandingkan dengan kelompok yang paling tidak optimistis.

Sementara banyak yang diketahui tentang faktor risiko penyakit dan kematian dini, jauh lebih sedikit yang dipahami tentang apa yang para peneliti sebut sebagai faktor psikososial positif yang dapat memungkinkan peneuan yang sehat.

Penemuan kami menunjukkan kemungkinan bahwa meningkatkan tingkat optimisme dapat meningkatkan umur panjang dan peneuan yang sehat," jelas Profesor Lewina Lee, profesor psikiatri di Fakultas Kedokteran Universitas Boston yang mengerjakan penelitian tersebut.



Bukti dari uji coba terkontrol secara acak menunjukkan bahwa intervensi, seperti membayangkan masa depan di mana semuanya telah berjalan dengan baik, atau terapi perilaku kognitif yang lebih intensif, dapat meningkatkan tingkat opti-

misme. Namun, mengapa orang optimistis tampak hidup lebih lama masih diperdebatkan. Perilaku yang lebih sehat dan tingkat depresi yang lebih rendah hanya menjelaskan sebagian dari temuan ini. "Bukti awal dari penelitian lain menunjukkan bahwa

orang yang lebih optimistis cenderung memiliki tujuan dan kepercayaan diri untuk mencapainya, lebih efektif dalam pemecahan masalah, dan mereka mungkin lebih baik dalam mengatur emosi mereka selama situasi stres," tambahnya. **● tom**

SAMBUNGAN

kepercayaan ke titik nol membuat rupiah yang berada di level Rp 4.850 per dollar AS pada tahun 1997, melorot dengan cepat ke kisaran Rp 17.000 per dollar AS pada 22 Januari 1998. Setelah krisis moneter 1998 hingga 1999 berakhir, menjadi masa terakhir RI mencatatkan pertumbuhan ekonomi minus.

Kemudian kinerja perekonomian RI mulai pulih setelah masa pemerintahan Orde Baru berakhir. Hingga kini, rata-rata

pertumbuhan ekonomi Indonesia di masa normal adalah di kisaran 5 persen.

Namun demikian, pandemi Covid-19 yang menghantam baik dari sisi permintaan dan penawaran menyebabkan Indonesia kembali terpesok ke dalam jurang resesi.

"Namun Indonesia tidak sendiri, banyak negara yang mengalami kontraksi juga sepanjang 2020. Hampir seluruh negara mengalami kom-

Ekonomi Indonesia Minus 2,07%...

traksi dalam," ujar Suhariyanto. Gagal Kendalikan Pandemi

Ekonom Indef Bhima Yudhistira mengatakan, pemerintah tak berhasil meyakinkan masyarakat untuk meningkatkan konsumsi, terutama pada kelompok menengah dan atas.

"Ini menunjukkan kegagalan pemerintah dalam mengendalikan pandemi sehingga masyarakat masih menahan untuk berbelanja," kata Bhima dalam keterangannya, Jumat (5/2). Ia menjelaskan, kelompok masyarakat kelas menengah dan atas berperan hingga 83

persen dari total konsumsi nasional. Tapi untuk memulihkan permintaan kelompok ini kuncinya adalah penanganan pandemi, hal inilah yang dinilai tidak dijalankan dengan baik oleh pemerintah.

Menurut Bhima, kebijakan new normal yang dipaksakan terbukti blunder. Sebab di satu sisi ada dorongan agar masyarakat bisa beraktivitas dengan protokol kesehatan, tapi kebijakan pembatasan seperti PSBB dan PPKM terus berjalan sehingga operasional berbagai jenis usaha terbatas.

"Ini kebijakan abnormal. Kebijakan yang maju mundur membuat kepercayaan konsumen jadi turun. Ada vaksin, ada new normal tapi kenapa ada PPKM? Kenapa kasus harian masih tinggi? Ini jadi pertanyaan di benak konsumen," katanya. Sementara dengan kembali diberlakukannya PPKM sejak awal tahun 2021 hingga saat ini, akan terus menggerus kepercayaan konsumen lebih dalam.

