

Obat Masuk Angin Secara Alami yang Ampuh dan Mudah

Jika Anda mengalami batuk anda tidak perlu terburu-buru untuk mengonsumsi obat, Anda bisa mengobatinya dengan cara alami

JAKARTA (IM) - Obat masuk angin bisa didapat secara alami dan mudah dibuat, oleh karena itu anda tidak perlu terburu-buru untuk mengonsumsi obat dalam bentuk pil, kapsul atau tablet jika mengalami kondisi seperti ini.

Masuk angin sendiri merupakan gangguan kesehatan yang pernah di alami oleh setiap orang, gejalanya bermacam-macam mulai dari perut kembung, mual, demam hingga sakit kepala.

Ada cara alami yang ampuh untuk meredakan gejala-gejala

masuk angin, dikutip berbagai sumber berikut adalah cara-caranya.

1. Istirahat Cukup

Jika tidak dalam kondisi fit, jangan paksaan tubuh anda terlalu banyak beraktivitas. Istirahat jadi cara terbaik agar kondisi tubuh normal kembali.

2. Perbanyak Minum Air Putih

Saat tubuh terasa kurang sehat, pastikan cairan dalam tubuh terukupi. Kekurangan cairan akan menambah gejala

anda semakin buruk, walaupun sedang sakit, tetap disarankan minum 7-8 gelas per hari.

3. Menjaga Suhu Kamar

Usahakan agar suhu kamar tidak terlalu panas dan terlalu dingin, menjaga suhu kamar bermanfaat agar anda tetap dalam situasi yang nyaman ketika beristirahat.

4. Makan Makanan Bergizi

Ini merupakan salah satu bagian terpenting, tetap konsumsi makanan sehat jadi cara agar tubuh anda segera mem-

baik.

Hindari makanan yang terlalu banyak lemak, garam dan gula. Pastikan juga anda banyak minum air putih.

5. Minum Perasan Madu dan Lemon

Mengonsumsi segelas air hangat yang berisi campuran perasan madu dan lemon jadi cara agar tubuh anda tetap hangat dan pernapasan terasa lega, anda juga bisa menambahkan jahe untuk sensasi yang lebih hangat. ● tom

DARI HAL 1

PPKM Level 4, Makan di Warung...

mengingatkan aparat keamanan untuk tak menggunakan kekuatan yang berlebihan dalam menegakkan protokol kesehatan.

“Mulai dari persuasif, pencegahan, sosialisasi, sampai ke langkah-langkah koersif tentunya dengan cara-cara yang santun dan tidak menggunakan kekuatan yang berlebihan, excessive use of force yang kontraproduktif,” kata Tito.

Untuk diketahui, PPKM Level 4 diperpanjang selama 8 hari, terhitung sejak 26 Juli hingga 2 Agustus 2021. Namun demikian, terdapat beberapa perubahan aturan, salah satunya pembukaan warung makan dan lapak jajanan.

“Warung makan, pedagang kaki lima, lapak jajanan dan sejenisnya yang memiliki tempat usaha di ruang terbuka diizinkan buka,” kata Presiden Joko Widodo dalam tayangan YouTube Sekretariat Presiden, Minggu (25/7).

Pada PPKM periode sebelumnya, tempat makan hanya diizinkan melayani take away atau bungkus.

Sementara, pada masa perpanjangan PPKM Level 4, pengunjung boleh makan di tempat.

Namun demikian, dilakukan pembatasan waktu dan kapasitas pengunjung. Protokol kesehatan juga harus diterapkan secara ketat.

“Dengan protokol kesehat-

an yang ketat sampai pukul 20 dan maksimum waktu makan untuk setiap pengunjung 20 menit,” terang Jokowi.

Sulit Diawasi

Ketua Dewan Perwakilan Rakyat (DPR) Puan Maharani menilai aturan waktu makan maksimal 20 menit selama PPKM Level 4 sulit diawasi. Oleh karena itu, Puan meminta para pedagang untuk menerapkan protokol kesehatan serta menaati aturan PPKM Level 4 tanpa harus diawasi oleh petugas.

“Misalnya kalau warung makan diizinkan buka sampai pukul 20.00, jangan sampai ada yang lewat waktu. Begitu juga soal durasi waktu makan

20 menit, kita sadar hal ini paling sulit diawasi petugas. Oleh karena itu perlu kesadaran tinggi para pedagang untuk taat aturan tanpa harus diawasi,” kata Puan dalam keterangan tertulis, Senin (26/7).

