

Awas, Olahraga di Waktu Tertentu Tingkatkan Risiko Serangan Jantung

Serangan jantung bisa berakibat fatal, tetapi seseorang bisa mencegah risiko tersebut.

JAKARTA (IM) - Serangan jantung termasuk kondisi darurat medis yang terjadi ketika suplai darah ke jantung mendadak tersumbat akibat pembekuan darah. Serangan jantung bisa berakibat fatal, tetapi seseorang bisa mencegah risiko tersebut.

Salah satu cara untuk mencegah risiko serangan jantung adalah olahraga teratur. Karena, aktif olahraga bisa menurunkan tekanan darah dengan menjaga jantung dan pembuluh darah dalam kondisi baik.

Tekanan darah tinggi adalah awal dari serangan jantung. Tapi, Anda harus memilih jenis olahraga yang akan dijalani ketika menderita diabetes tipe 2.

Bahkan, waktu olahraga Anda juga turut berperan

dalam meningkatkan maupun menurunkan risiko serangan jantung.

Menurut sebuah studi, pria dengan diabetes yang olahraga di pagi hari berisiko menderita serangan jantung lebih besar. Tetapi, Jingyi Qian, dari Brigham and Women's Hospital tetap merekomendasikan pasiennya untuk berolahraga sesuai waktu luangnya.

Karena olahraga teratur tetap memberikan manfaat kesehatan yang signifikan. Sementara itu, para peneliti mempelajari efek pemilihan waktu untuk olahraga. Supaya, mereka bisa memberikan rekomendasi waktu olahraga terbaik untuk menjaga kesehatan kardiovaskular.

Pada penelitian ini, tim peneliti dokter Jingyi menganalisis lebih dari 2.000 pasien yang juga mengalami



Ilustrasi Serangan Jantung.

obesitas atau kelebihan berat badan. Mereka mengidentifikasi hubungan antara waktu olahraga dan risiko penyakit jantung.

Penulis studi menggunakan data dari studi Look Action for Health in Diabetes (AHEAD) yang dimulai pada tahun 2001. Data ini memantau kesehatan pasien dengan kelebihan berat badan atau obesitas di AS dengan diabetes tipe 2.

Selama seminggu, peserta mengenakan perangkat akselerometer di pinggangnya untuk mengukur waktu dan

jenis aktivitas fisik mereka.

"Kami melakukan pengukuran metabolisme dan aktivitas fisik terperinci, yang merupakan keuntungan menggunakan dataset ini untuk Penelitian," kata Roeland Middelbeek, dari Joslin Diabetes Center di Boston dikutip dari Express.

Para peneliti melacak waktu para peserta melakukan aktivitas fisik sedang hingga berat. Selain itu, para peneliti juga menggunakan ukuran yang disebut Framingham Risk Score untuk menilai peluang para relawan dengan penyakit

jantung coroner selama empat tahun ke depan.

Metode pengukuran ini menggunakan algoritma berdasarkan informasi tentang usia seseorang, jenis kelamin, tekanan darah, kolesterol dan riwayat merokok.

Studi tersebut menemukan bahwa pria yang melakukan olahraga di pagi hari memiliki risiko tertinggi terkena penyakit jantung koroner, terlepas dari jumlah dan intensitas olahraga mingguan mereka. Sedangkan pria yang paling aktif, sekitar tengah hari memiliki tingkat kebugaran kardio-pernapasan yang lebih rendah. Pada wanita, para peneliti tidak menemukan hubungan antara waktu aktivitas tertentu dan risiko penyakit jantung koroner atau kebugaran kardiorespirasi.

Adapun gejala serangan jantung biasanya meliputi, nyeri dada dan di bagian tubuh lain, pusing, berkeringat, sesak napas, mual dan muntah, rasa cemas yang luar biasa dan batuk dan Mengi. ● **tom**

SAMBUNGAN

"Bareskrim Polri akan memasifikasi gerakannya, sehingga nanti diberbagai tempat kalau ada orang yang tetap dipaksa untuk bayar, jangan bayar karena itu ilegal," tandasnya.