"Jadi optimisme pemulihan ekonomi yang lebih cepat dipangkas sendiri oleh kebijakan pemerintah," kata Bhima. **● mar**

Politikus Demokrat Bantah Fitnah...

dan kesaksian," katanya menambahkan.

Oleh karena itu, Rachland mengaku perlu meneruskan temuan tersebut atas dasar memenuhi transparansi. Selain itu, tambah dia, temuan tersebut perlu diteruskan untuk mencegah fitnah dan prasangka pada kader lain dari dugaan keterlibatan.

Namun, Rachland juga menegaskan dirinya mencatat keinginan Marzuki Alih perihal pemberian sanksi terhadap orang-orang yang menyebut namanya terlibat dalam gerakan. "Saya mencatat dan akan menyampaikan kepada pimpinan partai keinginan Pak Marzuki agar orang-orang yang menyebut namanya itu perlu diberi sanksi," ujarnya.

Sebelumnya, Mantan Sekretaris Jenderal Partai Demokrat Marzuki Alih menepis tuduhan yang menyebut dirinya terlibat dalam upaya merebut kepemimpinan Partai

Demokrat dari Agus Harimurti Yudhoyono (AHY). Ia justru menantang balik pihak-pihak yang menudingnya untuk membuktikan tuduhan tersebut.

"Buktikan sajalah, tapi kalau enggak bisa membuktikan, harus ada sanksinya juga," kata Marzuki saat dihubungi, Selasa (2/2). Ia mengatakan, apabila tuduhan tersebut tak terbukti, pihak-pihak yang menuduhnya mesti mengundurkan diri dari partai.

"Mereka sebaiknya mundur karena sudah fitnah," katanya.

Mantan Ketua DPR tersebut pun mengaku tidak kenal dengan politikus Partai Demokrat Rachland Nashidik yang menyebut nama Marzuki terlibat dalam upaya 'kudeta' di tubuh Partai Demokrat. "Enggak kenal dengan Rachland Sidik," katanya. **● mar**

Merasa Terganggu Sirine Ambulans,...

salah satu gangster kepada pengemudi ambulans, dikutip Daily Star.

Paramedis kemudian memanggil polisi untuk mengawal ambulans keluar dari lingkungan yang aman.

"Kami telah diperintahkan untuk tidak menggunakan sirene di lingkungan lain, termasuk Sanità dan Traiano, di mana ambulans lokal menyalaikan sirene hanya setelah ia meninggalkan daerah itu," terang Manuel Ruggiero (42), seorang dokter darurat dan kepala kelompok perlindungan pekerja medis setempat Nesuno Tocchi Ippocrate, kepada The Times.

Dia menambahkan kru ambulans juga telah diserang jika mereka gagal menyelamatkan nyawa penjahat yang terluka dalam perang wilayah kota.

"Ambulans yang sama yang terlibat dalam insiden pada Sabtu (30/1) ditendang, dan kru ambulans didorong ketika mereka tidak tepat waktu

untuk menyelamatkan pasien serangan jantung," katanya.

"Kami telah mengalami 300 insiden agresi seperti ini dalam tiga tahun terakhir dan itu terjadi karena hanya ada 17 ambulans di Napoli untuk satu juta orang," tambahnya.

Menanggapi hal ini, anggota parlemen Italia Alessandro Amitrano, dari partai populis Bintang Lima, telah menyerukan pengawalan polisi bagi pengemudi ambulans untuk melindungi mereka dari penjahat yang menganggap diri mereka berada di atas hukum.

"Ini menunjukkan mengapa perang melawan Camorra harus dianggap sebagai prioritas nasional," jelasnya.

Sebelumnya, ada 2015, penjahat di Napoli menghentik ambulans yang mengantuk kasus darurat, melampirkan pasien ke jalan dan kemudian menggunakan ambulans untuk membawa kepala suku Camorra yang terluka ke rumah sakit. **● osm**

DARI HAL 1

Kasus Positif Bertambah 11.749...