Politikus PDI Perjuangan itu mengaku bersyukur pelaku usaha kini dapat kembali beraktivitas di tengah penerapan PPKM demi menggerakkan ekonomi rakyat.

Namun, ia mengingatkan agar para pelaku usaha senantiasa mematuhi protokol kesehatan demi mencegah penularan Covid-19.

“Kalau kesadaran bersama kita terhadap aturan dan prokes sudah tumbuh seperti itu, kita

optimis masa-masa sulit ini akan segera berlalu,” kata Puan.

Di samping itu, ia juga mengingatkan pemerintah untuk berhati-hati dalam melonggarkan aktivitas masyarakat selama PPKM karena sejumlah indikator penularan Covid-19 masih tinggi.

Ia menekankan, pemerintah harus lebih sigap mengambil tindakan apabila tiba-tiba terjadi peningkatan laju penularan Covid-19.

“Tindakan pemerintah dalam mengubah mode ‘gas’ atau ‘rem’ ini tidak boleh telat, tidak boleh kalah cepat dengan fluktuasi penularan virus itu sendiri. Artinya, kalau sudah mulai ngegas, jangan sampai lupa ngerem,” katanya. ● mar

Penumpang KA Jarak Jauh...

kondisi kesehatan seluruh penumpang yang berangkat mulai Senin (26/7), seluruh calon pengguna tetap wajib menunjukkan surat kartu atau sertifikat vaksin minimal vaksinasi Covid-19 dosis pertama.

“Selain itu, pelanggan juga diharuskan menunjukkan keterangan hasil negatif tes RT-PCR maksimal 2x24 jam atau Rapid Test Antigen maksimal 1x24 jam sebelum keberangkatan,” ujar Kahumas PT KAI Daop 1 Jakarta Eva Chairunisa, Senin (26/7).

Eva menambahkan, bagi pelanggan KAJ yang tidak/belum divaksin dengan alasan medis tetap dapat menggunakan kereta api dengan menunjukkan surat keterangan dari dokter spesialis dan diser-

tai surat negatif RT-PCR atau Rapid Test Antigen yang masih berlaku.

Untuk pelanggan usia di bawah 18 tahun tidak diharuskan menunjukkan kartu vaksin. Kemudian, untuk pelanggan usia di bawah 5 tahun tidak diharuskan menunjukkan hasil RT-PCR atau Rapid Test Antigen.

“Pelanggan yang tidak memenuhi persyaratan, maka tidak diperkenankan untuk melakukan perjalanan dan tiket akan dikembalikan 100%. PT KAI mendukung penuh seluruh kebijakan pemerintah pada masa pandemi untuk menekan penyebaran Covid 19,” tuturnya.

Eva lebih lanjut menyebutkan, penumpang juga diharuskan menunjukkan keterangan hasil negatif tes

RT-PCR maksimal 2x24 jam atau Rapid Test Antigen maksimal 1x24 jam sebelum keberangkatan.

Sementara, bagi pelanggan KAJ yang belum divaksin dengan alasan medis tetap dapat menggunakan Kereta Api dengan menunjukkan surat keterangan dari dokter spesialis dan disertai surat negatif RT-PCR atau Rapid Test Antigen yang masih berlaku.

“Untuk pelanggan usia di bawah 18 tahun tidak diharuskan menunjukkan kartu vaksin. Kemudian untuk pelanggan usia di bawah 5 tahun tidak diharuskan menunjukkan hasil RT-PCR atau Rapid Test Antigen,” ujar Eva.

Jika warga tidak memenuhi persyaratan, menurut Eva, tidak diperkenankan untuk

melakukan perjalanan dan tiket akan dikembalikan 100 persen.

PT KAI mendukung penuh seluruh kebijakan pemerintah pada masa pandemi untuk menekan penyebaran Covid-19.

Di sisi lain, layanan vaksinasi di Stasiun Gambir dan Pasar Senen dibuka setiap hari pada pukul 08.00 s.d 12.00 WIB, dengan persyaratan dan kriteria peserta vaksin sebagai berikut:

1. Berusia >18 tahun
2. Belum pernah mendapatkan vaksin dosis pertama
3. Menunjukkan kode booking yang sudah dibayar atau tiket Kereta Api Jarak Jauh yang berlaku
4. Memiliki KTP (adapun NIK diperlukan untuk pen-

dataan dan sertifikasi vaksin);

5. Datang paling lambat H-1 sebelum jadwal keberangkatan KA

6. Calon Penumpang dalam kondisi sehat, memiliki suhu tubuh normal yakni tidak lebih dari 37,5 derajat

7. Bagi ibu hamil bisa mendapatkan vaksin setelah mendapat penjelasan dari petugas kesehatan dan bersedia atas pilihannya untuk di vaksin covid-19.

