

Awas! Perempuan Penderita Kolesterol Tinggi Berisiko Idap Kanker Payudara

Hasil penelitian para ilmuwan menemukan jika kadar kolesterol terkait dengan sel kanker menjadi lebih tangguh.

JAKARTA(IM) - Kolesterol tinggi bisa menyebabkan berbagai macam masalah kesehatan serius. Bagi perempuan penderita kolesterol tinggi akan berpeluang mengidap penyakit mematikan yaitu kanker payudara.

Darah mengangkut kolesterol ke seluruh tubuh di dalam lipoprotein, tetapan lemak dilapisi protein. Namun, memiliki banyak kolesterol dalam darah merupakan faktor risiko untuk kondisi kardiovaskular, seperti serangan jantung dan stroke hingga kanker.

Dilansir dari Healthline, penulis senior Donald P. McDon-

nell, PhD, menemukan bahwa kadar kolesterol terkait dengan sel kanker menjadi lebih tangguh. Berdasarkan studi dari para peneliti di departemen farmakologi dan biologi kanker Duke University College of Medicine, dapat menjelaskan bagaimana sel kanker payudara menggunakan kolesterol mengembangkan kadar stres.

Tim peneliti, sebelumnya menemukan hubungan antara kolesterol tinggi dan kanker payudara dan ginekologi estrogen-positif. Mereka menemukan bahwa kanker payudara tidak bergantung pada estrogen, namun dapat meningkat



penyebarannya bila kolesterol tinggi. Sedangkan, peneliti dari Aston University di Inggris, melaporkan di European Heart Journal. Mereka menyimpulkan bahwa penelitian besar, longitudinal, retrospektif mereka menunjukkan bahwa diagnosis kolesterol tinggi berpeluang terkena kanker

payudara. "Memiliki efek yang sangat protektif pada perkembangan selanjutnya dari kanker payudara," kata peneliti dilansir dari Medical News Today.

Para peneliti menyarankan bahwa pengobatan dengan statin atau gaya hidup lebih sehat dapat berkontribusi. Lebih lanjut, McDon-

run kolesterol harus dilibatkan dalam pengobatan kanker.

"Semua data kami dihasilkan dalam 10 tahun terakhir mengenai topik ini, dan mempertimbangkan pekerjaan di laboratorium lain, jelas bahwa kolesterol itu buruk," jelas McDonnell. ● tom

SAMBUNGAN

DARI HAL 1

Mendag Lutfi Klaim Sudah Laporkan Mafia...

agar masyarakat dapat membeli minyak curah di harga Rp 14.000 per liter.

Ketua Komite II DPD RI Yorrys Rawayi mengatakan, ada kejanggalan pada kebijakan satu harga Rp 14.000 per liter minyak goreng. Bukannya menstabilkan harga dan ketersediaan di pasar, kebijakan tersebut malah membuat minyak goreng di pasaran semakin langka.

Begitu pula ketika Harga Eceran Tertinggi (HET) ditetapkan pemerintah, keberadaan minyak goreng di pasaran justru

semakin menghilang.

"Jangan teresa kebijakan yang ada ini seakan-akan memberikan harapan seperti angin surga, tetapi justru yang terasa neraka dalam implementasinya," ucap Yorry dalam rapat.

Sementara itu, Kepala Biro Penerangan Masyarakat (Karo Penmas) Divisi Humas Polri Brigjen Ahmad Ramadhan menyatakan, pihaknya belum mendapatkan informasi terkait akan diumumkan tersangka kasus mafia minyak goreng seperti yang disampaikan

Menteri Perdagangan Muhammad Lutfi.

Menurut Ramadhan, Direktorat Tindak Pidana Ekonomi Khusus (Dittipieksus) dan Satuan Tugas (Satgas) Pangan Polri telah menanyakan pernyataan tersebut ke pihak Kementerian Perdagangan (Kemendag), tetapi belum mendapatkan respons.

"Sampai saat ini, kami belum mendapat respons, Satgas Pangan atau Dittipieksus masih melakukan penelusuran atau crosscheck," ujar Ramadhan

ditemui di Gedung Bareskrim Polri, Senin (21/3).

