

# Musik Menjadi Obat Mujarab Pasca-operasi

Musik dianggap dapat mengurangi rasa nyeri pasca-operasi jantung besar.

**JAKARTA (IM)** - Sebuah penelitian yang dipimpin oleh Ellaha Kakar dari Departemen Bedah dan Ilmu Saraf di Pusat Medis Universitas Erasmus di Rotterdam, menemukan musik memiliki dampak positif untuk pasien pasca-operasi. Musik dianggap dapat mengurangi rasa nyeri pasca-operasi jantung besar yang dilakukan pasien.

"Ini adalah temuan yang menarik bagi ahli bedah jantung," kata Dr. Harold Fernandez, seorang ahli bedah jantung AS yang tidak terkait dengan studi tersebut.

Menurut Fernandez, ada banyak prosedur yang harus dilakukan selama operasi jantung. Di antaranya melakukan prosedur paling invasif yang

memerlukan pembukaan dada, menghentikan jantung, menggunakan mesin jantung-paru saat memperbaiki jantung, dan kemudian memastikan pasien untuk hidup kembali.

"Ada banyak pasien yang cemas dan mengalami rasa sakit dengan banyaknya prosedur (dalam operasi jantung) itu," kata Fernandez, yang merupakan kepala bedah kardiovaskular dan toraks di Rumah Sakit Jantung Sandra Atlas Bass Northwell Health di Manhasset.

Dalam penelitian baru, yang diterbitkan 25 Januari di jurnal online Open Heart, tim peneliti dari Rotterdam, mengamati efek musik pada perawatan pasca-operasi. Mereka menganalisis data dari 16

penelitian tersebut.

Studi tersebut melibatkan hampir 1.000 pasien dan sekitar 90 persen dari prosedur melibatkan cangkok bypass arteri koroner dan atau penggantian katup jantung. "Sebagian besar jenis musik yang digunakan santai dan tidak memiliki ritme atau perkusi yang kuat," catat para peneliti di lansir dari WEBMD, kemarin.

Pilihan musik pun bervariasi, kadang-kadang dari daftar putar pasien sendiri, kadang dari daftar putar yang telah dipilih sebelumnya atau dipilih oleh dokter mereka. Selain musik, kelompok pembeding dalam studi menerima campuran dari pilihan lain, seperti istirahat terjadwal, latihan pernapasan, atau headphone tanpa musik.

Para peneliti kemudian menggunakan skala yang divalidasi dan sistem penilaian untuk mengukur kecemasan

dan rasa sakit pasien. Analisis menunjukkan bahwa mendengarkan musik, tampaknya secara signifikan mengurangi kecemasan dan rasa sakit pasien setelah operasi jantung besar.

"Beberapa hari mendengarkan musik juga mengurangi kecemasan hingga delapan hari setelah operasi," menurut penelitian tersebut.

Para peneliti menekankan bahwa meskipun terapi musik membantu meredakan rasa nyeri pasca operasi, namun tidak dapat mengurangi penggunaan obat penghilang rasa sakit, lama mereka menjalani perawatan di rumah sakit, waktu yang dihabiskan untuk ventilasi mekanis, tekanan darah, dan detak jantung atau pernapasan.

"Namun, tidak seperti obat-obatan, musik tidak memiliki risiko atau efek samping (jadi) profesional perawatan

kesehatan harus mempertimbangkan untuk menyediakan musik perioperatif untuk pasien yang menjalani operasi jantung," ujar para peneliti dalam rilis berita jurnal.

Fernandez menambahkan, bahwa penelitian ini sangat penting untuk mencari cara yang dapat membuat rasa nyaman bagi pasien. Karena ini berpotensi mengarah pada penyembuhan yang lebih baik.

Dia mencatat bahwa manfaat dari musik tampaknya muncul lebih cepat efeknya ketika pasien memilih lagu mereka sendiri. "Analisis tersebut memang memiliki beberapa keterbatasan dan studi lanjut mungkin diperlukan," kata Fernandez.

"Saya merasa bahwa kita harus mulai penerapan ini sebagai bentuk terapi pelengkap untuk pasien setelah operasi jantung," tambahnya. ● **tom**



**JAKARTA (IM)** - Biji alpukat sering kali dibuang begitu saja. Padahal biji alpukat mengandung lebih dari 70% antioksidan dan menjadikannya sumber nutrisi yang sangat baik dengan berbagai manfaat kesehatan.

Meskipun mungkin tampak tidak biasa, Anda bisa mengonsumsinya dan mencampurkannya untuk dijadikan jus atau smoothies. Biji alpukat juga dapat digiling secara terpisah menjadi bubuk dan ditaburkan ke dalam makanan.

