

# Masyarakat Diimbau Lengkapi Vaksinasi Covid-19

Pasien Covid-19 yang meninggal sebagian besar adalah masyarakat yang belum divaksin atau belum melengkapi vaksin.

**JAKARTA(IM)**-Menteri Kesehatan (Menkes) Budi Gunadi Sadikin mengajak masyarakat segera melengkapi vaksinasi Covid-19 primer, yakni dosis pertama dan kedua guna menekan risiko perparahan jika positif Covid-19. “Kami mengulangi terusan-menerus, segera divaksin. Vaksinnya juga harus lengkap, minimal dua kali,” ujar Menkes saat memberikan keterangan pers usai menghadiri rapat terbatas mengenai Evaluasi Pemberlakuan Pembatasan

Kegiatan Masyarakat (PPKM) yang dipimpin Presiden Joko Widodo (Jokowi), melalui konferensi video, Senin (21/2). Menkes mengungkapkan, pasien Covid-19 yang meninggal sebagian besar adalah masyarakat yang belum divaksin atau belum melengkapi vaksin dosis primer, memiliki penyakit penyerta atau komorbid, dan kelompok lanjut usia (lansia).

“Kalau ada teman-teman kita yang lansia, didorong agar segera bisa lebih cepat divaksin,” imbuhnya.

Menkes juga secara khusus meminta masyarakat untuk tidak memilih jenis vaksin.

“Jangan pilih-pilih, yang ada sekarang langsung saja dipakai, baik sebagai booster-maupun juga sebagai vaksinasi primer, yang lengkap,” ujarnya.

Di sisi lain, Menkes mendorong pemerintah daerah (Pemda) untuk terus mengakselerasi laju vaksinasi karena masih terdapat sejumlah provinsi yang cakupan vaksinasi dosis pertamanya belum mencapai 70%.

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan (Kemkes), hingga 21 Februari pukul 18.00 WIB capaian vaksinasi nasional adalah 189,69 juta dosis atau 91,08% dari target untuk dosis pertama dan 140,42 juta dosis atau 67,42%

untuk dosis kedua.

“Sekarang kita harus mengejar agar dosis keduanya bisa naik segera mencapai angka 70%, agar kita bisa lengkap 70% dari populasi mendapatkan vaksinasi dua dosis,” ujarnya.

Menkes juga menyampaikan bahwa kasus harian varian Omicron di 13 provinsi sudah melampaui puncak kasus harian Covid-19 pada gelombang varian Delta sebelumnya. Ke-13 provinsi itu adalah Banten, DKI Jakarta, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, Bali, Papua, Sulawesi Utara, Lampung, Sulawesi Selatan, Sumatera Utara, Nusa Tenggara Barat (NTB), dan Sumatera Selatan. “Lima diantaranya sudah menunjukkan tren menurun, yaitu DKI Jakarta, Bali, Banten,

Maluku, dan NTB. Lainnya sedang ada di puncak atau dalam jalan untuk mencapai ke puncak,” ujarnya.

Menurut Menkes, puncak kematian berpotensi terjadi pada rentang waktu 15-20 hari sesudah puncak kasus Covid-19.

“Jadi walaupun di beberapa provinsi seperti DKI Jakarta sudah mulai menurun, Bali juga sudah mulai menurun, tapi puncak kematiannya baru akan terjadi dua minggu sesudahnya,” ujarnya.

Pemerintah, lanjut Menkes, terus berupaya untuk menekan tingkat kematian akibat Covid-19. Salah satunya dengan menghubungkan sistem BPJS Kesehatan dengan NAR Kementerian Kesehatan. ● **tom**

## SAMBUNGAN

Sedangkan Wakil Ketua Umum Pengurus Besar Nahdlatul Ulama (PBNU) KH Zulfah Mustofa menilai SE Menteri Agama tentang Pedoman Penggunaan Pengeras Suara di Masjid dan Musala, tidak menghalangi syiar agama Islam.

“SE pengaturan pengeras suara tersebut tidak menghalangi syiar agama dan spiritnya adalah mengejawantahkan hadis nabi: Muslim yang baik, adalah yang lisan dan perbuatannya tidak mengganggu orang lain,” kata Zulfah dalam

## Muhammadiyah, MUI dan PBNU Setuju...

keterangan tertulis yang disampaikan kepada wartawan, Selasa (22/2).

Maka atas dalil tersebut, PBNU mendukung SE itu, karena menurutnya sejalan dengan prinsip yang dianut NU di mana setiap aturan dan undang-undang harus bertujuan tercapainya kemaslahatan bersama seluruh warga negara.

“Sebagaimana Syariat Islam itu sendiri sejatinya selalu membawa kemaslahatan, kemudahan, keadilan dan rahmat bagi pemeluknya dan umat

manusia,” vucapnya.