"Ya tentu kita harus menjawab ya (pertanyaan awak media) karena itu pernyataan seorang pejabat, kami sudah komunikasi, namun belum mendapat respons," papar Ramadhan.

Ramadhan memastikan bahwa Polri bakal menindaklanjuti dan menelusuri pernyataan yang disampaikan Menteri Perdagangan tersebut. Pihaknya juga akan mengumumkan kepada publik jika

sudah ditemukan adanya pihak yang menjadi tersangka dalam kasus tersebut.

"Prinsipnya bila ada terkait tersangka, kami pastikan Polri akan menindaklanjuti karena ini menjadi atensi pemerintah. Jadi ketika ada siapa pun yang melakukan tindak pidana ini kita pastikan akan kita tindak lanjut," ucap Ramadhan.

"Ya nanti kita telusuri, kita tanya (soal pernyataan Mendag), nanti kalau sudah (ada penjelasan) pasti kita sampaikan," tuturnya. ● mar

9 Warga Sumut yang Terjebak...

besarnya kepada Pemerintah Indonesia, Kementerian Luar Negeri hingga Duta Besar Indonesia untuk Ukraina. Terima kasih karena telah menyelamatkan keluarga kami," tandasnya.

Perang Dunia Ketiga

Presiden Ukraina Volodymyr Zelensky percaya jika negosiasi antara Ukraina dengan Rusia berakhir gagal akan berarti bakal terjadi Perang Dunia Ketiga.

Berbicara kepada CNN pada Minggu (20/3), Zelensky

mengatakan dia siap untuk berurusan langsung dengan Presiden Rusia Vladimir Putin. Dia percaya negosiasi adalah satu-satunya cara untuk mengakhiri pertempuran.

"Saya pikir kita harus menggunakan format apa pun, setiap kesempatan untuk memiliki kemungkinan bernegosiasi," katanya.

Namun, Zelensky menegaskan bahwa ia menolak perjanjian apa pun yang akan mengharuskan Ukraina untuk mengakui daerah separatist yang disponsori Rusia sebagai

independen.

Presiden Ukraina mengatakan dia percaya bahwa jika negaranya adalah anggota NATO, perang tidak akan dimulai.

"Jika anggota NATO siap melihat kami di aliansi, maka segera lakukan," lanjutnya.

"Karena orang sekarat setiap hari," tegasnya. Sebelumnya Zelensky pada Minggu (20/3) memperbarui permohonan untuk melakukan pembicaraan dengan mitranya dari Rusia. Melalui televisi Amerika Serikat

(AS), dia mengatakan negosiasi adalah satu-satunya cara untuk mengakhiri perang.

Dia menekankan bahwa dia dan Presiden Vladimir Putin adalah satu-satunya pelaku yang mampu mencapai kesepakatan untuk menghentikan pertempuran, yang sekarang telah memasuki minggu keempat.

Namun dia memberi isyarat bahwa dia akan memberikan garis tegas terhadap penyerahan wilayah Ukraina, termasuk dua wilayah yang memisahkan diri dari pro-

Moskow.

Zelensky berulang kali memperingatkan potensi konflik Rusia-Ukraina untuk berkembang menjadi perang global habis-habisan.

Pengulangan seruan Zelensky untuk pembicaraan damai datang ketika dia dan warga Ukraina lainnya menuduh Rusia melakukan kejahatan perang setelah pihak berwenang mengatakan pasukan penyerang telah membebaskan sebuah sekolah yang menampung sekitar 400 orang di kota Mariupol yang terkepung. ● mar

Tragis! Suami, Istri, Bayi dan Pengasuh...

kamar mandi.

Fauziyah, adik kandung dari pengasuh bayi mengatakan, kakaknya ikut menjadi korban saat hendak menolong majikannya yang memandikan bayi di kamar mandi. "Ibunya mandiin anaknya, susternya nolongin (kakak saya), terus suaminya," ujarnya di Jakarta Timur, Minggu (20/3).

