

## Jangan Mandi Air Dingin Setelah Panas-panasan



**JAKARTA (IM)** - Apakah banyak dari Anda pernah mendengar nasihat tidak boleh langsung mandi air dingin setelah panas-panasan? Jika pernah, apakah Anda menaati nasihat tersebut atau mengabaikannya? Tahukah Anda bahwa nasihat itu bukan isapan jempol semata.

Sebab, Dokter Kulit Bamed dr Aninda Marina, SpDV, membenarkan bahwa tidak boleh seseorang langsung mandi air dingin setelah panas-panasan. "Ya, tidak boleh langsung mandi air dingin setelah panas-panasan," tegas dr Marina kepada wartawan, belum lama ini.

Lantas, apa alasannya? Menurut dr Marina, hal itu karena saat terkena cuaca panas ekstrem, tubuh akan segera mencoba mengatur suhu inti tubuh. Salah satu caranya dengan mengirim sinyal ke saraf sensorik yang secara otomatis bereaksi untuk mengontrol aliran darah ke kulit melalui pembuluh darah.

Nah, sistem sirkulasi pembuluh darah mengangkut panas ke seluruh tubuh, mengrimkannya ke tempat yang dibutuhkan tubuh. Ketika aliran darah ke kulit berkurang, panas disimpan

di dalam tubuh. "Saat aliran darah menipis, panas hilang dari tubuh dan keluar ke lingkungan, itulah sebabnya kita berkeriang saat kepanasan," paparnya.

Mandi air dingin, kata dr Marina, dapat membuat rasa lebih dingin untuk waktu yang singkat karena kulit bereaksi terhadap perubahan suhu secara langsung.

Saat air dingin mengenai kulit, tubuh merespons dengan mengurangi aliran darah atau yang biasa disebut dengan vasokonstriksi.

Akan tetapi, reaksi ini pada dasarnya menipu lapisan luar kulit untuk berpikir bahwa suhu inti tubuh lebih dingin, padahal tubuh kita masih menyimpan suhu panas.

Maka dari itu mandi air dingin langsung setelah panas-panasan akan meningkatkan suhu tubuh inti secara keseluruhan demi mencapai keseimbangan suhu. "Kondisi itu yang membuat Anda setelah mandi air dingin akan merasa lebih hangat atau panas setelahnya," tegas dr Marina.

Oleh karena itu, saran dr Marina, ada baiknya setelah berpanas-panasan Anda beristirahat sejenak agar menyinkronkan suhu tubuh inti.

"Baru boleh mandi air dingin setelah tubuh terasa tidak terlalu panas," sarannya. ● **tom**

### SAMBUNGAN

## Kasus Covid-19 Bertambah 327...

perawatan. Angka itu didapatkan dengan mengurugi total kasus positif Covid-19 dengan angka kesembuhan dan kematian. Sementara itu, sebanyak 4.809 orang dinyatakan se-

bagai suspek. Informasi itu disampaikan Satuan Tugas Penanganan Covid-19 melalui dokumen yang diarsipkan kepada wartawan, Rabu sore. Data juga bisa diakses melalui situs covid19.go.id. ● **mar**

## Rusak Rumah Mantan Suami, Artis...

Kasat Reskrim Polres Metro Depok, AKBP Yogen Heroes Baruno mengatakan, masalah tersebut diduga berangkat dari kesepakatan Daniel dan Wanda dalam pengasuhan anak.

"Kami menerima laporan dari seseorang terkait masalah yang kami kenakan pasal 167, 406, dan 335. Jadi terlapor diduga masuk ke pekarangan, merusak rumah, dan melakukan penistaan," kata Yogen.

Dia menambahkan, saat Daniel Patrick Schuldt mengantar anaknya kepada Wanda Hamidah namun mantan istrinya tersebut tidak ada di tempat sehingga anaknya dibawa kembali.

"Kemudian si terlapor ini menyusul ke rumah pelapor dan melakukan yang tadi saya sampaikan

di rumah pelapor," lanjutnya. Usai melaporkan Wanda Hamidah, Daniel masih enggan berbicara banyak kepada awak media.