### Jalan Tengah

Kantor Staf Presiden (KSP)

meminta masyarakat tidak salah dalam mengartikan Surat Edaran (SE) Menteri Agama yang mengatur tentang pengeras suara di Masjid an Musala. Sebab substansi SE Menag No 05 Tahun 2022 itu, tidak untuk melarang, tapi mengatur penggunaan pengeras suara agar tidak memunculkan konflik.

“SE Menag ini menjadi jalan tengah dari berbagai ke-

pentingan untuk mewujudkan toleransi dan harmoni sosial,” kata Rumadi dalam keterangannya, Selasa (22/2).

“Jadi tidak benar jika ada yang menarasikan SE ini dianggap melarang pengeras suara,” tegasnya.

Rumadi menjelaskan bahwa persoalan pengeras suara di tempat ibadah sudah lama menjadi perbincangan, terutama di daerah-daerah yang plural. Bahkan, masalah pengeras suara pernah menimbulkan konflik sosial, seperti terjadi di Tanjung Balai Sumatera Utara.

## DARI HAL 1

“Hal seperti ini tidak boleh terulang kembali, sehingga SE ini bisa menjadi acuan dalam pengelolaan tempat ibadah,” jelasnya.

Rumadi juga mengajak masyarakat untuk tidak terpancing oleh narasi negatif soal pengeras suara yang bisa meruntuhkan toleransi.

“Jangan sampai persoalan pengeras suara yang ‘sunnah’ untuk syiar agama, justru merusak hal wajib yang harus kita jaga, yaitu kerukunan sosial,” pungkas Rumadi. ● **mar**

## Jokowi Pastikan Kepala Otorita IKN...

(IKN) Kepala Negara memiliki batas waktu paling lambat dua bulan setelah UU tersebut berlakunya. “Ya mungkin minggu depan sudah kita lantik,” kata Jokowi.

Sebagaimana diketahui, pada UU IKN Nomor 3 Pasal 10 disebutkan Presiden Jokowi memiliki batas waktu paling lambat dua bulan setelah diundang-undangkannya atau pada tepatnya 15 April 2022. “Untuk pertama kalinya Kepala Otorita Ibu Kota Nusantara antara dan Wakil Kepala Otorita Ibu Kota Nusantara ditunjuk dan diangkat oleh Presiden paling lambat 2 (dua) bulan setelah Undang-Undang ini diundangkan,” tulis Ayat (3) dalam UU IKN tersebut.

Nantinya, jabatan Kepala Otorita IKN Nusantara berbeda dengan Gubernur/Bupati/Walikota daerah

pada umumnya. Pasalnya Kepala Otorita sejajar dengan Menteri. Hal tersebut tertuang dalam Pasal 5 Ayat (4) UU IKN. “Kepala Otorita Ibu Kota Nusantara merupakan kepala Pemerintah Daerah Khusus Ibu Kota Nusantara yang berkedudukan setingkat menteri, ditunjuk, diangkat, dan diberhentikan oleh Presiden setelah berkonsultasi dengan DPR,” bunyi aturan tersebut.

Kepala Otorita Ibu Kota Nusantara dan Wakil Kepala Otorita Ibu Kota Nusantara sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 memegang jabatan selama 5 (lima) tahun terhitung sejak tanggal pelantikan dan sesudahnya dapat ditunjuk dan diangkat kembali dalam masa jabatan yang sama.

Selain itu, Kepala Otorita Ibu Kota Nusantara dan/atau

Wakil Kepala Otorita Ibu Kota Nusantara sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 dapat diberhentikan sewaktu-waktu oleh Presiden sebelum masa jabatan sebagaimana dimaksud pada Ayat (1) berakhir.

### Ketimpangan

Pada acara peresmian Nasdem Tower, Selasa (22/2), Jokowi menjelaskan salah satu alasan pemerintah memindahkan ibu kota negara ke Paser Utara, Kalimantan Timur, karena ketimpangan penduduk di Pulau Jawa dengan lainnya. “Saya ingin menyampaikan kenapa sih ibu kota ini harus pindah? Negara kita ini negara besar. Kita memiliki 17 ribu pulau, 514 kabupaten dan kota, 34 provinsi. Kalau kita lihat populasi 56 persen ada di Jawa, 156 juta penduduk Indonesia

ada di Jawa. Padahal kita memiliki 17 ribu pulau,” ujar.

Selain ketimpangan penduduk, Jokowi menyebut adanya ketimpangan ekonomi antara Jawa dan di luar Pulau Jawa. Hal itu disebabkan DKI Jakarta telah menjadi magnet perekonomian di Indonesia. “Produk domestik bruto (PDB) kita 58 persen ada juga di pulau Jawa dan lebih spesifik lagi adalah Jakarta. Sehingga magnet dari seluruh pulau ke sini. magnet dari seluruh kota itu semua ke Jakarta. Yang terjadi adalah ketimpangan perputaran ekonomi antara Jawa dan luar Jawa. Yang terjadi adalah ketimpangan infrastruktur,” tuturnya.

