

Studi: Berlari Bisa Tingkatkan Suasana Hati dan Fungsi Otak



JAKARTA (IM) - Berlari tak hanya membawa manfaat bagi kesehatan fisik tetapi juga mental. Meski hanya dilakukan selama 10 menit, berlari bisa membantu meningkatkan suasana hati dan fungsi otak.

Hal ini diungkapkan oleh peneliti dari University of Tsukuba melalui studi terbaru mereka. Studi ini mengungkapkan bahwa berlari dengan intensitas sedang bisa meningkatkan aliran darah ke bagian otak yang memainkan peran penting dalam mengontrol suasana hati dan juga fungsi otak. Bagian otak yang dimaksud adalah lokus di korteks prefrontal.

Selama studi berlangsung, tim peneliti mengumpulkan data mengenai perubahan hemodinamik yang berkaitan dengan aktivitas otak ketika partisipan melakukan suatu tugas. Data ini dikumpulkan menggunakan tes kognitif bernama Stroop Color Word Test.

Temuan pertama dalam studi mendapati adanya penurunan signifikan pada pengurangan waktu efek interferensi setelah peserta melakukan lari intensitas sedang selama 10 menit. Temuan kedua mendapati adanya peningkatan aktivitas prefrontal bilateral yang

substansial selama tes. Para partisipan juga merasa suasana hatinya lebih baik setelah lari selama 10 menit.

Salah satu peneliti Profesor Hideaki Soya mengatakan saat berlari, ada kontrol eksekutif luas yang dilibatkan untuk mengoordinasikan keseimbangan, gerakan, dan dorongan. Oleh karena itu, merupakan hal yang logis bila ada peningkatan aktivitas saraf di korteks prefrontal ketika berlari.

“Dan (merupakan hal logis) bahwa fungsi-fungsi lain di area otak ini akan mendapatkan manfaat dari peningkatan sumber daya otak ini,” ungkap Profesor Soya, seperti dilansir Fit and Well, Minggu (12/12).

Dengan kata lain, kegiatan lari berintensitas sedang yang dilakukan selama 10 menit setiap hari dapat membantu meningkatkan kesehatan mental dan juga fungsi kognitif. Kegiatan berlari ini bisa disesuaikan dengan kondisi masing-masing.

Sebagian orang mungkin lebih suka berlari di ruang terbuka. Namun bila tak ingin keluar rumah, berlari juga bisa dilakukan dengan menggunakan treadmill yang memiliki beragam fungsi dan pengaturan untuk menyesuaikan beragam hal, seperti kecepatan dan intensitas, sesuai dengan kemampuan. ● **tom**

SAMBUNGAN

Bobby Joseph Menambah Panjang...

ditangkap terkait barang haram.

“Iya benar BJ itu Bobby Joseph ya bukan Ben Joshua,” kata Endra Zulpan saat dihubungi pada Minggu (12/12).

Bobby ditangkap polisi saat berada di kawasan Kalideres, Jakarta Barat, Sabtu (11/12). Pernyataan ini meralat keterangan Direktur Reserse Narkoba Polda Metro Jaya Komisaris Besar Mukti Juharsa yang menyebut Bobby ditangkap di wilayah Tangerang.

“Ditangkap di daerah Jakarta Barat, (tepatnya) kawasan Kalideres,” tutur Zulpan.

Saat ini, Bobby masih dalam pemeriksaan intensif penyidik Satuan Reserse Narkoba Polres Tangerang Selatan. Polisi juga masih mengembangkan kasus penyalahgunaan narkoba tersebut.

Bobby diduga dia menggunakan narkoba jenis sabu. Meski demikian, pihaknya masih belum menjelaskan secara detail perihal kronologi lengkap penangkapan Bobby.

“Sekarang masih pengembangan, Senin kita rilis,” jelasnya. ● **mar**

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahhan
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.
ARTISITIK : 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: 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 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: InternationalMedia @redaksi_IM

Kesehatan 11

Tingkat Kepatuhan Menjaga Prokes Turun, Masyarakat Diminta Jangan Lengah

Data Satgas Penanganan Covid-19 menunjukkan skor kepatuhan 3M justru terus menurun sejak November lalu.

JAKARTA (IM) - Tingkat disiplin dan kepatuhan masyarakat dalam menerapkan 3M (memakai masker, menjaga jarak dan menghindari kerumunan, serta mencuci tangan pakai sabun) menjadi kunci utama pencegahan penularan Covid-19 di Indonesia. Namun demikian, data Satgas Penanganan Covid-19 menunjukkan skor kepatuhan 3M justru terus menurun sejak November lalu.

