

Angka Kesembuhan Covid-19 Indonesia Lebih Tinggi dari Negara Lain

Satgas Penanganan Covid-19 senantiasa memonitoring perkembangan setiap hari untuk menjaga tetap terkendalinya tingkat kasus, keterisian tempat tidur (BOR), kesembuhan dan kematian karena Covid-19.

JAKARTA (IM) - Kabar membanggakan terkait penanganan pandemi Covid-19 disampaikan oleh juru bicara Satgas Covid-19, Prof Wiku Adisasmito. Apa katanya?

Dikutip dari situs resmi Satgas Covid-19, kasus infeksi hian secara nasional masih dibawah rata-rata dunia (1 banding 60 kasus per 1000

penduduk) yang juga menurun. Hal ini diikuti tingkat kesembuhan tinggi mencapai 97,36% yang masih berada di atas kesembuhan dunia.

“Dalam menentukan langkah kedepannya, pemerintah terus memantau dan melihat penanganan Covid-19 dari berbagai negara,” kata Wiku.

Wiku menjelaskan, Satgas Penanganan Covid-19 senan-

tiassa memonitoring perkembangan setiap hari. Untuk menjaga tetap terkendalinya tingkat kasus, keterisian tempat tidur (BOR), kesembuhan dan kematian karena Covid-19.

Selain itu, sejak Januari 2021 lalu, Indonesia telah mencapai standar testing ideal yang ditetapkan badan kesehatan dunia (WHO). Meskipun, ada penurunan angka testing mengingat adanya penyesuaian kewajiban testing untuk mobilitas masyarakat. Namun, penurunannya tidak signifikan.

Oleh karena itu terus konsisten dan budayakan protokol kesehatan termasuk Perilaku hidup bersih dan sehat lainnya seperti cukup tidur, tetap terhidrasi, makan makanan yang sehat dan bernutrisi, dan tetap aktif dengan berolahraga.

Di saat bersamaan, Wiku meminta masyarakat untuk terus menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). PHBS akan melengkapi rekomendasi badan kesehatan dunia (WHO) terkait perilaku masyarakat saat pandemi Covid-19 dan rekomendasi Unicef dan UNESCO terkait perilaku masyarakat paska pandemi Covid-19.

Karenanya tak heran, baik pemerintah Indonesia maupun negara lain berupaya keras mengendalikan gas-rem agar kondisi kesehatan terus membaik seiring terus menggerakkan roda ekonomi. Di sisi lain, ancaman pandemi selanjutnya tidak terelakkan. Baik karena penyakit yang ada kembali meningkat, maupun cepatnya pertumbuhan penyakit baru.

Sehingga cara terbaik saat ini mempertahankan tatanan perilaku teratur dengan penyesuaian.

Terkait perilaku, dapat belajar dari temuan dalam hasil studi Hanratty et al (2021) terkait pandemi influenza di tahun 2009 lalu. Ia menyatakan, kunci mencegah potensi pandemi selanjutnya ialah perilaku hidup bersih dengan menjaga jarak maupun menjauhi kerumunan.

WHO sendiri, per Mei 2022 lalu, dengan prinsip, “Patuhi Bersama, Terlindungi Bersama”, telah memperbaharui rekomendasi perilaku masyarakat dalam beraktivitas. Dengan menyesuaikan kondisi kasus Covid-19 secara global. Ada 5 rekomendasi yang dikeluarkan WHO. ● tom

SAMBUNGAN

benarnya persoalan apa yang menjadi penyebab lambannya penerbitan sertifikat lahan. Presiden Jokowi menemukan, dalam satu tahun, hanya ada 500.000 sertifikat lahan yang diterbitkan pemerintah.

“Kalau kurangnya 80 juta, ka-

lau setahun hanya mengeluarkan 500.000 sertifikat artinya masyarakat kita, penduduk kita yang memiliki lahan itu harus menunggu 160 tahun,” ujar Jokowi. “Kita haru sadar betul bahwa memang inilah persoalan dasarnya ada di sini. Setahun hanya 500.000 sertifikat,” katanya.

Oleh karena itu, pada 2015 dia memerintahkan Menteri ATR/BPN menyelesaikan pembagian 5 juta sertifikat untuk warga dalam satu tahun. Kemudian, sejak 2015 target penerbitan sertifikat terus dinaikkan menjadi 7 juta hingga 9 juta per tahun.

“Saya cek, selesai. Artinya kita ini memang bisa melakukan, bisa mengerjakan tetapi tidak pernah kita lakukan. Melompat dari 500.000 ke 9 juta setahun nyatanya bisa,” tutur Jokowi.

Jokowi: Tak Boleh Ada Lagi...

“Proyeksi Kandidat Kuat Kandidasi Pilpres 2024” itu dilakukan pada 16-22 Mei 2022. Metode yang digunakan multistage random sampling.