"Masih capek sih ya. Saya sudah serahkan semua ke pihak kepolisian. Capek ya kita mau istirahat dulu. Anak saya baru lahir soalnya, saya harus urusin dulu," ujar Daniel.

Seperti diketahui, Wanda Hamidah resmi berpisah dengan Daniel Patrick Schuldt pada 10 September 2019 setelah 4 tahun berumah tangga. Keduanya dikaruniai seorang anak dari pernikahan tersebut.

Daniel kemudian menikah lagi dengan Safiyya Hellua, beauty influencer yang dikenal dengan nama The Lipstick Mafia di Instagram. Pernikahan mereka berlangsung pada Maret 2021. ● **mar**

### 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),  
**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

# Kesehatan 11

## RSCM Jadi Pengampu Prosedur Transplantasi Hati Pasien Hepatitis Akut

Pada kasus akut, perlu dilakukan transplantasi hati paling lambat dalam lima hari.

**JAKARTA (IM)** - Tim medis RSUPN Dr Cipto Mangunkusumo (RSCM) Jakarta menjadi pengampu bagi sejumlah rumah sakit di daerah dalam penerapan tata laksana operasi transplantasi hati bagi pasien hepatitis akut.

"RSCM diminta pemerintah jadi pengampu. Kami akan buat 'bapak rumah sakit' di beberapa rumah sakit di daerah agar mereka bisa lakukan operasi transplantasi pasien hepatitis," kata Direktur Utama

RSUPN Dr Cipto Mangunkusumo (RSCM) Jakarta Lies Dina Liastuti dalam konferensi pers di Gedung Kiara RSCM Jakarta, Selasa (17/5).

Lies mengatakan, transplantasi hati merupakan suatu tata laksana operasi yang sangat rumit, memerlukan keahlian dari berbagai disiplin ilmu yang menjadi satu kesatuan tim dalam bekerja. Rumah sakit perlu dilengkapi minimal dua ruang unit kamar operasi yang diperuntukkan bagi bedah hati dari pendonor serta

kamar lainnya untuk operasi pencangkokan hati pada pasien dengan gejala akut.

"Dia harus punya kamar operasi yang banyak agar tidak mengganggu operasi lain. Belum peralatan yang rumit, karena hati khususnya pada anak kecil butuh mikroskop khusus. Memang persiapan butuh 'effort' yang besar sekali," katanya.

Pada acara yang sama Ketua Tim Transplantasi Organ dan Jaringan RSCM Hanifa Oswari mengatakan transplantasi hati pada pasien hepatitis di RSCM umumnya membutuhkan waktu persiapan selama sebulan. Namun berbeda dengan hepatitis akut bergejala berat pada anak di bawah umur 16 tahun yang belum diketahui

penyebabnya. "Kalau kasus akut berbeda, kami hitung dalam hitungan hari. Pasien saat datang harus ditentukan masih bisa transplantasi atau tidak, apakah perlu kita perbaiki dulu kerusakan hatinya," katanya.

Hanifa yang juga berprofesi sebagai dokter spesialis anak konsultan gastro hepatologi RSCM Jakarta itu mengatakan transplantasi hati pada kasus akut memerlukan dukungan alat khusus, salah satunya untuk keperluan terapi pasien dengan melibatkan laboratorium, laporan radiologi yang cepat, melibatkan biokimi dengan hasil laporan satu hari selesai dan persiapan di kamar

operasi harus cepat. Transfer donor juga hal penting yang perlu persiapan secara cepat.

"Dalam bidang itu, transfer donor juga penting, kalau pasien bukan di Jakarta dan transfer lama saat sampai Jakarta, sudah tidak bisa lagi ditransplantasi," katanya.

Ia menambahkan jika transplantasi hati pada umumnya butuh waktu selama sebulan, maka pada kasus akut perlu dilakukan paling lambat dalam lima hari.