“Ini perlu segera direpons oleh Satgas Daerah agar kepatuhan masyarakat menerapkan prokes 3M tidak turun terus, dan bahkan meningkat kembali seperti kondisi sebelumnya,” jelas Sonny Harry B Harmadi, Ketua Bidang Perubahan Perilaku Satgas Penanganan Covid-19, Minggu (12/12).

Indonesia telah berhasil menurunkan kasus aktif maupun kasus harian selama 150

hari sejak puncak kasus harian tertinggi pada 15 Juli 2021 lalu. Hal tersebut tidak terlepas dari laju vaksinasi yang cepat dan terus meningkatnya kesadaran masyarakat dalam menerapkan 3M. Bahkan sepanjang Oktober 2021 lalu, skor kepatuhan kita konsisten di atas angka 8 (rentang skor 1-10). Kepatuhan memakai masker di angka 8,23, diikuti kepatuhan mencuci tangan 8,09 dan skor kepatuhan menjaga jarak 8,03. Sedangkan, sepanjang November lalu skornya turun di angka 7,86 (masker), 7,85 (jaga jarak), dan 7,91 (cuci tangan).

Sayangnya, tren penurunan terus berlanjut di Desember ini. Sejak 1 hingga 11 Desember 2021, skor kepatuhan memakai masker turun menjadi 7,74 dan hampir serupa untuk skor kepatuhan menjaga jarak serta mencuci tangan. “Meskipun skor kepatuhan saat ini masih jauh lebih baik dibanding periode Desember

tahun 2020 lalu, namun kita harus segera berupaya maksimal agar tidak terus menurun, mengingat mobilitas penduduk meningkat menjelang libur Nataru ini,” jelas Sonny.

Dashboard Monitoring-Perubahan Perilaku Satgas Penanganan Covid-19 juga menunjukkan bahwa selama periode 1 hingga 11 Desember 2021, masih terdapat 59 kabupaten/kota yang kurang dari 75% penduduknya memakai masker. Sedangkan kabupaten/kota dimana kurang dari 75% penduduknya yang menerapkan jaga jarak mencapai 75 daerah.

Sonny menjelaskan bahwa dalam sebulan terakhir, Bidang Perubahan Perilaku merekrut tambahan sekitar 3.000 orang duta perubahan perilaku untuk terus mengedukasi masyarakat. Saat ini jumlah Duta Perubahan Perilaku mencapai 133.341 orang, tersebar di 34 provinsi dan 441 kabupaten/kota.

Selain itu, tim Bidang Perubahan Perilaku melakukan koordinasi serta monitoring langsung di lapangan. “Dalam sebulan terakhir, tim kami turun ke seluruh provinsi di Jawa-Bali, dan beberapa

provinsi lainnya di Sumatera, Kalimantan, Sulawesi dan Maluku,” jelas Sonny.

Namun perlu dipahami bahwa peran Satgas Daerah justru yang utama di dalam mengedukasi masyarakatnya menerapkan 3M secara disiplin dan konsisten, baik di tingkat provinsi maupun kabupaten/kota.

“Ada 2 solusi penting yang perlu segera dilakukan Satgas Daerah khususnya untuk mencegah penurunan kepatuhan protokol kesehatan 3M menjelang libur Nataru, di tengah ancaman varian baru Omicron,” jelas Sonny.

Pertama, Satgas Daerah harus terus-menerus mengedukasi dan menegakkan disiplin prokes 3M dengan pendekatan kearifan lokal di tengah kejenuhan masyarakat dan persepsi risiko penularan yang rendah. Masyarakat harus paham bahwa pandemi belum usai, namun kita bisa menyelesaikannya dalam waktu dekat jika penularan dapat terus dicegah. Kedua, Satgas Daerah perlu segera mengoptimalkan pelaksanaan PPKM Mikro melalui Posko Desa/Kelurahan.

“Tentunya kedua strategi tersebut harus paralel dengan upaya percepatan vaksinasi dan penguatan kapasitas deteksi melalui testing dan tracing,” tutup Sonny.

Secara terpisah, Menteri Komunikasi dan Informatika Johnny G. Plate menyebutkan bahwa beriringan dengan peran pemerintah sebagai regulator, serta peran petugas untuk mengingatkan dan mengawasi, kepatuhan menjaga protokol kesehatan merupakan tanggung jawab semua pihak hingga zonasi terkecil juga individu. Apalagi mengingat masa liburan Natal dan Tahun Baru (Nataru) segera tiba. Pengetatan kegiatan masyarakat selama Nataru, betul-betul memerlukan partisipasi dari masyarakat agar potensi transmisi virus dapat ditekan.