Berikut adalah beberapa manfaat kesehatan dari biji alpukat seperti dilansir Surside Guardian.

1. Sumber Antioksidan yang Sangat Kaya

Sebuah penelitian menemukan bahwa biji alpukat mengandung 70% antioksidan sehingga dapat membantu mencegah stres oksidatif pada tingkat sel dalam tubuh.

2. Membantu Mencegah Kanker

Beberapa penelitian telah dilakukan guna menemukan obat untuk berbagai jenis kanker. Terdapat satu penelitian yang baru-baru ini mendapat perhatian karena menemukan hubungan antara biji alpukat dan pencegahan

gahan Acute Myeloid Leukemia (AML). Senyawa yang dikenal sebagai avocatin B yang ditemukan pada biji alpukat tidak hanya menghancurkan sel kanker AML tetapi juga tidak memiliki efek samping negatif pada sel darah yang sehat, sesuatu yang tidak dapat dimasukkan dalam pengobatan kanker saat ini.

3. Menyembuhkan Gangguan Pencernaan

Biji alpukat mengandung serat larut dan senyawa anti-inflamasi yang kuat yang dapat membantu mengurangi perut kembung serta menghilangkan racun dan limbah yang dapat menyebabkan komplikasi.

4. Membantu Menurunkan Kolesterol

Kandungan Serat larut dalam biji alpukat diyakini dapat membantu membersihkan sistem kardiovaskular dari penumpukan plak dan kolesterol, yang membantu mencegah penyakit jantung, gagal jantung, dan stroke.

5. Membantu Mencegah Ketidakseimbangan Gula Darah

Biji alpukat adalah tambahan yang sempurna untuk smoothie atau makanan apa pun karena sumber serat yang kaya membantu menyeimbangkan asupan gula, menjaga kadar gula darah tetap stabil. ● **tom**

## SAMBUNGAN

### 23 Orang Tewas Terseret...

Bokeng. Selain itu, ada rumah warga yang hanyut terbawa banjir serta jembatan putus di Desa Waiburak, Kecamatan Adonara Timur.

Aparat pemerintah desa masih terus melakukan pendataan di lapangan. Pihak pemerintah daerah telah melakukan rapat terbatas antara Bupati, TNI, Polri dan instansi terkait. Salah satunya dengan pembentukan posko penanganan darurat.

"Kendala di lapangan yang diidentifikasi petugas BPBD yaitu akses satu-satunya adalah penyeberangan laut ke Pulau Adonara. Sedangkan hujan, angin dan gelombang yang tinggi mengakibatkan pelayaran tidak diperbolehkan oleh otoritas setempat," ujar

Raditya.

BNPB terus berkoordinasi dengan BPBD Kabupaten Flores Timur dan memantau penanganan darurat. Apabila dibutuhkan mobilisasi bantuan, BNPB telah siap dengan pengerahan sumber daya.

Sementara itu, BMKG mempraktikkan terdapat potensi cuaca ekstrem berupa hujan lebat-sangat lebat, angin kencang dan gelombang tinggi dalam periode sepekan ke depan di sebagian wilayah Indonesia.

Dalam sepekan kedepan potensi hujan sedang-lebat diprediksi terjadi di wilayah, antara lain Aceh, Sumatera Utara, Sumatera Barat, Bengkulu, Lampung, Sumatera Selatan, Banten, DKI Jakarta,

Jawa Barat, Jawa Tengah, DI Yogyakarta, Jawa Timur, Kalimantan Utara, Sulawesi Tengah, Sulawesi Tenggara, Maluku dan Papua. Sedangkan potensi hujan sangat lebat diprediksi terjadi di wilayah Sulawesi Selatan, Bali, Nusa Tenggara Barat dan NTT.

Potensi angin kencang diprediksi terjadi di wilayah Lampung, Banten, Jawa Tengah, DI Yogyakarta, Jawa Timur, Bali, Nusa Tenggara Barat, NTT dan Sulawesi Selatan.

#### Puluhan Warga Hilang

Erik Mone, warga Riang Muko, mengatakan, banjir bandang itu terjadi sekitar pukul 01.30 Wita. Ratusan rumah di bentaran Kali Wai

Bele dari ujung utara perbatasan Kota Waiwerang, kompleks Bronjong sampai kompleks Muara Sungai wilayah pesisir laut, hancur total disapu banjir.

"Hujan tidak berhenti dari pagi sampai malam. Tiba-tiba banjir besar. Rumah semua yang ada di tepi kali disapu bersih, hancur total," kata Erik, Minggu (4/4).