"Ini tidak mudah, tapi tim sudah lakukan persiapan itu. Tim transplantasi RSCM sudah siap lakukan itu dengan dukungan pemerintah," katanya. ● **tom**

### DARI HAL 1

## Singapura Tuduh UAS Sebarkan...

puannya sendiri."

"Sementara Somad berusaha memasuki Singapura dengan pura-pura untuk kunjungan sosial, Pemerintah Singapura memandang serius siapa pun yang menganjurkan kekerasan dan/atau mendukung ajaran ekstremis dan segregasi. Somad dan teman perjalanannya ditolak masuk ke Singapura," papar pernyataan MHA.

Sebagai informasi, penolakan serupa juga pernah dialami dua pengkhotbah Kristen beberapa tahun lalu. Kedua warga asing yang tak disebutkan jati dirinya itu, ditolak permohonannya untuk berkhotbah di Singapura karena komentar-komentar

mereka yang menyinggung agama lain.

Dilansir dari media Singapura, The Straits Times, 8 September 2017, Kementerian Tenaga Kerja Singapura, berkonsultasi dengan Kementerian Dalam Negeri Singapura (MHA), menolak permohonan izin kerja jangka pendek yang diperlukan bagi keduanya untuk berkhotbah di Singapura.

"Kedua pengkhotbah telah membuat komentar yang menghasut dan merendahkan agama lain," kata MHA dalam sebuah pernyataan yang dikeluarkan setelah Menteri Dalam Negeri dan Hukum K. Shanmugam menyinggung soal penolakan itu di sebuah

forum pada hari sebelumnya.

**KBRI Kirim Nota Diplomatik**

Kedutaan Besar Republik Indonesia (KBRI) di Singapura telah berkomunikasi dengan pihak Immigration and Checkpoints Authority (ICA) Singapura terkait ditolaknya rombongan UAS masuk ke Singapura.

Pihak KBRI Singapura pun mencari tahu alasan ustadz kondang itu dilarang masuk ke negara itu.

"Dari komunikasi tersebut, KBRI Singapura menerima informasi dari ICA Singapura penolakan (refusal of entry) didasarkan alasan 'tidak eligible untuk mendapatkan izin

## Dubes Palestina: Konflik dengan Israel...

Islam Indonesia (UII) Yogyakarta.

Zuhair memaparkan bahwa Palestina terbentuk oleh komunitas Muslim, Kristen dan Yahudi yang awalnya dulu tinggal bersama dalam damai.

"Banyak orang Yahudi yang masih tinggal bersama kami di kota Yafa, tidak ada masalah. Kami melakukan muamalah atau berinteraksi sosial secara biasa, sesuai tuntunan yang ada," kata Zuhair di Yogyakarta, Selasa (17/5).

Kondisi mulai berubah, pasca Deklarasi Balfour pada 1917, yang membuat seolah-olah bangsa Yahudi diberikan rumah.

Sejak saat itu, sejumlah pihak mulai berusaha memelintir apa yang awalnya sebuah konflik politik, menjadi perang agama.

"Belakangan agama juga dijadikan kendaraan, tameng untuk mencari massa, mencari dukungan, sehingga kemudian mulailah ada oknum-oknum yang membuat kekacauan di masjid, di gereja dan seterusnya, semata-mata untuk meng-

gambarkan bahwa ini konflik agama," papar Zuhair.

Dia juga menambahkan, bagi Muslim, kitab suci sudah memberikan dalil kuat untuk menyetujui kekuatan melawan Israel atas nama agama.

Namun Zuhair sekali lagi mengulang, konflik yang terjadi bukan soal agama. Karena itu penyelesaian yang dilakukan adalah pendekatan politik.

Membantu Palestina juga bukan hanya soal membantu Muslim, tetapi juga mendukung umat Kristen yang hidup di sana.

Justru, bagi bangsa Palestina konsep ahlul kitab mendekati agama-agama yang ada. Konsep ini menerangkan bahwa orang-orang Yahudi, Nasrani dan Islam memiliki kedekatan karena agama mereka sama-sama semitik atau samawiyah.

