

Tips Mudik Sehat di Tengah Pandemi Covid-19

Penting melakukan cek kesehatan sebelum melakukan mudik lebaran.

JAKARTA (IM) - Melakukan mudik lebaran di tengah pandemi Covid-19, tentu diantungi rasa keceemasan. Untuk menghilangkan rasa keceemasan tersebut, agar mudik tetap sehat, ada beberapa langkah yang perlu diperhatikan.

Tips mudik sehat tersebut, disampaikan oleh Juru Bicara Pemerintah untuk Penanganan Covid-19, dr. Reisa Broto Asmoro.

Menurutnya, ada 10 langkah yang perlu diperhatikan.

SAMBUNGAN

Asri (BJA).

Seperti sang adik, Rachmat juga merupakan kader Partai Persatuan Pembangunan (PPP).

Selain mengamankan Ade Yasin, tim penindakan KPK juga mengamankan sejumlah uang. Uang tersebut diduga berkaitan dengan praktik suap-menyuap.

Selain Ade Yasin, KPK juga mengamankan tim pemeriksa dari Badan Pemeriksa Keuangan (BPK) Jawa Barat dan sejumlah rekanan. Saat ini, tim KPK masih melakukan pemeriksaan terhadap para pihak serta menghitung jumlah pasti uang yang diamankan dalam operasi senyap tersebut.

“Benar KPK sedang melakukan giat tangkap tangan di wilayah Bogor Jawa Barat, telah mengamankan beberapa

langkah yang perlu diperhatikan agar mudik lebaran menyenangkan dan sehat. Awalnya bagi pemudik, tentu harus memperhatikan jam keberangkatan.

Mengingat adanya jam-jam tertentu padatnya kendaraan, bisa membuat perjalanan mudik terhambat karena macet. Dia juga mengatakan bila penting melakukan cek kesehatan sebelum, melakukan mudik lebaran.

“Sebaiknya kita menunda bepergian apabila tidak sehat. Sebab berbahaya bila dalam

perjalanan dan bila terkena penyakit menular bisa menulari orang lain,” ujar dr Reisa dikutip, Selasa (26/4).

Ketiga, dr Reisa mengatakan segera melakukan vaksinasi booster. Sebagaimana, diketahui booster menjadi syarat mudik lebaran 2022.

Ia juga menambahkan agar tidak melupakan hand sanitizer, sebab menggunakan publik transportasi, seperti bus, kereta, dan lain-lain sangat diperlukan itu agar menjaga kebersihan tangan. Kelima, dia menegaskan agar tetap menjaga pola makan sehat. Dengan mengutamakan kandungan gizi

atas yang dikonsumsi. Tidak lupa, ia menyarankan agar pemudik, wajib tahu titik rest area untuk melakukan istirahat.

“Ketahuilah titik rest area dan tempat-tempat untuk beristirahat, di mana sebaiknya bagi pengendara motor 2 jam sekali dan mobil 4 jam,” jelasnya. Sehubungan dengan kondisi pemudik yang meningkat, diprediksikan terjadi kemacetan. Kedelapan dia mengimbau, agar masyarakat memahami situasi tersebut dengan aktivitas tertentu agar tidak bosan atau mengantuk. Tidak lupa memanfaatkan fasilitas kesehatan yang tersedia di titik-titik tertentu,

atau rest area, untuk mendapatkan bantuan pelayanan kesehatan cepat.

Sebab pemerintah telah menyediakan 13.968 fasilitas kesehatan yang disebar di seluruh Indonesia.

Pada akhirnya, dia mengingatkan agar tetap menggunakan aplikasi PeduliLindungi yaitu pengisian e-HAC.

Diketahui, pemerintah telah menetapkan peraturan baru mewajibkan seluruh pelaku perjalanan pada penerbangan domestik harus mengisi e-HAC sebelum keberangkatan. ● **tom**

DARI HAL 1

KPK OTT Bupati Bogor, Ironi...

pihak dari Pemda Kab Bogor, pemeriksa BPK dan rekanan serta sejumlah uang serta barang bukti lainnya,” kata Wakil Ketua KPK, Nurul Ghufron saat dikonfirmasi wartawan, Rabu (27/4).

