

Waspada! Obesitas Saat Pandemi Covid-19

Konsumsi karbohidrat berlebih serta jarang berolahraga menjadi penyebab obesitas.

JAKARTA (IM)-Dokter gizi dari Himpunan Studi Obesitas Indonesia (HISOBI), dr Dicky Levenus Tahapary, Sp.PD, PhD mengimbau masyarakat untuk mewaspadai penyakit obesitas saat pandemi. Penumpukan lemak berlebih di masa pandemi Covid-19 diakibatkan oleh peningkatan pola makan.

“Sekitar 60 persen pasien Covid-19 yang dirawat di Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo (RSCM) memiliki ko-

morbid dan obesitas,” katanya dalam acara temu media secara virtual dalam rangka Hari Obesitas se-Dunia 2021 yang diselenggarakan Kementerian Kesehatan, di Jakarta, Rabu (24/3).

Ia mengatakan orang dewasa dan usia anak menjadi jarang beraktivitas selama pandemi. Salah satunya karena faktor bekerja dari rumah (WFH).

Karena itu, kata dia, konsumsi karbohidrat secara berlebih serta jarang berolahraga

menjadi salah satu pemicu seseorang mengalami peningkatan massa tubuh. Hasil studi yang dilakukan HISOBI, kata dia, menyimpulkan pasien Covid-19 dengan penyakit obesitas cenderung memiliki risiko sakit yang lebih parah dari pasien dengan berat badan ideal.

“Harus melakukan kegiatan fisik dan olahraga. Makanan penting sekali bagi anak dan dewasa, namun camilan selama WFH itu harus dihindari,” kata Dicky Levenus Tahapary.

Pembicara dari Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), dr I Gusti Lanang Sidarta mengatakan konsumsi lebih dari satu gelas sehari

dapat memicu 3,2 kali risiko obesitas. Konsumsi cemilan meningkatkan risiko obesitas 1,5 kali.

“Lemak tubuh berkorelasi negatif dengan kegiatan olahraga dan berkorelasi positif dengan kegiatan nonton TV,” katanya.

Yang perlu diwaspadai selama pandemi, kata dia, adalah aktivitas yang kurang disertai konsumsi makanan yang berlebihan. Antara jam makan siang dan makan malam, di sela itu diberikan air putih atau buah.

“Selama Covid-19 ini jangan siapkan makanan ringan dan softdrink di kulkas, tapi perbanyak buah dan air putih,”

katanya.

Direktur Kesehatan Keluarga (Kesga) Kementerian Kesehatan, dr Erna Mulati, M.Sc menambahkan saat pandemi perhatian orang tua lebih pada peningkatan nutrisi pada anak untuk peningkatan gizi. Namun aktivitas belajar anak usia sekolah secara online di rumah perlu mewaspadai penyediaan makanan siap saji yang berisiko terhadap obesitas.

“Peningkatan kapasitas orang tua dan pendidik terhadap nutrisi berimbang anak perlu ditingkatkan dan tinjau kembali makanan siap saji yang ada di rumah,” kata Erna Mulati. ● tom

Ilmuwan Kembangkan Cara Deteksi Covid-19 Melalui Suara

MILAN (IM) - Perusahaan Italia Neospericetelah mengembangkan sebuah cara untuk mendeteksi infeksi Covid-19 melalui analisis ucapan atau batuk seseorang, menurut perusahaan. Kabar itu

membuat saham perusahaan bersinar hingga lebih dari 13 persen pada Selasa (23/3).

Proyek tersebut dikembangkan bersama sejumlah mitra dan menggunakan kecerdasan buatan yang dipasang di platform cloud yang disebut

Neosperience Health Cloud. Platform ini telah digunakan untuk menganalisis rontgen dada. Saham perusahaan, yang terdaftar di Bursa Saham Milan, otomatis ditangguhkan setelah naik 13,5 persen menjadi 6,50 euro (Rp111 ribu)

per saham.

Ini baru awal dari sebuah proyek yang memiliki potensi luar biasa sebab pemrosesan data seperti ini secara efektif dapat digunakan sebagai tes penyaringan,” kata Alessandro Nizardo Chailly, kepala eksek-

kutif mitra Neosperience, dilansir dari reuters, Rabu (24/3).