“Kami mengingatkan masyarakat dan Pemda untuk meningkatkan kepatuhan menjaga prokes untuk mencegah terjadinya gelombang ketiga saat Nataru. Jangan lengah. Ayo tetap jaga prokes dan segera melengkapi vaksinasi bagi yang belum melaksanakannya,” tegas Johnny, Minggu (12/12). ● **tom**

DARI HAL 1

Sederet Program Jokowi Menjawab...

Dr Buya Anwar Abbas menyampaikan, saya nggak jadi juga pegang ini. Saya akan jawab apa yang sudah disampaikan oleh Dr Buya Anwar Abbas. Akan lebih baik menurut saya di dalam forum yang sangat baik ini,” kata Jokowi.

Jokowi kembali menyebut nama Anwar Abbas sbicara soal pertanahan. Jokowi awalnya berbicara mengenai reforma agraria.

“Yang pertama yang berkaitan dengan lahan, dengan tanah. Penguasaan lahan, penguasaan tanah. Apa yang disampaikan oleh Buya betul. Tapi bukan saya yang membagi. Ya harus saya jawab. Harus saya jawab. Dan kita sekarang ini dalam proses mendistribusi reforma agraria yang target kita sudah mencapai 4,3 juta hektare dari target 12 juta dari yang ingin kita bagi,” ujar Jokowi.

Jokowi mengatakan saat ini Indonesia sudah memiliki bank tanah. Jokowi akan melihat semua HGU (hak guna usaha) dan HGB (hak guna bangunan) yang ditelantarkan.

“Dan saat ini kita sudah memiliki bank tanah. Akan kita lihat HGU, HGB yang ditelantarkan semuanya. Mungkin insyaallah bulan ini sudah saya mulai atau mungkin bulan depan akan saya mulai untuk saya cabut satu per satu. Yang ditelantarkan. Karena banyak sekali. Konsesinya di-berikan, sudah lebih 20 tahun, lebih 30 tahun tapi tidak diapa-kan sehingga kita tidak bisa memberikan ke yang lain-lain,” ujar Jokowi.

Jokowi juga menyampaikan mengenai tawarannya kepada MUI terkait lahan. Namun Jokowi mengingatkan soal tujuan penggunaan lahan itu harus jelas.

“Tetapi kalau Bapak-Ibu semuanya, saya pernah menawarkan ini waktu pertemuan di Persis di Bandung karena ada juga yang menanyakan masalah itu saya jawab sama. Kalau Bapak-Ibu sekalian ada yang memerlukan lahan dengan jumlah yang sangat besar, silakan sampaikan kepada saya, akan saya carikan, akan saya siapkan. Berapa? 10 ribu hektare? Bukan

meter persegi, hektare. 50 ribu hektare?” ujar Jokowi.

“Tapi dengan sebuah hitung-hitungan proposal juga yang feasible. Artinya ada feasibility study yang jelas. Akan digunakan apa barang itu, lahan itu. Akan saya berikan. Saya akan berusaha untuk memberikan itu, insyaallah. Karena saya punya bahan banyak, stok. Tapi nggak saya buka ke mana-mana. Kalau Bapak-Ibu sekalian ada yang memiliki, silakan datang ke saya, di antar oleh Buya Anwar Abbas,” sambung Jokowi.

Jokowi selanjutnya menyinggung ‘Buya Anwar Abbas’ saat menjelaskan mengenai usaha mikro dan ultramikro. Dia siap mengajak MUI melihat PNM Mekar.

“Memang banyak yang nggak tahu. Tapi nanti bulan-bulan Januari, Februari kalau boleh saya ajak dari MUI dipimpin juga Pak Buya Anwar Abbas. Nggak apa-apa. Entah 5 orang, entah 10 orang akan saya ajak apa yang sudah kita bangun yang namanya Mekar. PNM itu 2015 kita hanya bisa mengumpulkan

500.000 usaha mikro, usaha ultramikro yang pinjamannya Rp 3 sampai Rp 5 juta. Rp 1 juta, Rp 2 juta, Rp 3 juta sampai Rp 5 juta. Sekarang sudah nabahnya sudah mencapai 9,8 juta. Grameen Bank, Grameen Bank itu totalnya hanya 6,5 juta, dia mendapatkan Nobel. Ini kita sudah 9,8 juta tapi nggak dapet Nobel,” ujar Jokowi.