Selain itu, Jokowi mengatakan, agenda perpindahan ibu kota telah ada sejak jaman kepe-

mimpinan Presiden Soekarno. Namun, perpindahan tersebut tidak jadi dilakukan karena terhambat masalah politik. “Ini kenapa juga bahwa perpindahan ibu kota sudah digagas ini sejak lama. Tahun 1957 Bung Karno pernah memiliki keinginan memindahkan dan Jakarta ke Palangkaraya. Tetapi, terhambat karena ada pengalangan politik, sehingga gagasan itu tidak dilanjutkan,” kata Jokowi.

Bahkan, ia menyebutkan, pada masa kepemimpinan Presiden Soeharto juga menginginkan adanya perpindahan ibu kota ke Jonggol, Jawa Barat. “Sehingga kajian-kajian itu sudah ada sebelumnya. Sekali lagi perpindahan ini adalah untuk pemerataan. Baik pemerataan infrastruktur, pemerataan ekonomi dan juga keadilan sosial,” tuturnya. ● **mar**

## 60 Orang Tewas dalam Ledakan...

Provinsi Poni.

Dari gambar-gambar menunjukkan ledakan tersebut cukup besar sehingga banyak pohon yang tumbang dan rumah-rumah timah yang hancur. Banyak mayat terihat tergeletak di tanah dan hanya

ditutupi dengan tikar.

Tidak jelas persis jenis penambangan emas apa yang terjadi di lokasi tersebut. Burkina Faso adalah rumah bagi beberapa tambang emas besar yang dijalankan oleh perusahaan internasional, tetapi juga

bagi ratusan situs informal yang lebih kecil yang beroperasi tanpa pengawasan atau peraturan.

Anak-anak sering bekerja di apa yang disebut tambang artisanal ini dan kecelakaan adalah hal yang biasa terjadi.

Burkina Faso, salah satu negara paling tidak berkembang di dunia, diserang oleh kelompok-kelompok Islam yang terkait dengan Al Qaeda dan Negara Islam (IS) yang berusaha menguasai lokasi pertambangan sebagai sarana

untuk mendanai serangan kekerasan mereka.

Ledakan pada Senin berjarak ratusan kilometer dari tempat kelompok-kelompok ini biasanya beroperasi dan tidak ada tanda-tanda bahwa gerilyawan Islamis terlibat. ● **osm**

## KSAD Ungkap Alasan Penahanan...

lahan dengan salah satu perusahaan pengembang.

Menurut Jenderal Dudung, setiap prajurit itu jika melaksanakan tugas pasti atas perintah atasan dan ada surat perintahnya. Namun, kata dia, tindakan yang dilakukan Junior salah.

“Dia tanpa perintah dan mengatasnamakan staf khusus KSAD untuk membela rakyat. Itu bukan kapasitasnya,” ucap

Dudung, Selasa (22/2).

Tindakan yang dilakukan Brigjen Junior seharusnya tugas Babinsa hingga Kodim. Dua unsur ini yang bewenangan melakukan tugas satuan kewilayahan.

“Seharusnya Babinsa sampai Kodim yang melakukan kegiatan tersebut dan tentunya koordinasi dengan Pemda dan aparat keamanan setempat. Dia melakukan kegiatan di luar tugas pokoknya,” katanya.

katanya.

Jenderal Dudung menegaskan, lantaran berstatus sebagai Staf Khusus KSAD, sudah sepatutnya Brigjen Junior mengajukan izin terhadapnya. Tapi, hal itu tidak dilakukan Brigjen Junior.

“Staf khusus KSAD apabila ke luar harus seizin KSAD, tapi dia bertindak mengatasnamakan membela rakyat padahal bukan kewenangan yang bersangkutan,” katanya.

Sebagaimana diketahui, Brigjen Junior bermohon perawatannya atau evakuasi ke RSPAD karena sakit asam lambung tinggi. Dalam surat itu tertulis dirinya ditahan sejak 31 Januari hingga 15 Februari 2022 di Pomdam Jaya.

Lalu, ia ditahan RTM Ci-manggis Depok sejak tanggal 16 Februari hingga 21 Februari 2022. Namun, dia mengalami kambuh pada Kamis 17 Febru-

## Hercules dan Eki Pitung Diangkat...

tidak salah udah 4-5 bulan berjalan Hercules itu,” kata Eki.

Eki menyebut proses rekrutmen telah dilewatinya sejak 4 bulan yang lalu mulai Fit And Proper Test, tes psikologi, interview dan lainnya oleh BUMD. Namun, ia menjelaskan baru dihubungi pihak PD Pasar Jaya awal tahun 2022. Eki mengaku sudah menjalani fit and proper test pada 4 bulan yang lalu. Sidaknya ada tiga tahapan yang harus dijalani, seperti interview dan psikotes.