Polisi saat ini tengah gear melakukan penggerebekan terhadap perusahaan pinjol ilegal yang kerap meresahkan masyarakat. Langkah cepat salah satunya dilakukan jajaran Polda Metro Jaya.

Jajaran Direktorat Reserse Kriminal Khusus (Ditreskrim-sus) Polda Metro Jaya kembali menggerebek kantor pinjol bernama PT AnT Information Consulting di Ruko Bukit Gading Indah, Blok H Nomor 26-27, Kelapa Gading, Jakarta Utara. "Hari ini kami berhasil menemukan salah satu tempat di mana yang sekarang kita dengar dengan sebutan pinjaman online," ujar Dirkrimsus

Polda Metro Jaya, Kombes Pol Auliansyah Lubis kepada wartawan, Selasa (19/10).

Aulia menjelaskan, dalam penggerebekan tersebut pihaknya mengamankan empat orang karyawan. Keempat orang tersebut dibawa ke Polda Metro Jaya untuk dimintai keterangan lebih lanjut.

"Mereka bertugas sebagai supervisor telemarketing, kemudian satu lagi supervisor

debt collector, satu orang dari bagian umum serta satunya lagi di bagian collecting," jelasnya.

Polda Metro Jaya melalui perintah Kapolri Jenderal Listyo Sigit Prabowo melakukan penindakan tegas pada para pelaku penyedia pinjaman online (pinjol) yang kerap meresahkan masyarakat.

Polda Metro beserta jajaran berhasil menggerebek sejumlah sejumlah lokasi PT

DARI HAL 1

Mahfud MD: Korban Pinjol Ilegal...

ITN yang berlokasi di Green Lake City, Tangerang. PT ITN merupakan perusahaan kolektor (penagih hutang) dari 13 aplikasi pinjaman online, yang mana 3 diantaranya legal dan 10 lainnya ilegal.

Berdasarkan penggerebekan di PT ITN tersebut, sebanyak 32 karyawan diamankan untuk pemeriksaan lanjutan. Hasilnya 3 orang ditetapkan sebagai tersangka. ● **mar**

Bupati Kuansing Bersama...

pengusaha di Riau.

"KPK mengamankan beberapa pihak, sejauh ini ada sekitar 8 orang. Diantaranya benar, Bupati Kuansing, ajudan dan beberapa pihak swasta," kata Plt Juru Bicara KPK, Ali Fikri, melalui pesan

singkatnya, Selasa (19/10).

Operasi senyap terhadap Andi Putra tersebut diduga berkaitan dengan suap pengurusan izin perkebunan di daerah Kuansing, Riau. Diduga, terdapat pejabat daerah di Kuansing yang menerima

suap dari pengusaha berkaitan dengan pengurusan izin perkebunan.

"Informasi yang kami peroleh terkait dugaan korupsi penerimaan janji atau hadiah terkait dengan perijinan perkebunan," kata Plt Juru Bicara

KPK, Ali Fikri melalui pesan singkatnya, Selasa (19/10).

Hingga saat ini, tim KPK dikabarkan masih melakukan pemeriksaan terhadap delapan orang yang diamankan dalam OTT tersebut. Pemeriksaan awal dilakukan di daerah Riau.

KPK mempunyai waktu 1x24 jam untuk menentukan status para pihak yang diamankan dalam OTT di Kuansing tersebut. KPK berjanji akan menginformasikan lebih lanjut ihwal giat penindakan ini. ● **han**

Waspada Muncul Gelombang Ketiga...

pasien meninggal dunia 50 orang. Dengan demikian total pasien meninggal dunia akibat Covid-19 kini ada 143.049 orang. Sementara itu, pemerintah juga mencatat ada 16.697 kasus aktif Covid-19 dan 6.074 suspek Covid-19 di Indonesia.

Waspada Gelombang Ketiga

Kasus Corona di Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo (RSCM) per Oktober kembali bermunculan. Menurut staf medis divisi penyakit tropis dan infeksi penyakit dalam

Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (UI) dan Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo (RSCM), Adityo Susilo, hal ini harus menjadi kewaspadaan bersama.