Jokowi mengatakan sistem di PNM Mekar sudah berkembang. Pihak yang tidak bisa mengansur akan dibantu oleh pihak lain. “Insyaallah sampai 2024 akan mencapai target kita 20 juta. Tapi memang masih banyak karena usaha kecil, usaha mikro, usaha ultra mikro kita ada 64 juta. Topangan ekonomi informal kita ini memang sangat-sangat besar sekali,” imbuh Jokowi.

Jokowi sebenarnya sedih melihat porsi pinjaman bank untuk UMKM yang masih rendah. Jokowi mengatakan pemerintah juga sudah berupaya untuk menaikkan porsi pinjaman bagi usaha-usaha kecil.

“Saya juga sedih, melihat

porsi pinjaman bank kita juga, usaha UMKM hanya diberi 20%. Sisanya yang tengah, yang gede. Kita maksapun nggak bisa karena ‘Pak kami bekerja berdasarkan kalkulasi dan feasibility study yang semuanya terkalkulasi. Nggak bisa bapak mendorong-dorong kami’. Saya kan nggak minta banyak-banyak, saya minta minim 30% saja, tapi naik dan 20. Ini pun masih tarik ulur tapi dipaksa nggak bisa,” ujar Jokowi.

“Bank kita tuh nggak bisa. ‘Pak kita ini bekerja dengan kehati-hatian yang tinggi, pruden. Nggak bisa bapak memaksa kami dengan target-target seperti itu’. ‘BRI mungkin bisa lebih dari 80% ke usaha kecil, usaha mikro, ultra mikro tapi kami nggak bisa yang lain. Karena kami memang basis kami di usaha-usaha besar dan usaha-usaha menengah’. Inilah kesulitan-kesulitan yang kita miliki tetapi insyaallah nanti dengan bank Syariah Indonesia (BSI) yang gede-gede, yang dari kecil menjadi tengah menjadi gede bisa dilayani oleh BSI,” beber Jokowi. ● **mar**

Dua Orang Tewas dalam Kecelakaan...

dikatakannya, ruas Jalan Tol Japek KM 54, Desa Gintungkerta, Kecamatan Klari, Kabupaten

Karawang, dari arah Jakarta mengalami kemacetan hingga beberapa kilometer.

“Sempat menimbulkan kemacetan pada pagi tadi dan bisa langsung ditangani dan

kini normal kembali,” ujarnya. Saat ini pihaknya tengah menyelidiki penyebab kecelakaan.

“Untuk penyebabnya tengah kami dalam,” bebernya. ● **mar**

Ahmad Dhani dan Keluarganya Disebut...

adalah ada seorang yang mengaku bertemu keluarga Ahmad Dhani di Turki pada 2 Desember.

Dia kemudian pulang ke Tanah Air pada 5 Desember namun dia mengaku mendapat informasi bahwa Ahmad Dhani dan Mulan Jameela ter-

lihat di sebuah mal di Jakarta pada 9 Desember 2021. Artinya, pada waktu itu seharusnya Ahmad Dhani dan keluarganya masih menjalani karantina.

Adam Deni, yang mengunggah tangkapan layar cerita seorang netizen kepadanya ini, bertanya apakah Ahmad Dhani

dan keluarga tidak menjalani karantina. Terkait tuduhan miring tersebut, pengacara Ahmad Dhani, Ali Lubis, memberi klarifikasi saat dihubungi wartawan, Minggu (12/12).

“Klarifikasi terkait adanya berita Ahmad Dhani dan Mulan Jameela tidak karantina,”

kata Ali Lubis.

Ada dua poin pernyataan Ali Lubis. Ali Lubis menyebut Ahmad Dhani dan keluarga sudah menjalani karantina.

“Berdasarkan informasi yang saya terima Langsung satu, bahwa terkait adanya netizen yang menyebutkan ke-

Keji! Pensiunan Polisi Rusia Ini...

kelahirannya Angarsk, dekat Irkutsk, baik saat dia menjadi petugas polisi dan setelah dia meninggalkan dinas pada 1998.

Korban semuanya wanita berusia antara 16 dan 40 tahun. Ada juga satu pria yang jadi ko-

rbannya, yakni seorang polisi.

Jaksa mengatakan Popkov membunuh mereka dengan menawarkan tumpangan waktu larut malam, kadang-kadang di dalam mobil polisi, saat dia sedang tidak bertugas.