Setidaknya KPK mempunyai waktu 1x24 jam untuk menentukan status hukum para pihak yang diamankan tersebut. KPK berjanji akan mengemukakan lebih detail dan rinci terkait operasi senyap di wilayah Bogor tersebut. “Saat ini kami sedang melakukan pemeriksaan setelah selesai nanti akan kami sampaikan detail kasusnya,” kata Ghufron.

Operasi senyap terhadap Ade Yasin serta Anggota BPK perwakilan Jawa Barat (Jabar) tersebut diduga berkaitan dengan praktik suap menyuap. Ade

Yasin dan Anggota BPK Jabar diduga terlibat suap pengurusan temuan laporan keuangan Pemerintahan Kabupaten (Pemkab) Bogor.

“Terkait dugaan suap pengurusan temuan laporan keuangan Pemkab Bogor,” kata Plt Juru Bicara KPK, Ali Fikri melalui pesan singkatnya, Rabu (27/4).

Buat Surat Edaran

Irnisnya, sebelum terkena OTT, Bupati Ade Yasin sempat menerbitkan surat edaran (SE) mengenai larangan menerima gratifikasi bagi ASN, beberapa hari sebelum terjaring operasi tangkap tangan (OTT) oleh KPK pada Rabu (27/4).

SE Bupati Bogor Nomor 700/547-Inspektorat, mengatur bahwa setiap ASN, pimpinan

dan karyawan BUMD dilarang melakukan permintaan, pemberian, serta penerimaan gratifikasi yang berhubungan dengan jabatan atau kewenangannya yang dikaitkan dengan hari raya atau pandemi Covid-19.

ASN juga dilarang memanfaatkan kondisi pandemi Covid-19 atau peringatan hari raya untuk melakukan perbuatan atau tindakan koruptif.

“Tindakan tersebut dapat menimbulkan konflik kepentingan, bertentangan dengan peraturan atau kode etik, dan memiliki risiko sanksi pidana,” ucap Ade Yasin saat itu.

SE tersebut ia buat berdasarkan ketentuan Pasal 12 B dan Pasal 12 C Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2001 tentang Perubahan atas Undang-Undang Nomor 31 Tahun 1999

tentang Pemberantasan Tindak Pidana Korupsi.

Plt Juru Bicara KPK Ali Fikri dalam keterangannya di Jakarta membenarkan penangkapan Ade Yasin, terkait kasus dugaan suap.

“Benar, tadi malam sampai Rabu pagi, KPK melakukan kegiatan tangkap tangan di wilayah Jawa Barat,” kata Plt Juru Bicara KPK Ali Fikri dalam keterangannya di Jakarta.

Selain Bupati Bogor, kata dia, beberapa pihak yang turut ditangkap di antaranya dari Badan Pemeriksa Keuangan (BPK) Perwakilan Jawa Barat dan pihak terkait lainnya.

Ali mengungkapkan kegiatan tangkap tangan tersebut dilakukan karena ada dugaan tindak pidana korupsi pemberian dan penerimaan suap. ● **mar**

Dirut Pertamina Nicke Widyawati Bungkam...

terlihat ke luar dari ruang pemeriksaan sekitar pukul 10.17 WIB. Ia enggan menjawab wartawan terkait pemeriksaan oleh Dewas KPK. Nicke tiba di kantor Dewas sekitar pukul 08.47 WIB. Petinggi Pertamina itu datang dengan mengenakan kemeja batik lengan panjang dengan kerudung dan masker berwarna merah muda.

Sempat Tak Kooperatif

Sebelumnya Anggota De-

was KPK Syamsuddin Haris mengatakan, sebenarnya Dewas KPK telah berulang kali mengirimkan surat pemanggilan terhadap petinggi PT Pertamina itu. Namun, baru sekarang dipenuhi. “Klarifikasi terhadap pihak Pertamina belum tuntas karena Dirut Pertamina tidak kooperatif. Sudah diundang klarifikasi dan dijadwal ulang, tapi tidak hadir,” ujar Syamsuddin, melalui keterangan tertulis, Selasa (26/4).