“Saya sudah di proses inter-

view, psikotes, macam macem tanya jawab dengan profesor artinya dalam konteks global untuk penempatan BUMD tapi belum tau dimana tempatnya yang baru pas udah masuk 2022 saya ditelpon lagi tapi oleh Personalia PD Pasar Jaya. Siapkan berkas lagi untuk finalisasi,” kata Eki.

### Dikontrak 6 Bulan

Menurut Manager Humas Perumda Pasar Jaya Gatra Vaganza, Rosario de Marshall alias Hercules sudah bekerja sebagai

tenaga ahli di Perumda Pasar Jaya selama 5 bulan. Sedangkan kontrak kerjanya hanya enam bulan. “Hercules sudah bekerja selama lima bulan dari enam bulan kontrak kerja yang dimiliki, yang mana bersangkutan juga sudah mengikuti serangkaian tes kelayakan,” kata Gatra kepada wartawan, Selasa (22/2).

Setelah masa kontrak habis, Perumda Pasar Jaya akan melakukan evaluasi atas kinerja Hercules dengan EKI.

Gatra menegaskan bahwa

perekrutan Hercules dengan Eki sesuai aturan dan mekanisme yang berlaku. Penerimaan tenaga ahli, kata dia, sesuai dengan pertimbangan kebutuhan yang diharapkan karena perusahaan membutuhkan tenaga ahli yang memiliki klasifikasi khusus untuk mempercepat program perusahaan.

“Direksi dalam hal ini memiliki kewenangan dalam merekrut tenaga ahli untuk mendukung kegiatan perusahaan yang juga disesuaikan dengan kemampuan

perusahaan,” tuturnya.

Sementara itu, dikonfirmasi terpisah Plt Kepala Badan Pembinaan Badan Usaha Milik Daerah (BP BUMD) DKI Jakarta, Riyadi mengaku belum mendapatkan informasi dari Perumda Pasar Jaya terkait penunjukan Eki Pitung dan Hercules sebagai tenaga ahli Direksi Perumda Pasar Jaya. “Saya lagi menunggu laporan dari Pasar Jaya. Saya nggak tahu kalau ada pengangkatan Pak Eki dan Pak Hercules,” tutur Riyadi saat dihubungi. ● **mar**

## Pencuri Gondol Kartu Pokemon...

yang mendorong terjadinya perampokan di toko mainan kecil itu.

Diberitakan, pada 10 Februari, seorang pria menerobos dinding samping di belakang toko Punch Out Gaming setelah membobol bangunan tetangga. Pria itu tertangkap kamera CCTV saat memasuki toko melalui lubang kecil. Dilaporkan, pria itu menghancurkan hampir dua jam mengumpulkan semua kartu Pokemon dan barang dagangan di area penyimpanan

toko dan berhasil untuk tidak mencuri alarm.

Dalam posting di Facebook, Punch Out Gaming mengklaim bahwa pencuri itu menggondol barang dagangan senilai lebih dari USD200 ribu dolar (sekitar Rp2,8 miliar), sementara pemilik toko mengatakan kepada FOX 9 bahwa potensi kerugian mereka bisa lebih dari USD250 ribu (sekitar Rp3,5 miliar). Salah satu pemilik toko mengatakan sangat memilukan

melihat pencuri mencuri semua yang telah dia bangun selama bertahun-tahun. Rekan pemilik toko mengatakan bahwa dia yakin ada beberapa orang yang terlibat dalam pencurian itu karena dari jumlah kotak yang dibawa, pencuri tidak mungkin bisa membawanya keluar sendirian.

“Saya menyadari berapa banyak uang, produk, dan waktu yang kami habiskan untuk itu, dan saya mulai menangis... Saya

tidak dapat memulihkan produk ini karena distributor kami tidak memilikinya. Jadi, bahkan dengan uang asuransi, itu tidak ada gunanya bagi kami,” jelas Eric Johnson, salah satu pemilik toko sebagaimana dilansir RT.

Komunitas lokal telah menawarkan dukungan mereka kepada pemilik toko, yang telah menjalankan toko Punch Out Gaming selama hampir satu dekade. Warganet juga telah berjanji untuk

mengawasi setiap posting kartu atau barang dagangan curian dan berjanji untuk memberi tahu pihak berwenang jika ada sesuatu yang mencurigakan muncul.

Meskipun rekaman kamera keamanan memberikan gambaran yang cukup jelas tentang pelaku, pihak berwenang belum mengidentifikasi tersangka dan pemilik toko juga mengatakan bahwa mereka tidak mengenali pencuri tersebut. ● **osm**

## Studi: Jalan Kaki Lambat Lebih Banyak Bakar Lemak

**JAKARTA (IM)** - Studi baru mengungkapkan berjalan perlahan merupakan cara terbaik untuk membakar lemak dan menurunkan berat badan. Penelitian yang diterbitkan dalam jurnal Nutrients telah menemukan bahwa kecepatan berjalan yang lebih lambat bisa menjadi kunci untuk membakar lemak dengan cepat. Namun cara ini juga aman dan membantu Anda menurunkan berat badan secara berkelanjutan.