“PT KAI Daop 1 Jakarta berharap melalui layanan vaksinasi di Stasiun Gambir dan Pasar Senen ini, dapat membantu Pemerintah dalam mencapai target Herd Immunity, sekaligus memastikan bahwa setiap penumpang KA adalah masyarakat yang sudah divaksin Covid-19,” tutup Eva. ● mar

Tambah 28.228 Kasus Positif,...

Covid-19 yang sembuh di Indonesia hingga saat ini mencapai 2.549.692 orang.

Namun bersamaan dengan itu dilaporkan juga jumlah pasien yang meninggal setelah terpapar Covid-19 juga terus bertambah. Pada periode 25-26 Juli 2021, ada 1.487 pasien Covid-19 yang tutup usia.

Sehingga, angka kematian akibat Covid-19 mencapai 84.766 orang sejak awal pandemi di Tanah Air.

Ketua Umum Ikatan Ahli Kesehatan Masyarakat Indonesia (IAKMI) Ede Surya Darmawan meminta pemerintah melakukan upaya untuk mencegah angka kematian akibat Covid-19 yang tinggi dengan melakukan penguatan testing dan tracing.

Sebab, menurut dia, banyak masyarakat yang datang ke rumah sakit dan memiliki

gejala tetapi belum mengetahui telah terjangkit Covid-19.

“Karena kalau orang datang dengan keluhan ke rumah sakit kan datang antri di UGD akibatnya kan begitu, baru dites antri, begitu masuk pelayanan rumah sakit kan sudah penuh,” kata Ede, Senin (26/7).

“Bahkan kemarin kan begitu masuk rumah sakit kan otomatis orang pada pakai oksigen. Kalau sudah enggak pakai oksigen semua normal ya akan dipulangkan,” ujarnya.

Ede mengatakan, penunya kondisi di rumah sakit dan pasien meninggal dunia bisa dicegah dengan memperbanyak testing dan tracing.

Telebih lagi apabila tracing tersebut bisa langsung menasar pada orang-orang yang memang benar memiliki kontak erat dengan pasien

Covid-19.

“Ini yang mestinya dicegah dari awal. Dengan cara apa? Menemukan kasus secepatnya. Sehingga orang yang dites itu harapannya lebih banyak hasil tracingnya,” ujarnya.

Ede menambahkan apabila tracing disasar langsung pada orang yang memang memiliki kontak erat maka positivity rate Covid-19 akan menurun.

Namun, jika masih menerapkan sistem testing dan tracing saat ini, ia memprediksi, positivity rate akan tetap tinggi.

“Jadi itu substatif bukan kayak sekarang testingnya masih dua kalinya atau tiga kalinya dari yang positif akibatnya positivity rate kita tetap tinggi di antara 35-40 persenan,” ucap Ede.

Sebelumnya, Menteri Koordinator Bidang Kemaritiman dan Investasi (Menko

Marves) Luhut Binsar Pandjaitan mengungkapkan sejumlah faktor tingginya angka kematian akibat Covid-19 akhir-akhir ini. Salah satunya, karena kapasitas rumah sakit (RS) yang sudah penuh.

“Dari hasil penelitian tim di lapangan, angka kematian meningkat karena beberapa faktor, yakni kapasitas RS yang sudah penuh, pasien yang ketika datang saturasinya sudah buruk, serta meninggal karena tidak terpantau ketika melakukan isolasi mandiri di rumah,” ujar Luhut, dikutip dari siaran pers, Senin (26/7/2021).

Luhut mengatakan, hasil tinjauan lapangan juga menunjukkan, rata-rata pasien yang meninggal menderita komorbid atau belum menerima vaksin.

“Setelah memahami faktor-faktor ini, kita harus

melakukan intervensi untuk mengurangi angka kematian secara cepat,” tuturnya.

Langkah-langkah intervensi tersebut yaitu dengan peningkatan kapasitas ICU dengan oksigen sentral pada daerah yang memiliki tingkat kematian tinggi.

Kemudian, penyediaan isolasi terpusat dan terpantau bagi pasien risiko tinggi yang melakukan isolasi mandiri. Selain itu, Dinas Kesehatan diminta untuk berkoordinasi dengan TNI untuk memperoleh akses paket obat gratis untuk warga yang melakukan isolasi mandiri (isoman).