Model perekaman dan analisis tersebut dapat membantu mendeteksi dan mendiagnosa berbagai macam patogen. ● tom

SAMBUNGAN

triliun utang di APBN,” kata Didik.

Utang Luar Negeri Indonesia per akhir Januari 2021 meningkat dari posisi utang luar negeri di Desember 2020. Bank Indonesia (BI) men-

SBY Wariskan Utang Rp2.700 Triliun...

catat, posisi utang luar negeri Indonesia pada periode tersebut sebesar USD420,7 miliar atau lebih tinggi dari posisi Desember 2020 yang tercatat USD417,5 miliar.

Utang itu terdiri terdiri dari

ULN sektor publik atau pemerintah dan bank sentral sebesar USD213,6 miliar dan ULN sektor swasta, termasuk BUMN sebesar USD207,1 miliar.

Didik juga menyoroti lemahnya peran Dewan Per-

wakilan Rakyat (DPR) dalam penyusunan anggaran negara, sehingga utang melesat lepas dari kontrol para anggota dewan. Didik menilai saat ini, wakil rakyat sudah tidak bisa lagi berikut.

DARI HAL 1

“Ini suatu prestasi yang besar dan ini perlu dicermati. Mengapa DPR tidak berikut? Karena kekuasaan eksekutif sudah pindah ke legislatif. DPR sudah lemah seperti masa orde baru,” katanya. ● mar

Bertambah 5.227 Kasus Baru Positif...

Sedangkan pasien Covid-19 yang meninggal dunia juga terus bertambah. Pada periode 23-24 Maret 2021,

ada 118 pasien Covid-19 yang meninggal dunia. Sehingga, angka kematian akibat Covid-19 mencapai 39.983 orang sejak

awal pandemi.

Dengan data tersebut, maka saat ini tercatat ada 123.926 kasus aktif Covid-19.

Kasus aktif adalah pasien yang masih terkonfirmasi positif virus korona, dan menjalani perawatan di rumah sakit atau

isolasi mandiri. Selain itu, pemerintah juga mencatat bahwa kini terdapat 46.685 orang yang berstatus suspek. ● mar

Krakatau Steel Dituding Selundupkan Baja...

pendapat dengan Dirjen Migas Kementerian ESDM RI, Dirut PT PGN, Tbk, Dirut PT Krakatau Steel (Persero), dan Dirut PT Krakatau Daya Listrik, Rabu (24/3).

Nasir melanjutkan, hal tersebut diketahuinya ketika mendatangi salah satu perusahaan

besar peleburan besi dan baja. Dari situ ditemukan faktor yang menunjukkan bahwa suplai baja terbesar perusahaan tersebut berasal dari Krakatau Steel. Namun setelah diperiksa ternyata baja tersebut tidak diproduksi di dalam negeri melainkan hasil impor dari Tiongkok.

“Ini barang tidak diproduksi sama Krakatau Steel. Ini produk impor. Gasnya selama ini dipakai untuk apa. Coba tolong di cek. Saya minta perlu rapat khusus melibatkan komisi III,” ungkapnya.

Menanggapi hal tersebut, Direktur Utama PT Krakatau Steel Tbk Silmy Karim mem-

bantah persoalan tersebut. Krakatau Steel tidak pernah memberikan hak mengcepat dari produk yang diproduksi di Tiongkok. Pihaknya akan menelusuri dan mengecek kembali produk baja impor yang dimaksud.

“Tidak pernah ada produk

finish good dari Tiongkok yang dicap Krakatau Steel. Jika ada hal seperti ini, saya mendukung Pak Nasir untuk mengusut tuntas karena sejauh ini Krakatau Steel tidak memberikan hak mengcepat dari produk China. Apalagi besarnya sampai Rp10 triliun,” tandasnya. ● mar

Pegawai Lapas Histeris saat...

Lapas Kelas 1 Makassar, di Jalan Sultan Alauddin, Makassar, Sulawesi Selatan, Rabu (24/3).

Beberapa kali petugas Lapas ini terlihat histeris dan tak henti-hentinya berontak serta berusaha kabur, saat melihat jarum suntik yang dipegang petugas Dinas Kes-

ehatan Makassar.