Dilansir dari laman Fit and Well, Selasa (22/2), tim melihat efek kecepatan berjalan pada penurunan berat badan. Sementara, banyak dari kita akan membayangkan berjalan lebih cepat adalah yang terbaik. Mereka menemukan bahwa total lemak tubuh hilang pada semua kecepatan, tapi perubahannya lebih cepat, jelas, dan awalnya lebih besar dengan berjalan lambat.

Selama studi 30 minggu, 16 peserta diminta berjalan 4,8 km per hari, empat kali seminggu. Mereka dibagi menjadi dua kelompok, dan satu-satunya perbedaan di antara mereka adalah kecepatan berjalan; baik 6,6 km/jam atau 5,5 km/jam.

Sementara itu, peneliti juga merekrut 25 peserta lainnya untuk melakukan aktivitas yang sama hanya selama 15 minggu. Menariknya, penulis penelitian menemukan bahwa pejalan cepat tidak kehilangan jumlah lemak tubuh total yang signifikan pada kelompok 15 minggu.

Yang lebih mengejutkan lagi, para pelari cepat dalam uji coba 30 minggu sebenarnya telah memperoleh 1,24 persen lemak tubuh pada minggu kelima belas. Namun, mereka telah kehilangan 2,75 persen lemak tubuh pada akhir penelitian, sehingga kehilangan lemak hanya dimulai setelah titik tengah.

Itu adalah cerita yang berbeda untuk kelompok berjalan lambat, yang mengalami penurunan lemak lebih bertahap selama 30 minggu. Setelah 15 minggu, mereka telah kehilangan 4,2 persen lemak tubuh, yang meningkat menjadi 7,5 persen pada akhir percobaan.

Para peneliti memiliki beberapa ide untuk menjelaskan hasil ini ketika mendiskusikan hasil. Rata-rata, kelompok yang berjalan lambat memiliki lemak tubuh 20 persen lebih banyak daripada yang berjalan lebih cepat di awal, jadi mereka memiliki lebih banyak kehilangan.

Tampaknya juga beberapa lama, daripada seberapa keras Anda berolahraga, berperan. Para penulis menunjuk ke sebuah studi independen yang diterbitkan di JAMA, yang menemukan bahwa penurunan lemak tubuh yang lebih besar diamati dengan meningkatnya durasi latihan.

Ide-ide ini membantu menjelaskan mengapa pejalan kaki yang lebih lambat kehilangan lemak tubuh secara lebih berkelanjutan di seluruh percobaan. Namun, mereka tidak membantu kita memahami mengapa pejalan kaki yang lebih cepat antara mereka adalah kecepatan berjalan; baik 6,6 km/jam atau 5,5 km/jam.

Sementara itu, peneliti juga merekrut 25 peserta lainnya untuk melakukan aktivitas yang sama hanya selama 15 minggu. Menariknya, penulis penelitian menemukan bahwa pejalan cepat tidak kehilangan jumlah lemak tubuh total yang signifikan pada kelompok 15 minggu.

Yang lebih mengejutkan lagi, para pelari cepat dalam uji coba 30 minggu sebenarnya telah memperoleh 1,24 persen lemak tubuh pada minggu kelima belas. Namun, mereka telah kehilangan 2,75 persen lemak tubuh pada akhir penelitian, sehingga kehilangan lemak hanya dimulai setelah titik tengah.

Itu adalah cerita yang berbeda untuk kelompok berjalan lambat, yang mengalami penurunan lemak lebih bertahap selama 30 minggu. Setelah 15 minggu, mereka telah kehilangan 4,2 persen lemak tubuh, yang meningkat menjadi 7,5 persen pada akhir percobaan.

Para peneliti memiliki beberapa ide untuk menjelaskan hasil ini ketika mendiskusikan hasil. Rata-rata, kelompok yang berjalan lambat memiliki lemak tubuh 20 persen lebih banyak daripada yang berjalan lebih cepat di awal, jadi mereka memiliki lebih banyak kehilangan.

Tampaknya juga beberapa lama, daripada seberapa keras Anda berolahraga, berperan. Para penulis menunjuk ke sebuah studi independen yang diterbitkan di JAMA, yang menemukan bahwa penurunan lemak tubuh yang lebih besar diamati dengan meningkatnya durasi latihan.

Ide-ide ini membantu menjelaskan mengapa pejalan kaki yang lebih lambat kehilangan lemak tubuh secara lebih berkelanjutan di seluruh percobaan. Namun, mereka tidak membantu kita memahami mengapa pejalan kaki yang lebih cepat antara mereka adalah kecepatan berjalan; baik 6,6 km/jam atau 5,5 km/jam.