Fauziah menuturkan, kakaknya sudah bekerja sebagai

pengasuh bayi pihak keluarga korban sekitar dua tahun. Rencananya, kata dia, kakaknya akan langsung dibawa ke kampung halaman di Wonogiri, Jawa Tengah untuk dimakamkan.

"Mau dimakamkan di Wonogiri," tuturnya.

Kapolres Metro Jakarta Timur, Kombes Budi Sartono mengatakan, hasil penyelidikan awal Polsek Pulogadung keempat korban tewas akibat terserum

listrik dari steker pemanas air.

Namun, kata Budi, penyebab keempat korban terserum belum dapat dipastikan karena masih dilakukan penyelidikan lebih lanjut melibatkan Polres Metro Jakarta Timur dan Pusat Laboratorium Forensik (Puslabfor) Polri.

"Kita akan memanggil saksi ahli dari Puslabfor Polri untuk memastikan adanya korsleting atau tidak," ujarnya di Jakarta Timur, Senin (21/3).

Selain memanggil ahli, pihaknya lanjut dia, turut memeriksa anggota keluarga karena pada hari kejadian kemarin polisi belum melakukan pemeriksaan tertulis karena penghuni rumah diakibatkan keadaan berduka.

"Nanti kalau keduanya sudah selesai kita akan minta secara tertulis. Kita panggil ke Polres atau kita periksa di tempat. Sekarang kita fokus

melaksanakan olah TKP," ucapnya.

Kapolsek Pulogadung Kompol David Ricahrd mengatakan, dari hasil penyelidikan penyebab tewasnya empat penghuni rumah diakibatkan karena korsleting steker pada pemanas air shower ketika digunakan memandikan bayi.

"Colokkan setrum itu hitam gosong memang," tuturnya. ● mar

Pesawat Boeing 737 China Eastern...

rangan seorang pejabat penyelamat, melaporkan bahwa pesawat itu hancur dan menyebabkan kebakaran. People's Daily mengutip seorang pejabat departemen pemadam kebakaran provinsi yang mengatakan tidak ada tanda-tanda kehidupan di antara puing-puing pesawat yang berserakan.

Menurut situs pelacakan pesawat Flightradar24 pesawat tersebut berusia 6 tahun, namun laporan lain menyebutkan bahwa pesawat yang memiliki nomor registrasi B-1791 itu telah dimiliki China Eastern Airlines pada Juni 2015 dan

telah beroperasi selama tujuh tahun terakhir.

Pihak berwenang mengatakan, pesawat dengan nomor penerbangan MU5735 itu membawa 133 orang, yang terdiri dari 123 penumpang dan sembilan awak. Sejauh ini belum diketahui berapa banyak yang terluka, atau apakah ada korban jiwa.

Upaya penyelamatan saat ini masih berlangsung. Sejauh ini belum ada informasi tentang kondisi para penumpang pesawat tersebut dan belum ada informasi penyebab kecelakaan tersebut.

Menurut data situs pe-

lacakan penerbangan Flightradar24, pesawat dengan nomor MU5735 itu hanya mengudara sekitar satu jam sebelum hilang dari radar.

Pelacakan penerbangan berakhir pada pukul 14:22 waktu setempat pada ketinggian 3.225 kaki dengan kecepatan 376 knot. Pesawat seharusnya mendarat pada pukul 15:05 waktu setempat.

Catatan keselamatan industri penerbangan China termasuk yang terbaik di dunia selama dekade terakhir.

Menurut Aviation Safety Network, kecelakaan jet fatal



terakhir di Tiongkok terjadi pada 2010, ketika 44 dari 96 orang di dalamnya tewas ketika jet regional Embraer E-190

yang diterbangkan oleh Henan Airlines jatuh saat mendekati bandara Yichun dalam visibilitas rendah. ● mar

17 Orang di India Tewas...

tara, distrik Murliganj melaporkan satu korban tewas akibat konsumsi minuman keras oplosan," demikian diwartakan News18.

"Ini merupakan (insiden) terbaru dalam sederet kematian akibat minuman keras oplosan di Bihar dan terjadi kurang dari sepekan setelah 16 orang di dua

distrik, yakni (6) di Bhagalpur dan (10) Gopalganj di Bihar tewas."