176.672 orang. Kasus aktif adalah jumlah pasien positif Covid-19 yang masih menjalani perawatan di rumah sakit atau isolasi mandiri. Selain kasus positif, pemerintah juga mencatat ada 77.704 orang yang kini berstatus suspek.

Data spesimen

Kasus baru Covid-19 diketahui setelah pemerintah

melakukan pemeriksaan terhadap 76.373 spesimen dalam sehari.

Pada periode 4-5 Februari 2021, ada 44.231 orang yang diambil sampelnya untuk menjalani pemeriksaan spesimen. Total, pemerintah sudah memeriksa 9.578.686 spesimen dari 6.366.581 orang yang diambil sampelnya.

Sebagai catatan, satu orang bisa menjalani pemeriksaan

spesimen lebih dari satu kali. Kasus Covid-19 saat ini sudah tercatat di semua provinsi di Indonesia dari Aceh hingga Papua.

Secara lebih rinci, ada 510 kabupaten/kota dari 34 provinsi yang mencatat pasien akibat terinfeksi virus korona.

Artinya, lebih dari 99 persen wilayah di Indonesia sudah terdampak pandemi Covid-19. **● mar**

Pembunuh Satu Keluarga Seniman...

beberapa sidik jari di lokasi kejadian. "Sudah, sudah ada (sidik jari pelaku)," terang Bambang.

Untuk mengungkap mistri pembunuhan sadis terhadap satu keluarga seniman ini, Polres Rembang mengerahkan sekitar 44 personel gabungan yang tersebar di sekitar tempat kejadian perkara (TKP).

"Ada perkembangan. Ini melakukan tindak lanjut penyelidikan lanjutan, jadi pencarian barang bukti. Kalau di sekitar TKP kami perluas radius 200 meter, semuanya kami sisir bersama personel gabungan," jelas Bambang Sugito.

Perlu diketahui, masyarakat Rembang dikagetkan dengan tewasnya seorang seniman bernama Anom Subekti, istrinya Tri Purwati, anaknya Alfri Saidatina, serta cucunya

Galuh Lintang. Keempatnya ditemuka tewas di kamar tidur pada Kamis (4/2) dini hari di Padepokan Seni Ongko Joyo, Desa Turusgede, Kecamatan Rembang Kota, Kabupaten Rembang.

Setelah dilakukan otopsi, keempat jenazah tersebut kemudian dimakamkan di TPU Desa Kunir, Kecamatan Sulang, pada malam hari sekitar pukul 21.30 WIB.

Motif Dendam

Kapolres Rembang AKBP Kurniawan Tandi Rongre mengungkapkan, keempat korban yang tewas tersebut diduga dibunuh pada dini hari saat semuanya sudah tertidur.

"Dugaan pembunuhan yang dilakukan dengan kekerasan penganiayaan dari hasil olah TKP menunjukkan,

keempat korban ini dianiaya, terbukti dengan adanya lebam di tubuh korban yaitu di kepala, dan keempat korban ini hampir sama lebarnya di kepala, mengeluarkan darah dari hidung dan mulut," ungkap Rongre kepada wartawan, Jumat (5/2).

Dari hasil penyelidikan sementara, pihak kepolisian menduga motif pelaku pembunuhan keempat orang tersebut karena adanya dendam. Sebab, tidak ada barang berharga yang diambil oleh pelaku.

"Dugaan sementara itu dendam karena kenapa yang menjadi korban yaitu satu keluarga namun tidak ada barang-barang yang berhasil diambil oleh pelaku. Jadi kesimpulan kami, ini adalah dendam yang dilakukan oleh pelaku terhadap korban," terangnya. **● mar**

Pengacara: Edhy Prabowo Sewa...

paham," ujar Soesilo.

Terkait nama yang sebelumnya viral disebutkan Edhy, Soesilo mengklarifikasi bahwa nama tersebut bukan Debby tapi Devy.