Syamsuddin menjelaskan, tidak hadirnya sejumlah pihak yang dinilai mengetahui peristiwa dugaan penerimaan gratifikasi itu berdampak terhadap penanganan kasus Lili Pintault. Klarifikasi terhadap Lili, lanjut dia, menjadi tertunda karena pengumpulan bahan keterangan dari pihak eksternal belum rampung. “Klarifikasi terhadap ibu LPS (Lili Pintault) Siregar tertunda karena pengumpulan bahan dan keterangan dari pihak

eksternal belum selesai,” papar Syamsuddin. Oleh karena itu, Syamsuddin meminta Nicke Widyawati kooperatif untuk datang memenuhi panggilan klarifikasi yang telah diberikan Dewan Pengawas.

Klarifikasi dari Nicke dapat mempercepat pengusutan dugaan pelanggaran kode etik terhadap Komisioner KPK tersebut. “Dewas berharap Dirut Pertamina bisa bekerja sama dan bersikap kooperatif dalam men-

gungkap dugaan pelanggaran etik yang dilakukan ibu LPS,” kata Syamsuddin.

Seperti diketahui, Lili kembali dilaporkan ke Dewas KPK terkait dugaan penerimaan fasilitas untuk menonton MotoGP Mandalika pada pertengahan Maret 2022. Lili diduga menerima gratifikasi berupa akomodasi hotel hingga tiket menonton MotoGP Mandalika dari salah satu Badan Usaha Milik Negara (BUMN). ● **mar**

Renovasi Rumah, Pria Ini Temukan...

kosong.

Ketika ditanya tentang bau penemuan ini di Reddit, Rob menjawab dengan mengatakan “tidak ada bau dan anehnya tidak ada jejak tikus.”

Rob mengatakan kepada Newsweek bahwa dia menemukan “kentang goreng terlarang”, seperti yang digambarkan oleh salah satu pengguna Reddit ketika dia sedang merenovasi kamar mandi dan dapurnya.

“Saat melepas perlengkapan di kamar mandi, saya melihat secarik kain tersangkut di belakang plester dan menariknya keluar untuk ditunjukkan kepada istri saya,” kata Rob menjelaskan.

“Itu mengepal, dan kami tahu ada sesuatu yang lain di dalamnya. Ketika kami membuka bungkusnya dan menemukan bungkus makanan model lama dari restoran cepat saji dengan kentang goreng di dalamnya.”

“Kami sangat terkejut dan bersyukur hanya itu yang kami temukan tersembunyi,” katanya dilansir dari New York Post pada Senin (25/4).

Model lama bungkus makanan cepat saji itu menunjukkan maskot yang memegang tanda yang mengatakan “Saya lebih cepat” dan “Hamburger yang dibuat khusus.”

Newsweek melaporkan bahwa artikel Business Insider

dari pada 2016 membagikan gambar serupa tentang kemasannya dari restoran makanan cepat saji di AS, yang ternyata berasal dari tahun 1955 hingga 1961.

“Rumah kami dibangun pada 1959,” kata Rob kepada Newsweek.

“Itu sangat dekat dengan lokasi restoran cepat saji yang dibuka saat itu, jadi saya berasumsi itu menemukan jalannya ke dinding kami dari pemban-

gun aslinya.”

Seorang komentator di Reddit mengatakan Rob “secara resmi adalah seorang arkeolog,” bercanda tentang sejarah yang kaya dari penemuan makanan cepat saji.

Ini terjadi saat pekerja restoran makanan cepat saji menjelaskan mengapa mesin mereka bekerja “nonstop” di restoran AS dan bagaimana itu membantu pelanggan. ● **osm**

617 Kasus Baru Positif Covid-19,...

hingga saat ini mencapai 5.880.319. Sedangkan yang meninggal dunia setelah terpapar Covid-19 juga masih terus bertambah. Pada periode 26-27 April 2022 ada 36 kasus kematian. Maka secara kumulatif kasus kematian akibat Covid-19 kini mencapai 156.199.

Bersamaan dengan itu, Satgas juga melaporkan saat ini tercatat ada 9.142 kasus aktif Covid-19. Kasus aktif adalah

pasien yang masih terkonfirmasi positif virus corona, dan menjalani perawatan di rumah sakit atau isolasi mandiri.

Pemerintah pun menyampaikan terdapat 3.382 orang yang berstatus suspek. Lebih lanjut, terdapat 510 kabupaten/kota yang terpapar Covid-19 di 34 provinsi.

Selalu Pakai Masker

Kepala Program Studi

Wanita Ini Hanya Makan Yogurt...

Mereka menghabiskan malam di mobil mereka, tetapi di pagi hari, aki mobil mati dan mereka mencoba berjalan kembali ke jalan raya utama.