Bihar merupakan negara bagian berlahan kering dan otoritas melarang penuh penjualan dan

konsumsi alkohol sejak 2016. Menurut pejabat, hanya laporan autopsi yang dapat memastikan penyebab kematian sebenarnya. Kematian akibat

konsumsi alkohol oplosan kerap dilaporkan di India, di mana masyarakat sering mengonsumsi minuman keras ilegal dengan harga murah. ● osm

Derita Penonton MotoGP Mandalika...

mun, setelah sampai di sana hingga pukul 23.51 WITA, ternyata di tempat itu pun tidak ada bus yang datang untuk menjemput para penonton untuk membawa mereka menuju eks Bandara Selaparang.

"Banyak teman saya ini masih menunggu di Masjid Nurul Bilad, belum ada bus. Terpaksa pulang malam," kata Sandi, di Mandalika. Kapolsek Kawasan Mandalika AKP Dimas yang dikonfirmasi membenarkan adanya para

penonton ajang MotoGP yang masih telantar di area parkir barat. "Sudah dimonitor, sedang diupayakan untuk mengantar mereka pulang menuju Kota Mataram," katanya. Arus lalu lintas di jalan

raya depan Sirkuit Mandalika memang macet total. Beberapa kendaraan terlihat bergerak lambat, sehingga petugas harus bekerja eska untuk mengatur arus lalu lintas supaya normal. Selain itu, beberapa penon-

ton harus jalan kaki menuju area parkir, karena shuttle bus juga terjebak macet. Untuk mengangkut penonton, akhirnya pihak kepolisian mengerahkan bus dan truk. ● osm

Kapal Terbalik, 9 Nelayan NTT...

Tiga awak kapal nelayan itu, menurutnya, sudah ditemukan dalam keadaan selamat dan kini masih menjalani perawatan di

Australia.

Freezer mengatakan bahwa di antara sembilan awak kapal yang hilang ada Yohanis

Balu, nakhoda kapal nelayan tersebut.

Kantor Pencarian dan Pertolongan Kupang se-

dang berkoordinasi untuk mencari anak buah kapal nelayan yang hilang di perairan Pulau Pasir, yang berada

sekitar 320 km dari pantai barat-utara Australia dan 170 km di sebelah selatan Pulau Rote. ● mei

7 Makanan Terbaik untuk Tekanan Darah Tinggi

JAKARTA(IM) - Tekanan darah tinggi adalah diagnosis yang serius. Namun, tekanan darah tinggi dapat dikelola dengan perubahan gaya hidup yang tepat.

Jika kita telah diberitahu oleh dokter bahwa kita mengidap tekanan darah tinggi atau berisiko mengidapnya, kita pasti diperingatkan tentang makanan tertentu yang harus dihindari, seperti makanan yang asin.

Mendapatkan nutrisi yang tepat dan merawat kesehatan secara keseluruhan, dapat membantu kita mengatur tekanan darah dan menjaga kesehatan dalam kondisi prima. Para ahli diet memberikan rekomendasi makanan terbaik untuk tekanan darah tinggi.

Berikut adalah makanan terbaik:

1. Sayuran berdaun gelap
Sayuran berdaun gelap seperti bayam dan kangkung baik untuk kesehatan karena beberapa alasan. Sayuran ini sangat membantu mereka yang memiliki tekanan darah tinggi.

2. Ikan
Menurut salah seorang ahli diet profesional di The Consumer Mag, Janet Coleman, setiap pekan setidaknya penderitanya tekanan darah tinggi mengonsumsi setidaknya dua porsi ikan berlemak seperti salmon atau mackerel. Ikan ini kaya asam lemak omega-3, yang terbukti bermanfaat bagi kesehatan jantung.

3. Susu dan Yogurt
Jika kita penggemar produk susu, mungkin kita beruntung! Menurut Coleman, susu dan yogurt dapat membantu mengatur tingkat tekanan darah. Susu dan yogurt kaya akan protein

dan kalsium, keduanya penting untuk kesehatan tulang.