Beberapa orang petugas lapas lainnya ikut membantu petugas untuk menahannya agar tidak kabur dan tetap mengikuti proses vaksinasi. Sontak aksi luca petugas lapas ini mengundang perhatian rekannya yang datang untuk

tertawa dan mengabadikan moment lucu ini.

Vaksinasi dilingkup Lapas Makassar menasar sedikitnya 500 pegawai dan Aparatur Sipil Negara (ASN) dari total 1.000 dosis vaksin yang tersedia.

Vaksin tahap pertama bagi seluruh ASN dan petugas dil-

ingkup Lapas Kelas 1 Makassar mulai dilakukan, setidaknya ada 500 lebih petugas yang akan menjalani vaksin dari total 1.000 dosis vaksin yang disiapkan Dinas Kesehatan Kota Makassar.

“Pemberian vaksin tahap pertama sengaja dipri-

oritaskan bagi petugas lapas, mengingat mereka yang kerap bersentuhan dengan keluarga dan warga binaan. Setelah seluruh petugas lapas rampung, rencananya seluruh warga binaan juga akan diberikan vaksin,” kata Kalapas Kelas 1 Makassar, Hernowo. ● osm

Keseringan Makan Junk Food...

kios, mencoba memberi makan primata itu.

Monyet jantan gemuk itu mengenakan kaos ketat sambil diikat di warung dan menggigit botol air. Dia menepis tangan beberapa orang yang mencoba untuk mengelusnya tetapi membiarkan seorang pria memijat gulungan lemak di punggungnya.

Penjaga toko bernama Manop mengatakan dia telah

mengadopsi Godzilla ketika dia ditinggalkan oleh pemilik sebelumnya.

Manop memberi makan monyet tersebut dan memperlakukannya dengan baik tetapi belum bisa mengendalikan berat badannya. “Tim penyelamat menemukan Godzilla ketika dia masih sangat kecil,” ujarnya.

“Dan sejak dia besar diberi makan oleh manusia, dia tidak tahu bagaimana mencari

makanan sendiri di alam liar,” terangnya.

Godzilla sekarang memiliki berat lebih dari 20 kg - hampir seberat Paman Fatty, yang beratnya mencapai 27kg. Diperkirakan usianya antara 10 dan 15 tahun.

Manop mengatakan monyetnya berolahraga setiap pagi tetapi tetap gemuk.

Godzilla juga tidak suka disentuh oleh orang asing dan

akan mulai bertingkah liar jika tidak menyukai orang tersebut.

“Saya membawa Godzilla ke pasar di mana saya bisa menjaganya,” lanjutnya.

“Saya tidak suka dia sendiri karena dia stres,” jelasnya.

“Banyak orang memberi makanan Godzilla tapi dia hanya makan dari orang yang disukainya,” terangnya.

“Dia sangat cerewet dan bisa marah jika dia tidak me-

nyukai orang itu,” tambahnya.

Godzilla disebut-sebut bernasib sama dengan mendiang Uncle Fatty, seekor monyet liar yang juga mengalami obesitas setelah melahap junk food dari orang-orang yang lewat di Thailand pada 2017.

Primata itu kemudian dikirim ke “kamp lemak” tetapi terakhir terlihat pada Juni 2019 sebelum hilang dan dianggap mati. ● osm

RSD Wisma Atlet Banjir Karangannya...

Seperti diketahui sejak beroperasi 23 Maret 2020, RSD Wisma Atlet telah didatangi berbagai kategori pasien Covid-19 hingga jumlahnya mencapai 75.445 orang.

Sebanyak 73.149 orang telah keluar dari RSD Wisma

Atlet, yaitu karena sembuh sebanyak 72.321 orang, dirujuk ke RS lain sebanyak 741 orang, sementara pasien yang meninggal dunia 87 orang.

Karangan bunga itu bentuk dukungan masyarakat kepada tenaga medis dan relawan yang

telah bekerja selama setahun di RSD Wisma Atlet.

“Ini tandanya masyarakat peduli dan support masyarakat untuk perjuangan ini di Wisma Atlet, sungguh luar biasa,” ujar Koordinator Lapangan Wisma Atlet, Letkol Marinir M. Arifin

saat dihubungi MNC Portal, Rabu (24/3).

Menurut Arifin, perjuangan melawan virus Covid-19 memang belum selesai. Dukungan masyarakat sangat penting agar semakin semangat dalam melaksanakan tugas.

