Hati-hati, Duduk Delapan Jam Sehari Tingkatkan Risiko Strok

Mereka yang duduk paling lama dan sedikit berolahraga yang paling mungkin kena strok.

JAKARTA (IM) - Terlalu lama duduk telah dikaitkan dengan berbagai risiko penyakit. Pada era digital, gaya hidup terlalu lama duduk lebih banyak dilakukan, baik saat bekerja ataupun bersantai.

Studi baru dari American Heart Association kini juga memeriksa peningkatan risiko strok dari kebiasaan terlalu lama duduk. Dilansir laman Men's Health, Rabu (25/8), orang-orang yang melaporkan kerap menghabiskan waktu luang untuk duduk selama delapan jam atau lebih setiap hari, tujuh kali lebih mungkin terkena strok. Berbeda dengan mereka yang menghabiskan kurang dari empat jam untuk duduk.

Penelitian yang diterbitkan dalam jurnal Stroke itu menganalisis data kesehatan dari Survei Kesehatan Masyarakat Kanada yang mencakup 143 ribu orang dewasa. Para peneliti mengikuti para peserta, semuanya berusia 40 tahun ke atas tanpa riwayat strok atau penyakit jantung sebelumnya, selama rata-rata 9,4 tahun.

Selama periode itu, ada 2.965 strok yang dilaporkan, 90 persen di antaranya adalah strok iskemik, jenis yang paling umum.

Para ilmuwan meninjau jumlah waktu yang dihabiskan orang untuk melakukan aktivitas santai di depan komputer, membaca dan menonton TV, juga aktivitas fisik mereka. Studi dikategorikan aktivitas fisik terendah yang setara dengan berjalan-jalan selama 10 menit atau kurang.

Mereka yang duduk paling lama dan paling sedikit berolahraga adalah yang paling mungkin mengalami strok. "Orang dewasa berusia 60 tahun dan lebih muda harus menyadari bahwa waktu duduk yang sangat lama dengan sedikit waktu untuk aktivitas fisik dapat memiliki efek buruk pada kesehatan, termasuk peningkatan risiko strok," kata penulis studi Raed Joundi, MD, DPhil, ahli strok di departemen ilmu saraf klinis di Cumming School of Medicine di University of Calgary di Kanada.

Menurut dia, aktivitas fisik memiliki peran yang sangat penting dalam mengurangi waktu sebenarnya untuk duduk, dan tampaknya juga mengurangi dampak negatif dari waktu duduk berlebihan. Rekomendasi dokter dan kebijakan kesehatan masyarakat dinilai harus menekankan peningkatan aktivitas fisik dan mengurangi waktu duduk di antara orang dewasa muda dalam kombinasi dengan kebiasaan sehat lainnya untuk menurunkan risiko kejadian kardiovaskular dan strok.

Hampir sembilan dari 10 strok dapat dikaitkan dengan faktor risiko yang dapat dimodifikasi, seperti gaya hidup yang tidak banyak bergerak, menurut penelitian sebelumnya yang sudah ada.

Jadi, jika cenderung menghabiskan sebagian besar malam dengan duduk di sofa, maka ingat untuk mengurangi jumlah waktu yang dihabiskan agar benar-benar dapat menyelamatkan hidup. ● **tom**

Kurang Minum Air Tingkatkan Risiko Gagal Jantung

JAKARTA (IM) - Gagal jantung biasa terjadi ketika jantung mendadak terlalu lemah atau kaku, sehingga menyebabkan sesak napas, kelelahan dan pergelangan kaki serta tangan membengkak.

Tapi, bukti baru menunjukkan jumlah konsumsi air seseorang bisa menandakan risiko kondisi tersebut.

Umumnya, semua rang direkomendasikan minum air antara 6 hingga 8 gelas sehari. Tapi, ada bukti substansial yang menunjukkan bahwa pria maupun wanita tidak minum air sesuai rekomendasi tersebut.

Kebiasaan minum air yang buruk ini bisa menjadi implikasi yang mengancam jiwa bagi jantung, terutama meningkatkan risiko gagal jantung.

Sebuah studi baru menemukan bahwa tubuh yang tetap terhidrasi sepanjang waktu bisa membantu mengurangi risiko gagal jantung. Salah satu cara mengukur hidrasi adalah melalui natrium serum.

Bila semakin sedikit air yang diminum seseorang, maka semakin tinggi konsentrasi natrium serum dalam tubuhnya. Konsentrasi natrium serum di atas batas normal, yakni 135-145 mmol/L sudah menunjukkan dehidrasi.