"Di bulan Oktober ini, saya sendiri RSCM dan tempat saya swasta berpraktik, sudah mulai lagi berdatangan kasus-kasus COVID-19 yang baru. Jadi artinya, di bulan Oktober ini sudah mulai bermunculan lagi kasus baru dan kita harus waspada," ungkapnya dalam webinar Tim Mitigasi PB IDI,

Minggu (17/10).

Ia mengingatkan kehati-hatian perlu ditingkatkan di tengah prediksi gelombang ketiga kasus Covid-19 yang disebut akan terjadi akhir Desember mendatang.

"Ini artinya bulan Oktober ini sudah mulai bermunculan lagi kasus baru," ujarnya.

"Dan kita harus waspada, isu gelombang ketiga ini diprediksi di akhir tahun, karena mungkin berhubungan dengan pergerakan manusia pada saat itu," tegas dia.

Wakil Sekjen PB Perhimpunan Dokter Spesialis Penyakit Dalam Indonesia (PAPDI) juga meminta warga untuk selalu memperhatikan protokol kesehatan karena COVID-19 masih menyebar di masyarakat.

"Jadi saya pikir penting untuk selalu waspada dengan COVID-19 karena penyakit ini masih ada di sekitar kita," pungkasnya.

Sebelumnya, pakar epidemiologi Universitas Griffith Australia Dicky

Budiman mengungkap prediksinya soal gelombang ketiga Covid-19 Indonesia di akhir Desember.

Menurut dia, kasus harian bisa menembus 30 ribu kasus, jika strategi testing dilakukan dengan maksimal.

"Bisa sampai 30 ribu, tidak akan melebihi 50 ribu. 30 ribu ini kalau dilakukan tes, kalau tesnya sekeadarnya misalnya, paling yang ditemukan seribu sampai 20 ribuan," sebut Dicky, Senin (11/10) lalu. ● **mar**

Pelatih Sirkus yang Hamil...

"Saya benar-benar hanya memiliki dua goresan dan sedikit memar di kaki saya," terang pelatih yang tidak disebutkan namanya itu.

"Hewan itu, juga, semuanya baik-baik saja, dan bayi saya, semuanya normal," lanjutnya.

"Mungkin itu hasil dari kecemburuannya sampai batas tertentu, karena saya hamil. Ada banyak nuansa," ujarnya.

"Tentu saja saya akan

menangani insiden ini dengan rekan-rekan yang lebih berpengalaman. Saat ini, beruang itu bersikap patuh padaku dengan cara yang sama seperti biasanya," ungkapnya.

"Ia berperilaku dengan mesra dan penuh kasih sayang lagi, seolah-olah tidak ada yang terjadi," terangnya.

Satu laporan mengatakan pelatih itu "berpelukan dan berbaikan" dengan beruang itu setelah serangan itu.

Saksi mata mengklaim mereka melihat beruang di dalam kandang dalam keadaan gelisah sebelum pertunjukan.

Beruag yang menyerang wanita itu kini telah dilarang tampil dan tidak jelas kapan atau apakah ia akan kembali tampil.

Komite Investigasi Rusia telah meluncurkan penyelidikan atas insiden tersebut.

"Penyelidikan sedang melakukan serangkaian tinda-

kan untuk menetapkan semua keadaan insiden, mewawancarai karyawan sirkus, dan saksi," kata seorang sumber.

Ada beberapa insiden hewan sirkus yang mengejutkan selama beberapa bulan terakhir.

Irina Novozhilova, dari kelompok hak asasi hewan VITA, telah menyerukan larangan semua sirkus menggunakan hewan hidup, yang tetap menjadi atraksi populer

di seluruh Rusia.

"Tidak ada kondisi sirkus yang manusiawi karena satu alasan sederhana," ungkapnya.

"Pelatihan berjalan seiring dengan kekejaman. Sirkus selalu kejam di luar batas," lanjutnya.

"Dan sirkus dengan menggunakan hewan harus dilarang," tambahnya.

Penggunaan hewan di sirkus Inggris sudah dilarang. ● **osm**

Pelaku Investasi Bodong di Jakbar...

Kasus itu berawal dari laporan warga ke Satreskrim Polres Metro Jakarta Barat karena merugi akibat praktik investasi ilegal. Dari penyelidikan polisi, Unit Krimsus menangkap seorang perempuan berinisial PAN yang diduga terlibat investasi bodong itu. PAN ditangkap di daerah Jakarta Selatan (Jaksel).