Satuan Tugas (Satgas) PPKM di level desa harus kembali diaktifkan dan melakukan pemantauan ketat terhadap setiap warga yang terindikasi mengalami gejala Covid-19. ● mar

AKP Robin Ungkap Walkot Syahril...

(Syahril) menyampaikan kepada Bu Lili, ‘Bantu lah Bu,’ tambahnya.

“Kemudian setelah itu Bu Lili menyampaikan untuk bertemu orang saya di Medan, Fahri Aceh,” jelasnya.

Karena hal itu, Robin meminta agar Syahril memilih untuk meminta bantuan kepadanya atau Fahri. Robin mempersilahkan Syahril untuk memilih.

“Terserah mau milih saya atau Fahri Aceh,” paparnya.

Sebelumnya, Lili Pintauli sudah menepis adanya komunikasi dengan M Syahril sebelum berstatus tersangka di KPK. Lili menepis membantu Syahril.

“Dapat kami sampaikan bahwa saya tegas mengatakan tidak pernah menjalin komunikasi dengan tersangka MS terkait penanganan perkara yang bersangkutan,” ucap Lili dalam konferensi pers di KPK, Jalan Kuningan Persada, Jakarta Selatan, Jumat (30/4). “Apalagi membantu dalam penanganan perkara yang sedang ditangani oleh KPK,” imbuhnya.

Lili menyadari posisinya sebagai Pimpinan KPK dibatasi dengan aturan-aturan etik. Dia memastikan integritasnya sebagai Pimpinan

KPK terjaga.

“Dan saya juga sangat menyadari bahwa sebagai insan KPK saya tentu terikat dengan kode etik dan juga peraturan KPK yang melarang untuk berhubungan dengan pihak-pihak yang berperkar. Akan tetapi sebagai Pimpinan KPK khususnya dalam pelaksanaan tugas pencegahan saya tentu tidak dapat menghindari komunikasi dengan seluruh kepala daerah dan komunikasi yang terjalin tentu saja terkait dengan tugas KPK dalam melakukan pencegahan supaya tidak terjadi tindak pidana korupsi,” kata Lili.

“Posisi saya memang sebagai pejabat publik sebelum bergabung di KPK ini membuat saya telah memiliki jaringan yang cukup lumayan luas dan hubungan silaturahmi itu tetap terjalin tapi dengan batasan-batasan yang ditentukan oleh aturan. Dalam komunikasi saya dengan siapapun juga khususnya terhadap pejabat publik selalu juga saya mengingatkan untuk selaluh bekerja dengan baik dan hindarilah tindak pidana korupsi dan saya juga selalu menjaga selektifitas untuk berkomunikasi, menjaga harkat dan martabat diri saya sebagai insan KPK maupun sebagai marwah lembaga KPK,” katanya. ● mar

Pria Ini Tidur 300 Hari Setahun,...

terjadi karena fluktuasi protein otak yang dikenal sebagai TNF-alpha.

“Awalnya dia tidur lebih dari 5-7 hari sekaligus. Khawatir tentang hal ini, kami mencari bantuan medis, tetapi penyakitnya tidak dapat disembuhkan,” kata anggota keluarganya seperti dikutip ANI. “Secara bertahap, kondisinya memburuk dan periode tidurnya meningkat lalu sekarang dia tidur selama 20-25 hari sebulan,”

Karena gangguan tersebut, Purkharam hanya bisa mengoperasikan toko kelontongnya lima hari dalam sebulan, bahkan dapat tertidur saat sedang bekerja. Aktivitas sehari-harinya seperti mandi dan makan sampai dibantu oleh anggota keluarganya.

Berbicara kepada ANI, Purkharam mengatakan ketika dia membuka tokonya setelah 20-25 hari tidur, dia mencari seikat koran tergeletak di luar. Dari koran-koran itu dia menghidupkan berapapun dirinya tertidur.

Purkharam bercerita, walau sudah minum obat dan tidur sangat lama, dia sering merasa lelah dan tidak produktif. Gejala lainnya termasuk sakit kepala parah. Meski belum ditemukan obat untuk kondisi Purkharam, istrinya, Lichmi Devi, dan ibunya, Kanvari Devi, berharap agar dia segera pulih dan menjalani kehidupan normal seperti sebelumnya.

Dokter Birma Ram Jangid mengatakan kepada ANI, hypersomnia ditemukan hanya segelintir orang dan merupakan gangguan psikologis. “Atauk, jika seseorang pernah mengalami cedera kepala maupun tumor kronis sebelumnya, maka kondisi ini juga dapat terjadi. ‘Kondisi ini hanya dilihat sebagai gangguan psikologis dalam buku atau ilmu kedokteran. Kondisi ini mungkin dapat diobati dengan mendiagnosisnya sendiri mungkin,’ urai Dr Jangid. ● osm

Pria yang Mengejek Vaksin...

ventilator,” katanya.

