

Awas, Orang Berbadan Kurus Bisa Berpotensi Memiliki Kolesterol Tinggi

Disarankan untuk melakukan medical check-up terutama mereka yang sudah berusia di atas 25 tahun. Sebab, dengan Medical check-up, dapat diketahui kadar lemak pada tubuh.

JAKARTA(1M) - Berbadan Gemuk sering dianggap banyak penyakit, namun hati hati juga bagi yang berbadan kurus bisa berpotensi memiliki kolesterol tinggi. Manager Medical Underwriter Sequis, dr Fridolin Seto Pandu menyarankan untuk melakukan medical check-up terutama mereka yang sudah berusia di atas 25 tahun.

Dengan Medical check-up, kita dapat mengetahui kadar lemak pada tubuh, yaitu LDL (Low Density Lipoprotein), HDL (High Density Lipoprotein), Triglisericida, dan kadar kolesterol total (akumulasi ketiga jenis kolesterol).

“Tubuh gemuk atau kurus tidak bisa dijadikan patokan bebas dari kolesterol karena apa yang kerap disebut kolesterol tinggi adalah ketidakseimbangan antara kolesterol baik dan kolesterol jahat. Penyakit ini disebut dislipidemia dan lebih banyak disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat,” ucap dr. Fridolin, beberapa waktu lalu.

Dislipidemia atau kelainan metabolisme lemak ditandai dengan peningkatan atau penurunan jenis lemak dalam plasma darah. Kelainan jenis lemak yang utama adalah kenaikan kadar kolesterol total, kolesterol LDL, Triglisericida, dan penurunan kadar kolesterol HDL.

“Sayangnya, hal ini sering tidak menunjukkan gejala, terlebih bila postur seseorang terlihat kurus dan proporsional sehingga lebih sulit mendeteksi dini seandainya tidak rutin melakukan pemeriksaan,” ucap dr Fridolin. Adapun LDL adalah kolesterol yang dapat menumpuk



di pembuluh darah sehingga membuat saluran pembuluh darah menyempit. Kondisi ini bisa meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung koroner dan stroke.

Pemeriksaan kadar kolesterol sebaiknya dilakukan rutin setiap 5 tahun sekali. Namun, jika memiliki potensi kolesterol tinggi sebaiknya melakukan cek setiap 6 bulan sampai 1 tahun sekali.

“Jika hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah di atas normal, sebaiknya segera berkonsultasi ke dokter agar mendapatkan tips dan pengobatan yang tepat. Jika tidak segera ditangani akan berisiko pada terjadinya berbagai penyakit, terutama penyakit jantung koroner dan stroke,” terang dr. Fridolin.

Mereka yang tergolong berisiko tinggi antara lain pria berusia lebih dari 45 tahun dan perempuan berusia lebih dari 55 tahun dan mereka yang memiliki riwayat hipertensi, penyakit hati, jantung koroner, stroke, kencing manis, obe-

sitas, hipotiroid (kekurangan hormon tiroid), gangguan ginjal, kurang aktivitas fisik, dan riwayat keluarga yang pernah mengidap kolesterol, kencing manis, jantung koroner, dan stroke.

Dr Fridolin menuturkan, Kita perlu peduli pada kesehatan dengan menjalankan gaya hidup sehat dan mengobati penyakit. Apalagi, jika Anda termasuk yang berisiko.

Gaya hidup sehat yang dimaksud antara lain menghindari makanan yang mengandung kolesterol tinggi seperti fast food, makanan yang digoreng, daging olahan, seperti sosis serta chicken nugget, seafood, jeroan, susu full cream, dan makanan-makanan yang bersantan.