Sementara itu, peneliti juga merekrut 25 peserta lainnya untuk melakukan aktivitas yang sama hanya selama 15 minggu. Menariknya, penulis penelitian menemukan bahwa pejalan cepat tidak kehilangan jumlah lemak tubuh total yang signifikan pada kelompok 15 minggu.

Yang lebih mengejutkan lagi, para pelari cepat dalam uji coba 30 minggu sebenarnya telah memperoleh 1,24 persen lemak tubuh pada minggu kelima belas. Namun, mereka telah kehilangan 2,75 persen lemak tubuh pada akhir penelitian, sehingga kehilangan lemak hanya dimulai setelah titik tengah.

Itu adalah cerita yang berbeda untuk kelompok berjalan lambat, yang mengalami penurunan lemak lebih bertahap selama 30 minggu. Setelah 15 minggu, mereka telah kehilangan 4,2 persen lemak tubuh, yang meningkat menjadi 7,5 persen pada akhir percobaan.

Para peneliti memiliki beberapa ide untuk menjelaskan hasil ini ketika mendiskusikan hasil. Rata-rata, kelompok yang berjalan lambat memiliki lemak tubuh 20 persen lebih banyak daripada yang berjalan lebih cepat di awal, jadi mereka memiliki lebih banyak kehilangan.

Tampaknya juga beberapa lama, daripada seberapa keras Anda berolahraga, berperan. Para penulis menunjuk ke sebuah studi independen yang diterbitkan di JAMA, yang menemukan bahwa penurunan lemak tubuh yang lebih besar diamati dengan meningkatnya durasi latihan.

Ide-ide ini membantu menjelaskan mengapa pejalan kaki yang lebih lambat kehilangan lemak tubuh secara lebih berkelanjutan di seluruh percobaan. Namun, mereka tidak membantu kita memahami mengapa pejalan kaki yang lebih cepat antara mereka adalah kecepatan berjalan; baik 6,6 km/jam atau 5,5 km/jam.

Sementara itu, peneliti juga merekrut 25 peserta lainnya untuk melakukan aktivitas yang sama hanya selama 15 minggu. Menariknya, penulis penelitian menemukan bahwa pejalan cepat tidak kehilangan jumlah lemak tubuh total yang signifikan pada kelompok 15 minggu.

Yang lebih mengejutkan lagi, para pelari cepat dalam uji coba 30 minggu sebenarnya telah memperoleh 1,24 persen lemak tubuh pada minggu kelima belas. Namun, mereka telah kehilangan 2,75 persen lemak tubuh pada akhir penelitian, sehingga kehilangan lemak hanya dimulai setelah titik tengah.

Itu adalah cerita yang berbeda untuk kelompok berjalan lambat, yang mengalami penurunan lemak lebih bertahap selama 30 minggu. Setelah 15 minggu, mereka telah kehilangan 4,2 persen lemak tubuh, yang meningkat menjadi 7,5 persen pada akhir percobaan.

Para peneliti memiliki beberapa ide untuk menjelaskan hasil ini ketika mendiskusikan hasil. Rata-rata, kelompok yang berjalan lambat memiliki lemak tubuh 20 persen lebih banyak daripada yang berjalan lebih cepat di awal, jadi mereka memiliki lebih banyak kehilangan.

Tampaknya juga beberapa lama, daripada seberapa keras Anda berolahraga, berperan. Para penulis menunjuk ke sebuah studi independen yang diterbitkan di JAMA, yang menemukan bahwa penurunan lemak tubuh yang lebih besar diamati dengan meningkatnya durasi latihan.

Ide-ide ini membantu menjelaskan mengapa pejalan kaki yang lebih lambat kehilangan lemak tubuh secara lebih berkelanjutan di seluruh percobaan. Namun, mereka tidak membantu kita memahami mengapa pejalan kaki yang lebih cepat antara mereka adalah kecepatan berjalan; baik 6,6 km/jam atau 5,5 km/jam.

Sementara itu, peneliti juga merekrut 25 peserta lainnya untuk melakukan aktivitas yang sama hanya selama 15 minggu. Menariknya, penulis penelitian menemukan bahwa pejalan cepat tidak kehilangan jumlah lemak tubuh total yang signifikan pada kelompok 15 minggu.

Yang lebih mengejutkan lagi, para pelari cepat dalam uji coba 30 minggu sebenarnya telah memperoleh 1,24 persen lemak tubuh pada minggu kelima belas. Namun, mereka telah kehilangan 2,75 persen lemak tubuh pada akhir penelitian, sehingga kehilangan lemak hanya dimulai setelah titik tengah.

Itu adalah cerita yang berbeda untuk kelompok berjalan lambat, yang mengalami penurunan lemak lebih bertahap selama 30 minggu. Setelah 15 minggu, mereka telah kehilangan 4,2 persen lemak tubuh, yang meningkat menjadi 7,5 persen pada akhir percobaan.