Dokter Natalia Dmitrieva dari Institut Jantung, Paru-Paru dan Darah Inggris, mengatakan wajar bila hidrasi dan natrium serum tubuh berubah dari hari ke hari tergantung pada seberapa banyak kita minum air setiap harinya.

Pada studi ini, peneliti melakukan analisis terhadap 15.792 orang dewasa berusia 44 hingga 66 tahun. Para peserta dibagi menjadi 4 kelompok berdasarkan rata-rata konsentrasi natrium serum mereka.

Pada setiap kelompok, tim peneliti menganalisis proporsi peserta yang mengalami gagal jantung selama 25 tahun berikutnya.

Hasilnya menunjukkan bahwa konsentrasi natrium serum yang lebih tinggi pada usia paruh baya dikaitkan dengan gagal jantung dan hipertrofi ventrikel kiri 25 tahun mendatang.

"Studi kami menunjukkan bahwa menjaga tubuh tetap terhidrasi bisa mencegah atau setidaknya memperlambat perubahan di dalam jantung yang menyebabkan gagal jantung," kata Dr Dmitrieva.

Temuan ini juga mengingatkan semua orang untuk lebih memperhatikan jumlahnya minum air dalam sehari dan segera menyadari ketika minum air terlalu sedikit.

Selanjutnya, risiko gagal jantung mulai meningkat ketika natrium serum melebihi 142 mmol/l pada usia paruh baya.

Dr Dmitrieva menambahkan tubuh yang terhidrasi baik sepanjang hidup bisa menurunkan risiko pengembangan hipertrofi ventrikel kiri dan gagal jantung.

Selain itu, temuannya juga menunjukkan bahwa natrium serum yang melebihi 142 mmol/l meningkatkan risiko efek samping pada jantung dan membantu mengidentifikasi orang yang memiliki tingkat hidrasi baik.

NHS menjelaskan dehidrasi adalah kondisi tubuh yang kehilangan lebih banyak cairan daripada yang masuk. Jika tak ditangani, dehidrasi bisa menjadi lebih buruk dan memicu masalah kesehatan serius. ● **tom**

SAMBUNGAN **DARI HAL 1**

KPK Ngaku Tahu Keberadaan...

sebatas retorika.

"Itu hanya retorika yang mbulet saja, memang sejak awal tidak niat nangkap, maka yang ada hanya retorika saja," ujar Koordinator MAKI Boyamin Saiman saat diminta komentarnya, Rabu (25/8).

"Tidak jelas apa maunya, sekedar menutupi ketidakmampuannya dengan cara banyak memproduksi kata-kata," katanya.

Boyamin pun mempertanyakan keseriusan KPK untuk mencari Harun Masiku. Menurutnya sudah dua tahun dari batas 18 tahun batas kasus berjalan, namun tidak ada titik terang. Baca juga: KPK Mengaku Tahu Harun Masiku di Luar Negeri, tetapi... Dapatkan informasi, inspirasi dan insight di email kamu. Daftarkan email

"Sampai kapan retorika ini? Sampai rakyat lupa atau hingga daluarsa 16 tahun lagi," katanya.

Retorika selanjutnya, menurut Boyamin yakni saat KPK menyatakan bahwa Interpol telah menerbitkan red notice terkait pencarian eks Caleg PDI Perjuangan tersebut. Namun, ia menduga hal tersebut juga tidak serius karena tidak adanya data Harun di situs Interpol. "Permintaan red notice juga jelas retorika, karena nyatanya nama HM (Harun Masiku) tidak tayang di web Interpol," ujar Boyamin.

"Diduga ada syarat-syarat yang belum dipenuhi, sehingga dapat dikategorikan tidak serius dan kembali sebatas retorika," katanya.

Sebagai informasi, Harun ditetapkan sebagai tersangka setelah KPK melakukan OTT terhadap mantan Komisioner KPU, Wahyu Setiawan pada 8 Januari 2020. Wahyu ditetapkan sebagai tersangka kasus dugaan suap terkait penetapan anggota DPR terpilih periode 2019-2024.

Dua tersangka lain dalam kasus ini yakni mantan anggota Bawaslu, Agustiani Tio Fridelina dan seorang pihak swasta bernama Saeful. ● **mar**

Mahfud MD Ultimatum Obligor BLBI,...

bahwa para obligor ini mempunyai kewajiban untuk membayarkan utangnya kepada negara.

"Semua kita panggil dan semua harus membayar kepada negara karena ini uang rakyat, rakyat ini sekarang sedang susah," tegas Mahfud.