“Tidak merokok dan kurangi alkohol. Sebaiknya juga rutin melakukan aktivitas fisik dan berolahraga serta cukup istirahat. Sedangkan pengobatan dilakukan sebagai respon dari hasil medical check-up untuk meminimalkan potensi penyebaran penyakit hingga upaya agar dapat normal kembali,” papar dr Fridolin. ● tom

Berbagai Manfaat Minyak Zaitun Buat Tubuh

JAKARTA(1M) - Minyak Zaitun dikenal bermanfaat untuk kesehatan tubuh. Minyak ini mengandung asam lemak dan hingga 230 senyawa lainnya dalam jumlah yang sangat kecil. Ini termasuk senyawa polifenol yang bertindak sebagai antioksidan dalam tubuh manusia. Antioksidan sangat bagus karena mereka memperbaiki kerusakan yang disebabkan oleh penuaan, stres dan kehidupan sehari-hari dan mereka juga bekerja melawan peradangan.

Berikut beberapa manfaat minyak zaitun untuk tubuh:

1. Bisa Memperpanjang Usia

Penelitian terbaru menunjukkan konsumsi minyak zaitun bisa hidup lebih lama.

Nilai minyak zaitun berasal dari nutrisinya yaitu vitamin seperti E dan K, asam lemak omega 3 dan antioksidan. Dengan kandungan tersebut, membuat tubuh lebih sehat dan awet muda.

2. Melawan Kanker

Penelitian telah menunjukkan beberapa komponen minyak zaitun dapat mencegah perkembangan dan perkembangan kanker karena banyak mekanisme termasuk efek antioksidan. Dengan kata lain, mengurangi efek stres dan kerusakan sehari-hari pada DNA dan sel. Asam oleat dianggap mengurangi peradangan dan dapat memengaruhi gen yang terkait dengan kanker. Namun, banyak penelitian

awal dilakukan di laboratorium sehingga dibutuhkan lebih banyak penelitian manusia.

3. Menurunkan Tekanan Darah

Polifenol adalah salah satu bahan minyak zaitun yang paling berharga. Sebuah studi baru menunjukkan konsumsi rutin minyak zaitun extra virgin dapat menurunkan tekanan darah sistolik atau tekanan darah tertinggi. Ini adalah jumlah yang meningkat secara alami seiring bertambahnya usia saat arteri menegang. Secara historis dianggap bahwa polifenol membantu meningkatkan fungsi endotelium, yang merupakan lapisan pembuluh darah dan jantung. Hasil ini hanya terjadi pada minyak zaitun extra virgin dengan asumsi kandungan polifenolnya lebih tinggi.

4. Meningkatkan Kesehatan Jantung

Minyak zaitun dapat melindungi dari stroke dan penyakit kardiovaskular dan efeknya bisa lebih kuat pada minyak zaitun murni. Minyak zaitun telah terbukti mengurangi kemungkinan terjadinya penyakit kardiovaskular seperti serangan jantung dan stroke.

5. Membantu Melawan Demensia

Diet Mediterania dikenal dapat menurunkan risiko demensia tetapi minyak zaitun extra virgin mungkin merupakan kunci emas yang sebenarnya. Ini dapat mengurangi pembentukan plak beta amiloid dan kusut di dalam otak yang menyebabkan Alzheimer sehingga melindungi memori. ● tom

SAMBUNGAN

DARI HAL 1

Survei: Anies Baswedan Paling Banyak...

Dari 17 partai, Gerindra mendapat perolehan angka tertinggi yakni 16,0 persen. Menyusul kemudian PDI Perjuangan dengan 14,2 persen, Golkar dan PKS dengan 5,7 persen, Demokrat 5,3 persen, Nasdem

2,8 persen, dan PKB 2,7 persen. Selanjutnya secara berurutan dengan perolehan angka di bawah 2 persen yakni PAN, PPP, PSI, Berkarya, Perindo, Hanura, PBB, Garuda, PKPI, dan Gelora. Kendati demikian, Burhanuddin

mengatakan, mayoritas anak muda memilih tidak menjawab atau menjawab tidak tahu terkait partai politik pilihan mereka.

“Ada 42 persen yang belum tahu siapa, pilihan partai mana yang akan dipilih,” katanya.