"Kami berhasil mengamankan seorang pelaku. Ia

diduga terlibat dalam investasi ilegal yang merugikan warga," kata Kasat Reskrim Polres Metro Jakarta Barat Kompol Joko Dwi Harsono.

Sejauh ini belum diketahui jumlah korban, total kerugian, hingga modus pelaku. Kanit Krimsus Polres Metro Jakbar AKP Fahmi Fianndri mengatakan hal tersebut masih dalam pengembangan. "Pelaku kami amankan ke Mapolres

untuk pemeriksaan, kami masih lakukan pengembangan mohon doanya. Nanti secara lengkap akan disampaikan saat rilis dalam waktu dekat," ujar Fahmi Fianndri.

Polres Jakarta Barat sebelumnya sudah pernah mengungkap kasus investasi bodong bernama Lucky Star. Nilai kerugian korban diperkirakan miliaran rupiah. Satu orang tersangka berinisial HS

ditangkap polisi.

Kepala Satgas Waspada Investasi Tongam Lumban Tobing mengapresiasi kinerja polisi. Tobing mengimbau kepada masyarakat untuk lebih waspada dan tidak mudah percaya penawaran investasi dengan iming-iming 'cepat kaya'.

Ia memaparkan sejumlah modus atau ciri investasi bodong yang biasa terjadi. Pertama mereka sering menawarkan

kan iming-iming keuntungan bunga besar yang di atas rata-rata.

"Ini money game, jadi kebanyakan memberikan iming-iming keuntungan besar bunga, seperti empat sampai enam persen per bulan," kata Tobing.

Padahal deposito bank saja, kata Tobing, hanya menawarkan bunga empat sampai enam persen per tahun. ● **mar**

48,2 Persen Responden Nilai Kondisi...

yang menilai semakin sedikit," kata Sirojudin.

Ia menuturkan, persepsi publik atas korupsi selama dua tahun terakhir juga cenderung memburuk karena jumlah responden yang men-

ganggap korupsi semakin banyak meningkat dari 47,6 persen pada April 2019 menjadi 49,1 persen pada September 2021.

Sementara, jumlah responden yang mengang-

gap korupsi semakin sedikit berkurang dari 24,5 persen pada April 2019 menjadi 17,1 persen responden pada September 2021.

"Kalau kita lihat trennya memang dalam dua tahun

terakhir ini ada kecenderungan semakin memburuk meskipun peningkatannya tidak luar biasa," kata Sirojudin.

Survei ini dilaksanakan 15-21 September 2021 dengan wawancara langsung kepada

981 orang responden yang dipilih melalui metode multistage random sampling.

Margin of error survei ini diperkirakan sebesar ± 3,19% pada tingkat kepercayaan 95 persen. ● **mar**

Calon Pengantin Terobos Banjir...

tidak mau menunda hari besar mereka.

Rekamun kemudian menun-

jukkan pengantin tiba dengan selamat dan kering di sebuah kuil kecil yang sebagian terendam

banjir di Thalavady. Di sana, mereka lalu bertukar karangan bunga, sebuah tradisi dalam ban-

yak upacara pernikahan Hindu.

"Ini telah berubah menjadi pernikahan yang tidak pernah

kami bayangkan," kata pengantin wanita kepada saluran berita lokal Asianet. ● **osm**

Kunyit Bisa Redakan Masalah Lambung

JAKARTA (IM) - Menyembuhkan penyakit atau sekadar meningkatkan daya tahan tubuh tak harus selalu konsumsi obat kimia. Tapi, tanaman obat juga bermanfaat untuk kesehatan.

Terlebih Indonesia yang kaya akan tanaman rempah, sehingga banyak jenis rempah yang bisa digunakan sebagai obat herbal.

Kementerian Kesehatan (Kemenkes) sendiri merekomendasikan konsumsi herbal yang berasal dari tanaman obat tersebut.