“Karangan bunga ini bentuk support masyarakat bagi kami yang telah berjuang,” pungkasnya.

Diketahui, RSD Wisma Atlet telah setahun berdiri, sejak 23 Maret 2020 atau sudah setahun beroperasi. ● mar

Dua Pejabat BPN Ditahan KPK...

sus dugaan gratifikasi terkait penerbitan Hak Guna Usaha untuk sejumlah perkebunan sawit di Kalimantan Barat, pada Jumat (29/11/2019).

Dalam kurun waktu 2013-2018, Gusmin diduga menerima sejumlah uang dari para pemohon hak atas tanah termasuk pemohon HGU baik secara langsung

dari pemohon hak atas tanah ataupun melalui Siswidodo.

Atas penerimaan uang tersebut, Gusmin telah menyontokan, secara sendiri maupun melalui orang lain, uang tunai

sebesar Rp 22,23 miliar. Uang tersebut kemudian disetorkan ke rekening pribadi Gusmin, rekening istrinya, serta rekening anak-anaknya.

Sementara, uang tunai yang

diterima Siswidodo dikumpulkan ke para bawahan dan dijadikan uang operasional tidak resmi di samping menggunakannya untuk keperluan pribadi. ● mar

WHO Apresiasi Penanggulangan Tuberkulosis di Indonesia saat Pandemi

JAKARTA (IM)-Tuberkulosis merupakan penyakit pernapasan yang cukup banyak penderitanya di dunia. Penanganan secara intensif pun terus digencarkan, termasuk oleh sejumlah pihak di Indonesia.

Terkait langkah ini, Director of the Global Tuberculosis (TB) Programme World Health Organization (WHO) Tereza Kasarova pun mendukung solidaritas jutaan orang di dunia untuk mengatasi penyakit ini.

“Tema Hari Tuberkulosis Sedunia tahun ini ialah ‘The Clock is Ticking’ yang membawa pesan bahwa waktu kita makin terbatas untuk mencapai target eliminasi TB yang telah dideklarasikan bersama oleh seluruh petinggi negara di dunia, termasuk di Indonesia,” kata Tereza dalam ‘Peringatan Hari Tuberkulosis Sedunia’ yang disiarkan kanal YouTube Kementerian Kesehatan RI, Rabu (24/3).

Indonesia merupakan salah satu negara dengan beban tuberkulosis terbesar di dunia, tetapi telah terbukti memiliki perkembangan yang pesat dalam usaha penanggulangannya, khususnya saat pandemi covid-19.

Ia menyatakan WHO terkesan dengan Pemerintah Indonesia, salah satunya dengan komitmen yang dicanangkan Presiden Joko Widodo terkait Gerakan Bersama Menuju Eliminasi TBC 2030.

“Atas dukungannya dalam membuat peraturan Presiden tentang tuberkulosis. Peraturan presiden ini sangat diharapkan dapat meningkatkan keterlibatan multisektoral dengan mengajak seluruh kementerian dan para pemangku kepentingan dalam penanggulangan TBC di Indonesia,” ucap Tereza.

Program yang dilakukan oleh Indonesia sejalan dengan Multi-sectoral Accountability Framework yang dicanangkan WHO. Indonesia pun menjadi negara percontohan bentuk kolaborasi multisektoral yang dapat diikuti oleh negara lain. ● tom

Studi: 1 dari 3 Penyintas Covid-19 Alami Masalah Kesehatan Jangka Panjang

JAKARTA (IM)-Satu dari tiga pasien yang dirawat di rumah sakit karena COVID-19 memiliki masalah kesehatan jangka panjang.

Menurut jurnal Nature Medicine yang diterbitkan kemarin, masalah kesehatan tersebut termasuk masalah organ dan kesehatan mental yang memburuk.

Untuk sampai pada kesimpulan itu, peneliti mengamati frekuensi gejala jangka panjang termasuk kelelahan, sesak napas, kecemasan, depresi, dan gangguan stres pasca-trauma atau PTSD. Data menunjukkan, keadaan darurat kesehatan yang kurang diperhatikan membuat pemerintah perlu mempelajarinya, dan menemukan cara untuk memberi imbuhan pencegahan.