Di sisi lain, Mahfud menyatakan bahwa apabila para obligor tak memenuhi pemanggilan, tidak menutup kemungkinan kasus ini akan berbelok, dari kasus perdata ke arah pidana.

"Oleh sebab itu, mohon kooperatif. Kita akan tegas soal ini karena kita diberi waktu oleh negara, oleh Presiden, tidak lama," katanya.

Sebelumnya, Satgas BLBI mengumumkan pemanggilan Tommy sebagai pengurus PT Timor Putra Nasional. Bersama Tommy, Ronny Hendrarto Ronowicaksono juga turut dipanggil atas nama pengurus.

Satgas BLBI meminta Tommy dan Ronny untuk ke Gedung Kementerian Keuangan (Kemenkeu), yakni Gedung Syafruddin Prawiranegara lantai 4 Utara, Jl Lapangan Banteng Timur 2-4, Jakarta Pusat, Kamis (26/8) pukul 15.00 WIB.

Secara keseluruhan, besaran utang yang ditagih kepada para obligor dan debitur BLBI adalah senilai Rp 110,45 triliun. Bahkan, Menteri Keuangan Sri Mulyani menyatakan, sampai hari ini pemerintah masih harus membayar biaya dari efek BLBI tahun 1998 tersebut sehingga pengejaran obligor dan debitur dilakukan.

Dia mengaku tak ingin lagi melihat niat baik para debitur dan obligor dalam mengembalikan dana. Dia hanya ingin dana itu segera dibayar karena kasus sudah berlangsung lebih dari 20 tahun.

"Oleh karena itu, karena waktunya sudah sangat panjang lebih dari 20 tahun, tentu kita tidak lagi mempertanyakan niat baik atau tidak, tapi mau bayar atau tidak," kata Sri Mulyani beberapa waktu lalu. ● **mar**

Jokowi: Kita Wajib Bersyukur, Ekonomi RI...

"Kita wajib bersyukur, bersyukur, meskipun kita masih menghadapi ketidakpastian, perekonomian negara kita semakin membaik," kata Jokowi.

Membaiknya situasi ekonomi di Tanah Air dibuktikan dari angka pertumbuhan ekonomi di kuartal kedua tahun 2021 yang mencapai 7,07 persen year on year. Padahal, pada kuartal sebelumnya ekonomi masih kontraksi di angka minus 0,74 persen. Perbaikan ekonomi juga dibuktikan dari tingkat inflasi yang terkendali di angka 1,52 persen year on year.

Presiden Jokowi mengatakan, angka inflasi itu jauh di bawah target inflasi 2021 sebesar 3 persen.

"Tetapi kita juga tahu bahwa inflasi yang rendah juga bisa bukan hal yang menggembirakan, karena bisa saja ini mengindikasikan turunnya daya beli masyarakat akibat pembatasan aktivitas dan mobilitas," ujarnya.

Kendati demikian, presiden mewanti-wanti seluruh pihak untuk tetap waspada. Ia ingin di kuartal ke-3 tahun ini keseimbangan antara pengendalian krisis kesehatan dan ekonomi tetap terjaga. Ia ingin daya beli masyarakat terus ditingkatkan. Sebab, hal ini akan mendorong sisi demand atau permintaan, serta bisa menggerakkan mesin pertumbuhan ekonomi.

"Mengatur rem dan gas, penyebaran Covid tetap harus kita kerjakan, harus bisa kita kendalikan dan masyarakat yang rentan harus bisa kita lindungi," katanya.

Sebelumnya, pada Kamis (5/8) Badan Pusat Statistik (BPS) melaporkan pertumbuhan ekonomi Indonesia di kuartal II 2021 7,07 persen secara tahunan (year on year/yoy). Capaian ini menjadi titik balik setelah di kuartal sebelumnya masih mencatat kontraksi -0,74 persen.

Dengan capaian tersebut, ekonomi Indonesia akhirnya mampu kembali ke zona positif, setelah mengalami kontraksi 4 kali berturut-turut sejak kuartal II 2020. Kala itu di kuartal II 2021, ekonomi RI -5,32 persen. ● **mar**

100 Anggota Pasukan Khusus Afghanistan...

Angkatan Darat India. Mereka kemungkinan juga akan bekerja sama dengan Resimen Pengintaian Khusus, pasukan khusus Inggris dengan pengawasan ketat, di Inggris dan luar negeri.

Menurut keterangan sumber militer kepada Mirror, para personel pasukan khusus Afghanistan itu akan disematkan dengan operator Inggris pada misi rahasia masa depan di Afghanistan.