"Devy," ucap Soesilo. Sebelumnya, Pebulu tangkis Debby Susanto mengklarifikasi beredarnya informasi yang mengaitkan dirinya dengan mantan Menteri Kelautan dan Perikanan Edhy Prabowo. Klarifikasi diberikan setelah

Edhy Prabowo memberikan penjelasan terkait dua nama Pebulu tangkis putri, yang salah satunya disebut sebagai "Debby", terkait sewa apartemen yang diduga terkait dugaan suap ekspor benih lobster.

"Saya tidak pernah kenal, bahkan saya tidak pernah bertemu langsung dengan Bapak Edhy Prabowo," ucap Debby Susanto, dalam sebuah video yang diterima wartawan pada

Kamis (4/2).

Dengan demikian, Debby pun membantah telah menerima pemberian apa pun dari Edhy Prabowo, termasuk penyewaan apartemen seperti yang disebutkan Edhy Prabowo.

"Saya tidak pernah menerima apa pun dari Bapak Edhy Prabowo, termasuk unit apartemen yang disebutkan," kata Debby menegaskan. **● mar**

Studi: Meski Olahraga, Orang Obesitas Tetap Rawan Terkena Masalah Jantung

JAKARTA (IM) - Lewat sebuah penelitian ditulis bahwa melakukan aktivitas fisik tidak akan menghilangkan efek negatif dari kelebihan berat badan untuk kesehatan jantung.

Hal tersebut dicatat dalam penelitian besar yang diterbitkan European Journal of Preventive Cardiology. Ditulis, aktivitas fisik tidak menghilangkan efek negatif dari kelebihan berat badan pada kesehatan jantung.

"Seorang tidak bisa gemuk, tapi sehat," kata penulis studi Dr. Alejandro Lucia dari European University, Madrid, Spanyol, melansir dari Science Daily.

Menurutnya, ini adalah analisis nasional pertama yang menunjukkan bahwa menjadi aktif secara teratur tidak mungkin menghilangkan efek kesehatan yang merugikan dari kelebihan lemak dalam tubuh.

Penemuan tersebut juga membantah anggapan bahwa gaya hidup aktif secara fisik dapat sepenuhnya meniadakan efek merusak dari kelebihan berat badan dan juga obesitas. Beberapa bukti mengungkap bahwa kebugaran dapat mengurangi efek negatif dari kelebihan berat badan pada kesehatan jantung.

Disarankan bahwa pada orang dewasa dan anak-anak, menjadi gemuk tapi buagar mungkin dikaitkan dengan kesehatan kardiovaskular yang serupa dengan menjadi kurus tetapi dengan tubuh yang tidak buagar.

"Ini telah menyebabkan proposal yang kontroversial untuk kebijakan kesehatan, yang memprioritaskan aktivitas fisik dan kebugaran di atas penurunan berat badan. Studi kami berusaha untuk mengklarifikasi hubungan antara aktivitas, berat badan, dan kesehatan jantung," Dr. Lucia mengungkap.

Studi ini menggunakan data dari 527.662 pekerja dewasa yang diasuransikan oleh perusahaan pencegahan risiko pekerja besar di Spanyol. Usia rata-rata peserta adalah 42 tahun dan 32 persen adalah perempuan.

Peserta dikategorikan sebagai berat badan normal (indeks

massa tubuh [BMI] 20,0-24,9 kg / m²), kelebihan berat badan (BMI 25,0-29,9 kg / m²), atau obesitas (BMI 30,0 kg / m² atau lebih).

Selain itu, mereka dikelompokkan berdasarkan tingkat aktivitas:

1. aktif secara teratur, didefinisikan sebagai melakukan minimum yang direkomendasikan untuk orang dewasa oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO).

2. kurang aktif (beberapa aktivitas fisik sedang hingga berat setiap minggu tetapi kurang dari minimum WHO).