Menurutnya, selain ratusan rumah yang roboh diterjang banjir, ada belasan korban jiwa yang belum ditemukan. Harta benda milik warga berupa surat-surat berharga, ijazah, perhiasan dan barang berharga lainnya hilang dihanyut banjir.

"Ada korban jiwa tetapi belum dapat. Harta benda

habis semua. Kita tidak tahu bagaimana dengan semua ini. Kami tidak bisa apa-apa," jelasnya.

Sementara menurut Kepala Desa Nele Lamadike, Pius Pedang Melai, mengatakan, masih ada puluhan warga yang belum ditemukan.

Dia mengatakan, proses pencarian tidak bisa dilakukan secara maksimal karena dilakukan secara manual. Selain itu hujan masih terus mengguyur wilayah itu.

Pihaknya telah berkoordinasi dengan Pemerintah Kabupaten Flores Timur untuk segera mengirim alat berat ke lokasi kejadian untuk membantu proses pencarian korban, demikian Pius Pedang Melai. ● **tim**

## DARI HAL 1

### Terorisme Rambah Media Sosial...

melakukan pemblokiran konten radikalisme terorisme sejumlah 20.453 konten yang tersebar di situs internet, serta beragam platform media sosial," ujar Jhonny.

Sebelumnya, mantan narapidana terorist, Haris Amir Falah, mengatakan ada pergeseran pola dalam aksi-aksi terorisme belakangan ini. Kalangan wanita dilibatkan karena dianggap lebih militan.

Haris menyebutkan, saat dia ditangkap pada 2010,

wanita sama sekali tidak diikutsertakan dalam aksi-aksi teror. Namun, menurut dia, kini aksi terorisme justru cenderung dilakukan wanita.

"Sekarang itu trennya wanita. Bahkan dari beberapa yang saya temukan di lapangan itu justru wanita lebih militan daripada laki-laki," ujar Haris dalam diskusi yang digelar secara daring, Sabtu (3/4).

Selain itu, kata Haris, para wanita yang terlibat jaringan terorisme tersebut mengajak

suami-suaihnya. Bukan lagi para suami yang mengajak istrinya seperti dahulu.

"Banyak yang suaminya itu ikut bukan karena suaminya yang mengajak istrinya, tapi justru istrinya yang mengajak suaminya," ucapnya.

"Bahkan ada teman saya di daerah Jakarta Selatan itu dia ditinggal hijrah oleh istrinya karena dianggap dia kafir tidak mau ikut JAD itu. Jadi memang ini luar biasa, munculnya wanita," kata Haris melanjutkan.

Selain tren keterlibatan wanita, ada satu pola lagi yang berubah terkait terorisme. Perkrutan calon-calon teroris saat ini tak lagi lewat kajian-kajian tatap muka, melainkan media sosial (medsos).

"Sekarang itu karena teknologi udah canggih, orang bisa direkrut tanpa ketemu muka. Mereka bisa aktif berdialog, kemudian dibina lewat medsos," tutur Haris.

Dia menyebut medsos kerap dipakai jaringan teror-

isme dalam berkomunikasi secara intensif dengan orang yang hendak direkrut. Bahkan, menurut Haris, proses pembiasaan antara orang yang hendak bergabung dan pimpinan jaringan terorisme juga kini tak lagi dilakukan secara bertatap muka.

"Sistem biaiit sekarang itu kan nggak harus ketemu. Bisa di kamar sendirian kemudian berbaiit, setelah berbaiit mereka sudah terikat dengan program itu," jelas Haris. ● **mar**

### 17 ABK Korban Tabrakan Kapal...

diperkirakan terjadi di 60 mil utara perairan Balongan, atau pada titik koordinat 05°37'35" S 108°17'18" E, pada Sabtu kemarin.

"Kapal di tabrak oleh kapal nelayan MV Barokah Jaya. Kapal nelayan terbalik. ABK kapal nelayan ada 32 orang," kata Caya, Minggu (4/4) pagi.

Menurut Caya, ada 32 orang ABK kapal yang menjadi korban dari insiden tabrakan

kapal ini. Dari jumlah ABK itu, sekitar 15 orang sudah dievakuasi dan 17 orang belum ditemukan.

"15 orang sudah dievakuasi dan 17 orang belum ditemukan," ujar Caya.

Sementara itu, Kepala Kantor SAR Bandung, Deden Ridwansyah mengatakan, pihaknya sudah memberangkatkan dua tim tambahan menuju Pelabuhan Eretan Wetan. Tim

tambahan ini tiba sekira pukul 01.10 WIB, dan langsung berkoordinasi dengan pihak-pihak terkait lainnya.