"Jutaan poundsterling telah dihabiskan untuk membuat pasukan Afghanistan ini mencapai standar yang sangat tinggi," kata sumber tersebut.

"Dalam jangka menengah dan tahun-tahun mendatang mereka akan sangat berharga bagi Inggris dalam melakukan misi berbahaya di Afghanistan," lanjut sumber tersebut.

"Mereka tidak hanya mengetahui lapangan lebih baik daripada siapa pun, tetapi mereka telah memerangi terorisme di Afghanistan selama bertahun-tahun."

"Pasukan Inggris tidak ingin keterampilan mereka sia-sia jika dan, kemungkinan besar, ketika al-Qaeda, ISIS, dan jaringan lain tumbuh di Afghanistan, mereka akan sangat berguna," imbuh sumber tersebut.

"Salah satu dari beberapa hal baik yang ke luar dari kegagalan (jatuhnya Afghanistan ke tangan Taliban) ini adalah bahwa kita sekarang akan memiliki kekuatan lokal yang sangat mampu untuk digunakan melawan jaringan tersebut," sambung sumber itu.

"Dan setelah menyaksikan apa yang sedang berlangsung di bawah pemerintahan Taliban, mereka tentu saja tidak kekurangan komitmen dan motivasi."

Sumber itu mengatakan pasukan komando Afghanistan juga kemungkinan akan dikerahkan di Inggris untuk misi kontra-teror dan penyamaran mendalam saat mereka muncul.

Pada Senin (23/8/2021) dilaporkan bahwa sembilan pesawat misi belas kasihan lainnya siap untuk menerbangkan orang-orang Inggris dan Afghanistan ke Inggris.

Sejauh ini hampir 6.000 orang telah dievakuasi ke Inggris dari negara yang dikuasai Taliban tersebut.

Itu terjadi ketika Menteri Pertahanan Inggris Ben Wallace mengungkapkan bahwa misi Inggris di Afghanistan berlomba dengan waktu dengan ribuan orang masih terdampar dan harus dievakuasi dari negara itu.

Pada Senin, Wallace memperingatkan bahwa pasukan Inggris tidak mungkin tinggal di belakang jika Amerika Serikat (AS) menarik diri dari Afghanistan.

"Saya tidak berpikir ada kemungkinan untuk bertahan setelah Amerika Serikat," kata Wallace.

"Jika jadwal mereka diperpanjang bahkan satu atau dua hari, itu akan memberi kami satu hari atau lebih untuk mengevakuasi orang-orang."

"Karena kita benar-benar kehabisan waktu sekarang, bukan berminggu-minggu dan kita harus memastikan bahwa kita memanfaatkan setiap menit untuk mengeluarkan orang-orang," imbuh Wallace.

Menambah tekanan, kepemimpinan Taliban di Qatar telah bersumpah bahwa AS tidak akan dapat merundingkan perpanjangan batas waktu evakuasi 31 Agustus. ● **mar**

Survei Capres: Prabowo 26,2%,...

(25/8). Berikut ini hasil lengkap dengan simulasi 15 nama: Prabowo Subianto 26,2%,Ganjar Pranowo 20,8%, Anies Baswedan 15,5%, Ridwan Kamil 5,7%, Sandiaga Uno 5,4%,

Agus Harimurti Yudhoyono 5,4%, Khofifah 2,6%, Mahfud Md 1,9%, Gatot Nurmantyo 1,7%, Erick Thohir 1,6%, Tito Karnavian 1,3%, Airlangga Hartarto 1,1%, Muhaimin Iskandar 0,4%, Puan Maharani 0,4%, Budi Gunawan 0,1%, dan Tidak Tahu 10%.

PDIP Teratas

Sementara menurut survei Indikator terkait elektabiitas partai politik (Parpol), PDIP berada pada posisi teratas di survei elektabilitas partai politik Indikator Politik.

Urutan kedua ialah Partai Gerindra. Kemudian disusul Partai Golkar dan Partai Demokrat.

Survei ini dilakukan pada 30 Juli-4 Agustus 2021. Penarikan sampel menggunakan metode multistage random sampling.

Total responden sebanyak 1.220 orang. Sementara kesalahan toleransi atau margin of error sekitar 2,9 persen dan tingkat kepercayaan 95 persen. Survei dilakukan dengan wawancara tatap muka.

Direktur Indikator Politik Burhanudin Muhtadi mengatakan PDIP masih menduduki posisi teratas dengan suara 24 persen.

Kemudian diikuti Gerindra 12,8% dan Golkar-Demokrat yang memiliki suara yang sama, yakni 9 persen.