“Mengingat jutaan orang yang terinfeksi SARS-CoV-2 secara global, biaya jangka panjang pada aspek kesehatan fisik, kognitif, dan mental masih harus dilihat,” ungkap Kartik Sehgal, Ahli Onkologi medis di Boston’s Dana Farber Cancer Institute.

Dikatakan, COVID-19 yang parah dapat menginfeksi paru-paru pasien, dan meninggalkan banyak masalah pada kemampuan pernapasan jangka panjang. Penelitian telah menunjukkan, virus juga menyerang organ lain termasuk komplikasi kardiovaskular dan peradangan kronis.

Sehgal dan rekannya meninjau sembilan studi jangka panjang dari Eropa, Amerika Serikat, dan China. Ditemukan, bahwa beberapa pasien melaporkan masalah organ setelah keluar dari rumah sakit.

Selain itu, temuan juga mengungkap 30 persen pasien yang diteliti melaporkan setidaknya memiliki satu gejala, seperti kelelahan, sesak napas, dan kondisi kejiwaan.

Studi di Italia terhadap 143 pasien menemukan hampir 90 persen melaporkan gejala yang

menetap 60 hari setelah pulih dari infeksi COVID-19. Namun, gejala yang paling umum adalah kelelahan (53,1 persen), sesak napas (43,4 persen), nyeri sendi (27,3 persen), dan nyeri dada (21,7 persen).

Secara total, lebih dari separuh pasien mengalami beberapa gejala dua bulan setelah meninggalkan rumah sakit. Tiga penelitian dari Prancis, Inggris, dan China menunjukkan, antara 25-30 persen pasien melaporkan gangguan tidur selama beberapa minggu, setelah pulih dari Covid-19. Dan sekitar 20 persen pasien juga melaporkan adanya masalah kerontokan rambut.

Dalam analisis kohort yang terdiri dari 402 orang yang selamat di Italia, satu bulan setelah dirawat di rumah sakit, 56 persen dinyatakan positif karena kondisi kejiwaan. Seperti depresi dan kecemasan.

Para peneliti mengatakan, sekitar 30 persen pasien Covid-19 mengembangkan gejala PTSD setelah dirawat di rumah sakit. “Penting untuk tidak melupakan efek kesehatan mental dari Covid-19, sembari menjaga gejala fisik, karena bisa dengan mudah terlewat,” ungkap Sehgal yang dilansir dari Healthshots.

Para peneliti menyerukan penyelidikan lebih lanjut terhadap Covid-19, dan pendirian klinik untuk merawat pasien dengan gejala yang menetap. Sehgal mengatakan, ia berharap penelitian dapat menunjukkan bahwa bertahan hidup dari Covid-19 belum tentu memberi hasil kesehatan yang memuaskan. “Meskipun mencegah kematian tetap menjadi tujuan penting, penting juga untuk mengenali morbiditas multi-organ Covid-19,” paparnya.

Ia juga mengatakan, kebutuhan medis bagi pasien Covid-19 tidak berhenti pada saat keluar dari rumah sakit. “Kebutuhan medis pasien dengan Covid-19 tidak berhenti pada saat keluar dari rumah sakit, dan mereka juga tidak berhenti setelah tiga hingga empat minggu,” ungkap Sehgal. ● tom

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** (Sewasti), **PEKANBARU** (Bob), **LAMPUNG** (Kartika), **SURABAYA**, **MEDAN** dan **PONTIANAK**.
KEUANGAN/IKLAN: Citta.
BIRO BOGOR : Subagiyo (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 : 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: International Media @redaksi_IM

KUNJUNGAN PASIS SESKOAU KE KOOPSAU I

Perwira Siswa Seskoau angkatan ke-58 dan Sesau angkatan ke-15 melakukan kunjungan ke Koopsau dalam rangka Kuliah Kerja Dalam Negeri (Seskoau) dan Kuliah Kerja Manajemen (Sesau), di Makoopsau I, Jakarta, Rabu (24/3). Kunjungan kuliah tersebut juga dihadiri beberapa Pejabat Seskoau, para Patun Dosen Pembimbing, para pejabat Koopsau I dan Perwira Siswa Seskoau Angkatan ke-58 dan Sesau Angkatan ke-15



ISTIMEWA