"Jadi kami bisa memiliki pola berpikir, pola penerimaan atau pola beragama yang mirip. Jadi sebenarnya tidak ada masalah, kami bisa hidup berdampingan," tegasnya.

Persoalan selama 74 ta-

hun ini tidak selesai, karena masalah politik yang muncul, dipropagandakan untuk kepentingan tertentu oleh kelompok-kelompok yang berkonspirasi.

Tidak mengherankan, katanya, jika krisis di Palestina tidak selesai sampai hari ini.

"Hari ini, kita sudah 74 tahun dalam memori, mengenang apa yang disebut dengan Nakba atau hari ketika pada 1948 Israel menempati Palestina. Sejak saat itu 6,5 juta warga Palestina menjad pengungsi, tersebar di seluruh penjuru dunia, merasakan penderitaan, kedholiman yang dipicu oleh konspirasi politik, oleh beberapa negara, untuk mengelabui fakta," katanya menambahkan.

Ia mengingatkan, fakta sejarah membuktikan bahwa Palestina adalah Tanah Air mereka, dan itu tidak bisa dihindari.

PBB telah memutuskan pembagian wilayah 56 persen untuk Israel dan 44 persen untuk Palestina. Namun pengusaan wilayah terus dilaku-

kan Israel, hingga hanya 22 persen wilayah yang dikuasai Palestina. Upaya pencaplokan masih terus dilakukan sampai saat ini.

Rektor UII, Fathul Wahid, menyebut penyelenggaraan kuliah umum ini adalah bentuk dukungan universitas tersebut bagi perjuangan bangsa Palestina.

Bukan kali ini saja, berbagai bentuk dukungan, terutama penggalangan dana dan sumbangan pemikiran telah dilakukan UII sejak sepuluh tahun terakhir.

"Seperti sudah kita ketahui bersama, Palestina adalah negara pertama yang mengakui kemerdekaan Indonesia, bahkan sebelum proklamasi kemerdekaan itu sendiri," kata Fathul memberi alasan.

Dalam kesempatan kali ini, UII juga menyempatkan sumbangan dana Rp100 juta bagi rakyat Palestina melalui duta besarnya.

**Simpat Anggota DPR**

Dalam pernyataan tertulis, Anggota DPR RI Fraksi

## 5.500 Bunker Nuklir di Finlandia...

gambaran bunker yang biasanya lekat dengan kondisi gelap dan lembab, tempat perlindungan ini terang, bersih dan hangat. Bahkan jaringan bunker ini dilengkapi dengan lapangan sepak bola, taman bermain anak, kafetaria, dan tempat parkir mobil.

Ada 5.500 bunker serupa di seluruh kota, menciptakan jaringan luas fasilitas bawah tanah yang telah dibangun

sejak 1980-an.

Meskipun selama ini digunakan untuk parkir, penyimpanan, acara olahraga, dan lainnya, namun bunker-bunker dirancang untuk melindungi orang-orang di Finlandia dari serangan.

Berbicara kepada CNBC dari dalam bunker, Tomi Rask, seorang guru kesiapsiagaan di Departemen Penyelamatan Kota Helsinki, mengatakan

bahwa semua jenis senjata telah diperhitungkan saat merancang tempat penampungan.

"Tahan ledakan, kedap gas, radiasi dan bahan kimia beracun," katanya sebagaimana dilansir CNBC. Bunker ini juga harus dapat diubah dan siap digunakan sebagai tempat perlindungan dalam waktu 72 jam.

"Kami perlu memberi ruang bagi orang-orang yang

datang ke tempat penampungan dan itu berarti beberapa bangunan, beberapa benda perlu dibawa pergi," tambahnya.

"Tapi kita tidak perlu (sepenuhnya) mengosongkan tempat penampungan sebelum kita dapat mengambil orang karena dalam waktu berlingkup, Anda akan memerlukan beberapa bentuk peralatan," tambahnya, menjelaskan bah-

wa mobil, misalnya, dapat menyediakan beberapa ruang pribadi untuk keluarga.