"PDIP hingga sejauh ini masih paling banyak basis pendukungnya, sekitar 24%. Kemudian Gerindra 12,8%, Golkar dan Demokrat imbang, yakni masing-masing sekitar 9%, PKB 8,2%, PKS 7%, PPP 3,9%, NasDem 3,5%, PAN 2.2%," kata Burhanudin dalam konferensi pers virtual, Rabu (25/8).

"Partai lainnya lebih rendah basis dukungannya. Sementara kelompok nonpartisan, yang belum memiliki kecenderungan terhadap partai politik masih sekitar 17%," lanjutnya.

Berikut ini hasil lengkap elektabilitas partai politik versi Indikator Politik: PDIP 24,4%, Gerindra 12,8 %, Golkar 9,0%, Demokrat 9,0%, PKB 8,2%,PKS 7,0%, PPP 3,9%,

NasDem 3,5%,PAN 2,2%,Perindo 1,0%,Hanura 0,7%, PSI 0,4%,PBB 0,2%,Berkarya 0,1%,Gelora 0,1%,Garuda 0,0%,PKPI 0,0%,Lainnya 0,4%,dan Tidak Tahu 17,0%. ● **mar**

Koki Ini Tewas Digigit Ular...

"Kami sedang berada di restoran untuk makan untuk ulang tahun istri saya ketika tiba-tiba ada banyak keributan," terang seorang tamu restoran Lin Sun, 44.

"Kami tidak tahu apa yang terjadi tetapi bisa mendengar teriakan datang dari dapur," jelasnya.

"Ada panggilan untuk dokter di restoran tetapi sayangnya pada saat bantuan medis tiba, pria itu sudah meninggal," lanjutnya.

"Setelah kami mendengar hal itu, kami tidak melanjutkan makan," tambahnya.

Seorang juru bicara polisi mengatakan insiden itu terjadi pada 2014.

"Ini adalah kasus yang sangat tidak biasa tetapi tampaknya hanya kecelakaan. Tuan Fan memiliki reaksi yang sangat parah terhadap gigitan itu," terangnya.

"Tidak ada yang bisa dilakukan untuk menyelamatkan pria itu. Hanya anti-racun yang bisa membantu tetapi ini tidak diberikan tepat waktu," ungkapnya..

"Dia menyiapkan ular itu sendiri dan hanya sial. Itu hanya kecelakaan yang tragis," ujarnya.

Para ahli mengatakan ular dan reptil lainnya masih dapat melakukan gerakan reaktif hingga satu jam setelah dibunuh.

"Sangat mungkin kepala itu tetap hidup dan menggigit tangan Peng. Pada saat seekor ular kehilangan kepalanya, ular itu mati secara efektif karena fungsi dasar tubuh telah berhenti, tetapi masih ada beberapa tindakan refleksif. Itu berarti ular telah kemampuan menggigit dan menyuntikkan racun bahkan setelah kepalanya dipenggal," terang salah satu ahli. ● **osm**

SAMBUNGAN

Sayap Robek, Pesawat...

layanan darurat di tempat kejadian mengklaim bahwa tidak ada yang terluka parah - termasuk dua orang di dalam pesawat.

Kehadiran polisi, pemadam kebakaran, dan ambulans dalam jumlah besar terlihat di dekatnya saat pesawat dinyatakan aman dan operasi pemulihan mulai membuka kembali bentangan jalan di dekat pintu keluar Via De La Valle.

Pada Juli lalu, Star melaporkan bagaimana setidaknya empat orang tewas dalam neraka mematikan yang menghancurkan sebuah rumah ketika sebuah pesawat ringan jatuh dari langit langsung melalui atapnya.

Insiden tragis itu terjadi di Prykarpattia di Ukraina barat sekitar pukul 13:40 waktu setempat pada 28 Juli lalu, mengkonfirmasi layanan darurat wilayah tersebut.

Petugas pemadam kebakaran bergegas ke tempat kejadian dalam upaya menyelamatkan orang dari kobaran api besar yang terjadi setelah kecelakaan itu, tetapi setidaknya empat orang diyakini telah tewas.

Layanan Darurat Negara Ukraina mengatakan dalam sebuah pernyataan: "Pada 28 Juli, sekitar pukul 13:40, sebuah pesawat olahraga bertenaga ringan menabrak sebuah rumah pribadi di dekat desa Sheparivtsi, distrik Kolomyia, dengan pembakaran berikutnya, menewaskan empat orang". ● **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), **BALIKPAPAN** 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,-/eks (di luar kota Rp 3.000,-/eks), 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