Gullett akhirnya tertinggal dan keduanya terpisah dalam hujan salju lebat. Lonich berusaha kembali untuk mencari Gullett tetapi tidak dapat mememukannya karena hujan

salju yang lebat. Setelah menumpang dan berlindung selama beberapa malam, Lonich berhasil mencapai Susanville di Lassen County pada 17 April dan melaporkan Gullett yang terdampar ke pihak berwenang.

Upaya pencarian terkendala cuaca buruk dan ketidaktahuan Lonich tentang daerah itu.

Tetapi pada 20 April lalu, sekitar pukul 15.00 waktu setempat, seorang sersan sheriff menemukan mobil yang ditumpangi keduanya. Gullett segera keluar dari kendaraan ketika dia tiba dan sangat emosional. Kondisi fisiknya diketahui baik-baik saja.

Sersan sheriff membawa Gullett ke Stasiun Penjaja Hutan untuk dievaluasi oleh petu-

gas medis. Gullett menjatah enam bungkus yogurt selama enam hari dia terdampar, dan makan salju karena dia tidak punya air.

Gullett mengatakan kepada responden pertama bahwa dia melihat helikopter Patroli Jalan Raya California yang terbang ke daerah pencarian beberapa hari sebelumnya, tetapi mereka tidak

dapat melihatnya karena daerah itu berhutan lebat.

“Staf Komando Kantor Sheriff Kabupaten Lassen memuji upaya semua personel yang terlibat dalam mencari dan menemukan Sheena. Melalui upaya mereka, Sheena ditemukan aman dan sekarang kembali ke rumah,” kata kantor sheriff. ● **osm**

Berbagai Manfaat Kayu Manis untuk Kesehatan

JAKARTA (IM) - Kayu manis telah dikenal sebagai bahan yang baik untuk kesehatan. Kayu manis bermanfaat karena memberikan efek antioksidan, anti-inflamasi, antipemik, antidiabetik, antimikroba dan antikanker.

Dilansir dari eatthis pada Selasa (26/4), mengonsumsi kayu manis dapat berdampak positif bagi kesehatan tubuh Anda.

Berikut ini adalah manfaat yang bisa kita ambil dari mengonsumsi kayu manis:

2. Dapat Menurunkan Risiko Penyakit.

Antioksidan kuat mengandung sifat anti-inflamasi yang dapat membantu mencegah penyakit kronis. Kayu manis dapat membantu menurunkan gula darah dan mengurangi sensitivitas insulin, menjadikannya bumbu yang sempurna untuk penderita diabetes tipe 2. Kayu manis juga dapat membantu mencegah penyakit jantung dengan mengurangi kadar kolesterol dan trigliserida.

1. Mengurangi Peradangan

Kayu manis mengandung antioksidan seperti polifenol. Antioksidan membantu menyangga radikal bebas yang menyebabkan kerusakan sel dalam tubuh dan dapat membantu mengurangi peradangan.

Mengurangi peradangan di tubuh Anda juga telah terbukti membantu menjaga komposisi tubuh, dengan membantu menangkalkan penyakit tertentu yang berhubungan dengan berat badan.

3. Menurunkan Gula Darah

Kayu manis terbukti mengurangi jumlah glukosa yang memasuki aliran darah Anda setelah makan. Caranya dengan mengganggu enzim pencernaan, yang memperlambat pemecahan karbohidrat di saluran pencernaan Anda. Kayu manis dapat membantu bekerja pada sel dengan meniru insulin, yang membantu meningkatkan penyerapan glukosa oleh sel Anda.

4. Kayu Manis Bebas Kalori

Kayu manis alami rendah kalori. ● **tom**

Olahraga Berlebihan tak Disarankan untuk Turunkan Berat Badan

JAKARTA (IM) - Dalam upaya menurunkan berat badan, banyak orang beranggapan untuk melakukan diet dan berolahraga. Hal ini tidak sepenuhnya salah, namun ternyata metode lebih efektif adalah mengikuti rasa lapar alami dengan berolahraga yang tidak berlebihan.