Adapun survei yang digelar Maret 2021 ini melibatkan 1.200 responden berusia 17-21 tahun. Sebanyak 1.200 responden dipilih secara acak dari kumpulan sampel acak survei tetap muka langsung yang di-

lakukan Indikator Politik Indonesia pada rentang Maret 2018 hingga Maret 2020. Survei dilakukan melalui telepon dan memiliki toleransi kesalahan atau margin of error kurang lebih sebesar 2,9 persen. ● mar

Bertambah 4.396 Kasus Positif...

Menurut data Satuan Tugas Penanganan Covid-19,

penambahan tertinggi ada di DKI Jakarta sebanyak 1.937

kasus, disusul Jawa Barat sebanyak 822 kasus. Kemudian

diikuti Jawa Timur dengan 289 kasus, DI Yogyakarta dengan

242 kasus, dan Banten dengan 233 kasus. ● mar

Menkumham Beri Waktu 7 Hari untuk...

Karno, Jakarta, Minggu (21/3). Menkumham memberi waktu pihak KLB untuk melengkapinya selama satu pekan. “Kami kan punya waktu 7 hari, mungkin Senin atau Selasa nanti kita lihat lagi. Mudah-mudahan lengkap. Kalau lengkap kita teruskan, kalau tidak lengkap kita ambil keputusan,” kata Yasonna.

Saat ditanya perihal dokumen apa saja yang belum lengkap, Yasonna masih menutupinya. Ia pun mengacu

pada kelengkapan yang telah tertuang pada undang-undang. “Ya ga usah disampaikan kepada kalian, pokoknya masih harus dilengkapi dokumen-dokumen seperti persyaratan pelaksanaan sesuai AD/ART, 2/3 untuk DPD, 1/2 DPC, izin majelis tinggi, itu debatable lah, tapi yang substansi tadi kita cek,” tutup Yasonna.

Sebelumnya, Demokrat versi KLB Deli Serdang kini tengah berupaya untuk melagalisasi kepengurusannya den-

gan mengajukan permohonan ke Menkumham.

Harus Ditolak

Wakil Ketua Badan Pemenangan Pemilu (Bappilu) DPP Partai Demokrat Andi Nurpati, mengatakan, apabila menteri hukum memberikan SK kepada pengurus Partai Demokrat kubu Moeldoko, maka hal itu semakin membuktikan bahwa pelaksanaan Kongres Luar Biasa (KLB) di Deliserdang, Sumatera Utara

(Sumut), dapat dukungan power.

“Apabila menteri hukum memberikan SK kepada pengurus versi KLB Sumut, itu artinya dukungan power,” ujar Andi Nurpati yang diketahui sebagai loyalis Agus Harimurti Yudhoyono (AHY).

Loyalis AHY lainnya yang merupakan Kepala Departemen Hukum dan Hak Asasi Manusia DPP Partai Demokrat, Didik Mukrianto menilai, Menteri Hukum dan Hak

Asasi Manusia (Menkumham) Yasonna Laoly harus menolak mengesahkan pengurus hasil KLB di Sibolagintu.

“Kenapa? Karena Hasil Kongres V tahun 2020 termasuk AD/ART dan susunan kepengurusannya sudah disahkan oleh Kemenkumham, dan demi hukum Kemenkumham sudah memahami sepenuhnya standing isi maupun struktural kepengurusannya,” kata Didik Mukrianto saat dihubungi terpisah. ● mar

Setiap Anak Perempuan Lahir...

dibandingkan dengan anak laki-laki, yang biasanya dapat membantu orang tua menghasilkan uang.

Pada tahun 2007, putri Paliwal yang berusia 17 tahun, Kiran, meninggal karena dehidrasi. Ditinggal at oleh putrinya semata wayang itu membuat Paliwal patah hati. Namun dia menemukan cara untuk mengabdikan kenangannya terhadap putrinya. Ia menyuru menanam pohon di dekat pintu masuk desa. Lalu di dekat pohon itu, dibuat tanda dengan tulisan nama almarhum putrinya.