Wawancara dilakukan tatap muka langsung dengan responden terpilih. Ada 1.220 responden dengan populasi warga Indonesia yang sudah memilih hak pilih atau berusia di atas 17 tahun. Margin of error +/- 2,9 persen pada tingkat kepercayaan 95 persen

“Sehingga sampai sekarang ini dari 46 juta sudah naik menjadi 80,6 juta sertifikat hak milik (diterbitkan). Sekarang ada tambahan lagi karena di lapangan banyak persoalan yang khusus dan spesifik,” katanya. ● mar

DARI HAL 1

Elektabilitas Ganjar Pranowo Tertinggi...

sebelumnya. Ganjar masih teratas yang disusul Prabowo kemudian Anies.

“Dalam simulasi surat suara 10 nama calon Presiden Indonesia, Ganjar Pranowo memperoleh angka elektabilitas 26,9%, diikuti Prabowo Subianto 22,5% dan Anies Baswedan 16,8%,” ucapnya.

Dalam simulasi surat suara yang diisi 10 nama tersebut, di bawah tiga figur sebelumnya diisi secara berurutan, Agus Harimurti

Bertambah 556 Kasus Positif Covid-19...

masker, mencuci tangan menggunakan sabun dengan air yang mengalir, serta menjaga jarak. Program vaksinasi Covid-19 juga tengah digencarkan agar tercipta kekebalan komunal (herd immunity). Pemerintah juga telah menerapkan

22 Orang Tewas Ketika Mobil Van...

luka parah.

Kecelakaan fatal di jalan umum terjadi di Pakistan, di mana peraturan lalu lintas jarang dipatuhi dan jalan di banyak daerah pedesaan berada dalam kondisi buruk.

Tiket Naik Borobudur Rp750.000...

Luhut menegaskan bahwa terkait rencana kenaikan tarif tersebut sudah berdasarkan studi yang komprehensif. Tarif sebesar Rp 750.000 itu dengan mempertimbangkan potensi lonjakan tunis setelah selesainya pembangunan tol mengarah Magelang maupun Jogja dari Semarang.

Tragis, Pria Ini Nyemplung ke Tong...

“Kami sangat sedih dengan kematian seorang karyawan yang terlibat dalam insiden serius di fasilitas Mapleton, Illinois, pada 2 Juni,” terang Juru bicara Caterpillar Lisa Miller kepada The Sun.

“Pikiran kami bersama keluarga, teman, dan kolega karyawan ini,” lanjutnya.

“Keamanan karyawan, kontraktor, dan pengunjung kami adalah prioritas utama kami,” ujarnya.

LOMBA DAUR ULANG SAMPAH

Peserta merangkai hiasan rumah berbentuk sepeda berbahan baku kantong plastik bekas saat lomba daur ulang sampah di Taman Totok Kerot, Kediri, Jawa Timur, Kamis (9/6). Kegiatan yang diselenggarakan Pemda Kediri tersebut diikuti oleh tim penggerak Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) dari 26 kecamatan guna mendorong kreativitas masyarakat mendaur ulang sampah menjadi berbagai jenis kerajinan yang memiliki nilai jual.



Lansia Disebut Rentan Alami Kanker Darah

JAKARTA (IM) - Dokter spesialis penyakit dalam di Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo (RSCM) Jakarta mengatakan kanker darah menjadi salah satu penyakit rentan di kalangan lanjut usia (lansia). Kanker darah rentan dialami seiring penurunan kekebalan tubuh serta rendahnya tingkat kesadaran individu terhadap gejala. “Pertumbuhan produksi sel darah di sumsum tulang secara berlebihan menyebabkan kanker darah,” kata Dokter Spesialis Penyakit Dalam Konsultan Hematologi Onkologi Nadia Ayu Mulandari, Rabu (8/6).

Ia mengatakan saat ini terdapat tiga jenis kanker darah yang utama, di antaranya Lymphoma sebagai kanker sistem limfatik, terutama kelenjar getah bening. Jenis kanker tersebut dipengaruhi jenis sel darah putih yang disebut limfosit. Lebih dari separuh kasus kanker darah Lymphoma yang terdiagnosa dialami pada orang dewasa.

Kedua, Leukemia yang mencegah sel darah putih melawan infeksi di tubuh manusia. Leukemia dapat berupa akut (tumbuh cepat) atau kronis (tumbuh lebih lambat) dan memengaruhi limfosit atau sel lain (leukemia myeloid).

Ketiga, adalah Myeloma sebagai kanker sel plasma yang dapat memengaruhi sistem kekebalan tubuh manusia sehingga rentan terhadap infeksi penyakit. Nadia mengatakan etiologi kanker darah sebagian besar belum diketahui. Tapi, mekanisme penyebab dasar bisa terjadi penurunan kekebalan adaptif dan sangat terkait dengan usia individu.

Deteksi dini yang umum terjadi seperti hemoglobin (Hb) rendah, leukosit tinggi, dan trombosit rendah. “Kanker darah yang terjadi pada orang berusia 70 tahun atau lebih, mewakili 45 persen dari total kasus,” katanya.

Ia mengatakan sel tubuh mempunyai kemampuan membelah diri dan akan mati untuk digantikan dengan sel baru. Semakin usia seseorang menua, maka semakin menurun kemampuan proses normal pembelahan sel sehingga prosesnya tidak sempurna dan bermutasi menjadi ganas.