Dikutip dari situs resmi Kemenkes, Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan menyarankan masyarakat untuk memanfaatkan obat tradisional berupa jamu, obat herbal terstandar, dan fitofarmaka. Pemanfaatan obat tradisional itu sebagai upaya memelihara kesehatan, pencegahan penyakit, dan perawatan kesehatan termasuk pada masa ke-
daruratan kesehatan ma-

nyarakat atau bencana nasional Covid-19 saat ini.

Beberapa contoh tanaman obat meliputi jahe merah, jahe, temulawak, kunyit, kencur, lengkuas, bawang putih, kayu manis, sereh, daun kelor, daun katuk, jambu biji, lemon, jeruk nipis, dan jinten hitam.

Sejumlah tanaman tersebut mudah ditemukan di pasar maupun bisa dibudidayakan sendiri di rumah.

Jika Anda termasuk penggemar jamu, berbagai rempah bisa diolah menjadi minuman tradisional tersebut. Salah satu yang termudah dibuat sendiri di rumah adalah jamu kunyit asam.

Dikutip dari medical daily, kandungan kurkumin pada kunyit memiliki efek antioksidan dan antimikroba yang dapat menghentikan pertumbuhan mikroba juga bakteri. Kandungan itu melindungi Anda dari penyakit radang lambung, meningkatkan respons kekebalan tubuh, dan menjadi obat malaria. ● **tom**



Tanda Kolesterol Tinggi Bisa Dilihat dari Wajah

JAKARTA (IM) - Lemak yang menumpuk di dalam pembuluh darah dapat membatasi pergerakan aliran darah. Hal itu dikhawatirkan menyebabkan

munculnya benjolan di kulit wajah. Pertumbuhan kulit yang berlebihan, tampak seperti lilin, sering berwarna kekuningan dapat muncul di kelopak mata.

"Lesi ini dikenal sebagai xanthelasma dan dapat berkembang di area kelopak mata bawah dan atas," menurut DermNet NZ seperti dilansir di laman Express.

Pertumbuhan itu dimulai dari ukuran kecil, kemudian dapat terus tumbuh dalam ukuran yang lebih terlihat. Saat pertumbuhan muncul di tempat lain di tubuh, mereka dikenal sebagai xanthomas. Lesi tersebut harus diperiksa ke dokter dan tes darah dapat mengungkapkan kadar kolesterol Anda.

Kolesterol tinggi juga membuat Anda berisiko serangan jantung dan stroke karena terlalu banyak zat lemak dapat membatasi aliran darah ke organ vital. Jika Anda mengalami pertumbuhan kulit xanthomas, sebaiknya kurangi kadar kolesterol Anda. Ahli jantung, dr Suzanne Steinbaum, mengatakan Anda harus memulainya dari suatu tempat.

Caranya, hindari lemak trans. Lemak trans dapat ditemukan dalam piza beku, kue, kulit pie, dan kue kering. Jadi, hal terbaik yang dapat Anda lakukan adalah memasak dari awal dan menambahkan banyak sayuran.

"Lemak trans ditemukan secara alami pada tingkat rendah di beberapa makanan, seperti daging dan produk susu," kata National Health Service (NHS) di Inggris.

Hal tersebut menunjukkan, mengurangi daging dan produk susu dapat bermanfaat untuk kadar kolesterol. Ahli jantung lain, dr Sarah Samaan, merekomendasikan Anda berolahraga setidaknya dua setengah jam sepekan. Mayo Clinic menjelaskan, trigliserida adalah ukuran penting kesehatan jantung. Setiap kalori yang tidak segera digunakan oleh tubuh untuk energi disimpan sebagai trigliserida dalam sel lemak.

"Kemudian, hormon melepaskan trigliserida untuk energi di antara waktu makan," ujar Mayo Clinic. Jika Anda mengonsumsi lebih banyak kalori dibandingkan yang digunakan, Anda bisa memiliki kadar trigliserida yang tinggi. Trigliserida tinggi dapat berkontribusi pada pengerasan arteri, yang meningkatkan risiko penyakit jantung, serangan jantung, dan stroke. Dengan demikian, dengan berolahraga, Anda mampu menurunkan kadar trigliserida dalam tubuh. ● **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** (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: Lyti 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 ECEARAN: 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