"Tim Alfa Kansar Bandung tiba di Dit Polairud Polda Jabar, Pangkalan Kapal Patroli Eretan dan berkoordinasi dengab unsur terkait," tutur Deden.

Selain itu, lanjutnya, sejak Sabtu malam, KN SAR Wisnu yang bertolak dari Dermaga

Inggum Tanjung Priok dengan POB 30 orang terdiri dari 19 orang ABK dan 11 penyelam dari BSG, diberangkatkan untuk membantu proses pencarian korban.

Dia menambahkan, unsur yang terlibat dalam proses pencarian korban saat ini yaitu Kansar Bandung, Kansar Jakarta, Lanal Cirebon, UPP Indramayu, Satpolair Polres Cirebon, dan HNSI Indramayu.

"Jumlah Korban 32 orang. Korban selamat 15 orang, dan dalam pencarian 17 orang," ucapnya.

Berdasarkan informasi yang dihimpun, berikut nama ABK KM Barokah Jaya yang telah dievakuasi: Supryanto, Asep, Amran, Udin, Onyong, Hanip, Ronald, Reyhan, Fer, Samsudin, Eriyanto, Yudi, Agus, Tatang, dan Sabu Cipir. ● **tim**

### Cerita Penghuni Apartemen Taman Sari...

Informasinya ada korban di Lantai 21.

"Keterangan menurut pelapor terdapat korban di Lt. 21 karena asap terlalu pekat dan pintu darurat terkunci," demikian keterangan tertulis petugas lewat Twitter Pemadam DKI Jakarta.

Titik api sendiri berada di lantai basement. Petugas menduga sumber api berasal dari trafo yang terbakar.

Untuk menanganinya petugas telah mengerahkan 23 mobil pemadam. Sementara 66 penghuni telah dipindahkan ke tempat aman dan penghuni lainnya terus dievaluasi.

Malisa sofah, salah satu penghuni apartemen, mengaku dirinya selamat dari kebakaran itu karena kucing peliharaannya. Ia baru tahu ada kebakaran setelah dibangunkan kucing peliharaannya itu. Ia melihat sudah ada kepulan asap di basement yang baunya mencapai kamar.

"Pada jam tiga pagi pagi kita ada kucing di apartemen dan kucingnya sudah grasak-grusuk, terus kita bangun, suamiku ke toilet, pas di toilet mati lampu. (Kita berpikir) paling gensetnya, ternyata enggak nyala. Lalu aku cek ke balkon ternyata dari basement sudah ada asap," kata Malisa kepada

wartawan.

Usai melihat kepulan asap, Malisa dan suaminya langsung bergegas menyelamatkan diri keluar dari apartemen. Ketika hendak keluar, ia melihat kepulan asap itu sudah mencapai koridor atau lorong apartemen. Tak hanya itu, asap juga sudah membumbung di tangga darurat.

"Di koridor sudah ada asap, di tangga darurat gelap (lampu mati) sudah ada asap juga. Kita kebetulan di lantai rendah jadi aman, untung juga dibangunin kucing tidur," jelasnya.

Malisa dan suami akhirnya berhasil keluar dari apartemen.

Mulai pukul 03.30 hingga 06.30 WIB pagi, ia melihat penanganan kebakaran dari depan apartemennya.

Terlihat mobil pemadam kebakaran hilir mudik dan ada pula penghuni apartemen yang kehabisan oksigen sehingga mendapat penanganan intensif di mobil ambulans.

"Kita nunggu di depan dari jam 3.15 sampai jam 6.30 WIB, kita lihat damkar bolak-balik dan ada ambulans karena ada (penghuni) yang sesak napas. Di tower B ada lantai 22 gak bisa kebuka emergency doornya, jadinya harus dievakuasi," ungkap Malisa.

Sebagaimana diketahui, kebakaran terjadi di Apartemen Taman Sari Sudirman. Adapun obyek yang diduga terbakar ialah trafo di basement gedung apartemen tersebut. Damkar mengerahkan 23 unit mobil untuk memadamkan api di sana.

Dalam kejadian ini tidak ada korban jiwa, namun 2 unit mobil yang terparkir di basement terbakar.

"Di bawah ada dua kendaraan mobil terbakar dekat trafo yang dekat basement itu," kata Kepala Dinas Pemadam Kebakaran DKI Jakarta, Satriadi Gunawan di lokasi kebakaran, Minggu (4/4). ● **osm**

### April Mop, Ibu Negara AS...

dan wartawan. Untuk menyempurnakan penyamarannya, Jill Biden memakai masker hitam, memakai celana hitam, dan memakai rambut palsu berwarna hitam.