Dua ahli diet terkemuka Australia kini telah mengungkapkan bahwa seseorang tidak perlu berolahraga jika ingin menurunkan berat badan. Ahli gizi Susie Burrell dan Leanne Ward mengatakan, kendati olahraga memiliki banyak manfaat kesehatan, namun jika dilakukan berlebihan, justru dapat meningkatkan rasa lapar sehingga sulit untuk menurunkan berat badan atau membarak lemak.

Hal itu diungkap di podcast populer mereka, ‘The Nutrition Couch!’. Ahli gizi mengatakan seseorang tidak bisa berolahraga dengan pola makan yang buruk ataupun olahraga dengan intensitas tinggi. Hal itu karena dapat meningkatkan nafsu makan yang menyebabkan makan berlebihan atau makan tidak terkontrol.

“Semakin olahraga yang dilakukan, semakin lapar pula seseorang, hingga kian banyak makanan yang dibutuhkan,” jelas Leanne, seperti dilansir dari Daily Mail, Rabu (27/4).

Dia mengutip kasus seorang pasien yang ingin membarak lemak dengan melakukan tujuh sampai sepuluh sesi F45 intensitas tinggi sepekan, tetapi nyaris tanpa hasil berarti dalam tujuannya menurunkan berat badan.

“Dia melakukan sesi latihan intensitas tinggi, lalu merasa lapar sehingga dia akan makan lebih banyak,” kata ahli gizi kebugaran itu.

Jenis latihan intensitas tinggi yang dilakukan beberapa kali dalam sepekan hanya akan menyebabkan tubuh merasa lebih stres. Apa yang terjadi ketika lebih stres? Tubuh memompa keluar kortisol yang merupakan hormon penyimpanan lemak.

Setelah tiga sesi F45, latihan kekuatan dan jalan kaki sepekan yang stabil, justru memberikan manfaat ‘hasil yang luar biasa’ dengan pasiennya mengalami suntup delapan sampai sepuluh kilogram. Dia mengatakan, dengan mengurangi sesi latihan hardscorenya, si pasien juga memiliki lebih banyak waktu untuk menyiapkan makanan dan merencanakan dietnya.

“Ketika tubuh dalam keadaan stres terus-menerus, akan sulit untuk menghilangkan lemak tubuh,” tambah Susie.

Seseorang perlu mengevaluasi program latihan yang dilakukan, dengan bertanya, apakah dia mendapatkan hasil yang seharusnya? Jika jawabannya tidak, maka sebaiknya kembali ke dasar dan benar-benar berhubungan dengan rasa lapar alami tubuh.

Jadi, andai seseorang makan 1400-1600 kalori sehari sebagai bagian dari nafsu makan alami, maka disarankan ‘tidak perlu’ melakukan latihan atau olahraga intensitas tinggi, kecuali ada kebutuhan untuk meningkatkan manfaat kesehatan lainnya.

“Olahraga dapat membantu kesehatan kardiovaskular kita, dapat membantu kita mengurangi stres dan kecemasan, dapat membantu kita membangun tulang yang lebih sehat dan membantu meningkatkan kepadatan tulang kita, ada begitu banyak manfaat luar biasa dari olahraga,” kata Leanne.

Olahraga menciptakan bentuk tubuh, dan nutrisi berperan mengontrol lemak 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.
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**.
KUANGAN/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 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 Langgan 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

mobil, dan satu sepeda motor.

Adjies membeberkan, kecelakaan maut tersebut bermula ketika truk kontainer tangki LPG bernomor polisi L 8790 UE melaju dari arah Ungaran menuju Kota Semarang.

“Dari keterangan saksi, truk melaju dengan tidak wajar di jalan menurun itu,” katanya.

Truk yang oleng tersebut kemudian terguling ke kiri hingga menghantam dua mobil dan satu sepeda motor.

Kepala truk yang terguling tersebut bahkan sampai melewati pembatas jalan hingga menabrak tiga mobil lain dari arah berlawanan.

Kedua korban meninggal dunia masing-masing penge-

mudi truk kontainer serta penge-

Selain korban meninggal dunia, terdapat pula enam korban terluka dalam kejadian itu. Sementara proses evakuasi truk kontainer yang terguling

membutuhkan waktu beberapa jam.

Akibat peristiwa itu, arus lalu lintas di jalur utama Ungaran menuju Kota Semarang itu sempat diberlakukan “contra flow” selama proses evakuasi. ● **mar**

Truk Kontainer Tabrak Sejumlah Kendaraan,...