Para peneliti memiliki beberapa ide untuk menjelaskan hasil ini ketika mendiskusikan hasil. Rata-rata, kelompok yang berjalan lambat memiliki lemak tubuh 20 persen lebih banyak daripada yang berjalan lebih cepat di awal, jadi mereka memiliki lebih banyak kehilangan.

Tampaknya juga beberapa lama, daripada seberapa keras Anda berolahraga, berperan. Para penulis menunjuk ke sebuah studi independen yang diterbitkan di JAMA, yang menemukan bahwa penurunan lemak tubuh yang lebih besar diamati dengan meningkatnya durasi latihan.

Ide-ide ini membantu menjelaskan mengapa pejalan kaki yang lebih lambat kehilangan lemak tubuh secara lebih berkelanjutan di seluruh percobaan. Namun, mereka tidak membantu kita memahami mengapa pejalan kaki yang lebih cepat antara mereka adalah kecepatan berjalan; baik 6,6 km/jam atau 5,5 km/jam.

Sementara itu, peneliti juga merekrut 25 peserta lainnya untuk melakukan aktivitas yang sama hanya selama 15 minggu. Menariknya, penulis penelitian menemukan bahwa pejalan cepat tidak kehilangan jumlah lemak tubuh total yang signifikan pada kelompok 15 minggu.

Yang lebih mengejutkan lagi, para pelari cepat dalam uji coba 30 minggu sebenarnya telah memperoleh 1,24 persen lemak tubuh pada minggu kelima belas. Namun, mereka telah kehilangan 2,75 persen lemak tubuh pada akhir penelitian, sehingga kehilangan lemak hanya dimulai setelah titik tengah.

Itu adalah cerita yang berbeda untuk kelompok berjalan lambat, yang mengalami penurunan lemak lebih bertahap selama 30 minggu. Setelah 15 minggu, mereka telah kehilangan 4,2 persen lemak tubuh, yang meningkat menjadi 7,5 persen pada akhir percobaan.

Para peneliti memiliki beberapa ide untuk menjelaskan hasil ini ketika mendiskusikan hasil. Rata-rata, kelompok yang berjalan lambat memiliki lemak tubuh 20 persen lebih banyak daripada yang berjalan lebih cepat di awal, jadi mereka memiliki lebih banyak kehilangan.

Tampaknya juga beberapa lama, daripada seberapa keras Anda berolahraga, berperan. Para penulis menunjuk ke sebuah studi independen yang diterbitkan di JAMA, yang menemukan bahwa penurunan lemak tubuh yang lebih besar diamati dengan meningkatnya durasi latihan.

Ide-ide ini membantu menjelaskan mengapa pejalan kaki yang lebih lambat kehilangan lemak tubuh secara lebih berkelanjutan di seluruh percobaan. Namun, mereka tidak membantu kita memahami mengapa pejalan kaki yang lebih cepat antara mereka adalah kecepatan berjalan; baik 6,6 km/jam atau 5,5 km/jam.

Sementara itu, peneliti juga merekrut 25 peserta lainnya untuk melakukan aktivitas yang sama hanya selama 15 minggu. Menariknya, penulis penelitian menemukan bahwa pejalan cepat tidak kehilangan jumlah lemak tubuh total yang signifikan pada kelompok 15 minggu.

Yang lebih mengejutkan lagi, para pelari cepat dalam uji coba 30 minggu sebenarnya telah memperoleh 1,24 persen lemak tubuh pada minggu kelima belas. Namun, mereka telah kehilangan 2,75 persen lemak tubuh pada akhir penelitian, sehingga kehilangan lemak hanya dimulai setelah titik tengah.

Itu adalah cerita yang berbeda untuk kelompok berjalan lambat, yang mengalami penurunan lemak lebih bertahap selama 30 minggu. Setelah 15 minggu, mereka telah kehilangan 4,2 persen lemak tubuh, yang meningkat menjadi 7,5 persen pada akhir percobaan.

Para peneliti memiliki beberapa ide untuk menjelaskan hasil ini ketika mendiskusikan hasil. Rata-rata, kelompok yang berjalan lambat memiliki lemak tubuh 20 persen lebih banyak daripada yang berjalan lebih cepat di awal, jadi mereka memiliki lebih banyak kehilangan.

Tampaknya juga beberapa lama, daripada seberapa keras Anda berolahraga, berperan. Para penulis menunjuk ke sebuah studi independen yang diterbitkan di JAMA, yang menemukan bahwa penurunan lemak tubuh yang lebih besar diamati dengan meningkatnya durasi latihan.