Dalam tweet terakhirnya pada Rabu (21/7), Harmon mengatakan dia telah memutuskan untuk menjalani intubasi. “Belum tahu kapan bangun, mohon doanya,” tulisnya.

Terlepas dari perjuangan-nya melawan virus, Harmon masih mengatakan bahwa dia akan menolak divaksin, dengan mengatakan bahwa keyakinannya akan melindunginya.

Sebelum kematiannya, dia bercanda tentang pandemi dan vaksin, membagikan meme yang mengatakan bahwa dia mempercayai Alkitab daripada ahli penyakit terkemuka AS Dr Anthony Fauci. Pendiri Hillsong Brian Houston mengkonfirmasi berita kematiannya dalam sebuah tweet pada Kamis (22/7).

“Ben baru saja menyam-

paikan kepada kami berita buruk bahwa teman terkasih kami, Stephen Harmon telah meninggal karena Covid. Memilukan,” terang Houston. Dalam sebuah posting Instagram, dia memberi penghormatan kepada Harmon.

“Dia adalah salah satu orang paling dermawan yang saya kenal dan dia memiliki banyak hal di depannya,” tulisnya di Instagram.

“Dia akan selalu muncul di pertandingan sepak bola cucu kita dan dia akan dirindukan oleh banyak orang RIP,” ujarnya.

Dia menambahkan bahwa gereja mendorong anggotanya “untuk mengikuti bimbingan dokter mereka”.

Sebagai informasi, California telah mencatat peningkatan kasus Covid-19 dalam beberapa pekan terakhir, dengan mayoritas dari mereka yang dibawa ke rumah sakit tidak divaksinasi. ● 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 Tanzili), **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 : 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

Politeknik Pertanian Payakumbuh di Jepang tahun lalu.

Deputi Bidang Koordinasi Peningkatan Kualitas Anak, Perempuan, dan Pemuda Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan (Kemenko PMK) Femmy Eka Kartika Putri mengatakan, adanya dukungan tersebut berdasarkan kunjungan lapangan Tim TPPO.

Tim tersebut terdiri dari Kemenko PMK, Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPPA), Kementerian Sosial (Kemensos), dan Poli.

“Ditemukan hasil telah terjadi eksploitasi terhadap mahasiswa Indonesia saat

melakukan magang di Jepang. MoU antara Politeknik dan pihak perusahaan di Jepang juga tidak sesuai peraturan yang ada,” kata Femmy dikutip dari situs resmi Kemenko PMK, Senin (26/7).

Femmy mengatakan, hal tersebut juga diperkuat dengan hasil rapat Kementerian Luar Negeri (Kemenu) yang diketahui terdapat praktik non-prosedural dalam kasus mahasiswa Politeknik Payakumbuh yang mengarah pada indikasi TPPO.

Antara lain, pengiriman, penahanan dokumen, dan penyalahgunaan kekuasaan, serta eksploitasi kerja.

Oleh karena itu, pihaknya pun mengusulkan perlu adanya

payung hukum yang jelas untuk program magang ke luar negeri tersebut.

“Kami menarik kesimpulan, perlu adanya definisi dan regulasi yang jelas terkait program magang, baik MoU bilateral antar pemerintah, pedoman atau petunjuk SOP yang jelas,” kata Femmy.

Selain itu, penguatan sanksi dengan penambahan sanksi pidana juga diperlukan.

Menurut Femmy, hal tersebut semata-mata agar ada peraturan jelas mengenai program magang ke luar negeri.

Tujuannya adalah agar pesertanya dapat terlindungi baik sebelum, selama, maupun setelah magang.

“Pemerintah pusat dan

daerah juga harus mengantisipasi dan mencegah terjadinya TPPO dengan berbagai modus salah satunya program magang siswa atau mahasiswa serta beasiswa,” katanya.

Femmy meminta agar dilakukan pengecekan terhadap instansi yang mungkin masih mengirim siswa atau mahasiswanya untuk magang ke luar negeri pada masa pandemi Covid-19 ini.

Femmy meminta agar mereka tidak diberangkatkan terlebih dahulu mengingat belum ada regulasi yang jelas.

Sementara itu, Direktur Tindak Pidana Terorisme Lintas Negara Kejaksaan Agung Idianto mendukung jika program magang tersebut