3. tidak aktif (tidak berolahraga). Kesehatan kardiovaskular ditentukan berdasarkan tiga faktor risiko utama serangan jantung dan stroke, yaitu diabetes, kolesterol tinggi, dan tekanan darah tinggi.

Dr. Lucia mengungkap, "Ini memberitahu kita bahwa setiap orang, terlepas dari berat badan mereka, harus aktif secara fisik untuk menjaga kesehatan mereka."

Pada semua bobotnya yang terungkap, kemungkinan diabetes dan hipertensi menurun dengan meningkatnya aktivitas fisik.

"Lebih banyak aktivitas lebih baik, jadi berjalan 30 menit per hari lebih baik daripada berjalan 15 menit sehari," katanya.

Namun, peserta yang kelebihan berat badan dan obesitas memiliki risiko kardiovaskular yang lebih besar daripada mereka dengan berat badan normal, terlepas dari tingkat aktivitasnya.

Dibandingkan dengan individu dengan berat badan normal yang tidak aktif, orang gemuk aktif kira-kira dua kali lebih mungkin memiliki terkena kolesterol tinggi, dan empat kali lebih menderita diabetes, dan lima kali lebih mengalami tekanan darah tinggi.

"Latihan tampaknya tidak mengkompensasi efek negatif dari kelebihan berat badan. Temuan ini juga diamati secara keseluruhan baik pada pria maupun wanita ketika mereka dianalisis secara terpisah," paparnya. **● tom**

Covid-19 Bisa Perburuk Penyakit Saraf dan Timbulkan Kecacatan

JAKARTA (IM) - Covid-19 bisa memperparah penyakit saraf yang ada, stroke dan nyeri misalnya. Meski saat ini penyakit saraf tersebut dapat dikendalikan namun banyak pasien takut mengunjungi rumah sakit karena pandemi Covid-19. Hal itu pun bisa membuat kondisi penyakit semakin berat.

"Kalau ternyata orang ini memiliki gangguan penyakit tersebut dan memiliki Covid juga, ini simalakama. Kenapa? Tidak semua rumah sakit memiliki tempat perawatan Covid," kata Board Certified Neurologist, dr. Zicky Yombana, Sp.S baru-baru ini.

Lebih lanjut, dr. Zicky menjelaskan bahwa pasien stroke, khususnya stroke baru membutuhkan perawatan segera di rumah sakit. Namun, hasil pemeriksaan swab menunjukkan positif Covid-19, maka pasien tersebut tidak bisa dirawat di ruang perawatan biasa, melainkan ruang isolasi.

"Berarti kan dia tidak

mungkin dirawat di ruang stroke doang, tapi harus dirawat di ruang isolasi. Sekarang mencari ruangan seperti itu susah. Akhirnya strokenya tidak bisa ditangani. Jadi strokenya tidak optimal," jelasnya.

Ketika stroke tidak tertangani, dalam waktu yang bersamaan, Covid-19 menimbulkan komplikasi. Penyakit yang disebabkan virus korona baru asal Wuhan, Tiongkok, ini bisa membuat kondisi stroke semakin buruk. Menurut dr. Zicky, meski pasien dinyatakan sembuh, akan menyebabkan kecacatan.

"Covid ini bisa memperburuk penyakit saraf lainnya. Meskipun si Covid ini bukan menyebabkan gangguan saraf secara langsung, tapi dia bisa memperburuk. Akhirnya ujung-ujungnya penanganan penyakit sarafnya jadi terganggu, outcome-nya menjadi lebih buruk. Kalau sembuh pun akan menimbulkan kecacatan," pengkasnya. **● tom**

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahahan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Prayan Purba.
PENANGGUNG JAWAB: Bambang Suryo Sularso.
KORDINATOR LIPUTAN/FOTO: Sukris Priatmo.
REDAKSI : Frans G, Vitus DP, Berman LR, Bambang Suryo Sularso.
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 (Jefri/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 : TriUntoro.
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 ECRAN : 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: International Media @redaksi_IM