4. Bok choy

Jika mencari sayuran yang enak untuk ditambahkan ke piring makan, coba tambahkan beberapa bok choy. Kubis serbaguna ini menyediakan vitamin A dan C dosis tinggi, bersama dengan kalsium dan serat.

5. Alpukat

Alpukat adalah makanan ajaib dalam banyak hal, dan mereka membawa banyak nutrisi yang menyehatkan jantung untuk membantu kita mengelola tingkat tekanan darah. Alpukat adalah sumber potasium yang kaya, membantu keseimbangan elektrolit dan menurunkan tekanan darah.

6. Bawang putih

Jangan takut mengonsumsi bawang putih. Di antara banyak manfaat kesehatannya adalah potensi untuk membantu menurunkan tekanan darah. Bawang putih telah digunakan selama berabad-abad sebagai obat alami untuk mengobati berbagai macam penyakit.

7. Pisang

Potassium dapat secara signifikan membantu mereka yang mengidap tekanan darah tinggi atau berisiko mengidap tekanan darah tinggi. Makanan kaya kalium cocok untuk ditambahkan ke menu diet untuk menurunkan tekanan darah termasuk pisang, alpukat, buah kering, bayam, dan kentang.

Para ahli diet memperingatkan bahwa meskipun menambahkan makanan sehat ke dalam menu diet, penting juga untuk menghindari makanan tertentu yang dapat meningkatkannya. Makan makanan yang kaya akan makanan olahan, dikaitkan dengan peningkatan risiko tekanan darah tinggi karena makanan ini biasanya tinggi lemak trans, gula tambahan, dan garam tambahan. ● tom

Pemerintah Pastikan Deltacron Belum Masuk Indonesia

JAKARTA(IM)-Varian baru Covid-19 bernama Deltacron yang muncul di Eropa, dipastikan belum masuk ke Indonesia.

Hal tersebut dikatakan oleh Juru Bicara Vaksinasi Covid-19 Kementerian Kesehatan (Kemkes) dr. Siti Nadia Tarmizi M.Epid. Dokter Nadia menegaskan bahwa varian kombinasi dua varian Delta dan Omicron itu belum ada di Indonesia. "Belum," ujarnya kepada wartawan.

Dokter Nadia menerangkan, varian lain memungkinkan untuk terus bermunculan. Hal tersebut harus menjadi kewaspadaan bagi Indonesia.

Menurutnya, kemungkinan tersebut juga berpotensi meningkatkan kasus Covid-19. Dengan demikian, dr. Nadia mengatakan, capaian vaksinasi menjadi hal penting dalam mengendalikan Covid-19. Di mana bukan hanya, vaksin primer lengkap (dosis 1 dan 2), tetapi juga vaksin booster (dosis 3) menjadi penting jika ingin

menyudahi pandemi Covid-19. "Ini akan menjadi kewaspadaan terkait varian baru, kita tahu akan berpotensi untuk terjadinya peningkatan kasus. Makanya bukan hanya vaksin primer, tapi vaksin booster juga menjadi PR bila kita ingin selesaikan pandemi ini," jelasnya dalam webinar Trijaya FM, beberapa waktu lalu. Sementara itu, Juru Bicara Pemerintah untuk Covid-19 dr. Reisa Brotoasmoro menerangkan, gejala pada seseorang yang terpapar varian Deltacron tidak berbeda dengan gejala SARS-COV-2 (Corona) pada umumnya.

"Jadi gejalanya sama-sama seperti SARS-COV-2, gejalanya sama-sama untuk menyerang tubuh kita," kata dr. Reisa beberapa waktu lalu. Sejak ini, dr. Reisa mengatakan, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) masih terus memantau bagaimana perkembangan varian Deltacron. Menurutnya, berdasarkan pengamatan di beberapa negara yang memiliki pasien Deltacron, tidak ditemukan adanya kondisi yang buruk. ● 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.
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 Tanzi), **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),
BIRO SEMARANG: Tri Untoro.
BIRO BANDUNG: Lyster Marpaung.
BIRO BANTEN: Drs H Izul Zulufi (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