Sebagai pimpinan kampung Piplantri, Paliwal berpikir, men-

gapa tidak menjadikan itu program yang lebih luas? Tak lama setelahnya, penduduk desa lainnya mulai mengikuti jejak Paliwal.

Sekarang, setiap kali seorang gadis lahir di Piplantri, penduduk desa menanam 111 pohon—angka keberuntungan bagi umat Hindu setempat—untuk menghormati anak perempuan itu dan untuk meregenerasi lingkungan.

“Jika kita bisa melakukannya atas nama seorang anak perempuan, mengapa tidak melakukannya untuk semua anak perempuan?” kata Paliwal.

Pedesaan ini sekarang memiliki lebih dari 350.000 pohon,

mulai dari pohon mangga dan gooseberry hingga kayu cendana. Tanaman itu tumbuh di tanah yang dulunya tandus, yang luasnya mencakup sekitar 1.000 hektare. Dalam beberapa tahun terakhir, ide sederhana Paliwal telah berkembang menjadi gerakan eko-feminis yang lebih luas.

Bersamaan dengan penanaman pohon, orang tua anak perempuan juga menandatangani pernyataan tertulis yang menyatakan bahwa mereka tidak akan menikahkan putri mereka sebelum berusia 18 tahun dan akan membiarkan mereka menyelesaikan sekolah. Penduduk desa juga ikut

serta membuka rekening deposito tetap untuk setiap anak perempuan sebesar 31.000 rupee (Rp6,1 juta). Anak perempuan dapat mengakses tabung itu setelah mereka berusia 18 tahun. Mereka dapat menggunakan rekening itu untuk pendidikan atau untuk meringankan biaya pernikahannya.

Terlebih lagi, tanaman yang tumbuh di Piplantri sekarang menjadi contoh bagaimana desa-desa di India benar-benar bisa menjadi hijau sambil meningkatkan pengelolaan air mereka. Meskipun penduduk desa menanam 111 pohon untuk setiap anak perempuan yang lahir

sepanjang tahun, setiap bulan Agustus selama musim hujan, upacara penanaman pohon khusus diadakan untuk semua anak perempuan yang lahir dalam 12 bulan sebelumnya. Paliwal memperkirakan bahwa sekitar 60 anak perempuan lahir setiap tahun di desa yang berpenduduk 5.500 orang ini.

Gadis-gadis dewasa yang memiliki pohon, yang ditanam atas nama mereka, datang untuk mengikat gelang rakhi di sekitar pohon yang muda dan menganggap mereka saudara kandung yang dihormati selama festival Raksha Bandhan. ● osm

Kapal Tenggelam di Tanjung Priok...

Para korban kapal tenggelam selanjutnya ditampung di KRI Teluk Cilukan Bawang yang sedang bersandar di Pelabuhan Tanjung Priok

Kadispen Koarmada I Letkol Laut (P) Laode Mu-

hammad mengatakan, ketiga korban meninggal karena tak bisa berenang.

“Mereka menggapung gitu. Tiga orang dari 16 itu meninggal karena tidak bisa berenang. Tidak mampu bertahan ya,”

tuturnya, Minggu (21/3).

Tabrak Break water

Sementara Kepala Dinas Penerangan Angkatan Laut (Kadispenal) Laksamana Pertama TNI Julius Widjojoone menuturkan,

kecelakaan terjadi lantaran kapal tersebut menabrak break water di depan Dislambair. Mesin kapal itu disebutkan juga mati.

Dia menjelaskan, tim Dislambair telah melakukan proses evakuasi menggunakan sekoci.

Menurutnya, pantauan cuaca di sekitar lokasi kejadian kurang baik.

“Tim Dislambair membantu evakuasi korban menggunakan sekoci karet karena cuaca bergelombang cukup tinggi,” ucapnya. ● mar

Heboh Video Jaksa Perkara Habib Rizieq...

akhir ini. Tapi ternyata ini hoax,” tutur Mahfud.