Sejumlah kasus yang terdiagnosa, kata dia, umumnya pasien mengeluh lemas, demam, nyeri sendi, penurunan berat badan secara drastis, pembesaran limpa atau penurunan trombosit dan lainnya. “Beberapa gejala kanker darah bisa tidak jelas dan sulit dikenali. Kebanyakan orang dengan gejala ini tidak akan menyangka mengalami kanker darah,” katanya. ● tom

Jus Sayur Ini Bisa Bantu Turunkan Hipertensi

JAKARTA (IM) - Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), ada sekitar 1,13 miliar orang di dunia yang mengidap hipertensi. Bila tak terkendali, hipertensi bisa meningkatkan risiko terjadinya serangan jantung dan stroke.

Salah satu faktor yang dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi adalah pola makan yang buruk, termasuk kurang mengonsumsi sayur. Akan tetapi, bagi sebagian orang, meningkatkan konsumsi sayur bukan hal yang mudah untuk dilakukan.

Bagi orang-orang yang mengalami kesulitan ini, jus sayur bisa menjadi alternatif untuk meningkatkan asupan sayur. Menurut studi yang dilakukan oleh tim peneliti asal Tiongkok, konsumsi sayur dalam bentuk jus juga dapat membantu menurunkan tekanan darah.

Studi yang diterbitkan dalam International Journal of Molecular Sciences tersebut mengungkapkan bahwa ada tiga jenis sayuran yang bisa dikonsumsi dalam bentuk jus dan efektif menurunkan tekanan darah. Ketiga jenis sayuran tersebut adalah bit merah, wortel, dan bengkuang.

“Studi menunjukkan bahwa jus buah dan sayur mempengaruhi faktor risiko kardiovaskular, seperti menurunkan tekanan darah dan memperbaiki profil lipid darah,” ungkap tim peneliti, seperti dilansir Express, Rabu (8/6).

Secara spesifik, sebuah analisis juga menunjukkan bahwa jus bit merah dapat menurunkan tekanan darah pada individu sehat dan individu penderita hipertensi. Akan tetapi, konsumsi jus bit merah tak memberikan efek serupa pada individu pengidap diabetes tipe 2.

“Kandungan nitrat yang tinggi pada sayuran tertentu mungkin merupakan sumber dari oksida nitrat yang bersifat melindungi kardiovaskular,” jelas tim peneliti.

Dalam satu sajian jus bit merah berukuran 500 ml, terdapat kandungan nitrat yang dapat menurunkan tekanan darah sekitar tiga jam setelah jus diminum. Dua studi lain juga menemukan bahwa konsumsi

bit merah yang kaya akan nitrat dapat memberikan efek penurunan tekanan darah. “Sebuah studi lain mengonfirmasi bahwa tekanan darah sistolik menurun secara signifikan setelah minum jus bit merah,” ungkap tim peneliti.

Di sisi lain, konsumsi jus wortel tampak mampu menurunkan tekanan darah sistolik pada orang-orang yang memiliki kadar kolesterol plasma dan trigliserida yang tinggi. Sedangkan jus bengkuang dapat menurunkan kadar tekanan darah diastolik pada individu sehat.

Menurut tim peneliti, ada beberapa mekanisme yang dapat membuat jus sayur dan buah bisa membantu menurunkan tekanan darah. Mekanisme ini meliputi efek antioksidan, perbaikan pada aspek sistem kardiovaskular, penghambatan agregasi trombosit, efek antiinflamasi, dan pencegahan hiperhomosisteinemia.

Tim peneliti mengungkapkan bahwa minum jus bisa menjadi cara yang potensial dalam memperbaiki kesehatan kardiovaskular. Terlebih, bila jus dibuat dari sayur dan buah yang bervariasi, sehingga jus tersebut mengandung beragam fitonutrien, vitamin, dan mineral.

Terkait tekanan darah, National Health Service di Inggris mengungkapkan bahwa seseorang bisa dinyatakan mengidap tekanan darah tinggi atau hipertensi bila memiliki tekanan darah 140/90 mmHg atau lebih. Pada kelompok berusia 80 tahun, mereka bisa dianggap mengidap hipertensi bila memiliki tekanan darah 150/90 mmHg atau lebih.

“Tekanan darah yang terlalu tinggi bisa memberikan tekanan lebih pada pembuluh darah, jantung, serta organ lain seperti ginjal, mata, dan otak. Tekanan darah tinggi yang terjadi secara terus-menerus dan tak terkendali juga dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit serius, seperti penyakit jantung, serangan jantung, stroke, gagal jantung, penyakit arteri perifer, aneurisma aorta, penyakit ginjal, dan demensia vaskular.”

“Bila Anda mengidap tekanan darah tinggi, menurunkan tekanan darah meski sedikit bisa membantu menurunkan risiko Anda terhadap masalah-masalah kesehatan ini,” jelas National Health Service. ● 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), TARIKAN 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. Internasional Media Promosindo
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