Beberapa menit kemudian,

"Jasmine" muncul kembali tanpa mengenakan rambut palsu dan mengungkapkan identitas aslinya bahwa dia adalah Jill Biden.

Sambil tertawa, Jill Biden berteriak, "April Mop!" Pembantu Ibu Negara AS men-

gatakan kepada wartawan bahwa mereka sama terkejutnya ketika mengetahui identitas sebenarnya dari "Jasmine". Dalam memoarnya berjudul Where the Light Enters yang diterbitkan pada 2019, Jill Biden mengaku

bahwa dia senang bermain-main.

Ketika suaminya menjadi Wakil Presiden AS pada masa pemerintahan Barack Obama, dia pernah melakukan perjalanan di Air Force Two. Kala itu, dia bersembunyi di sebuah

kompartemen kabin pesawat dan mengejutkan orang yang membukanya.

"Saya selalu percaya Anda harus mengambil momen menyenangkan selagi Anda bisa," tulis Jill Biden dalam memoarnya. ● **osm**

### Kasus Baru Bertambah 6.731 Orang...

masuk Indonesia.

Sedangkan jumlah pasien Covid-19 yang meninggal dunia dalam 24 jam terakhir juga terjadi penambahan.

Setidaknya dalam pada periode 3-4 April 2021, ada 427 orang yang tutup usia setelah dinyatakan positif Covid-19.

Dengan demikian, angka kematian akibat Covid-19 di Indonesia mencapai 41.669 orang selama pandemi.

Melihat data itu, maka saat

ini tercatat ada 116.709 kasus aktif Covid-19. Kasus aktif adalah jumlah pasien yang masih positif, dan menjalani perawatan di rumah sakit atau

isolasi mandiri.

Selain itu, tercatat bahwa saat ini ada 62.290 orang yang berstatus suspek terkait virus korona. ● **mar**

### Perluah Anak Mendapatkan Vaksin Covid-19?

**JAKARTA (IM)** - Vaksin Covid-19 menjadi topik pembicaraan yang hangat belakangan ini. Sejumlah vaksin sudah mendapat rekomendasi penggunaan darurat di Amerika Serikat dan negara lain.

Sementara itu, Badan Kesehatan Dunia (WHO) sedang melakukan penilaian terhadap salah satu vaksin, yakni buatan Pfizer. Dari hasil penilaian itu, WHO akan memberikan lampu hijau bagi vaksin yang sudah selesai menjalani serangkaian uji klinis tersebut. Meski begitu, vaksin anak korona masih menjadi teka-teki.

Dokter Jose Romero dari Komite Penasihat Praktik Imunisasi Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit Amerika Serikat (CDC) menyatakan harapannya melihat uji coba vaksin anak korona pada kuartal kedua 2021.

Bila vaksin terbukti aman dan efektif, anak berumur 18 tahun ke bawah bisa menerima suntikan vaksin pada pertengahan hingga akhir 2021.

Apakah Vaksin korona Sudah Bisa Digunakan Untuk Anak?

Dikutip dari laman Primaya Evasari Hospital,

Terdapat beberapa kandidat vaksin corona, tapi belum ada satu pun kandidat vaksin anak yang siap, termasuk untuk penggunaan darurat. Pada umumnya, uji coba vaksin diperuntukkan bagi orang berusia dewasa lebih dulu. Setelah uji coba dinyatakan berhasil dan aman, barulah orang dewasa mendapat vaksin.

Sering kali produsen vaksin mengembangkan vaksin dewasa sembari meneliti vaksin anak. Yang pasti, vaksin anak tak bisa didistribusikan hingga benar-benar menjalani serangkaian uji klinis dan terbukti aman serta efektif.

Saat ini para produsen vaksin telah melakukan uji klinis terhadap puluhan ribu orang. Hasil uji klinis dinyatakan efektif dan aman. Beberapa negara juga sudah memberikan persetujuan penggunaan darurat vaksin itu untuk penduduk mereka. Untuk penggunaan secara global, vaksin butuh rekomendasi dari WHO.

Itu artinya jalan vaksin anak untuk menghadapi virus corona masih panjang. Pfizer, misalnya, baru saja memulai uji klinis vaksin anak pada mereka yang berusia 12 tahun ke atas. Penelitian vaksin akan berfokus pada dosis, jumlah dosis, dan jarak pemberian dosis untuk disesuaikan dengan usia anak. ● **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 Tjien).

**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).

**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 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  
Telp : 021-6265566 pesawat 4000  
Fax : 021-639 7652.  
Twitter: International Media @redaksi\_IM