Lebih lanjut dia mengatakan, bahwasanya video itu adalah penjelasan dari seorang jaksa bernama Yulianto saat dirinya menanggapi Jaksa AF. Peristiwa itu terjadi sekitar enam tahun lalu,

di Sumenep, Jawa Timur, bukan baru-baru ini dan berlokasi di Jakarta. “Penangkapan atas jaksa AF oleh Jaksa Yulianto itu terjadi 6 tahun lalu di Sumenep. Bukan di Jakarta dan bukan dalam kasus yang sekarang,” ungkapnya.

Mahfud mengungkapkan,

dibuatnya Undang-Undang Informasi dan Transaksi Elektronik (UU ITE) adalah untuk memberantas jenis hoaks seperti ini. Menurut-

nya, siapa orang yang menyebarluaskan video itu haruslah diusut.

“Untuk kasus seperti inilah, UU ITE dulu dibuat. Sen-

gaja memviralkan video seperti ini tentu bukan delik aduan, tetap harus diusut,” katanya.

Dia menegaskan, pemerintah akan menelaah berbagai kemungkinan yang ada ihwal revisi UU ITE. Menurutny, hal itu untuk menghilangkan pasal-

Warga Banyuwangi Heboh...

mampu beli banyak. Hanya satu ons saja,” ujarnya kepada wartawan, Minggu (21/3).

Saat tiba di rumah, kata Suryati, dirinya langsung memilih cabai rawit itu. Yang sudah merah langsung dimasak, sementara yang belum merah hanya disimpan untuk memasak keesokan harinya.

“Saat di rumah langsung dipilih. Kalau yang sudah merah-merah langsung dima-

sak. Yang masih belum merah, disimpan,” tambah warga Desa Karetan, Kecamatan Purwoharjo ini.

Namun ternyata, saat dimasak bersama bawang merah dan bawang putih, dari cabai rawit yang ditumis itu muncul warna oranye. Warna itu mirip dengan warna saos sambal.

“Ya meletus-meletus gitu. Warnanya juga oranye. Bawang putih dan bawang merahnya

juga ikut warna kayak cat itu,” katanya menabahkan.

Karena berwarna seperti cat, kata Suryati, akhirnya dirinya menghubungkan cucunya. Dari sinilah kemudian sang cucu mengupload video cabai rawit dicat ke media sosial dan menjadi viral.

Sebelumnya, jagat maya di Banyuwangi diramaikan dengan video cabai dicat. Video viral tersebut diunggah akun

Facebook Agung Emfet Putra Blambangan dua hari lalu.

Dalam video tersebut terlihat seseorang sedang menumis cabai rawit. Cabai yang sedang ditumis mengeluarkan cairan warna oranye kemerahan. Lama-lama cairan itu terlihat semakin mengental. Pembuat video juga berkomentar tentang kondisi cabai rawit tersebut sambil mengaduk-aduk cabai yang ditumis

“Lombok iso dicat lho. deloken to. ati-ati tenan dulurdur kabeh konco2 kabeh lek ngumbah sing tenana. Deloken iki lho cet iki lho. cat oren warna lombok iki lho (Lombok bisa dicat lho. Lihatlah. Hati-hati saudara-saudata semua, teman-teman semua. Kalau mencuci yang bersih. Lihatlah ini kan cat. Cat warna Oren Lombok),” ujar pria dalam video tersebut. ● osm

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
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, 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), **TARAKAN KALTIM** (Ali), **BALI** (Swasti), **PEKANBARU** (Bob), **LAMPUNG** (Kartika), **SURABAYA, MEDAN** dan **PONTIANAK**.
KEUANGAN/IKLAN: Citta.
BIRO BOGOR : Subagyo (Kepala Biro), Jaidarman.
BIRO TANGERANG: Johan (Kepala Biro).
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 : Rasmus Sabar Riah, Rts Zuchriah.
HARGA ECEERAN : 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 Gw 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