Taman bermain juga dianggap penting selama waktu berlindung, untuk memungkinkan anak-anak melepaskan tenaga dan orang tua untuk beristirahat. Tempat penampungan sipil ini "mungkin satu-satunya hal yang bisa kami berikan kepada NATO," tambah Rask. ● **osm**

## Wanita India 36 Tahun Menyamar...

mendadak suaminya.

"Saya kehilangan suami saya hanya 15 hari setelah menikah. Saya berusia 20 tahun saat itu dan segera saya melahirkan Shanmugasundari," ungkap Petchiammal saat diwawancarai The New Indian Express.

"Saya memutuskan untuk tidak menikah lagi. Tapi membesarkan anak sendirian ternyata sulit. Saya bekerja di

lokasi konstruksi, hotel, dan toko teh. Tapi saya mengalami pelecehan di semua tempat ini," katanya.

Menghadapi ejekan dan kesulitan seksual, Petchiammal pergi ke Kuil Tiruchendur Murugan, mengganti pakaiannya menjadi keceja dan lungi, dan mengubah namanya menjadi Muthu.

"Kami bermukim kembali di Kattunayakkanpatti

lebih dari 20 tahun yang lalu. Hanya kerabat dekat saya di rumah dan putri saya tahu bahwa saya seorang wanita," katanya.

Meski Shanmugasundari kini sudah menikah, Petchiammal belum siap mengganti pakaiannya.

Ia menyebutkan bahwa identitas ini memastikan kehidupan yang aman bagi putrinya.

"Saya akan tetap (menjadi) Muthu sampai saya mati," katanya.

Dalam beberapa kartu identitasnya, Petchiammal pun tercatat sebagai seorang pria.

Tidak dapat melakukan kerja paksa lagi, Petchiammal memperoleh kartu pekerjaan MGNREGS setahun yang lalu dengan identitas wanita.

"Saya tidak punya rumah atau punya tabungan. Saya

juga tidak bisa mengajukan sertifikat jana. Karena saya terlalu tua untuk bekerja, saya meminta pemerintah untuk menawarkan saya bantuan uang," katanya.

Berbicara kepada TNIE, Kolektor Dr K Senthil Raj mengatakan dia akan memeriksa apakah manfaat di bawah skema kesejahteraan sosial dapat diperluas ke Petchiammal. ● **osm**

## Waspada Hepatitis Akut, Masyarakat...

patogen-patogen yang spesifik, di luar negeri pun belum bisa menyebutkan patogen ini menjadi penyebab Hepatitis akut, jadi kita tunggu WHO akan umumkan konfirmasi," katanya.

Sebelumnya, Presiden Joko Widodo mengumumkan pelonggaran aturan memakai

masker untuk masyarakat di Tanah Air. Menurut Presiden, pelonggaran ini sebagai tindak lanjut atas kondisi penangan pandemi Covid-19 yang semakin membaik. "Dengan memperhatikan kondisi saat ini, di mana penanganan pandemi Covid-19 di Indonesia semakin terkendali, maka perlu saya

menyampaikan beberapa hal," ujar Jokowi dalam keterangan video pada Selasa (17/5/2022) sore.

"Pertama, pemerintah memutuskan melonggarkan kebijakan memakai masker. Jika masyarakat sedang beraktivitas di tempat atau area terbuka yang tidak ada orang, maka

diperbolehkan tidak memakai masker," ujar Jokowi.

Namun, untuk kegiatan di ruang tertutup dan di alat transportasi, Jokowi menegaskan bahwa masyarakat tetap harus memakai masker.

Selain itu, Kepala Negara menekankan, pemakaian masker tetap disarankan kepada

masyarakat lanjut usia (lansia), penderita komorbid (penyakit bawaan), serta kepada mereka yang mengalami gejala batuk dan pilek.

"Demikian juga masyarakat yang mengalami gejala batuk pilek dan lain-lain, tetap gunakan masker saat beraktivitas," ujar Jokowi. ● **mar**