Dia ditangkap pada 2012.

Berdasarkan tes DNA jejak korbannya ditemukan di lokasi pembunuhan.

Motif Popkov

Popkov dilaporkan menyebut dirinya sebagai “pembersih” yang membersihkan kota

Angarsk dari para pekerja seks komersial (PSK). Ini tampak dari korban-korbannya yang wanita.

Kepala penyidik Yevgeny Karchevsky mengatakan kepada media, Popkov merupakan ‘mania pembunuhan’ yang memiliki keinginan tak

terkendali untuk melakukan pembunuhan.

Dikatakan Karchevsky, meski ada sejumlah PSK dan pecandu narkoba di antara para korbannya, sebagian besar adalah wanita biasa yang telah berkeluarga. ● **osm**

Mengenaskan, Gajah Sumatera Mati...

Hasil penyelidikan sementara, gajah betina mati akibat tersengat aliran arus listrik barak pekerja kelapa sawit.

“Tidak jauh dari bangkai gajah terdapat sebuah barak pekerja nyaris rubuh diduga dirusak oleh gajah,” ujar plt.

Kepala BBKSDA Riau Fifin Arfiana Joga Sari, Min-

gggu (12/12). BKSDA Riau telah menurunkan tim medis untuk melakukan nekropsi atau bedah bangkai untuk mencari kematian satwa dilindungi tersebut. BBKSDA Riau menyelaskan kematian gajah betina tersebut. Palsalnya induk gajah mati dalam kondisi menyusui.

“Dugaan sementara, kematian gajah tersebut karena kesentrum aliran listrik yang tersambung ke sebuah barak pekerja perkebunan kelapa sawit,” kata Fifin.

Gajah yang ditemukan mati merupakan bagian dari individu kelompok empat puluh gajah liar di kawasan Suaka

Margasatwa Giam Siak Kecil.

Fifin mengatakan gajah yang mati itu berjenis kelamin betina. Gajah yang diperkirakan berusia 25 tahun ditemukan mati di Dusun Kayu Api, Desa Koto Pati Beringin, Kecamatan Tualang Mandau, Kabupaten Bengkalis. Bangkai Gajah berada di kebun sawit

masyarakat yang berbatasan langsung dengan konsesi PT. Arara Abad, Sinarmas Grup. Sedangkan gajah liar sub populasi Giam Siak Kecil saat ini masih terpantau berada di sekitar bangkai.

“Gajah itu mati di kebun sawit milik Pak Sitorus,” imbuhnya. ● **osm**

Tim SAR Kerahkan Anjing Pelacak...

(12/12). Tim SAR yang berjumlah ratusan orang itu didukung peralatan berat (bachoe) serta anjing pelacak dari Polisi. Dijelaskan sebelumnya, perpanjangan operasi SAR selama 3 hari dilakukan setelah seluruh stakeholder melaksanakan evaluasi dan masih ada keyakinan yang kuat untuk menemukan para korban yang dilaporkan

hilang maupun korban-korban yang belum atau tidak dilaporkan ke tim SAR.

“Jumlah korban yang kami cari secara pasti berdasarkan laporan keluarga korban atau kerabat, atau warga yang mengenal baik korban. Namun, seperti disampaikan masyarakat, banyak orang yang sedang menambang pasir itu dari luar

daerah atau tidak dikenal oleh warga setempat. Jadi jumlah korban secara pasti, kami tidak tahu. Yang pasti, tim SAR tetap bersemangat mencari korban, tidak terbatas pada jumlah korban yang dilaporkan, tetapi semua korban yang berhasil kami temukan kami evakuasi, operasi SAR adalah misi kemanusiaan,” ungkapnya.

Sementara, Kasi Operasi Kantor SAR Surabaya, I Wayan Suyatna selaku On Scene Commander (OSC) tetap optimis menemukan para korban dan bekerja optimal bersama seluruh Potensi SAR yang terlibat.

“Rencana kami masih sama, membagi tim SAR dalam 3 SAR Unit (SRU) dengan lokus Dusun Curah Kobokan, kawasan

tambang pasir Haji Satuhan, serta Dusun Kebondeli dan Kampung Renteng,” katanya.

Teknis pencarian, mengerahkan anjing pelacak dan Radar Rescue untuk mendeteksi keberadaan korban. Jika ada titik yang dicurigai ada korban terdendam, tim SAR melaksanakan penggalian secara manual serta escavator. ● **mar**