Ide-ide ini membantu menjelaskan mengapa pejalan kaki yang lebih lambat kehilangan lemak tubuh secara lebih berkelanjutan di seluruh percobaan. Namun, mereka tidak membantu kita memahami mengapa pejalan kaki yang lebih cepat antara mereka adalah kecepatan berjalan; baik 6,6 km/jam atau 5,5 km/jam.

Sementara itu, peneliti juga merekrut 25 peserta lainnya untuk melakukan aktivitas yang sama hanya selama 15 minggu. Menariknya, penulis penelitian menemukan bahwa pejalan cepat tidak kehilangan jumlah lemak tubuh total yang signifikan pada kelompok 15 minggu.

Yang lebih mengejutkan lagi, para pelari cepat dalam uji coba 30 minggu sebenarnya telah memperoleh 1,24 persen lemak tubuh pada minggu kelima belas. Namun, mereka telah kehilangan 2,75 persen lemak tubuh pada akhir penelitian, sehingga kehilangan lemak hanya dimulai setelah titik tengah.

Itu adalah cerita yang berbeda untuk kelompok berjalan lambat, yang mengalami penurunan lemak lebih bertahap selama 30 minggu. Setelah 15 minggu, mereka telah kehilangan 4,2 persen lemak tubuh, yang meningkat menjadi 7,5 persen pada akhir percobaan.

Para peneliti memiliki beberapa ide untuk menjelaskan hasil ini ketika mendiskusikan hasil. Rata-rata, kelompok yang berjalan lambat memiliki lemak tubuh 20 persen lebih banyak daripada yang berjalan lebih cepat di awal, jadi mereka memiliki lebih banyak kehilangan.

Tampaknya juga beberapa lama, daripada seberapa keras Anda berolahraga, berperan. Para penulis menunjuk ke sebuah studi independen yang diterbitkan di JAMA, yang menemukan bahwa penurunan lemak tubuh yang lebih besar diamati dengan meningkatnya durasi latihan.

Ide-ide ini membantu menjelaskan mengapa pejalan kaki yang lebih lambat kehilangan lemak tubuh secara lebih berkelanjutan di seluruh percobaan. Namun, mereka tidak membantu kita memahami mengapa pejalan kaki yang lebih cepat antara mereka adalah kecepatan berjalan; baik 6,6 km/jam atau 5,5 km/jam.

Sementara itu, peneliti juga merekrut 25 peserta lainnya untuk melakukan aktivitas yang sama hanya selama 15 minggu. Menariknya, penulis penelitian menemukan bahwa pejalan cepat tidak kehilangan jumlah lemak tubuh total yang signifikan pada kelompok 15 minggu.

Yang lebih mengejutkan lagi, para pelari cepat dalam uji coba 30 minggu sebenarnya telah memperoleh 1,24 persen lemak tubuh pada minggu kelima belas. Namun, mereka telah kehilangan 2,75 persen lemak tubuh pada akhir penelitian, sehingga kehilangan lemak hanya dimulai setelah titik tengah.

Itu adalah cerita yang berbeda untuk kelompok berjalan lambat, yang mengalami penurunan lemak lebih bertahap selama 30 minggu. Setelah 15 minggu, mereka telah kehilangan 4,2 persen lemak tubuh, yang meningkat menjadi 7,5 persen pada akhir percobaan.

Para peneliti memiliki beberapa ide untuk menjelaskan hasil ini ketika mendiskusikan hasil. Rata-rata, kelompok yang berjalan lambat memiliki lemak tubuh 20 persen lebih banyak daripada yang berjalan lebih cepat di awal, jadi mereka memiliki lebih banyak kehilangan.

Tampaknya juga beberapa lama, daripada seberapa keras Anda berolahraga, berperan. Para penulis menunjuk ke sebuah studi independen yang diterbitkan di JAMA, yang menemukan bahwa penurunan lemak tubuh yang lebih besar diamati dengan meningkatnya durasi latihan.

Ide-ide ini membantu menjelaskan mengapa pejalan kaki yang lebih lambat kehilangan lemak tubuh secara lebih berkelanjutan di seluruh percobaan. Namun, mereka tidak membantu kita memahami mengapa pejalan kaki yang lebih cepat antara mereka adalah kecepatan berjalan; baik 6,6 km/jam atau 5,5 km/jam.

Sementara itu, peneliti juga merekrut 25 peserta lainnya untuk melakukan aktivitas yang sama hanya selama 15 minggu. Menariknya, penulis penelitian menemukan bahwa pejalan cepat tidak kehilangan jumlah lemak tubuh total yang signifikan pada kelompok 15 minggu.

Yang lebih mengejutkan lagi, para pelari cepat dalam uji coba 30 minggu sebenarnya telah memperoleh 1,24 persen lemak tubuh pada minggu kelima belas. Namun, mereka telah kehilangan 2,75 persen lemak tubuh pada akhir penelitian, sehingga kehilangan lemak hanya dimulai setelah titik tengah.

Itu adalah cerita yang berbeda untuk kelompok berjalan